

FORMATION EDUCATEUR PAGAIE FIT®

*Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie,
Organisme de formation n° 119 405 161 94 déclaré à la DIRECTE Ile de France*

Intitulé de la formation : Formation Educateur Pagaie Fit®

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

Public concerné : Cadres professionnels ou bénévoles, dirigeants.

Effectifs concernés : 20 stagiaires maximum.

Objectifs de la formation :

- Envisager une approche des sports de pagaies favorisant le maintien de la forme tout au long de la vie en s'appuyant sur des notions de préparation physique.
- Améliorer la forme des pratiquant.e.s en club (loisir ou compétition) par le maintien ou l'accroissement de la condition physique à travers une pratique physique diversifiée, en dehors des sports de pagaie.

Date et lieux :

Formation : du samedi 09 au dimanche 10 octobre 2021 soit un volume horaire de 14 heures.

Lieu d'hébergement et de formation : Biache St Vaast (62)

Intervenants :

- Frédéric ROUALEN (Préparateur Physique)
- Amélie PALASZ (Responsable Pédagogique)

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

Coût de la formation :

Cout pédagogique : 40 €/heure soit 560 €

Frais annexes (hébergement et restauration) :

La FFCK prend en charge le déjeuner des 2 journées.

L'hébergement et les repas du soir ne sont pas compris dans la formation mais l'organisation peut proposer des pistes pour vous faciliter les choses.

PROGRAMME DE LA FORMATION

	Samedi 09 octobre 2021		Dimanche 10 octobre 2021
10h00 – 12h30	09h30 : Accueil - Café 10h00 : • Tour de table - Présentation de la Journée • Echanges sur l'écoute des podcasts et des vidéos proposées avant la formation + quizz préparation	9h00 - 12h30	9h00 : Rappel sur les notions de bases • Anatomie, physio, IMC, vocabulaire... 10h00 : Pratique individuelle et mise en application • Test type FMS individuel • Interprétation des résultats 11h30 : Groupes de travail • Rédaction de différentes séances
	11h00 : Présentation du programme Pagaie Fit® • Le concept • Le public		
12h30 - 13h30	REPAS	12h30 - 13h30	REPAS
13h30 - 18h00	14h00 : l'Environnement dans la mise en œuvre du Pagaie Fit • Rappel préconisations de l'OMS • Les idées reçues (Pratique physique, alimentation, étirements, ...) • La posture du moniteur et l'évolution des APS 16h00 : Organisation de la séance Pagaie Fit® • Les notions fondamentales en préparation physique • Physiologie de l'effort • Les différents exercices	13h30 - 16h30	13h30 : Modélisation de la pratique : • Retour des groupes de travail • Présentation d'un outil permettant de visualiser les évolutions/variations/progrès de chaque pratiquant. • Echanges 16h00 : Quizz de fin de formation
	17h 30 : Tour de table		16h30 : Bilan – Questions diverses