ICF Coach's course Level 1 - Course program



Avril 10 – 17, 2025 Location, Lome, TOGO

ICF Expert Head Coach, mgr Zdzisław SZUBSKI

	Avril 09 th	Jeudi Avril 10th	Vendredi Avril 11th	Samedi Avril 12th	Dimanche Avril 11th
AM **9h30** **12h30** **3 hours**	**Travel days** **Depart,** **AMSTERDAM, 11.30** **Arrival,** **Paris, France 12.45**	**Opening Ceremony** **Level 1 course introduction** **Coach's introduction** **1-** Brève histoire du canoé & kayak **2-** Initiation au canoé	**3-** Canoé en salle **4-** Description de la discipline sportive	**5-** Equipement de manutention **6-** Sécurité et sauvetage	**7a-** La technique du **KAYAK** **Obs;** Analyse vidéo, technique
12h30 -2h30pm		**Lunch**			

PM **15h00** **18h00** **3 hours**	**Arrival** **Lome, TOGO, 20,00**	**Séance d'entraînement** **Groupes de travail des entraîneurs**	**Séance d'entraînement** **Groupes de travail des entraîneurs**	**Séance d'entraînement** **Groupes de travail des entraîneurs**	**REPOS**

	Lundi Avril 14th	Mardi Avril 15th	Mercredi Avril 16th	Jeudi Depart 17th
AM **9h30** **12h30** **3 hours**	**7b-** La technique du **CANOE** Obs; Analyse vidéo,technique	**8-** Conditionnement physique **9-** Formation et méthodes de formation de base	**10-** Le rôle de l'entrainement **11-** La Présentation des courses / Compétitions **Obs; VIDEO**	**Travel days** **Depart,** **Lome, TOGO, 20.00** **Arrival,** **Paris, France, 06.00**
PM **15h00** **18h00** 3 **hours**	**Séance d'entraînement** **Groupes de travail des entraîneurs**	**Séance d'entraînement** Groupes de travail des entraîneurs Presentatoins et evaluation des entraîneurs **10 minutes** max for entertainers **Partie examen**	**Formulaire de verification TECNNIQUE** Groupes de travail des entraîneurs Presentatoins et evaluation des entraîneurs **10 minutes** max for entertainers **Partie examen**	**Arrival** **AMSTERDAM NL, 09.,30**

Modules:

1. Physiologie – Système énergétique	2. Principes d'entraînement des jeunes
3. Technique avancée du kayak	4. Analyse tactique de la performance
5. Prévention et récupération	6. Musculation Training
7. Technique avancée de canoë	8. Monitoring des athlètes d'élite
9. Exigences de formation et analyse de compétition	10. Analyse technique : présentations des entraîneurs
11. Élaboration d'un plan d'entraînement annuel	12. Stratégie de rythme : parties 1 et 2
13. Présentation et évaluation : présentation de l'entraîneur	14. Identification des talents
15. Objectif d'entraînement en bateau d'équipe	16. Projet de développement du club

MISSIONS DE L'ENTRAÎNEUR :

Présentation vidéo de 10 à 15 minutes (maximum)

Vous présenterez une analyse technique de l'un de vos athlètes, en kayak ou en canoë.

La vidéo doit être claire et présenter plusieurs angles.

Vous devez présenter une analyse image par image de votre athlète.

Identification des talents du club

Présentation de 10 à 15 minutes (maximum) sur la façon dont vous identifiez les talents dans votre club et les évaluez physiquement et sur le bateau.Design a Yearly Training Plan : Your 2021 – 2022 Yearly Training Plan

Nous essaierons peut-être de les présenter à l'ensemble du groupe, ou en petits groupes si le temps le permet. C'est une excellente occasion pour vous de recevoir un retour sur votre YTP.

Ceci est un exercice dans le cadre de votre participation et de votre évaluation pour votre certification de niveau 2.