

Académie du Va'a EF1 - module 2 Entraîner dans une discipline : VA'A

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre et relier les facteurs de la performance de la discipline, connaître le matériel spécifique, la culture, les valeurs et le règlement de la discipline
- Repérer les étapes de progression d'un sportif dans une discipline et utiliser un vocabulaire commun
- Observer un pagayeur, le situer dans sa progression et évaluer ses objectifs techniques jusqu'à la Pagaie Rouge
- Connaître les rôles à bord et l'importance de l'équipage. Partage d'expérience et mise en situation pratique



PUBLIC CONCERNES :

- Titulaire d'une licence FFCK 2022
- Niveau technique « pagaie verte »
- Avoir une expérience avérée du Va'a

DATES LIMITES D'INSCRIPTION :

13 mai 2022 (18 candidats maximum)

COUT DE LA FORMATION : 180 €

Les repas du midi pris en charge par l'association SAPOVAYE.

*Pour l'hébergement et la restauration du soir, les stagiaires peuvent prendre contact avec l'Institut Sports Océan aux Sables d'Olonne
Tél : 02 51 95 15 66*

DATES ET LIEU DE FORMATION :

Du 21 au 23 mai 2022 aux Sables d'Olonne (85)

DUREE DE LA FORMATION :

21 heures

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- Venir avec son matériel de navigation personnel (tenue, pagaies, jupes)
- Les pirogues sont mises à disposition par SAPOVAYE

INSCRIPTIONS :

www.vendeevaa.com

RESPONSABLE DE LA FORMATION :

Xavier POIROT, Directeur de course :
polemer.vendeevaa@gmail.com

ENCADREMENT DE LA FORMATION :

Tamatoa PEREZ, Coach et Directeur de Tahiti Va'a
tamatoa.perez1@gmail.com

ENTRAINEUR FEDERAL 1^{ER} DEGRE FFCK
Module UC 2 - Entraîneur dans la discipline « VA'A »
Les 21, 22 et 23 mai 2022

DUREE en heures	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES MESURABLES (Etre capable de...)	CONTENU PAR MODULE	METHODE MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES
10h	<p>Etre capable de mobiliser les connaissances liées à l'activité et à l'exercice professionnel E C de mobiliser les connaissances élémentaires pour initier au va'a E C d'utiliser le vocabulaire propre à l'activité va'a</p> <p>Etre capable de maîtriser les aspects techniques du va'a E C de démontrer avec aisance les gestes techniques du va'a E C d'expliciter les différents éléments de la démonstration technique</p>	<p>Va'a Histoire du va'a Illustration des différents types de va'a et des parties qui la composent Dénomination des différents postes et leurs rôles sur 1 va'a de 6 places Nomenclature en français, tahitien et anglais</p> <p>La tenue de rame Comment se positionner dans le va'a Créer un appui verticalement Etre synchrone avec l'ensemble de l'équipage (V6) Ramer à différentes allures</p>	<p>Projection vidéo de l'histoire du va'a, de la navigation ancestrale il y a plusieurs milliers d'années, à aujourd'hui, le va'a dans le sport de compétition.</p> <p>Des pastilles de 1 minute et trente secondes (vidéo courte) pour démonstration analytique et globale</p>
10h	<p>Etre capable de maîtriser l'utilisation du matériel E C de maîtriser l'usage des matériels spécifiques à l'activité E C de procéder au réglage du matériel (va'a) E C d'initier, d'animer et d'entraîner</p>	<p>Comment attacher un va'a (V1, V3 et V6) Procéder par étape, seul ou en équipe</p> <p>Réglage des va'a (Mesures, calage)</p> <p>Approche de la performance en va'a La propulsion la préparation physique, approche d'un programme d'entraînement Management d'une équipe</p>	<p>Mettre en pratique la démonstration théorique de l'attache et du réglage des va'a. Vérifications et essais sur l'eau avec les rameurs à bord. Corrections. Tests en mer avec changement de postes. Situations pratiques</p>