



Marche nordique



# Tests Entrée Formation 1<sup>er</sup> degré Entraîneur Marche Nordique

À partir du 01 mars 2016

athlétisme

## Organisation

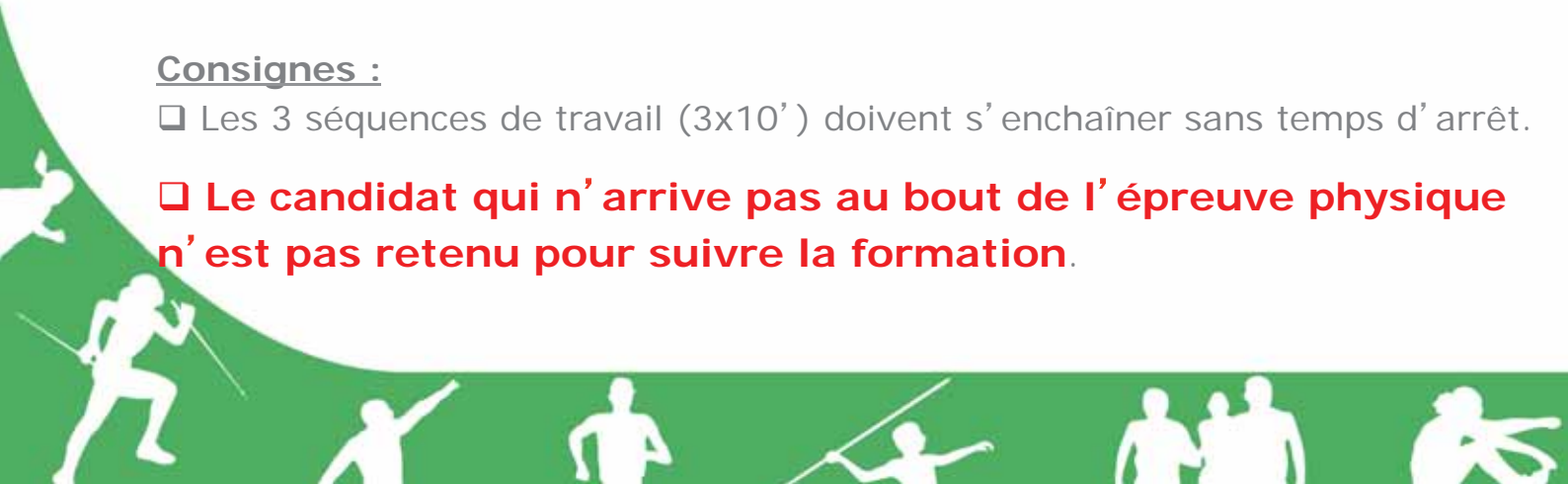
### Objectif de la séquence :

Évaluer pour chaque prétendant à la formation la capacité à pouvoir encadrer une séance Marche Nordique avec une bonne condition physique et une technique irréprochable.

- ❑ **Durée totale 1h le jour d'entrée en formation.**
- ❑ **Tests physiques (30') (éliminatoire)**
- ❑ **Séquence technique (30') (formative)**

### Consignes :

- ❑ Les 3 séquences de travail (3x10') doivent s'enchaîner sans temps d'arrêt.
- ❑ **Le candidat qui n'arrive pas au bout de l'épreuve physique n'est pas retenu pour suivre la formation.**



## Evaluation Physique (30')

### Objectif de la séquence :

Évaluer pour chaque prétendant à la formation la capacité à pouvoir encadrer une séance Marche Nordique avec une bonne condition physique.

**Cette évaluation s'effectue en 3 séquences de 10 minutes chacune :**

Durée 30 minutes en continu :

1. 10 minutes de marche nordique en continu à 6,5 km/h.
2. 10 minutes d'exercices de préparation physique spécifique marche nordique.
3. 10 minutes de marche nordique en continu à 6,5 km/h.



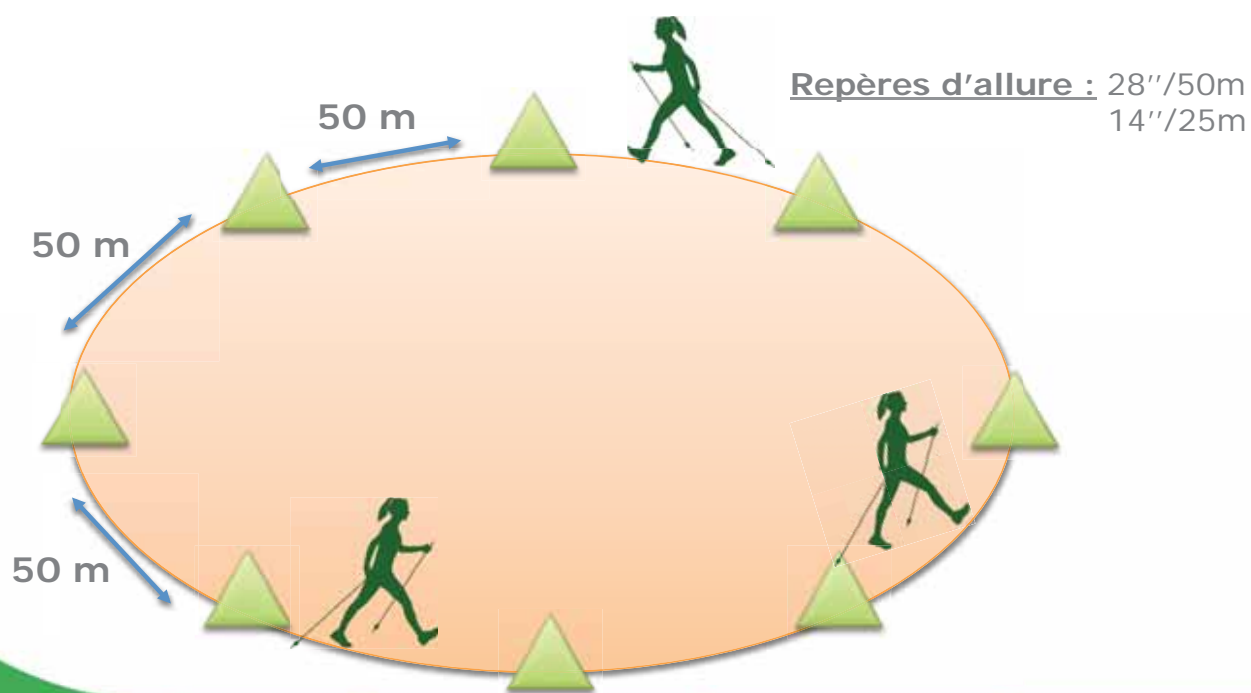
## Evaluation Physique (30')

### 1. Test de 10 minutes à 6,5 km/h avec plots tous les 50m.

Partir d'un plot (1 à 2 candidats par plots maxi) et marcher à une allure de 6,5 km/h (28" au 50 m) pendant 10 minutes en continu.

Le marcheur doit arriver au plot suivant à chaque fois au coup de sifflet.

Arrêt du candidat s'il cumule un retard de plus d'1,5 m sur 3 plots successifs



## Evaluation Physique (30')

### 2. 10' d'exercices de préparation physique spécifique marche nordique (à réaliser avec bâtons).

2 séries de 5 exercices à exécuter sur une durée de 1 minute avec formateurs :

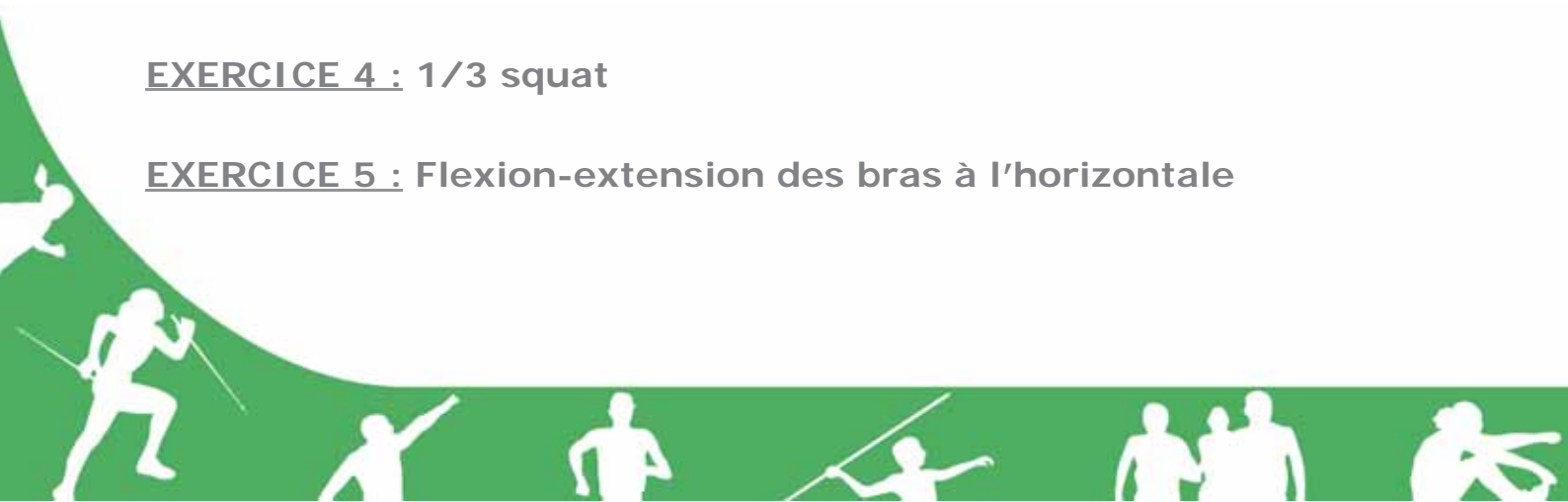
EXERCICE 1 : Petits cercles latéraux, bras en croix

EXERCICE 2 : Déroulés simultanés talons-plantes

EXERCICE 3 : Rétropulsion bras tendus

EXERCICE 4 : 1/3 squat

EXERCICE 5 : Flexion-extension des bras à l'horizontale



## Evaluation Physique (30')

### 1. Petits cercles latéraux, bras en croix :

Position isométrique 1/3 flexion jambe, bras tendus à l'horizontale sur les côtés, faire des petits cercles (diamètre maxi 15cm) en mobilisant l'articulation de l'épaule.

25 cercles dans le sens horaire puis 25 cercles dans le sens antihoraire sur 1'.



## Evaluation Physique (30')

### 2. Déroulés simultanés talons-plantés :

Position debout, pieds parallèles largeur bassin, monter alternativement sur les plantés de pied puis sur les talons en restant corps gainé.

40 répétitions en 1'





## Evaluation Physique (30')

### 3. Rétropulsion bras tendus :

Debout, bâtons tenus largeur des épaules dans le dos au niveau du bassin, élever les bras vers l'arrière en gardant le buste droit.

40 répétitions sur 1'





## Evaluation Physique (30')

### 4. 1/3 squat :

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, fléchir et tendre les jambes, buste droit.

40 répétitions sur 1'



## Evaluation Physique (30')

### 5. Flexion extension des bras horizontaux avec bâtons :

Debout, bâtons tenus d'une largeur légèrement supérieure à celle des épaules au niveau du sternum, tendre les bras à l'horizontale puis les fléchir.

50 répétitions sur 1'



## Séquence technique (30')

### Objectif de la séquence :

Évaluer pour chaque prétendant à la formation la capacité à pouvoir encadrer une séance MN avec une technique irréprochable.

### Evaluation sur les 5 critères fondamentaux de la MN :

- Synchronisation bras/jambe
- Attaque du bâton au sol
- Posture
- Amplitude avant du bras
- Amplitude arrière du bras



### Utilisation de la grille d'évaluation technique (fichier PDF joint):

- Elimination : 2 critères non acquis est éliminatoire.
- Réussite : si 1 critère non acquis, obligation des 4 autres critères acquis. A minima 3 critères acquis et 2 critères en cours d'acquisition.

