

Entraîneur Fédéral 1 – Module Préparation Physique générale et récupération

+ Qu'est-ce que la formation EF1 – Entraîneur Fédéral 1 ?

C'est une formation de la FFCK, composée de 4 modules de 2 jours, mise en œuvre par les CRCK à destination de tous et d'une période d'alternance en structure.

- module 1 = Organiser l'entraînement
- module 2 = Entraîner dans une discipline
- module 3 = Préparation physique générale et récupération
- module 4 = Relation aux sportifs



L'intention est de former un entraîneur capable d'organiser l'entraînement au club, les déplacements sur les compétitions, et l'encadrement sportif en stage. Il dirige une séance d'échauffement, d'étirements et de renforcement musculaire.

Il forme des sportifs jusqu'au niveau pagaie rouge de sa discipline. C'est un éducateur sportif qui transmet des valeurs d'éducation à la nutrition, de bonne conduite (corps arbitral, adversité, dopage...). Il oriente les sportifs vers le corps médical à bon escient. Il est autonome et communique efficacement.

+ Les contenus de formation du module 3 PPG et récupération :

- Connaître et repérer les seuils de travail, les filières énergétiques
- 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

+ Méthode de formation :

Interventions en salle, témoignage d'entraîneurs(es), groupe de travail, échanges, ateliers pratique en sa conduite de séance, ...



Combien ça coute ?

Le coût du module est de :

- 50 euros pour les bénévoles
- 150 euros pour les salariés.

Il comprend les frais suivants :

- Frais de location des sites de formation
- Frais matériels
- Frais des formateurs
- Frais de fonctionnement administratif

Comment s'inscrire ?

C'est le club qui inscrit son ou ses stagiaires en envoyant la fiche d'inscription auprès du service formation du siège fédéral de la FFCK (coordonnées sur la fiche)

Conditions pour s'inscrire au module :

- Licence fédérale Canoë Plus
- Être en charge d'un public sportif au club

Conditions de certification du diplôme EF1

- Être en possession d'une Licence Canoë plus
- Être Moniteur - Monitrice fédérale Pagaies Couleurs ou équivalence définie dans le règlement du diplôme (cf. annexe 1)
- Avoir participé aux 4 modules de formation
- Avoir réalisé la période de mise en situation pratique dans le club avec l'accompagnement d'un tuteur

Le parcours de formation peut s'étaler sur 4 années au maximum.

CONTACTS

INFORMATIONS

Dates : les 9 et 10 décembre à Cesson sévigné

Formateurs : Nicolas Laly, Jean Yves Prigent, Medhi Deguil, et plus !

FFCK :

Responsable pédagogique : rdoby@ffck.org /
secrétariat : 01 45 11 08 56
serviceformation@ffck.org

CRBCK :

Responsable pédagogique : Antoine Ducouret
06 86 08 92 90 aducouret@ffck.org
secrétariat : crbck@wanadoo.fr