

Programme de formation continue des entraineurs FFVoile 2018/2019 :

Développement fonctionnel de la force et nutrition, de la théorie à la pratique

Du 26 au 28 novembre 2018 à Marseille

1. Les bases théoriques du développement de la force.
 - ❖ - Les modes de contractions
 - ❖ - Les éléments de la planification et évaluation de la charge
 - ❖ - Les interférences Aérobie/Force
 - ❖ - La contraction isométrique
 - ❖ - Spécificité par série, choix d'exercices, des procédés et planifications
 - ❖ - Bibliographie, sites
2. Bases pratiques (démonstration en salle de musculation).
 - ❖ - Entrée de séance : échauffement + questionnaire + test
 - ❖ - Initiation à l'Haltérophilie
 - ❖ - Le squat
 - ❖ - Regard sur les Ischio-jambiers
 - ❖ - Aspects sécuritaires, consignes ; organisation ; postures ; proprioception
 - ❖ - Sortie de séance
3. Apport énergétique et hydrique, gestion en entraînement et en compétition.
 - ❖ - La récupération, l'apport protéique, le rôle des bicarbonates, les timings de récupération...
 - ❖ - La gestion de la charge d'entraînement, l'optimisation de la composition corporelle, l'équilibre alimentaire, la supplémentation en antioxydant...

Modules animés par Lauriane Marquet ingénieur de recherche et diététicienne à Techno Sport **et Xavier Mondenx** cadre technique spécialiste de préparateur physique en voile Finn, rugby judo, surf. Entraîneur national des EDF judo.

INCRPTION A LA FORMATION PAR CE LIEN :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd71pwVEIoRLdpBHBm7Pc9LUSPk0qF3BCt0Eh1fTIQe-HBEdw/viewform>

Formation météo étude de plan d'eau :

« Savoir au mieux s'adapter à un nouveau plan d'eau »

Du 10 au 12 décembre 2018 à la ligue de voile du Havre.

Une formation ouverte aux entraîneurs FFV et aux cadres techniques.

Cette formation est animée par la cellule FF Voile de « l'optimisation du plan d'eau des Jeux olympiques ».

L'idée serait d'échanger sur une démarche pour aider l'athlète à s'adapter tactiquement et techniquement sur un nouveau plan d'eau pour un championnat afin « d'aller vite au bon endroit ».

Cette démarche pourrait s'articuler sur :

- ❖ - Une compréhension générale du plan d'eau dans sa globalité (vent, courant, état de la mer.. ;)
- ❖ - Identifier les observables et les comportements tactiques et techniques selon les secteurs de vent et les zones de course.
- ❖ - Donner une prévision météo, courant, état de la mer avec des scénarios possibles et ses observables.

Cette formation serait proposée sous différents aspects :

Un travail à partir de cas concrets : préparation de plans d'eaux pour les événements 2019

Des apports théoriques sur météo, micro météo, effets de site et courants

Des échanges sur les comportements tactiques et techniques / aux spécificités d'un plan d'eau

Des apports d'outils pour faire soi-même son étude de plan d'eau et ses briefings
Des échanges en s'appuyant sur les expériences de chacun.

Modules animés par les cadres en charge de la cellule plan d'eau **Bertrand DUMORTIER** cadre technique coordonnateur, **Paul IACHKINE** ingénieur à l'ENVSN, **David LANIER** cadre technique spécialiste météo.

INCRPTION A LA FORMATION PAR CE LIEN :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScL3PJpuVYnYTewvp_4LWoNETgkkdPaC KKW9Tgf7a-Qju4IQ/viewform

Mieux connaître son coureur, pour mieux le coacher

Du 15 au 17 janvier 2019 à Marseille

Une formation ouverte aux entraîneurs FFV et aux cadres techniques.

Cette formation est animée par la cellule FF Voile de « la performance Humaine ». L'idée serait d'échanger sur une démarche pour aider l'entraîneur à agir sur les ressources des coureurs afin de les rendre plus performants le jour J

Cette démarche pourrait s'articuler sur :

- ❖ Comment fonctionne chacun de mes athlètes
- ❖ Comment je communique avec eux et chacun d'eux, comment individualiser ?
- ❖ Quel entraîneur suis-je et quel est mon fonctionnement préférentiel ?
- ❖ Place des routines et des fondamentaux de la performance
- ❖ Points forts et points faibles, est-il utile de rendre l'athlète autonome ?
- ❖ Puis-je coacher efficacement tous les coureurs ?

Cette formation proposera différentes modalités :

Partir des cas concrets, des demandes des participants et tenter d'y répondre en s'appuyant sur des procédures d'intelligence collective et d'échange de pratique.

Proposer des apports concrets et de la méthodologie pratique.

Faire un lien théorie pratique en articulant les différentes méthodologies de coaching et les dernières recherches en neuroscience

Modules animés par les cadres en charge de la cellule humaine **François LE CASTREC** et **Cyril FOURIER**, accompagné par **Fabien CADET** cadre technique entraîneur de l'équipe planche à voile jeune.

INCRPTION A LA FORMATION PAR CE LIEN :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfm23pky20WlfewHTi52xYkkb3AKP-6eDr-KbKLEswf9uYD9Q/viewform>

Comment faire aller vite un bateau

Du 28 au 30 janvier 2019 à l'ENVSN Quiberon.

Un workshop ouvert aux entraîneurs FFV de tous niveaux.

L'objectif est d'apporter des moyens/solutions à l'entraîneur pour aider l'athlète à aller vite à toutes les allures en croisant et partageant les expériences de chacun.

Voilà une liste non-exhaustive des thématiques qui pourront être abordées :

- ❖ L'œil de l'entraîneur : Que regardons-nous ? Comment l'interprétons-nous ? Quelles formes de diagnostics et de propositions formulons-nous ?
- ❖ Les réglages et leurs influences
- ❖ Les fondamentaux théoriques rapportés à l'engin et à sa conduite
- ❖ Les moyens de mesures du matériel et de la vitesse/performance du bateau
- ❖ Les spécificités des différents supports
- ❖ Les différents outils d'analyse

Ce workshop combinera des temps d'apports théoriques, des temps d'analyse de cas concrets (mesure de matériel, l'analyse des différentes techniques de navigation), des apports d'outils d'analyse et surtout des échanges en s'appuyant sur les expériences de chacun.

Modules animés par la cellule FF Voile de « l'optimisation des engins » pilotée par **Paul Iachkine** (Ingénieur de Recherche à l'ENVSN) avec la collaboration **d'Yves Clouet** (Professeur à l'ENVSN) et **Bertrand Dumortier** (CTN Voile).

INCRPTION A LA FORMATION PAR CE LIEN :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfAn2Y8qEcBmPKoAdJE9ayaVrFbsipY5kUOLBDaE24ulsxy_g/viewform