

PROGRAMME PREVISIONNEL FORMATION ENTRAINEUR FEDERAL 2 - MODULE OCEAN RACING

	Weekend 1 Ploudalmézeau		Weekend 2 Trégastel		Weekend 3 Etel	
	31 octobre	1er novembre	21 novembre	22 novembre	19 décembre	20 décembre
8h30				Suite de la préparation un programme de navigation sur les thèmes physio et sécurité		
9H30 10h	Accueil des stagiaires Présentation de la formation	<b>Encadrement du programme de navigation down wind :</b>  Prise de la météo / Constat des conditions de navigation sur site / adaptation possible du programme une fois sur l'eau	Accueil des stagiaires		Accueil des stagiaires	
10h 12h30	<b>Préparer un programme de navigation down wind :</b>  Choix du site de pratique et parcours, météo / condition de navigation, organisation logistique, matériel stagiaires, et cadres, réparation sur les avaries classiques.	<del>Constat des conditions de navigation sur l'eau /</del> Conduite de groupe (vitesses hétérogènes, espacement du groupe...)  Enseignement / entraînement : différents thèmes du référentiel pagaies couleurs « océan racing »	<b>9h15-10h30</b> Contenu pédagogique / nouveau référentiel pagaies couleurs « océan racing » ROUGE et NOIRE  <b>10h45-12h30</b> <b>Préparer un programme de navigation comprenant une séance de progression océan racing BLEU :</b>  Support surf-ski polyéthylène / utilisation du référentiel pagaies couleurs « océan racing » / les observables techniques du payeur / conduite de groupe en mer	<b>Encadrement de la séance sur les thèmes physio et sécurité life saving ?</b>	<b>Préparer / performer en course</b> Les stratégies de courses, reconnaître le parcours, utilisation GPS, matériel, avitaillement, connaissance du règlement sportif, planifier la préparation de course sur une saison...	<b>Préparation et Conduite d'une course courte en down wind</b>
	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
13h30 18h	<b>Préparer un programme de navigation down wind :</b>  Réglementation / sécurité  Contenu pédagogique / nouveau référentiel pagaies couleurs « océan racing » VERT et BLEU	<b>Débriefing</b> de l'ensemble des éléments du programme de navigation / Echanges / Apport de contenus  Approfondir PC océan racing <b>Bilan de la formation</b>  Fin 17h	<b>13h30 - 17h</b> <b>Encadrement de la séance de progression océan racing / débriefing</b>	<b>13h30 -15h</b> Débriefing de la navigation <b>15h -17h</b> L'endurance spécifique en Océan racing  <b>Bilan de la formation</b>  Fin 17h	<b>Préparer / performer en course :</b> Les stratégies de courses, reconnaître le parcours, utilisation GPS, matériel, avitaillement, connaissance du règlement sportif, planifier la préparation de course sur une saison...	<b>Débriefing</b> de la navigation  <b>Bilan de la formation</b>  Fin 17h

	Repas		Repas		Repas	
20H3 0 22H	Retour d'expérience (situation à risque, à stress, accident, déclenchement des secours...)		Préparer un programme de navigation sur les thèmes physio et sécurité :  support surf-ski polyéthylène / mise en place d'activité Life- Saving		Témoignages d'Athlètes de haut niveau / échanges	