

## Programme 2010 des cours de formation (continues) pour instructrices et instructeurs NORDIC WALKING

### 1. « Améliorer la visualisation du mouvement harmonieux de la technique ALFA »

(l'instructeur peut amener un/une élève-même souhaitable)

Date : 11 Juin 2010

Durée : 1 journée

Intervenante : Mme B. Pfister

### 2. « Renforcement musculaire avec « NW Gym »

(une forme ludique et physique pour l'entraînement musculaire)

Date : 10 Septembre 2010

Durée : ½ journée matin

Intervenante : Mme B. Pfister

### 3. « Echauffement en musique et pratique d'enseignement »

(Réussir son cours et stratégie de l'enseignement)

Date : 6 Mars 2010

Durée : ½ journée matin

Intervenante : Mme J. Donzé

### 4. « Tiens-toi droite, même en marchant »

(anatomie du dos, comment gérer les douleurs du dos, exemples pratiques)

Date : 28 Août 2010

Durée : 1 journée

Intervenante : Mme B. Pfister

### 5. « J'ai une maladie rhumatismale, puis-je faire du nordic walking ? »

(Théorie sur les pathologies rhumatismales, pratique douce)

Date : 12 Juin 2010

Durée : 1 journée

Intervenante : Mme B. Pfister

- 6. « La montagne quel plaisir avec mes bâtons de nordic walking ! »**  
(comportement en altitude en théorie et la technique ALFA adaptée aux sentiers de montagne en pratique)  
Date et lieu : 21 août 2010 à Zinal/VS  
Durée : 1 jour  
Intervenantes : Mesdames S. Peter et B. Pfister
- 7. « Equilibre et proprioception grâce au nordic walking »**  
(programme à domicile avec le Concept BeBalanced ! Préparation complémentaire.)  
Date : 10 septembre 2010  
Durée : ½ journée après-midi  
Intervenante : Mme B. Pfister
- 8. « La technique ALFA NW pour la prévention des épaules fragiles »**  
(anatomie, prévention et réhabilitation)  
Date : 6 mars 2010  
Durée : ½ journée après-midi  
Intervenante : Mme B. Pfister
- 9. « Anatomie de base »** (mieux connaître le corps et l'appareil locomoteur)  
Date : à définir  
Durée : 1 journée  
Intervenant : à confirmer
- 10. « Nordic-Walking et la méthode Franklin »** (une méthode qui vous aide à retrouver un mouvement fluide)  
Date : 30 avril 2010  
Durée : 1 journée  
Intervenantes : Mesdames H. Moser et B. Pfister

---

**11. « Cours de formation de base Nordic-Walking pour instructeur »**  
(technique ALFA)

**Condition impératives d'admission :**

- être: physiothérapeute, infirmière ou médecin ou avoir un diplôme/ certificat dans une discipline sportive
- avoir de l'expérience dans l'enseignement
- avoir suivi un cours d'initiation Nordic Walking, technique ALFA (avec certificat)
- les participants sans formation médicale ont l'obligation de suivre la formation continue **no 9** avant ou dans les 6 mois qui suivent la formation

(Obligatoire : joindre les copies des références pour validation de l'inscription)

Date : 22./23 janvier 2010  
Durée : 2 jours  
Intervenante : Mme B. Pfister

**Lieu:**

1096 Cully VD (sauf le cours no 6)

**Prix:**

**Cours no 1, 2, 3, 7 et 10 CHF 90.- pour les membres du CF Sanasports et**  
CHF 140.- pour les non-membres

**Cours no 4, 5, 6, 8 et 9 CHF 190.- pour les membres du CF Sanasports et**  
CHF 240.- pour les non-membres

**Cours no 11 formation de base instructeur Nordic Walking :**

**CHF 330.- pour les membres du CF Sanasports et**  
CHF 390.- pour les non-membres

(les frais d'inscription sont payable à l'avance par BVR).

(Profitez de la carte de membre du centre de formation Sanasports CHF 90.- avec plein d'avantages!)  
*En cas de maladie/accident le cours est proportionnellement remboursé sur ordonnance médicale uniquement. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident.*

**Information:**

Tel: 021 320.22.03 le matin - Fax: 021 320.04.23

**Mme B.PFISTER, physiothérapeute ES Physioswiss, posturologue et Mastertrainer Nordic Walking**

E-Mail: [b.pfister@sanasports.ch](mailto:b.pfister@sanasports.ch)

Délai d'inscription et de paiement : 7 jours avant le cours de formation (continue)

---

**Inscription par FAX au 021/ 320 04 23**

- OUI, je deviens membre du centre de formation (CF) Sanasports
- OUI, je m'inscris pour la/les formation(s) / continue no.....

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Localité/NPA: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Né/e le: \_\_\_\_\_ Taille: \_\_\_\_\_

Certificat numéro /diplôme instructeur NW depuis : \_\_\_\_\_

Date et signature: \_\_\_\_\_

**SANASPORTS**

Case postale 7377 • CH-1002 Lausanne • E-Mail: [info@sanasports.ch](mailto:info@sanasports.ch) • Site: [www.sanasports.ch](http://www.sanasports.ch)