

JOUR 1 TECHNIQUE ET PARCOURS

8H30 – 9H15 ACCUEIL

9H15 TRONC COMMUN

10H00 HISTORIQUE DE LA MN

- Principe, Rappel de la bonne posture, Equipement

11H00 PRATIQUE EN PLEIN AIR

- Echauffement 1, Initiation de la MN, Posture détails de la technique, Etirement 1

12H30 13H30 DEJEUNER & CAFE DANS LA SALLE

13H45 THEORIE SALLE

- Physio, Anatomie, Bienfaits, contre-indications
- Construction de parcours, SECURITE EN PLEIN AIR

16H00 PRATIQUE EN PLEIN AIR

- Gestion de groupe, Echauffement n°2, Création de parcours : orientation bases, Parcours, itinéraire (se repérer sur une carte), Techniques et exercices variés, franchissements, étirement 2

18H00 Retour COLLECTIF / Temps d'échanges

JOUR 2 ENCADREMENT ET GESTION D UN GROUPE

8H30 –RAPPEL JOUR 1 QUESTIONS REPONSES

9H00 ANIMATION

- La responsabilité de l'animateur, Gestion de groupes de différents niveaux de MN

10H00 STRUCTURATION D'UNE SEANCE TYPE

10H15 PRATIQUE EN PLEIN AIR SEANCE TYPE DE 2H00

- Echauffement 3, Etirements 3

12H30 13H30 DEJEUNER & CAFE DANS LA SALLE

13H45 DEBRIEFING DE LA SEANCE TYPE

14H00 TRAVAUX PRATIQUES EN 5 SOUS GROUPES : PREPARATION DE SEANCES PAR THEMES

14H45 PRATIQUE EN PLEIN AIR

- Exercices pédagogiques préparés en plein air
- Evaluation technique
- Jeux et exercices ludiques autres AJFORM

17H00 DEBRIEFING

Bilan et Questionnaires de satisfaction

Ordre du jour selon impératifs de l'organisation. Fin de la formation 17H30 ou 18H00