

STAGE PEDAGOGIE MARCHE NORDIQUE

BeNordic Spirit®

13/14/15 NOVEMBRE 2026

A BOLLENE (84)



Elisabeth VALETTE



Béatrice RANCHON

Pour animateurs ou instructeurs

Vous êtes coach, animateur marche nordique Vous manquez d'idées pour vos séances et de solutions pour progresser techniquement.

Pédagogie

Vous trouverez dans ce stage des exercices techniques, d'échauffement, d'étirement. Des exercices de corps de séances (cardio, proprioception, pliométrie, coordination, plasticité cérébrale, préhension, mobilité articulaire etc..).

Moyens Pédagogiques

Powerpoint, pdfs, fiches, analyse vidéo gestuelle, exercices pratiques, cas d'école et livret pédagogique.

Technique

A.T.2P®

*Symbolise un
sourire tourné
vers le futur*

Contact : benordicspirit@gmail.com atoutcorps69@gmail.com