

Votre formatrice,  
spécialiste des méthodes  
de remise en forme  
globales :

**Instructrice Nordic  
Walking, technique  
ALFA, formée par  
Andréas WILHELM en  
2011 (Swiss Nordic  
Fitness Organisation),**

Titulaire du BEMF +  
Maîtrise STAPS,  
DU activité physique et  
cancer.

Entraîneur Personnel  
(formée par Benoit Vallin,  
Lyon)

Entraînement Fonctionnel,  
Méthode Pilates,

Formatrice CREPS de  
Franche-Comté,  
Profession Sport,  
UFRSTAPS et CNFPT.

Formée par le réseau  
REPOP sur les maladies  
chroniques,

*« Plus tonique que la randonnée, plus complète et moins traumatisante que la course à pied, la marche nordique comporte de grands bénéfices sur le plan de la santé. Elle s'adapte à tous les publics : enfants, seniors, débutants en sport, personnes en convalescence, ou sportifs confirmés. Pour être pratiquée de façon efficace, cette activité nécessite un apprentissage technique. Cette formation s'adresse aux étudiants STAPS, profs APAS, éducateurs sportifs, kinésithérapeutes. »*

## Durée et déroulé de la formation :

**16 heures (2 journées de 8h) + pratique personnelle**

**Journée 1 : dimanche 8 janvier 2017 de 9h à 13h et de 14h à 18h**

**Journée 2 : samedi 4 février 2017 de 9h à 13h et de 14h à 18h**

**Lieu :** Besançon

**Tarifs de la formation :** 350 euros. Possibilité de prise en charge: DIF et Agéficé pour auto-entrepreneurs.

- Formation en petits groupes pour une adaptation plus personnalisée à vos besoins,
- Alternance de travail théorique et pratique sur terrain,
- Utilisation de l'outil vidéo pour une progression plus rapide,
- Un vrai public pour s'évaluer,
- Prêt des bâtons.

## Objectifs de la formation :

- Connaître les bénéfices de la Marche Nordique liés à la santé,
- Acquérir la technique Marche Nordique (méthode bâtons courts),
- Se familiariser avec le matériel,
- Concevoir et animer des séances,
- S'adapter à différents publics,
- Être capable d'individualiser des consignes et des corrections.

## **Inscription :**

Pure Forme  
Stéphanie Maguet  
14 avenue Fontaine Argent  
25000 Besançon  
06 77 29 18 53

info@pureforme.com  
[www.pureforme.com](http://www.pureforme.com)

Siret 509 623 161 00023

**Prestataire de formation:**  
n° 43250271625

## Les modalités de l'évaluation :

- Un test de connaissance,
- La technique personnelle,
- La prise en main d'un groupe.

10 places maximum