

## FORMATION ENTRAÎNEUR.E FEDERAL.E 1 UC2 : Entraîner en Course en Ligne 16 & 17 Février 2019 – Vaires-sur-Marne



: Sébastien Tester



: 06 22 78 76 34



: [sebastien.tester@crifck.fr](mailto:sebastien.tester@crifck.fr)



### I. Présentation de l'Entraîneur.e Fédéral.e 1 Canoë-Kayak

Être Entraîneur.e Fédéral.e 1, :

- C'est être l'organisateur d'un projet d'entraînement.
- C'est être capable d'entraîner à la fréquence de 1 à 2 séances hebdomadaires jusqu'à la Pagaie Rouge

UC1

Organiser  
l'entraînement

UC2

Entraîner dans  
une discipline

UC3

Préparation  
Physique et  
récupération

UC4

Relation aux  
sportifs

### II. Pré requis d'entrée en formation EF 1

Être titulaire d'une licence FFCK. Chaque module est ouvert à tout public au contact de sportifs (entraînement, compétition...). Il n'y a pas d'obligation de suivre les 4 modules ; **il est possible de ne participer qu'à 1 seul module** ; étalement possible de suivre la formation sur 2-3 ans pour ceux qui souhaiteraient obtenir le diplôme EF1.

### III. Présentation du module UC 2 Entraîner en Course en Ligne

---

Durant ce week-end, les formateurs et formatrices auront à cœur d'apporter aux stagiaires les éléments fondamentaux pour appréhender le canoë-kayak de course en ligne et transmettre leur expérience dans le domaine de l'entraînement sportif.

Les compétences visées pour les stagiaires sont les suivantes :

- Comprendre et relier les facteurs de la performance de la course en ligne, connaître le matériel spécifique et les fondamentaux règlementaires
- Repérer les étapes de progression d'un sportif et utiliser un vocabulaire commun
- Observer un pagayeur, le situer dans sa progression et évaluer ses objectifs techniques jusqu'à la Pagaie Rouge

### IV. Lieux de la formation et horaires de rendez-vous :

---

Samedi 16 Février 2019 : Route de Torcy – 77360 Vaires-sur-Marne – **RDV à 9h précise**

Dimanche 17 Février 2019 : Idem

### V. Conditions d'accès à la formation :

---

Formation ouverte aux personnes licenciées Canoë Plus 2019, à partir de 16 ans.

### VI. Formateurs & formatrice :

---

**Alban PLANCHAIS** (Diplôme d'état Jeunesse et Sport et entraîneur du Projet de Performance Fédéral du CRIFCK), **Entraîneurs de clubs et sportifs de haut niveau.**

### VII. Matériels et supports à prévoir

---

- ✓ Dans la mesure du possible : un ordinateur ou tablette, un chronomètre, de quoi prendre des images vidéo et pouvoir ensuite les transférer sur un ordinateur
- ✓ De quoi prendre des notes
- ✓ Des images (photos ou vidéos) de vos sites de pratique, de pratiquants de vos clubs en situation de pratique de la course en ligne

### VIII. La Restauration

---

- ✓ Des paniers repas sont à prévoir par les stagiaires pour le samedi midi et le dimanche midi

## IX. Coûts de la formation et inscriptions

Pour vous inscrire, vous devez contacter directement La Fédération Française de Canoë-Kayak au Service Formation et professionnalisation **au plus tard pour le jeudi 7 Février 2019** :

☎ : 01 45 11 08 56

✉ : [serviceformation@ffck.org](mailto:serviceformation@ffck.org)

Et mettre en copie Sébastien TESTER, R1 de la formation : [sebastien.tester@crifck.fr](mailto:sebastien.tester@crifck.fr)

Coût du module	
Stagiaire sur statut salarié (finançable par Uniformation) :	<b>150€</b>
Stagiaire sur statut bénévole	<b>50€</b>

Le coût comprend les frais suivants :

- Frais de location des sites de formation,
- Frais des formateurs,
- Frais de fonctionnement administratif.

Le nombre minimum de stagiaires pour maintenir la formation est de sept.  
N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement supplémentaire.

