

FORMATION ENTRAÎNEUR.E FEDERAL.E 1 UC2 : Entraîner en Slalom 9 & 10 Février 2019 – Vaires-sur-Marne



: Sébastien Tester



: 06 22 78 76 34



: sebastien.tester@crifck.fr



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

Etre 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 slalom

Durant ce week-end, les formateurs et formatrices auront à cœur d'apporter aux stagiaires les éléments fondamentaux pour appréhender le canoë-kayak de slalom 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 du slalom, 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

Programme prévisionnel :

	Entraîner en slalom		
	Horaires	Samedi 9 Février 2019	Dimanche 10 Février 2019
Matin	9h	Accueil Présentation de l'EF et de l'UC Slalom.	Accueil
	9h15	Analyse de sa propre pratique --> autoévaluation	Analyse de son propre site de pratique et comment l'optimiser
	10h	Les fondamentaux (<i>descendant+échanges+vidéos</i>) Qu'est ce que l' activité slalom ? Rappel de la logique interne Rappel du règlement sportif, des sélections (animation slalom)	Créneau de navigation des jeunes franciliens à Cergy : application de la théorie de la veille Mise en situation réelle de la grille d'évaluation Utiliser les outils d'observation pertinents (par binômes)
	10h30		
	12h	Repas	
12h30	Repas		
Après - Midi	14h	Réflexion sur l'activité slalom (<i>TP groupes, présentation, puis synthèse et descendant</i>) Création du modèle de perf (facteurs physiques et psycho) --> technique Réflexion sur le matériel de slalom	Temps de traitement des vidéos du matin. Analyse, préparation d'une présentation, montages sur Kinovéa .
	16h	Construction d'une grille d'observation (<i>TP</i>) Quels outils pour quels observables ? Lien avec le modèle de perf Présentation Kinovéa	Débriefing de la séance du matin entre binômes Présentation des observations , explications et argumentations. Proposition de remédiations
	16h45	Temps de préparation pour la séance du lendemain	Evaluation concrète à partir du référentiel pagaie couleur
	17h		
	17h30		Bilan et fin du module
	18h	fin de journée	

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

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

Dimanche 10 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 :

Nicolas Feuillard (ancien athlète N1 slalom et Président commission régionale Slalom), **Emmanuel BRUGVIN** (Brevet d'Etat 2^{ème} degré CK et Conseiller Technique Régional), **Sébastien TESTER** (Diplôme d'Etat Educateur sportif et Conseiller Technique Régional Coordonnateur) 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 du slalom

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 31 Janvier 2019** :

☎ : 01 45 11 08 56

✉ : serviceformation@ffck.org

Et mettre en copie Sébastien TESTER, R1 de la formation : sebastien.tester@crifck.fr

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

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.

COMITE REGIONAL ILE-DE-FRANCE DE CANOË-KAYAK
 Route de Torcy – 77360 Vaires-sur-Marne
 Tel: 07 69 73 40 39 - www.kayak-iledefrance.fr - contact@crifck.org
 N° de Siren : 418 360 475 – N° d'agrément MJS : 13 065

