COMITE DEPARTEMENTAL
CANOË KAYAK
de la

PLAN DE FORMATION INITIATEUR / Initiale et Continue
CDCK SOMME

UV 1 / UF 1 NATATION 100M NATATION SECURITAIRE

Temps de formation : 3 séances d'1h00 — Vendredi 09, 16, 23 octobre
Temps d'évaluation : 3 séances d'1h00 — Vendredi 06, 13, 20 novembre

Contenus :

- 50m en nage dorsale, 50m en nage ventrale. Pas d'arrêts
- Départ plongé, nage indifférente, recherche d'un mannequin réglementaire, lesté 500g à 2m minimum et 3 m maximum de profondeur, Remorquage de 25m avec prise réglementaire et sans immersion du mannequin plus de 5 secondes.
- 200 mètres nage indifférente, Franchissement en immersion complète de 8 obstacles de 2m de large sans limite de temps.

UV 2 / UF 2 PEDAGOGIE / ANIMATION :

Temps de formation : 2 X ½ journée
Temps d'évaluation : 2X ½ journée

Contenus :

A/ préparation situation pédagogique courte (15') pour un groupe de 4 à 6 personnes en Eau Plate.

B/ entretien de 15' sur la séance proposée et sa justification

UV 3 / UF 3 CONNAISSANCES GENERALES :

Temps de formation : 4X ½ journée
Temps d'évaluation : ½ journée

Contenus :

Selon 2 formules au choix :

A/ entretien de 20'

B/ écrit (QCM, questions ouvertes…) 4 questions au minimum sur les composantes Environnement, Activité, Technique, Sécurité, Pédagogie, Secours.

COMITE DEPARTEMENTAL
CANOË KAYAK
de la

UV 4 / UF 4 DEMONSTRATION EV CL 2 DEMONSTRATION EP CL 1 :

Temps de formation 2X ½ journée
Temps d'évaluation :2X ½ journée

Contenus :

Parcours EV K1 ou C1 : Marche avant / arrière / arrêt / stop/ reprise D et G / Bac avant et arrière
A/ parcours EP embarcation complémentaire (K1 ou C1)
B/ parcours en 8 en bateau directeur (virage court et serré, sprint et long)

UV 4 bis / UF 4 bis SECURITE CLASSE 1 ou 2 :

Temps de formation ½ journée
Temps d'évaluation : ½ journée

Contenus :

Attention, ce contenu est facultatif pour la formation, donc non éliminatoire !*

A/ sécuriser une embarcation et récupérer le matériel en kayak
B/ sécuriser le pagayeur et lancer de corde depuis la berge

*Non éliminatoire si au moins une des 2 épreuves est réussie…

RECYCLAGE :

- Soit un recyclage ponctuel sur uv secu et demo ev, uv4/uf4(avec une attestation signée du président de club de la continuité de prise en charge de l'encadrement dans son club)

- Soit un recyclage continu avec une participation à un stage de formation (aide apportée sur le stage et demo secu et ev obligatoire, uv4/uf4)