

**La marche dans tous ses états;
« Marche Nordique » et « Bungy Pump »**

**Le comité FSGT 94 propose 2 demi-journées
d'initiation de 9 h 30 à 12 h 30 :**

**Samedi 14 janvier 2017 : Marche Nordique
et**

**Samedi 11 février 2017 : Bungy Pump
à Ivry sur seine**



**10000 pas par jour !!! C'est ce que recommande l'Office Mondial de la Santé .
Le comité vous propose deux 1/2 journées dédiées à la marche sous différentes
formes . Marche Nordique et Bungy Pump nouvelle activité dérivée de la Marche
Nordique avec des bâtons d'exercice équipés d'un système de pompe de 20 cm
avec 4kg, 6kg ou 10kg de résistance. Mais aussi de la marche tout simplement.
Ces activités de sport santé sont accessibles à tous ceux qui veulent entretenir
et/ou améliorer leur condition physique. Chacun trouvera le modèle adapté à ses
capacités physiques et ses objectifs. Alors inscrivez vous vite !!**

Ce stage qui s'inscrit dans un programme de formation Sport /Santé s'adresse :

**-aux sportifs licenciés FSGT, compétiteurs ou non , qui souhaitent mieux
comprendre leur pratique.**

**-à tous les entraîneurs, animateurs (trices) , dans les activités omnisports
compétitives et non compétitives.**

Coût de la formation :

Pour une demi- journée : licenciés FSGT 10 Euros -Non licenciés FSGT 15 euros

Pour les 2 demi-journées: licencié FSGT 15 euros –non licenciés FSGT 20 euros.

Renseignements et inscriptions : martine@fsgt94.org—Tel: 01.49.87.08.51

Formation encadrée par :

**-Aline Crogiez et Céline Rosel, titulaires du Brevet Fédéral d'Animation Activités
Athlétiques , animatrices instructeurs Marche Nordique FSGT.**

**-Arja Jalkanen-Meyer, coach sportif et bien être, formatrice Bungy Pump, qui a été
durant 15 ans formatrice dans le cadre du BE Métiers de la Forme.**

Programme de la formation « La marche dans tous ses états »



Samedi 14 janvier 2017
de 9 h 30 à 12 h 30

-9 h 30: Accueil .

Comité FSGT 94 115 Avenue Maurice Thorez, 94 200 Ivry Sur Seine
Métro : Pierre et Marie Curie (le comité est juste à côté)

-10 h 00: Départ pour le Parc des Cormailles (15 mn à pied) à Ivry

-10 h 15 h à 12h 15 : **Marche Nordique**, apports théorique et pratique tout au long de la séance, (échauffement, technique marche nordique, étirements).

-12 h 15 à 12 h 30 : retour au comité et fin de la forma-



Samedi 11 février 2017
de 9 h 30 à 12 h 30

-9 h 30 : **accueil**

Comité FSGT 94 115 Avenue Maurice Thorez, 94 200 Ivry Sur Seine
Métro : Pierre et Marie Curie (le comité est juste à côté)

-10 h 00: Départ pour le Parc des Cormailles (15 à 20 mn à pied) à Ivry

-10 h 15 à 12 h 15 : **Bungy Pump** apports théoriques et pratiques
-Généralités sur le Bungy Pump (bénéfiques pour la santé / contrindications)

-La technique de base, pratique apprentissage du geste, gestion d'un groupe, séance type.



-12 h 15 à 12 30 : retour au comité et fin de la formation

**Contact: Martine Favier 01 49 87 08 50 /
martine@fsgt94.org**