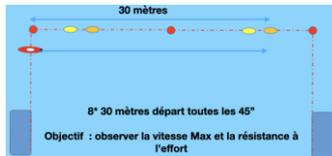


## Test du 30 mètres



## Test du 8 en Slalom



# EF2 – Préparation Physique « Développement et optimisation de la performance physique du jeune U18 dans les disciplines intermittentes » avec comme supports d'illustration le kayak polo

**Publics cibles :** Entraîneur évoluant auprès d'athlètes de discipline du Slalom et du Kayak-Polo.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Construire, animer et évaluer les séances spécifiques sur la mobilité et ratio de force autour de l'épaule et du dos.
- Évaluer des profils force-vitesse (sur l'eau et en-dehors) et physiologique en sport intermittent (kayak polo mais aussi Slalom possible).
- Programmer la PPG en fonction des objectifs de performance, de l'âge, des conditions extérieures et des ressources de la structure focus :
  - U18 voire U15
  - Garçons / Filles

### DATES ET LIEUX DE SESSIONS DE FORMATION :

Du mardi 24 au 27 octobre 2023 (30 heures)  
Thury Harcourt (14)

### DUREE DE LA FORMATION :

4 jours – 30 heures

### RESPONSABLE DE LA FORMATION :

**Camille RICHER**

Email : [cricher@ffck.org](mailto:cricher@ffck.org)

Tel : 06 28 54 27 84



### INSCRIPTIONS :

**Service Formation**

Tél : 01 45 11 08 56

Email : [serviceformation@ffck.org](mailto:serviceformation@ffck.org)

### PUBLICS CONCERNES :

- Encadrant professionnel ou bénévole

### PREREQUIS :

- Être titulaire d'une carte FFCK 1 an

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

30 septembre 2023

### TARIFS ET MODALITES FINANCIERES :

	Salarié	Bénévole
<b>Frais pédagogiques</b>	<b>Intégralement Pris en charge*</b> 40€/h (1200€)	200 €

**Frais annexes** A la charge des stagiaires

\*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).