

# STAGE PEDAGOGIE MARCHE NORDIQUE

## BeNordic Spirit®

27 AU 29 MARS 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*