

# Interventions en club de Marche Nordique

## Formation pour Animateurs/Instructeurs



Je propose aux clubs de marche nordique d'organiser la formation pour les Animateurs/Instructeurs de marche nordique directement au sein de leur club. 

- **Durée :** 2 jours de formation
- **Public visé :** Exclusivement les animateurs ou futurs animateurs de marche nordique.

### **Les conditions d'organisation en club :**

La formation pour Animateur/Instructeur de marche nordique **peut s'organiser directement dans votre club, à condition :**

- D'avoir au moins 5 animateurs à former.
- De disposer d'une salle (pour la partie théorique et les échanges) proche d'un lieu propice à la marche nordique. (parc ou forêt)
- **La formation sera “Porte Ouverte” :**
  - J'ouvrirai cette formation à d'autres animateurs de la région qui pourront s'y inscrire à leurs frais.
  - Limite de 15 animateurs au total.

- **Avantages :**
  - Former vos animateurs sur place, éviter les déplacements pour vos animateurs.
  - Rencontrer d'autres animateurs de la région afin de s'enrichir mutuellement des différentes expériences et approches.

## À qui s'adresse cette formation ?



Cette formation s'adresse aux **animateurs et instructeurs de marche nordique** — professionnels ou bénévoles — qu'ils soient déjà expérimentés ou sur le point d'animer leurs premières séances.

**Nb :** Ceci n'est pas un stage de perfectionnement, mais bien une formation pour les animateurs qui maîtrisent déjà la technique de marche nordique (sans nécessité d'être un expert de la technique).

## Objectifs de la Formation :

⌚ Vous apprendre à transmettre la technique de la marche nordique avec clarté et pédagogie, tout en évitant de surcharger ou de lasser les participants.

⌚ Gérer efficacement un groupe hétérogène, assurant le progrès et la sécurité de chacun.

⌚ Concevoir des séances variées et captivantes, qui motiveront les participants et favoriseront leur progression.

## Les bénéfices de la formation :

### ★ 1 - Des animateurs confiants et sereins

- ✓ qui ne se sentent plus jamais perdus dans la préparation ou le contenu de leurs séances,
- ✓ disposant de toutes les ressources nécessaires pour savoir exactement quoi proposer (exercices pédagogiques, jeux, etc.) et ainsi enrichir chaque séance ;
- ✓ qui animent avec compétence et plaisir !



**Patricia Mitou**  
FR • 1 avis

Un stage condensé sur deux jours très bien orchestré alternant théorie et pratique qui m'a beaucoup apporté dans ma prise de confiance pour guider mon groupe de marcheurs nordiques. Je me sens plus sûre de moi : légitime.

Date de l'expérience: 18 janvier 2025

## ★ 2 - Des élèves ravis et plus motivés que jamais

✓ Enchantés par la variété de leurs séances et les progrès techniques et physiques qu'ils réalisent, tout en s'amusant.



## ★ 3 – Accès à « La Grande Boîte à Outils de l'Animateur de Marche Nordique »

À l'intérieur du livret pédagogique que vous recevrez lors de la formation, vous découvrirez une grande boîte à outils, riche de plus de **50 pages d'exercices** :

- **Des exercices techniques** pour transmettre chaque aspect technique de la Marche Nordique de manière ludique et ciblée.
- **De nombreux exercices d'échauffement, d'étirements et de renforcement musculaire** (en solo ou en duo).
- **Une multitude de petits et grands jeux collectifs de marche nordique** pour amuser vos adhérents tout en développant leurs capacités physiques.



 Vous ne serez jamais à court d'idées ; Une véritable mine d'or pour construire des séances variées et efficaces !

À l'intérieur du livret pédagogique que vous recevrez lors de la formation, vous découvrirez une grande boîte à outils, riche de plus de **50 pages d'exercices** :

- **Des exercices techniques** pour transmettre chaque aspect technique de la Marche Nordique de manière ludique et ciblée.
- **De nombreux exercices d'échauffement, d'étirements et de renforcement musculaire** (en solo ou en duo).
- **Une multitude de petits et grands jeux collectifs de marche nordique** pour amuser vos adhérents tout en développant leurs capacités physiques.

 Vous ne serez jamais à court d'idées ; Une véritable mine d'or pour construire des séances variées et efficaces !

## Programme de la formation :

La formation est divisée en **trois grandes parties** :

### **1 Apprendre à transmettre la technique de Marche Nordique**

- Des méthodes et exercices pour transmettre la technique de manière claire, simple et ludique.
- Apprendre à adapter votre enseignement aux différents profils de marcheurs (loisir, santé, compétition) grâce à la méthode OPTIM.A (Mouvement Optimal et Adapté)

### **2 Apprendre à concevoir des séances ludiques et efficaces.**

- Créer des séances dynamiques et engageantes qui captivent et stimulent les participants, en utilisant un éventail d'outils, de jeux et d'exercices ludiques et divertissants.
- Accompagner les marcheurs dans l'atteinte de différents objectifs : développer leur vitesse, leur endurance, leur force musculaire, leur

souplesse ou leur coordination.

### 3 Apprendre à gérer son groupe.

Dans cette troisième partie, vous découvrirez comment :

- Gérer des groupes hétérogènes en adaptant votre approche et votre communication aux différents niveaux et objectifs.
- Gérer les profils difficiles : prévenir les conflits et maintenir la motivation de tous.
- Planifier les parcours : choisir des itinéraires adaptés (distance, terrain, etc.).
- Garantir la sécurité : appliquer les règles essentielles et anticiper les risques.

## Organisation de la formation

**La formation se déroule sur deux journées, de 9h à 17h.**

Elle alterne des sessions théoriques en salle – illustrées par des présentations au vidéoprojecteur – et des temps de mise en pratique en extérieur.

Cette formule permet aux participants de consolider leurs connaissances tout en les appliquant directement sur le terrain.



## A l'issue de cette formation, vous recevrez :

### Le livret pédagogique (au format PDF)

Ce livret regroupe l'ensemble des matériaux de cours de manière structurée, offrant ainsi un guide complet et une ressource de référence pour la mise en pratique post-formation.

### La « Grande Boîte à Outils de l'Animateur de Marche Nordique »

Plus de 50 pages d'exercices et de jeux ludiques et efficaces pour enrichir vos séances. (à l'intérieur du livret pédagogique)



### Le certificat de fin de formation

À l'issue du stage, vous recevrez un certificat d'Animateur / Instructeur en Marche Nordique OPTIM.A, attestant des compétences acquises durant la formation.

## Le mot de la fin :

En vous inscrivant à cette formation, vous vous assurez non seulement d'**améliorer vos compétences techniques et pédagogiques**, mais aussi de **renforcer votre confiance en votre capacité à organiser et à diriger des séances de marche nordique** qui seront aussi bénéfiques qu'enrichissantes pour vos marcheurs.

**Vous rencontrerez également d'autres animateurs passionnés**, avec des approches différentes, source d'inspiration.

**Cette formation vous permettra de :**

- Développer vos compétences,
- Gagner en légitimité,
- Prendre plaisir à transmettre,
- Animer avec assurance,
- Vous sentir pleinement en confiance.

**Tarif de la formation :**

**Tarif dégressif :**

Plus le nombre d'animateurs inscrits est élevé, moins le prix par animateur est important.

**• Regroupement avec d'autres clubs de votre région :**

Vous pouvez vous regrouper avec les clubs voisins afin de bénéficier ensemble du tarif dégressif sur chaque animateur formé.

Nombre d'animateurs	Tarif par personne
5	250 €
6	240 €
7	230 €
8	220 €
9	210 €
10	200 €
11	195 €
12	190 €
13	185 €

14	180 €
15	175 €

Le transport et logement est à la charge du formateur.

### **Mode de règlement :**

Le paiement s'effectue directement par le club par virement bancaire. Un acompte de 30 % est demandé afin de confirmer l'intervention. Le solde de 70 % sera facturé et réglé à l'issue de l'intervention.

## **Foire aux questions :**

### **Questions générales :**

#### **Quel est le niveau requis pour la formation ?**

Cette formation est destinée aux animateurs et instructeurs, bénévoles ou professionnels, qui maîtrisent déjà la technique de marche nordique. (sans nécessité d'être un expert de la technique.)

#### **Quelle est la durée de la formation ?**

La formation se déroule sur deux jours, de 9h à 17h.

#### **Comment se passent les déjeuners ?**

Chacun apporte son pique-nique. Nous mangeons ensemble, soit dans la salle, soit à l'extérieur s'il fait beau.

#### **Faut-il prévoir un hébergement ?**

Oui, l'hébergement n'est pas inclus dans la formation. Il est donc à prévoir par vos soins.

#### **En quoi consiste la méthode Marche Nordique OPTIM.A ?**

La méthode de marche nordique OPTIM.A vise à transmettre une technique de Marche Nordique Optimale et Adaptée aux profils et aux objectifs de chaque Marcheur Nordique.

Cette méthode a pour spécificité d'adapter un ensemble de techniques, de gestes, de conseils en fonction des différents profils de marcheurs.

Les enseignements techniques ne sont pas en « prêt-à-porter » mais se réalisent « sur mesure », car chaque marcheur a une histoire, un corps, des capacités, des envies différentes et doit donc bénéficier d'un accompagnement qui tient compte de ses spécificités.

La méthode OPTIM.A va s'adapter à différents grands profils de marcheurs en choisissant une gamme d'exercices, de conseils, d'observations qui répondront aux objectifs des marcheurs.

- Reprise après blessure
- Approche santé et bien-être
- Vitesse et compétition

### **Organisation et réservation :**

#### **Quel est le nombre maximum de participants ?**

Pour la formation, je prends un maximum de 15 participants pour assurer une qualité d'apprentissage et une interaction optimale.

#### **Comment réserver une formation pour notre club ?**

Pour réserver une formation pour votre club, vous pouvez me contacter directement par téléphone : 06 23 30 36 10. Nous discuterons ensemble de vos attentes et fixerons une date qui convient à tous.

#### **Combien de temps à l'avance devons-nous réserver ?**

Je vous invite à prendre contact avec moi au moins deux à trois mois à l'avance afin de permettre une bonne organisation.

### **Paiement et financement :**

#### **Quelles sont les modalités de paiement acceptées ?**

Plusieurs modes de paiement sont acceptés : les virements bancaires, paiement en carte bleue et les paiements en espèces.

### **Préparatifs pour la formation :**

## **Faut-il prévoir du matériel ?**

Chaque participant doit être équipé de ses propres bâtons de marche nordique pour la formation. Il est conseillé de venir avec de quoi prendre des notes, sur l'ordinateur ou sur papier.

## **Annulation et report :**

### **Pouvons-nous reporter une session en cas de mauvais temps ?**

Nous sommes conscients de l'impact que peut avoir un temps imprévisible sur nos activités en plein air. Toutefois, il est à noter que nous n'envisageons un report sans frais que dans l'éventualité de conditions météorologiques sévères, comme de forts orages, et non de légères précipitations.

### **Quelle est votre politique d'annulation ou de report ?**

Merci de nous informer 30 jours à l'avance en cas d'annulation ou de besoin de déplacer une séance prévue. Nous pourrons ainsi organiser le changement sans coûts additionnels. Néanmoins, il est à noter que tous les frais de transport et d'hébergement déjà engagés à mon nom devront être remboursés.

## **Avis des participants aux formations et stages :**



## Marchons Nordique

Avis 101 · ★★★★★ 4,9 ⓘ

Retrouvez tous les avis sur la plateforme d'avis vérifiés  
« Trustpilot » en [cliquant ici.](#)

JB

Jean-François Bordeaux

FR • 3 avis

26 janv. 2025



### Formation d'animateur à ne pas manquer pour les plus motivés

Cette formation théorique et pratique d'animateur est le complément indispensable aux formations purement technique en marche nordique pour tous ceux qui envisagent d'encadrer des groupes.

La motivation et la pédagogie de Marin se mettent une fois de plus au service d'une reconnaissance toujours plus grande des bienfaits de cette discipline .

**Date de l'expérience:** 19 janvier 2025

 MO

Mokhtari

FR • 2 avis

20 févr. 2025



### La formation avec Marin

La formation avec Marin, il s'exprime clairement et c'est toujours une joie de le retrouver.

Son dynamisme et sa passion de la marche nordique nous propulse à être à son écoute.

**Date de l'expérience:** 25 janvier 2025

 OJ

OULMANN Jean Pierre

FR • 1 avis



✓ Vérifié

4 avr. 2025

### Très bon stage de MN : à recommander

Pour moi, c'est un stage complet de MN de niveau d'excellence, préparé avec minutie et sérieux par un passionné. Marin a une écoute et une bienveillance naturelle, il se dépense beaucoup pour satisfaire les attentes de chacun. Il s'adapte et maîtrise tous les profils et objectifs, du loisir santé à la compétition. Ce stage m'a fait techniquement énormément avancer, j'y vois plus clair. À l'issue du stage, j'ai même pu me faire un programme d'entraînement pour progresser vers mes objectifs.

**Date de l'expérience:** 13 juillet 2024

 MS

Michel Sauermann

FR • 2 avis

16 janv. 2025

**Objectif atteint**

J'ai participé à un stage de deux jours de marche nordique OPTIMA avec Marin Ortega.

Je suis très satisfait.

Marin nous a présenté tous les aspects techniques de la marche nordique depuis le mouvement du pied jusqu'au port de tête.

Il sait alterner les explications et les exercices de mise en pratique.

Il est pédagogue et attentif aux attentes de chacun.

Il fait preuve de bienveillance.

Au final j'ai le sentiment d'avoir progressé dans ma pratique de la marche nordique et d'avoir les outils pour continuer de progresser.

Ce qui était mon objectif

**Date de l'expérience:** 12 janvier 2025

 A

Annemarie Ledoux

26 nov. 2024

FR • 1 avis



✓ Vérifié

**Un super stage avec un super formateur...**

Un super stage avec un super formateur qui sait s'adapter aux niveaux des différents stagiaires.

Un programme de stage très complet avec des explications claires et des conseils personnalisés.

Un formateur très compétent, qui sait conseiller chaque stagiaire en fonction de son niveau, et le tout dans la joie et la bonne humeur.

Je ne peux que recommander ce stage !

**Date de l'expérience:** 16 novembre 2024

 VW

Valerie WILLOT

FR • 1 avis

16 janv. 2025



### Avant ce stage

Avant ce stage, j'étais prête à jeter l'éponge ! Je ne progressais pas et ne prenais pas de plaisir. Marin m'a montré des solutions et c'est reparti ! Très pedagogue, bienveillant et encourageant ! Je recommande vivement aux sceptiques.

**Date de l'expérience:** 12 janvier 2025

 HU

Hubert

FR • 4 avis

4 déc. 2024



### RENDEZ-VOUS AU PROCHAIN STAGE AVEC IMPATIENCE

Deuxième stage de perfectionnement et à chaque fois il a fait apparaître les points faibles et nous apporte les points d'améliorations par un enseignement compréhensible aussi bien du débutant que du praticien régulier.

rendez-vous au prochain avec impatience

**Date de l'expérience:** 24 novembre 2024



CO

**colette Perricone**

FR • 2 avis

15 janv. 2025



### **une tres bonne expérience pratique ,des...**

une tres bonne expérience pratique ,des corrections tres ajustées ,une mise en valeur des potentiels de chacun ,en deux jours des avancées certaines dans cette pratique sportive

**Date de l'expérience:** 11 janvier 2025



5 mai 2025

### **Un stage enrichissant**

Marin Ortéga fait preuve d'une bienveillance permanente avec l'ensemble des stagiaires et sait s'adapter à chacun. Bien qu'animateur, j'ai intégré une meilleure compréhension de la technique de la Marche Nordique qu'il me reste à mettre en pratique. Les impacts du mauvais geste sont très éclairants. Ce stage m'a reboosté tant à titre personnel mais également dans mon rôle d'animateur  
Ne pas hésiter!!!



6 mai 2025

### **Retour de stage**

Après quelques années de pratique en autodidacte, heureusement que j'ai croisé Marin pour acquérir des connaissances et perfectionner la technique, et oui la marche nordique c'est technique plus qu'on ne l'imagine !

Quelle écoute, observation et bienveillance tu mets en œuvre pour nous aider à progresser.

Bref MERCI pour ces 2 jours au TOP !!!



6 mai 2025

### **Marin maîtrise son sujet avec justesse...**

Marin maîtrise son sujet avec justesse et a développer une pédagogie intelligente, structurée! C'est un vrai bonheur de prendre conscience de ses propres faiblesses et d'avoir les clés pour les corriger par la pratique d'exercices ciblés !! Après ce stage de 2 jours riche d'enseignements dans une ambiance aussi bienveillante, je suis devenue une addict de la marche nordique. C'est une certitude! Merci Marin



### **Parenthèse qui fait du bien avec excellent formateur!**

Marin est un excellent coach, très conscientieux. Il a très bien préparé notre stage de 2 jours dans les moindres détails, anticipant toutes les questions potentielles et en y répondant au fur et à mesure du déroulé du stage grâce à une logique claire (des bases vers le perfectionnement) pour arriver à un enseignement complet de la technique de la marche nordique. En plus de cette préparation très professionnelle et efficace, il a non seulement une excellente approche pédagogique, permettant la bonne cohésion du groupe mais également une approche individualisée qui permet à chacun d'améliorer sa technique selon ses propres points de progression, grâce notamment à des prises de vidéos et un partage post stage. Marin est également très sympathique, il allie rigueur sportive et bienveillance pour un moment de partage qui fait du bien.