

Programme de formation « Entraîneur FFVoile » UCC3/4 (partie régionale)

Objectifs de la formation (préciser dans le livret de formation):

Acquérir des compétences dans l'entraînement sportif, entretenir l'engagement durable du sportif pendant la saison :

- Repérer et prendre en compte les attentes et les contraintes des régatiers pour définir et faire évoluer leurs projets sportifs
- Construire et adapter leur programme sportif
- Sensibiliser les régatiers à l'ensemble des dimensions d'un projet de performance
- Favoriser l'auto organisation des sportifs
- Evaluer le niveau des sportifs

Public visé :

Moniteur FFVoile, CQP AMV, BEES, BPJEPS
niveau d'intervention : Ecole de Sport minimum
Licence FFVoile à jour

Organisation pédagogique :

9 jours de regroupement des stagiaires (apports théoriques, TP, échanges)
10 jours de tutorat (avec un tuteur nommé par la Ligue, en encadrement et observation sur des stages, entraînements ou suivis de régates)

Contenus pédagogiques abordés:

- Construire un modèle de performance pour une programmation de saison efficace en fonction du niveau des sportifs et de la série encadrée
- Fonctionnement de l'engin (aéro et hydrodynamique), technologie, analyse du support, analyse technique autour d'outils vidéo et de TP
- Tactique et Règles de course ISAF
- Connaissance du pratiquant sportif :
 - Développement des qualités physiques, échauffement, récupération, nutrition, analyse des postures
 - Entretien de la motivation, engagement, relation entraîneur/ coureur
 - Stade de développement de l'individu
- Météo générale, micro météo, effets de site au service d'un projet stratégique de régates
- Environnement professionnel de l'entraîneur : réglementation, accueil de mineurs, déplacement, responsabilités, statut, gestion d'une équipe, gestion d'une saison (budgétaire, matérielle), place de l'entraîneur
- Evaluation du sportif : présentation des outils de repérage et détection

1^{ère} séquence (4 jours, CREPS PACA, site d'Antibes)

Lundi 22 janvier 2018 :

- Accueil et présentation de la formation
- Analyse de l'engin, vidéo, réglages statiques et dynamiques

Mardi 23 janvier 2018 :

- Programmation, planification, modèles de performance par support

Mercredi 24 janvier 2018 :

- Règlementation ISAF (chapitre 2), gestion d'une réclamation, arbitrage direct, navigation (Match Race et Team Race)

Jeudi 25 janvier 2018 :

- Développement des qualités physiques (analyse des contraintes biomécaniques)
- Relation entraîneur/athlète, aspects psychologiques, entretien de la motivation et de l'engagement

2^{ème} séquence (4 jours, CREPS PACA site d'Aix en Provence)

Lundi 12 février 2018 :

- Micro-météo, effets de site/ tactique, construction d'un projet stratégique

Mardi 13 février 2018 :

- Conception pédagogique (élaboration de contenus d'entraînement, séances, cycles)

Mercredi 14 février 2018 :

- Connaissance de l'individu (stades de développement), développement des qualités physiques (suite)

Jeudi 15 février 2018 :

- Dispositif national de détection, outils d'évaluation et d'analyse de la performance
- Environnement professionnel de l'entraîneur (règlementation, logistique, budget, projet sportif de club, gestion d'une équipe)

Mardi 13 novembre 2018 :

- Certification UCC4 (QCM, présentation d'un dossier présentant la programmation et contenus d'un stage de 5 jours, entretien)

INTERVENANTS :

- Cadres Techniques FFVoile (Ligue, Pôles, CTN), entraîneurs de ligue, experts, préparateurs physiques