



FORMATION

PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

Pré-formation BPJEPS Canoë-Kayak – Module de sécurisation des tests techniques et évaluation des compétences en mer et rivière



www.sellor.com

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

Parcours concourant au développement des compétences :
[Action de formation] – articles L6313-1 et 6313-2 du Code du travail. Présentiel.

PRÉSENTATION

La **Sellor** est une société spécialisée dans la gestion et l'animation d'activités nautiques sur le territoire de Lorient et ses environs, en Bretagne.

Elle propose une large gamme d'activités dans un cadre sécurisé et encadré par des professionnels :

- Sports de glisse et sensations fortes
- Navigation et loisirs nautiques
- Cours, stages et locations
- Événements et expériences nautiques

La Sellor met un point d'honneur à rendre les sports nautiques accessibles à tous, et à accompagner les professionnels dans le développement de leurs compétences nautiques.

LA FORMATION

Vous souhaitez devenir moniteur de kayak ?

Vous envisagez une reconversion professionnelle vers l'encadrement sportif ?

Avant de vous lancer dans le BP JEPS, venez évaluer votre niveau et confirmer votre projet.

Sellor Formation vous propose une **Pré-formation BPJEPS Canoë-Kayak – Module de sécurisation des tests techniques et évaluation des compétences en mer et rivière** de deux jours pour :

- Vous situez par rapport aux exigences des tests d'entrée BP JEPS
- Travailler les premiers réflexes en mer ou rivière, pour une pratique sécurisée
- Identifier vos points forts et axes de progression
- Évaluer votre aptitude technique en mer et en eau vive
- Vérifier votre motivation pour le métier

Préparation aux exigences du BP JEPS Canoë-Kayak et disciplines associées

PUBLIC CONCERNÉ

Tous profils souhaitant devenir moniteur de kayak et se préparer au BP JEPS.

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

PRÉREQUIS

- Savoir nager 25 m et s'immerger sans panique
- Certificat médical de non-contre-indication
- Aptitude à la pratique en milieu naturel



OBJECTIFS

- Se préparer en deux jours aux tests d'entrée au **BPJEPS kayak** en évaluant et en renforçant son niveau de pratique :
 - Une évaluation technique personnalisée
 - Une analyse précise de votre niveau
 - Des recommandations pour réussir les tests d'entrée BP JEPS
 - Un dossier de progression individuel

CONTENU DE LA FORMATION

La formation est organisée sur **2 journées alternant apports théoriques, ateliers techniques progressifs et mises en situation en milieu naturel.**

Chaque stagiaire dispose d'un **livret pédagogique individuel** servant à la fois de support d'apprentissage, d'auto-évaluation et de suivi de progression.

Les ateliers sont organisés par **niveaux progressifs**, permettant à chaque participant d'avancer à son rythme avec l'accompagnement du formateur.

JOUR 1 – NAVIGATION EN MER ET ESQUIMAUTAGE

📍 Kerguelen Sport Océan – Milieu marin et piscine

Objectifs pédagogiques :

- Se situer par rapport aux **exigences techniques du BPJEPS Canoë-Kayak**
- Maîtriser les **gestes fondamentaux de propulsion et d'appui**
- Identifier les **principes de base de l'esquimautage**
- Repérer les **principaux dangers liés à la navigation en mer**
- Utiliser un **lexique technique adapté à la pratique**

SELLOR FORMATION | Villa Margaret - Port du Kernével - CS 90060 - 56260 LARMOR-PLAGE | SIRET : 344 519 251 000 21
Organisme de prestation d'actions concourant au développement des compétences enregistré sous le n° 53561015156 auprès du préfet de région de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

MATIN (9h00 – 12h00) – Évaluation technique et fondamentaux en mer

Accueil et positionnement

- Présentation de la formation et des objectifs
- Présentation du livret pédagogique individuel
- **QCM de positionnement initial** (connaissances générales et sécurité)
- Constitution des groupes de niveau

Ateliers techniques progressifs en mer

Parcours évolutifs permettant d'évaluer et de développer :

- Une maîtrise directionnelle en eau calme
- Des techniques de propulsion
- Des appuis et l'équilibre
- Une gestion de trajectoire

Les stagiaires circulent entre différents **ateliers techniques progressifs** et s'auto-évaluent à l'aide de leur livret pédagogique.

Modalités pédagogiques

- Démonstrations par le formateur
- Pratique encadrée en milieu naturel
- Auto-évaluation guidée
- Feedback individualisé

APRÈS-MIDI (13h30 – 17h00) – Initiation et perfectionnement à l'esquimautage en piscine

Préparation physique spécifique

- Échauffement et mobilité
- Travail de dissociation tronc/bassin
- exercices d'appuis

Apprentissage de l'esquimautage

Travail par étapes :

1. Compréhension des principes du mouvement
2. Dissociation des phases techniques
3. Mise en pratique progressive dans l'eau

SELLOR FORMATION | Villa Margaret - Port du Kernével - CS 90060 - 56260 LARMOR-PLAGE | SIRET : 344 519 251 000 21
Organisme de prestation d'actions concourant au développement des compétences enregistré sous le n° 53561015156 auprès du préfet de région de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

4. Répétition et correction technique

Travail réalisé :

- Individuellement
- En binômes
- Sous supervision du formateur et d'un encadrant

Évaluation et bilan

- Validation des étapes dans le livret pédagogique
- Retour individualisé du formateur
- Bilan collectif de fin de journée

JOUR 2 – NAVIGATION EN EAU VIVE ET SÉCURITÉ

📍 Parc d'Eau Vive d'Inzinzac-Lochrist – Classe II

Objectifs pédagogiques :

- Analyser un parcours en eau vive simple
- Appliquer les règles de sécurité en rivière
- Réaliser des techniques de récupération en cas de chute
- Effectuer un parcours technique en eau vive
- Identifier les connaissances théoriques essentielles à la pratique

MATIN (9h00 – 12h00) – Sécurité en eau vive

Ateliers pratiques

Mises en situation progressives autour de la sécurité :

- Nage en eau vive classe II
- Récupération d'équipement (pagaie, kayak)
- Utilisation d'une corde de sécurité
- Techniques de récupération et retour au bord
- Nage avec matériel

Objectifs travaillés

- Adopter les bons réflexes de sécurité
- Gérer une situation de dessalage
- Intervenir efficacement en assistance

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

Modalités pédagogiques

- Ateliers pratiques
- Démonstrations
- Exercices supervisés
- Auto-évaluation via le livret pédagogique

APRÈS-MIDI (13h30 – 17h00) – Navigation technique en eau vive

Parcours slalomé technique

Réalisation d'un parcours avec différents niveaux de difficulté permettant de travailler :

- Équilibre
- Précision de trajectoire
- Appuis en courant
- Gestion de l'embarcation en milieu dynamique

Apports théoriques

À partir du livret pédagogique :

- Lecture d'un cours d'eau
- Principe d'un bassin versant
- Identification des dangers en rivière
- Lexique technique du canoë-kayak

Évaluation et bilan

- **QCM de sortie** (comparaison avec le QCM initial)
- Observation en situation pratique
- Validation des compétences dans le livret pédagogique
- Entretien individuel avec le formateur

Chaque stagiaire reçoit :

- Une **analyse personnalisée de son niveau**
- L'identification de ses **points forts**
- Ses **axes de progression**
- Des **recommandations pour réussir les tests d'entrée BPJEPS**

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

Supports pédagogiques remis aux stagiaires

Chaque participant reçoit un **livret pédagogique individuel** comprenant :

- Les parcours techniques réalisés pendant la formation
- Les grilles d'auto-évaluation
- Les évaluations du formateur
- Un lexique technique du canoë-kayak
- Des repères sur les dangers en mer et en rivière
- Des éléments théoriques sur le milieu naturel et la pratique

Ce livret constitue **un outil de progression pour la poursuite de la préparation au BPJEPS**.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Travail en collectif et en individuel.

Alternance des méthodes théoriques en groupe suivi de mises en pratique individuelle en terrain naturel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- QCM d'entrée et de sortie
- Évaluation continue par l'observation en situation
- Auto-évaluation réflexive (grille ou entretien)
- Bilan individualisé

FORMATEUR

Frédéric Antoine, éducateur sportif en kayak, Sellor Nautisme

Frédéric Antoine est **éducateur sportif diplômé d'État**, titulaire du **BEES 1er degré Canoë-Kayak** depuis 1997. Fort de plus de 25 ans d'expérience dans l'enseignement et l'encadrement des sports de pagaie, il a exercé dans de nombreuses structures nautiques (clubs, bases, campings, collectivités), où il a assuré l'encadrement de publics variés : jeunes, familles, groupes, scolaires, et pratiquants confirmés. Professionnel passionné, il s'est spécialisé dans la **transmission des techniques de l'esquimautage**, qu'il enseigne avec une pédagogie progressive, une attention portée au ressenti corporel, à la sécurité et à la confiance en milieu aquatique.

SELLOR FORMATION | Villa Margaret - Port du Kernével - CS 90060 - 56260 LARMOR-PLAGE | SIRET : 344 519 251 000 21
Organisme de prestation d'actions concourant au développement des compétences enregistré sous le n° 53561015156 auprès du préfet de région de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

DATE ET DURÉE



Mercredi 26 et samedi 29 août 2026

De 9h00 à 17h00

Soit 2 jours, soit 13 heures.

Les personnes inscrites s'engagent à suivre l'intégralité de la formation.

COÛT PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

283,33 € HT, soit 340 € TTC par stagiaire, matériel et encadrement inclus

Le coût de la formation n'inclut ni les repas ni l'hébergement.

Possibilité de restauration et de logement à Kerguelen Sports Océan selon disponibilités.

<https://www.sellor-nautisme.fr/activite/kerguelen/105>

Renseignements et tarifs auprès d'Anne Retienne :

anne.retienne@sellor.com / 02 97 64 27 24

LIEU DE LA FORMATION



SITE MER :

Kerguelen Sports Océan

Parc Océanique

56260 Larmor-Plage

SITE RIVIERE

Parc d'Eau Vive d'Inzinzac-Lochrist

Ile de Locastel

5650 Inzinzac-Lochrist

PARTICIPANTS

Minimum : 4

Maximum : 8

MATÉRIEL

- **FOURNI :** kayak, pagaies, jupe, gilet, combinaison néoprène, casque
- **À PREVOIR :** chaussures, maillot de bain, serviette et repas non fournis
- **RECOMMANDÉ :** pince-nez

DATE BUTOIR POUR INSCRIPTION

Le vendredi 31 juillet 2026.

SELLOR FORMATION | Villa Margaret - Port du Kernével - CS 90060 - 56260 LARMOR-PLAGE | SIRET : 344 519 251 000 21
Organisme de prestation d'actions concourant au développement des compétences enregistré sous le n°
53561015156 auprès du préfet de région de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.

Programme de la formation

| PREFO BP JEPS Canoë-Kayak

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations se déroulent dans des lieux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Un accompagnement personnalisé est proposé pour répondre aux besoins spécifiques.

Si vous souhaitez nous faire part d'un déficit sensoriel ou moteur à prendre en compte lors de votre action de formation, merci de nous contacter pour que nous puissions adapter avec vous nos modalités d'accueil : formation@sellor.com / 02 97 89 52 03

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Maud Brunet, responsable pédagogique Sellor Formation
formation@sellor.com / 02 97 89 52 03