



# FORMATION AU COACHING ET A L'ACCOMPAGNEMENT PAR LA MARCHÉ



## LES BENEFICES DE LA MARCHÉ

- Lever plus rapidement les résistances
- Libérer l'énergie vitale
- Se recentrer sur l'essentiel
- Booster la confiance en soi
- S'apaiser et gérer son stress
- Apporter plus de discernement

## POURQUOI CETTE FORMATION ?

Proposer aux coachs et facilitateurs d'enrichir leur pratique et de se différencier en utilisant la marche et le mouvement corporel dans leur accompagnement, lors d'une séance ponctuelle ou en construisant un véritable parcours itinérant.



# METHODE ET ETAT D'ESPRIT

---

- 2 niveaux proposés en fonction de son expertise
- Apprendre par l'expérience pour mieux modéliser
- Intégrer sa propre pratique et outils
- Alternier temps de pratique et de modélisation
- Acquérir des outils pour structurer la pratique
- S'appuyer sur le collectif pour s'enrichir
- Accompagnement par 2 coachs expérimentés



# MODULE 1

**UTILISER LA MARCHÉ ET L'APPROCHE CORPORELLE POUR ENRICHIR SA PRATIQUE DE COACH, D'ACCOMPAGNATEUR OU DE FACILITATEUR, EN CONTACT AVEC LA NATURE**



## Objectifs

- Structurer une séance de coaching par la marche en utilisant le milieu naturel et l'intelligence corporelle
- Intégrer et ajuster sa pratique et ses propres outils dans la démarche
- Adapter l'accompagnement en fonction de l'objectif visé et du coaché
- Organiser un accompagnement sur une journée

# Éléments de programme

## MÉTHODE

---

Marche  
expérimentale le  
matin et débriefing  
/ modélisation  
l'après-midi



## JOUR 1

---

Focus sur les bénéfices,  
limites et contraintes de la  
marche dans une action  
d'accompagnement

Expérimenter la marche  
pour clarifier son propre  
positionnement, travailler  
sur ses croyances, freins  
et blocages personnels =>  
Oser

## JOUR 2

---

Apprendre à utiliser les  
ressources du milieu  
naturel et adapter ses  
propres outils à ce nouvel  
environnement

Adapter une séance  
d'accompagnement en  
marchant (avant, pendant,  
après)

## JOUR 3

---

Développer l'intelligence  
corporelle au bénéfice du  
coaché

Construire son propre  
modèle  
d'accompagnement et le  
vendre

Construire un parcours sur  
une journée

# EXEMPLES D'OUTILS ET DE PROTOCOLES

- Mapping corporel
- Marche sensorielle
- Le miroir de l'arbre
- Marche contrastée
- Marche dialoguée
- World café par la marche
- Explorer l'inconnu
- Cadrage d'objectif
- Argumentaire et bénéfiques
- Démarrer un accompagnement
- Ajuster sa posture et laisser émerger
- Exploiter les synchronicités



# MODULE 2

## APPROFONDIR LA PRATIQUE ET CREER UN PARCOURS EN FONCTION D'UNE PROBLEMATIQUE, ANIMER ET REGULER UN GROUPE

### Pré-requis

- Avoir suivi le module 1 ou être coach expérimenté
- Connaître et avoir déjà testé les protocoles vus dans le module 1.
- 

## Objectifs

- Revoir les basiques, approfondir la pratique et découvrir de nouveaux protocoles (théorie U)
- Gérer les aléas et les risques, réguler un groupe
- Structurer et préparer une séquence d'une journée à partir d'une problématique client
- Vendre le dispositif



# Éléments de programme

## MÉTHODE

---

Préparation, vente et animation d'un parcours d'une journée en groupe à partir d'une problématique



## JOUR 1

---

Partage des expériences

Revoir les basiques vus dans le module 1

Identifier les outils et protocoles à utiliser en fonction des problématiques.

## JOUR 2

---

Business case de A à Z

- identification du besoin
- construction d'un parcours
- repérage sur le terrain
- présentation et vente au client

## JOUR 3

---

Accompagnement sur le terrain en petit groupe

Régulation et animation du groupe

Savoir conclure un accompagnement



# LES BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

- Elargir sa palette d'outils avec un cadre méthodologique et de sécurité
- Se différencier avec une approche innovante et en phase avec les aspirations de la société
- Avoir la liberté d'intégrer ses propres outils et pratiques
- Modéliser à partir de l'expérience vécue et d'abord tester sur soi
- Avoir les arguments pour valoriser cette approche et convaincre les clients



# Vos coachs accompagnateurs



## STEPHANE BEGUIER

Formateur, coach certifié et consultant en leadership bienveillant. C'est un homme passionné par les enjeux de la relation. Il croit aux capacités d'évolution et accompagne depuis 2009 de nombreux décideurs.

Il y a 5 ans, il entame son premier parcours de marche sur le chemin de Compostelle. Quelques mois après son retour, il livre ses réflexions de coach dans un ouvrage (Just Walk) .

Conscient des bénéfices profonds de cette expérience, il la reconduit chaque année, en y associant son savoir-faire pour accompagner des dirigeants dans leur cheminement physique et personnel.

REVER  CIBLE



Nouvelle  
Trace

## PHILIPPE BARAN

Passionné d'itinérance autour du monde et spécialiste de l'accompagnement du changement depuis plus de 22 ans. Il est le cofondateur du cabinet Nouvelle Trace.

Il combine son expérience du coaching et de la marche en accompagnant autrement les transformations pour rendre les rêves possibles avec l'approche de la marche transformatrice ®.

Il est coach certifié depuis 2010, formé aux méthodes de Gestalt, à la PNL, aux neurosciences et à la facilitation par le corps. Il est également titulaire du brevet d'accompagnateur en randonnée pédestre.

# ORGANISATION

Groupe de 12 pers maximum avec 2 formateurs



## PRIX

- 990 € HT pour la formation de 3 jours
- 250 à 300 € HT pour l'hébergement en pension complète en chambre partagée
- Si prise en charge OPCO : supplément de 300€ HT pour les frais de dossier

## DATES

### Niveau 1 :

du 13 au 15 juin 2025

du 3 au 5 octobre 2025