

## **FORMATION ENTRAINEUR FEDERAL 1 : MODULE 1 Organiser l'entraînement**

### **Programme prévisionnel formation entraîneur EF1 :**

**Samedi** 9H00 9H30 Accueil

9h30 : présentation de la formation (Antoine Ducouret)

10H : l'organisation de la séance d'entraînement (Antoine Ducouret, Camille Richer)

12H00 : préparation de l'observation d'une séance d'entraînement : séance kayak polo groupe N1 N2 club de st Grégoire (Antoine Ducouret, Camille Richer)

12H30 : repas

13H30 : navette pour st grégoire

14H 16H : observation de la séance d'entraînement

17h : débriefing de la séance : bilan du cadre, des observateurs, des sportifs

18H30 : témoignage de Manou BRUGVIN, champion du monde C1 slalom 1999

19H : apéro conviviale, cuisine, repas, vaisselle

**Dimanche** 8H30 café d'accueil

9H00 rôle de l'entraîneur pour les sportifs (JY Prigent)

9H30 les paramètres de performance du jeune sportif (Camille Richer, Fred Castryck)

10H30 la stratégie Yaouank du CRBCK (Fred Castryck)

11H30 l'analyse des ressources du club, du réseau des clubs locaux, des experts des disciplines (Camille Richer, JY Prigent)

12H30 repas

13H30 programmation de l'entraînement : la semaine, la saison (Camille Richer, JY Prigent)

15H l'organisation des stages, des journées de compétition (JY Prigent)

16H30 le principe de prophylaxie : comment préserver l'intégrité physique des sportifs (camille richier, jean yves prigent)