

**Affaire suivie par :**

Lorrie DELATTRE  
CTR CK Normandie  
06.29.34.24.37.  
ldelattre@ffck.org

## Invitation formation

### Entraîneur Fédéral 1 - UC3 : PPG échauffement/récupération

**Date :** du lundi 21 novembre au mardi 22 novembre 2016

**Lieu :** [Pôle Espoir Canoë-Kayak de Caen-Normandie](#)

**Publics concernés :** Ouvert à tous, bénévole ou salarié, sans pré-requis de niveau individuel de navigation.

**Compétences développées :** être Entraîneur(e) Fédéral(e) 1, c'est :

- Mettre en œuvre l'entraînement qu'on lui donne et l'adapter par rapport à l'environnement (conditions extérieures) et à l'humain ;
- Organiser l'entraînement au club, les sorties en compétition, l'encadrement des sportifs pendant les stages et souvent gérer un groupe nombreux et hétérogène de sportifs ;
- Former des sportifs jusqu'à la Pagaie Rouge, replacer leurs performances au regard des références internationales, être capable de diriger une séance d'échauffement, d'étirement, de renforcement musculaire, le tout en veillant à la prophylaxie ;
- Transmettre des valeurs citoyennes et sportives, ainsi que des principes d'éducation à la nutrition, de bonne conduite, de respect (de soi, des autres, de l'environnement, des règles...), d'éducation physique globale (respect de soi, son corps, sa santé), de repérer les fragilités et d'orienter vers le corps médical, et enfin, veiller aux conduites à risque notamment dopantes.

**Possibilité de s'inscrire uniquement à ce module ou à l'ensemble de la formation Entraîneur Fédéral selon vos objectifs.**

Retrouvez plus d'informations sur l'EF1 [sur le site de la FFCK](#)

**Intervenants :**

- Matthieu LESENECHAL – Entraîneur du Pôle Espoir Canoë-Kayak de Caen-Normandie
- Maxime GOHIER – Entraîneur National kayak-polo / Responsable du DRE kayak-polo Normandie
- Sébastien JOUVE – Athlète finaliste aux Jeux Olympiques en course en ligne (2008 – 2012 – 2016)
- Lorrie DELATTRE – CTR CK Normandie

**Coût de la formation :** 150€ pour les salariés (prise en charge possible par les OPCA) – 50€ pour les bénévoles

### **AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS**

**Attention :** Ce document est nécessaire pour participer aux actions CRNCK. Tout athlète ne fournissant pas ce document se verra refuser le droit de participer à l'action.

Ce document est dorénavant valable pour l'année et téléchargeable [sur le site du Comité Régional](#).

**Programme prévisionnel :**

UC3	Lundi 21 novembre	Mardi 22 novembre
	<b><u>L'échauffement :</u></b>	<b><u>Transmission :</u></b>
9h	Grands principes, mise en garde.	Présentation des grands principes
	Mise en œuvre d'un temps d'échauffement en salle de musculation	Transfert du gainage en bateau, exercice en course en ligne et/ou en descente
	<b><u>Renforcement musculaire :</u></b> Présentation des grands principes	
12h30-14h	<i>Repas</i>	<i>Repas</i>
	Préparation et mise en œuvre d'une séance de renforcement musculaire (gainage, épaules, TRX)	<b><u>Récupération :</u></b> Principes / description des méthodes
	<b><u>Témoignage/ TD :</u></b> comment parer, veiller à la sécurité	TD : Organiser et mettre en œuvre une stratégie de récupération '(étirements, ...)
	<b>17h30</b>	

Inscriptions à retourner au service formation de la FFCK : [serviceformation@ffck.org](mailto:serviceformation@ffck.org)