

## **FORMATION ENTRAINEUR FEDERAL 1 – UC3**

### **PREPARATION PHYSIQUE GENERAL ET RECUPERATION**

*Fédération Française de Canoë-Kayak,  
organisme de formation n° 119 405 161 94 déclaré à la DIRRECTE Ile de France*

**Intitulé de la formation** : Formation Entraîneur Fédéral 1 - UC3 : Préparation Physique Générale et Récupération

**Nature de l'action** : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés.

**Public concerné** : Bénévoles ou salariés, sans pré-requis de niveau individuel de navigation.

**Effectifs concernés** : 30 stagiaires minimum.

#### **Objectifs de la formation :**

- Connaître et repérer les seuils de travail
- Comprendre les objectifs et les modalités de mise en œuvre de la PPG
- Conduire des échauffements
- Conduire des séances d'étirements
- Conduire des actions de récupération
- Conduire des séances de renforcement musculaire
- Repérer les postures et les conduites « à risque » et orienter vers le corps médical

#### **Date et lieux :**

**Formation** : du samedi 13 au dimanche 14 janvier 2018 soit un volume horaire de 14 heures.

**Lieu d'hébergement et de formation** : Tours (37)

#### **Intervenants :**

- Nathalie GASTINEAU

**Modalités de sanction de la formation** : Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

#### **Coût de la formation :**

##### **Salariés au titre du plan de formation**

Coût pédagogique de 150 € : à la charge des structures

Frais de déplacement : à la charge des structures

##### **Bénévoles**

Coût pédagogique de 50€

Frais de déplacement : à la charge des structures

**PROGRAMME DE LA FORMATION**

	<b>Samedi 13 janvier</b>		<b>Dimanche 14 janvier</b>
<b>9h30 - 13h</b>	<p><b>Accueil – Présentation de l'UC</b></p> <p><b>La PPG :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quoi ?</li> <li>- Pourquoi ?</li> <li>- Pour qui ?</li> <li>- Quand ?</li> <li>- Comment ?</li> <li>- Quels outils ?</li> </ul>	<b>9h - 13h</b>	<p><b>Renforcement musculaire :</b> Description, principes, mise en garde, risques</p> <p><b>TP :</b> Préparer une séance de renforcement musculaire en fonction de la période dans la saison, du public, des habilités à développer, ...</p> <p><b>Expérimentation :</b> Mise en place de séance de renforcement musculaire au choix</p> <p><b>Débriefing</b></p>
	<p><b>TD :</b> Préparer une séance de PPG en fonction de la période dans la saison, du public, des habilités à développer, ...</p>		
<b>13 - 14h</b>	<b>REPAS</b>		
<b>14h - 17h30</b>	<p><b>L'échauffement :</b> Description, principes, mise en garde, risque</p> <p><b>TP :</b> Création d'un protocole d'échauffement spécifique à chaque situation (entraînement / compétition / journée de compétition ...)</p> <p><b>Expérimentation :</b> Mise en œuvre d'un protocole d'échauffement en lien avec la séance de PPG suivante</p>	<b>14h – 17h</b>	<p><b>La récupération :</b> Description, principes, mise en garde, risques</p> <p><b>TD :</b> Prévoir une stratégie de récupération sur une semaine d'entraînement / de compétition avec un groupe de minimes / avec un groupe d'adultes ...</p> <p><b>Expérimentation :</b> Mise en œuvre d'un protocole de récupération (au choix)</p> <p><b>Débriefing</b></p>
	<p><b>Expérimentation :</b> Mise en œuvre d'une séance de PPG (au choix)</p> <p><b>Débriefing</b></p>		<p><b>Bilan du module et fin</b></p>