FNSMR BF1 ENCADRER, ANIMER DES SEANCES

JOUR 1 - TECHNIQUE ET PARCOURS

8H30 : ACCUEIL / CAFÉ
9H15 : PRÉSENTATION FNSMR + 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

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

17H30 : RETOUR SALLE / DEBRIEFING JOURNÉE

JOUR 2 - ENCADREMENT ET GESTION D'UN GROUPE

8H30 : RAPPEL JOUR 1 QUESTIONS-REPONSES / CAFÉ
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 WEEK-END

- Bilan et Questionnaires de satisfaction

Ordre du jour selon impératifs de l'organisation et météo.