

Planning formation Wake Park 2018

JOUR 1 8H



9h – 10h30 :

Accueil stagiaire :

- + Présentation formateur
- + Tour de table des stagiaires
- + Présentation du planning
- + Présentation téléski 2.0 et Fullsize
- + Présentation Support de glisse

10h30 – 13h :

Le Bi-poulie :

- + Fonctionnement et règles de sécurité
- + Prise en main à vide par chaque candidats (Changement de mode, les différents cycles, les bonnes pratiques)
- + Les étapes de progression d'un débutant en Wakeboard (départ, se déplacer, le virage, préparation départ full size)
- + Simulation d'encadrement de séance entre chaque stagiaire et la mise en place d'une méthodologie.

13h – 14h : Pause déjeuner

14h – 16h :

Le full size, comment ça marche ?

- + Présentation du cycle de vie de la corde
- + Présentation des éléments du moteur et fonctionnement du petit circuit
- + Pilotage à vide : tous les candidats lancent et récupèrent 1 ou 2 cordes !

14h – 18h :

Pédagogie Fullsize (nécessité d'un pilote)

- + Apprentissage du briefing sécurité
- + Echauffements avant d'aller à l'eau
- + Apprentissage technique du départ, des virages sur tout les supports

18h fin de journée :

Débriefing avec étirements

- + Retour sur la journée (+ & -)
- + Planning du lendemain

Planning formation Wake Park 2018 JOUR 2 8H



9h – 10h30 :

Atelier Bi- poulie :

- + Echauffements
- + Session coaching en auto évaluation avec un binôme de stagiaire en action (pilote et cobaye) sur des sessions de 10min et un binôme en observation

10h30 – 11h30 :

Technique Full size

- + Atelier fabrication corde de TK
- + Atelier Maintenance du petit circuit
- + Technique de pilotage et bonne pratique

11h30 – 13h :

Evaluation sécurité

- + évaluation de chaque participant sur le briefing sécurité

Evaluation technique sur tout les supports

- + évaluation sur 1 tours de TK sur chaque support de pratique
- + coaching des stagiaires

13h – 14h : Pause déjeuner

14h – 18h :

Atelier Full size : 1 stagiaire pilote, 1 stagiaire au ponton, les autres rides avec une rotation toutes les 30 minutes

- + coaching pilotage
- + coaching ponton
- + coaching technique multi support

18h fin de journée :

Débriefing avec étirements

- + Retour sur la journée (+ & -)