

FORMATION ÉDUCATRICE - ÉDUCATEUR PAGAIE FIT®

*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 Éducatrice-Éducateur 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 adaptée de la discipline grâce à des exercices mobilisant tous les grands groupes musculaires,
- Améliorer la santé par le maintien ou l'accroissement de la condition physique à travers la pratique physique des activités de pagaie.

Date et lieux :

Formation : le samedi 07 octobre et dimanche 08 octobre soit un volume horaire de 14 heures.

Lieu de formation : Ile-de-France (Lieu à définir)

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 :

Coût 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

Modalités d'évaluation des compétences acquises : L'évaluation des compétences acquises est organisée en cours et en fin de formation via un questionnaire et mise en situation professionnelles.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Samedi 07 octobre 2023

Samedi 07 octobre 2023			
	DEFINITION DE LA SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	METHODE PEDAGOGIQUE
09h00 09h30 12h30	<p>09h00 : Accueil & Café</p> <hr/> <p>09h30 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tour de table - Présentation de la Journée • Echanges sur le quizz préparation <p>Présentation du programme Pagaie Fit® et les 4 axes de développement</p> <p>1. La capacité de Tonus Musculaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques • Testing • Exercices pratiques • Rédaction / proposition de séances 	<p>Se présenter et identifier le déroulement de la formation</p> <p>Expliciter sa démarche pédagogique et s'enrichir de celle des autres</p> <p>Comprendre les objectifs de l'activité, Les expérimenter, Les formaliser.</p>	<p>En plénière + Tour de table</p> <p>Plénière et échanges en grand groupe</p> <p>Exercices pratiques en salle de musculation ou en extérieur</p> <p>Travaux en petits groupes et retour en grand groupe</p>
REPAS			
13h30 18h00	<p>2. La capacité aérobie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques • Testing (Test de marche) • Exercices pratiques • Rédaction / proposition de séances <p>17h30 : Bilan de la journée</p>	<p>Comprendre les objectifs de l'activité, Les expérimenter, Les formaliser.</p> <p>Recueil du ressenti des stagiaires</p>	<p>Exercices pratiques en salle de musculation ou en extérieur</p> <p>Travaux en petits groupes et retour en grand groupe</p> <p>Tour de table / exercice de déclusion</p>

Dimanche 08 octobre 2023			
	DEFINITION DE LA SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	METHODE PEDAGOGIQUE
09h00 12h30	09h00 : Icebreaker	Se réactiver les neurones de façon ludique	En grand groupe
	09h30 : 3. La capacité d'équilibre : <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques • Testing (Elastiques) • Exercices pratiques • Rédaction / proposition de séances 	Comprendre les objectifs de l'activité, Les expérimenter, Les formaliser.	Exercices pratiques en salle de musculation ou en extérieur Travaux en petits groupes et retour en grand groupe
REPAS			
13h30 16h30	4. La capacité de coordination et de dissociation segmentaire : <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques • Testing (Step & échelles de rythmes) • Exercices pratiques • Rédaction / proposition de séances 	Comprendre les objectifs de l'activité, Les expérimenter, Les formaliser.	Exercices pratiques en salle de musculation ou en extérieur Travaux en petits groupes et retour en grand groupe
	✓ Focus sur le test FMS	Comprendre et expérimenter le test de fonctionnalité motrice	En grand groupe
	15h45 : Quizz de fin de formation	Evaluer les connaissances en fin de formation	En grand groupe
	16h00 : Bilan de la journée	Recueil du ressenti des stagiaires	Tour de table et rédaction de questionnaires de satisfaction