



## Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

### Cahier C « Gestion de groupe »

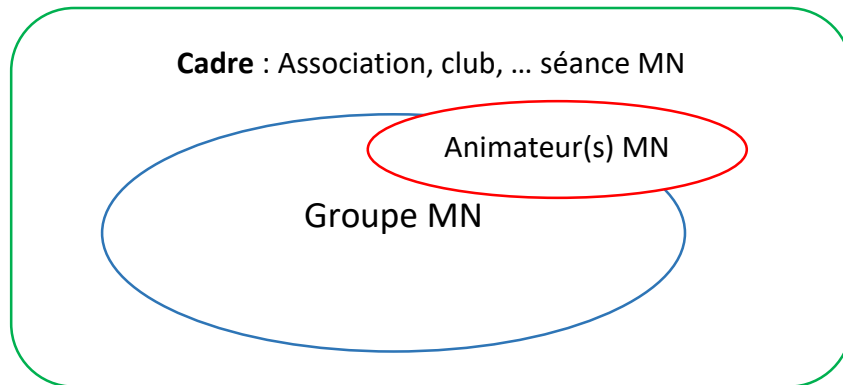
## SOMMAIRE

1.	CONTEXTE .....	3
2.	CARACTERISTIQUES DU GROUPE .....	3
3.	ROLES DE L'ANIMATEUR OU DU GROUPE D'ANIMATEURS .....	4
4.	DOMAINES MAITRISES PAR L'ANIMATEUR ET APPLICATIONS AU GROUPE .....	4
4.1.	DOMAINE TECHNIQUE .....	4
4.2.	DOMAINE PSYCHOLOGIQUE .....	6
4.3.	DOMAINE DE LA COMMUNICATION .....	6
4.4.	DOMAINE DE LA SECURITE .....	7
5.	BIBLIOGRAPHIE .....	8

*Le Code de la propriété intellectuelle* indique dans son article L.122-4 « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction ou un procédé quelconque ».

Et dans son article L.122-5, « L'auteur ne peut interdire, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées. »

## 1. Contexte



**Groupe MN (Marche Nordique) :** Ensemble de personnes qui pratiquent collectivement la Marche Nordique, affiliées à un club ou une association.

**Animateur(s) MN :** Personne ou ensemble de personnes qui ont été formées pour conduire en sécurité les activités de MN du groupe pour le club ou l'association.

**Cadre de l'activité :** Club, association (affiliation : FFRP, FFA, UFOLEP, FFEPGV...), ou organisme habilité « Sport-Santé ».

## 2. Caractéristiques du groupe

Le groupe est constitué de personnes ayant pour objectif la pratique d'une activité physique, en l'occurrence la Marche Nordique.

Le groupe est constitué le temps de cette pratique.

Leurs motivations pour la MN sont diverses :

- Débuter ou reprendre une activité physique après un arrêt, dans les deux cas pour des bénéfices physiologiques et psychologiques à court ou moyen terme,
- Faire une activité :
  - D'endurance (aérobie),
  - De groupe,
  - En pleine nature,
  - Sans objectif de performance,
  - Ouverte à tous,
  - Avec des exercices complémentaires divers (renforcement, souplesse, équilibre, ...),
  - Dynamique (versus la marche de randonnée),
  - Physique qui concerne tout le corps (bas et haut),
  - Bonne pour le moral pour « se vider la tête »,
  - Conviviale, pour rencontrer des gens.

Contrairement à un club sportif tourné vers l'objectif de la performance individuelle et/ou collective, la MN est plus une activité physique conviviale de bien-être.

Elle attire des personnes de tout âge dont des personnes d'âge mûr susceptibles d'avoir des pathologies diverses.

La limite haute du nombre de personnes dans un groupe pour un animateur est fonction des difficultés de la séance, de l'expérience et des possibilités de l'animateur. Celle-ci est estimée à une vingtaine de personnes avec un optimum compris entre 10 et 15.

### 3. Rôles de l'animateur ou du groupe d'animateurs

---

Au niveau de l'association il est responsable de l'activité MN. Il organise les séances comme suit :

- Le lieu,
- La fréquence (1, 2, 3/semaine),
- La durée,
- Le planning des animateurs, le nombre par groupe,
- Les exercices proposés à partir d'un référentiel documentaire de bonnes pratiques,
- Le nombre de séances dans l'année.

Dans le cas d'un groupe d'animateurs un responsable de l'équipe d'animation (réfèrent) peut être nommé par le bureau ou/et les autres animateurs.

### 4. Domaines maîtrisés par l'animateur et applications au groupe

---

#### 4.1. Domaine technique

Maîtrise de la gestuelle de la MN et des exercices.

Les personnes du groupe le regardent comme un référent. Nous apprenons beaucoup par imitation.

Le rythme de la séance et la vitesse de la marche sont conditionnés par la qualité de la gestuelle des marcheurs.

L'animateur doit tenir compte des différences de capacité physique des marcheurs, et donc de l'hétérogénéité du groupe.

Proposer aux plus rapides de revenir sur leur pas, de faire une boucle pour rejoindre les moins rapides ou de faire une « marche bridée ».

Désignation d'une « tête de file » et d'un « serre file » qui respecte le rythme donné par l'animateur.

Il fait des groupes de niveaux s'il y a une trop grande différence.

Il a un minimum de connaissances en anatomie, en physiologie du sport, en bioénergétique, en traumatologie sportive.

Il devra connaître les limitations parfois indiquées sur les certificats médicaux de non-contre-indication des pratiquants.

Lorsque la confiance sera établie, l'animateur cherchera à connaître les difficultés physiques de chacun et les pathologies sous-jacentes pour en tenir compte dans les exercices.

Il donnera une explication simple des objectifs des différents exercices et des parties du corps concernées (chaînes musculaires, muscles, ...).

Il applique au minimum le référentiel de sa formation d'animateur.

S'il existe un référentiel documentaire dans le club (exemple : Cahiers des exercices en marche nordique), il participe à son application et à son évolution. Attention aux apports d'autres sources d'informations qui méritent d'être vérifiées et validées par le groupe d'animateurs.

Il maîtrise les parcours, il aura une bonne évaluation des durées de déambulations ou d'exercices.

Il aura effectué la reconnaissance des parcours, évalué les difficultés et les temps de parcours. Sachant qu'en MN on choisira de préférence un parcours connu, si possible praticable en toutes saisons et suffisamment varié. Le temps de référence du parcours est celui correspondant au marcheur le moins aguerri.

Il doit repérer les lieux dégagés et protégés pour faire les exercices.

Il aura une connaissance minimum en météo. Il se renseignera avant de partir sur l'évolution de la météo pendant la séance (vigilance, vent, pluie ou chaleur, ...).

Il sait interpréter les cartes avec la configuration réelle du terrain.

Il est organisateur (organisation des rendez-vous, plannings des sorties et des thèmes d'exercices, ...).

Les messages d'actions de groupe doivent être clairs : les lieux de rendez-vous ainsi que les horaires (début et fin de séance).

Le programme des séances doit être planifié, ainsi que les rotations des animateurs.

Faire des réunions d'échanges et d'organisation entre animateurs périodiquement.

## 4.2. Domaine psychologique

Cohésion du groupe (limite du nombre, groupe de niveau, ...).

Maintien de l'émulation sur la gestuelle en excluant toute notion de compétition et de comparaison de performances.

Maintien de la motivation par le choix, la variété des exercices et des parcours.

Préférence pour les exercices réalisés en groupe de 2, 3, ...

Tisser des liens d'amitié.

Favoriser les moments de convivialité hors activité, en soutenant les initiatives des marcheurs.

Favoriser les échanges intergénérationnels, interprofessionnels, inter associatifs, ....

Mais l'animateur reste le « chef », reconnu pour sa compétence dans la MN.

Maîtrise de soi, patience, empathie.

Maintien de la distance lors d'évènements perturbateurs, relativiser, ne pas porter de jugement.

Mise en valeur des bienfaits de la MN chez les marcheurs (perte de poids, motivation, souplesse, ...).

Favoriser le retour des ressentis suite aux exercices.

## 4.3. Domaine de la communication

Maîtrise les postures (attitudes corporelles, placement, regards) et les situations physiques par rapport au groupe (ouvre la marche, ferme la marche ou dans le groupe en fonction des circonstances).

Pour les exercices il place le groupe (en cercle, arc de cercle, ligne).

Il se place sur le côté de la ligne, au centre du cercle pour un grand groupe ou sur le cercle pour des petits groupes.

Maîtrise de la communication orale :

- Les demandes sont sans ambiguïté, au présent,
- Le ton est assuré,
- Il doit être entendu et vu de tout le groupe.

Il valorise le groupe et chacun, il donne confiance.

Il prend le temps d'écouter avec tact et mesure, sans perdre de vue la conduite du groupe.

Il peut être ferme lorsque les circonstances l'exigent.

Il délègue les responsabilités (tuteur, marcheur expérimenté) pour le bon fonctionnement du groupe et l'intégration de chacun.

Il fait preuve de pédagogie (nouveaux pratiquants, informations sur l'intérêt de tels ou tels exercices, corrections des gestes et postures, tirer parti de la bonne gestuelle de certains marcheurs).

Il pratique l'humour.

#### 4.4. Domaine de la sécurité

La sécurité « n'est pas négociable ».

L'animateur est attentif à l'état physique des personnes : déshydratation, fatigue, besoin naturel, ... (dans ce cas, le marcheur qui veut s'arrêter le signale à l'animateur ou à la personne qui est près de lui et laisse son sac à dos au milieu du chemin).

L'animateur est attentif à l'état émotionnel des personnes.

Il n'hésite pas à annuler une séance à cause d'intempéries (envoi groupé d'un message).

Il n'hésite pas à modifier une séance en cas de difficultés.

Il sait évaluer la capacité du groupe ou des personnes à l'effort dans les domaines de la vitesse, de la force, de l'endurance, de la souplesse et de la coordination (l'adresse).

Il maîtrise les déplacements du groupe sur la voie publique (voir la fiche FFRP correspondante).

## 5. Bibliographie

---

1. Pratiquer en groupe : les avantages, les pièges à éviter, Marche Nordique Magazine N°1, automne 2014.
2. Les principes de communication, Fiche « Les essentiels », Brevet Fédéral d'animateur de randonnée.
3. L'information météo, Fiche « Les essentiels », Brevet Fédéral d'animateur de randonnée.
4. Séance, Fiche « Les essentiels », Brevet Fédéral d'animateur de randonnée.
5. L'animateur et la sécurité du groupe, FFRP, régions Centre et Nord-Pas-de-Calais
6. Préparation aux diplômes d'éducateur sportif, Tome 1, Jean FERRE, Philippe LEROUX, @mphora, pp 257/268 2016.