

## PRATIQUES INNOVANTES "PADDLE"

Les innovations sont fréquentes dans le nautisme. Le paddle est très en vogue ces dernières années. Nous allons principalement insister en 2019 sur les pratiques paddle : balades, downwind, fitness, yoga. Les années suivantes, les supports peuvent évoluer

<b>Prérequis entrée en formation</b>	Aptitudes physiques et sportives, niveau intermédiaire en paddle
<b>Objectifs de formation</b>	Semaine 1 : développer ses compétences pratiques et théoriques Semaine 2 : découverte et perfectionnement du Paddle fitness/Yoga/race. Il sera primordial que chaque stagiaire se projette sur le potentiel de cette nouvelle discipline, il pourra par le biais de situations auquel il participera se créer un répertoire d'activités.
<b>Contenu</b>	<b>Semaine 1 : Initiation 35 heures</b> Travail sur les fondamentaux techniques du paddle. Travail sur les manœuvres de sécurité permettant de préserver son intégrité physique. Découverte des différents supports du Paddle. Automatiser les manœuvres de base. Connaître la réglementation en vigueur. <b>Semaine 2 et 3 : Perfectionnement 70 heures</b> Travail sur les fondamentaux techniques du paddle de race. Travail sur les manœuvres de sécurité permettant de préserver son intégrité physique. Découverte paddle race/yoga/fitness. Développer une progression pédagogique.
<b>Méthode(s)</b>	En centre de formation, apporter des contenus théoriques et pratiques aux stagiaires en favorisant l'échange et les questionnements sur leur futur environnement professionnel. Afin de réaliser la montée en compétence, une vérification des acquis sera faite au cours des semaines.
<b>Déroulé de la formation et des acquisitions</b>	<b>Semaine 1 : Initiation</b> <b>Navigation en paddle type « balades ».</b> -Manœuvres de sécurité. Acquisitions des fondamentaux techniques liés au déplacement et à la direction du paddle (propulsion, circulaire, écart...) -Utilisation des déplacements (gîtes, assiette) -Découverte du « Big sup ». <b>Navigation en paddle type « race ».</b> -Travail sur l'équilibre du support. -Découverte du « downwind ».  <b>Semaine 2 et 3 : Perfectionnement</b> <b>Navigation en paddle sur les thèmes « yoga » « fitness »</b> <i>Se créer un répertoire de situations permettant de mener une progression « fitness » ou « yoga ».</i> <i>Développer ses connaissances sur les attentes des publics sur ces nouvelles pratiques.</i>  <b>Navigation en paddle type « race ».</b> -Travail sur les techniques de surf de houle. -Perfectionnement downwind. -Se sécuriser dans un downwind
<b>Certifications</b>	Une attestation de stage délivrée par NeB Formations, précisant les compétences acquises.
<b>Lieu</b>	Sainte Marine.
<b>Intervenants (es)</b>	Yann Lardic, référent kayak et sports de pagaies, habilité FFCK. Amaury Dormet, spécialistes paddle. En fonction du nombre de stagiaires d'autres formateurs seront sollicités par l'OF.
<b>Ressources pédagogiques</b>	Paddle : paddles gonflables, paddles race, paddles vagues NEB dispose d'un minibus de 9 places pour les déplacements. Matériel pédagogique : vidéoprojecteurs, cameras vidéos étanches, , bibliothèque. Petits matériels : sacs étanches, compas, boussoles, gilets, jupes, pagaies, bout de remorquage
<b>Outils donnés à chaque stagiaire</b>	Le livret de progression