

Animateur en marche Afghane

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1901268F — Mise à jour : 21 mai 2026

Organisme responsable : **DIDAXIS FORMATION**

Contenu

Objectifs

Comprendre et s'approprier les principes de la Marche Afghane

- Mettre en application les différents rythmes
- Expliquer les bienfaits de la pratique de la Marche Afghane
- Animer des groupes spécifiques de pratiquants de marche afghane
- Identifier les besoins individuels des pratiquants et adapter la technique
- Conseiller, accompagner, aider

Programme

1) Appliquer et approfondir les principes de la Marche Afghane

Quelles sont les origines de la Marche Afghane ? (Edouard G.Stiegler)

- Quels sont les principes de la Marche Afghane ?
- Quels sont les effets positifs de la Marche Afghane ?
- Prendre conscience de son schéma corporel
- Se préparer à la Marche Afghane
- Différencier les différents rythmes de la Marche Afghane selon les types de terrains et sa capacité cardio-respiratoire
- Définir l'anatomie et le mécanisme du système respiratoire

2) Utiliser la technique de la Marche Afghane pour atteindre des niveaux supérieurs de performances ou/et de vitalité

Développer son aisance respiratoire et en mesurer les effets

- Appliquer le protocole de la Marche Afghane sur de plus longues distances
- Adapter les rythmes de la Marche Afghane selon les publics, les conditions physiques, la topographie
- Découvrir les effets de la technique sur la gestion du stress
- Permettre une meilleure concentration par la méditation active

3) Animer professionnellement un groupe de Marche Afghane

Organiser la mise en place d'un groupe de Marche Afghane

- Vérifier ses propres compétences techniques, relationnelles et pédagogiques
- Gérer l'évolution d'un groupe en tenant compte des possibilités physiques de chacun des membres
- Contrôler l'évolution des résultats des pratiquants

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2292455	Présentiel	Séné	05/06/2026	29/08/2026

Source : GREF Bretagne #1901268F