

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

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

*Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie,  
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.

**Volume de la formation** : 14 heures

**Public concerné** : Salariés titulaires d'un diplôme d'encadrant sportif spécifique CK.

**Effectifs concernés** : 15 stagiaires maximum.

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

- Comprendre les objectifs et les modalités de mise en œuvre de la PPG
- Conduire des échauffements
- Connaître et repérer les seuils de travail
- Conduire des séances de renforcement musculaire
- Repérer les postures et les conduites « à risque »
- Conduire des séances d'étirements
- Conduire des actions de récupération
- Comprendre les enjeux d'une nutrition adaptée
- Echanger et mutualiser sur les expériences individuelles des stagiaires

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

**Formation** : Du 18 et 19 janvier 2020

**Lieu** : Toulouse (31)

#### **Intervenants :**

- Frédéric Rebeyrol : Entraîneur National Pôle France Toulouse
- Caroline Leprunier : Kiné/osthéo en charge du suivi équipe de France slalom et athlètes pôle France Toulouse)
- Audirc Foucaud : Diplôme d'état en haltérophilie, Enseignant UFR STAPS dans le cadre d'une thèse, suivi de la préparation physique d'athlètes collectif Sprint et Slalom
- Edwin Lucas : Nutritionniste Creps de Toulouse, suivi de sportif, pratique personnelle HN.

**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 560 €. Prise en charge par l'AFDAS sous réserve d'un accord de financement préalable (aménagements possibles du tarif si situation prouvée de non prise en charge avant le début de la formation).

**Bénévoles** : Coût pédagogique de 100€. Frais de déplacement et d'hébergement : à la charge des structures.

**PROGRAMME DE LA FORMATION**

	<b>18 janvier</b>		<b>19 janvier</b>
<b>10h00 - 13h</b>	Accueil Pole France Toulouse	<b>9h00 – 12h30</b>	Mettre œuvre d'un protocole de prévention : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Epaule</li> <li>- Gainage profond,</li> </ul>
	Présentation de l'UC		Mettre en place un travail « Technique CK » en salle (chariot/GES/atelier tech)
	Préparer une séance de PPG en fonction de la période dans la saison, du public, des habilités à développer : Pourquoi mettre en place une préparation physique adaptée ? quelle sont les spécificités de la préparation physique chez les jeunes ?		Placement sur les mouvements « traditionnels » : Description, principes, mise en garde, risques
	Les Lien entre technique CK et préparation athlétique		
<b>13h - 14h</b>	Repas	<b>12h30 – 14h</b>	Echanges et Bilan
<b>14h - 19h00</b>	Préparer une séance de renforcement musculaire en fonction de la période		
	Contenu pratique et expérimentation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haltérophilie</li> <li>- Mouvements chaine ouverte</li> <li>- Mouvements de jambes</li> </ul> Description, principes, mise en garde, risques		
	Prévoir une stratégie de récupération adaptée.		
	La nutrition et les besoins des différents publics : focus sur les adolescents sportifs		