



# Pla de Formació Pagaia(PFP)

---

#### DRETS DE PROPIETAT

Aquest document conté informació que és propietat del Club Pagaia. Ni aquest document ni la informació en ell continguda podran ser utilitzades, duplicades o comunicades per cap medi a terceres parts, total o parcialment, sense el consentiment per escrit del Club Pagaia.

## 1. INTRODUCCIÓ

### 1.1 ANTECEDENTS DE LA FORMACIÓ AL CLUB PAGAIA

Des del seu inici, el Club de Caiac Pagaia ha estat molt conscient de la importància de la formació de qualitat com a eina indispensable tant per a la progressió tècnica com per a la seguretat dels seus socis en les seves activitats esportives. Per aquest motiu el Club ha vingut organitzant una diversitat d'accions formatives que van des de caps de setmana tècnics (CST), aprenentatge de l'esquimotatge a la piscina i organització de tallers especialitzats. Entre aquestes formacions destaca el Simpòsium Internacional de Caiac de Mar on els socis poden beneficiar-se d'unes jornades de formació al més alt nivell impartida per reconeguts ponents tant nacionals com internacionals. Gràcies al Simpòsium, la formació del Club Pagaia ha estat molt influenciada per les escoles alemanya, britànica i francesa. Si bé totes tres escoles són de gran qualitat, l'escola britànica és la que gaudeix de més reconeixement internacional. Un bon nombre dels socis han cursat un ó més dels programes formatius de la British Canoe Union (BCU).

### 1.2 NECESITAT DE MILLORAR I CONSOLIDAR ELS APRENENTATGES DE LA TÈCNICA DE PALEIG, LES MANIOBRES I LA SEGURETAT AL MAR

La creixent participació de socis a les activitats de formació del Club demostra un clar interès per a la millora de les diferents tècniques i maniobres del caiac de mar i, en particular, tots els coneixements relacionats amb una pràctica segura del caiac de mar. En els últims anys, el Club Pagaia ha proposat l'assoliment dels nivells BCU 3\* i BCU 4\*. Per aquest motiu, s'han dut a terme formacions específiques per a l'assoliment d'aquests nivells. Inicialment els instructors han estat Nigel Dennis, Eila Wilkinson i, recentment, Marc Martín i Anna Moreno s'han incorporat al grup de formadors BCU. L'èxit inicial del programa BCU del Club Pagaia ha resultat en un gran nombre de socis interessats en realitzar aquests cursos. Per donar resposta a aquesta creixent necessitat, el Club Pagaia ha constatat la necessitat d'una millor preparació dels socis participants en aquest programa prèvia a la realització de la formació específica.

### 1.3 EL NIVELL TÈCNIC DELS SOCIS

En una primera fase la comissió de la SAF ha fet un anàlisi del nivell tècnic d'una mostra significativa de socis més o menys actius. En total s'ha valorat el nivell de 60 socis atenent al grau de familiarització i domini de les tècniques del caiac de mar (prenent com a referència l'estàndard BCU).

Podem distingir diversos nivells entre els socis del Club .


- **Nivell 1**

És un nivell de aprenentatge i millora que ajudarà als socis a desenvolupar els fonaments del caiac en condicions molt moderades. S'emfatitzarà guanyar una amplia experiència creant el moviment correcte en el caiac i desenvolupant l'aprenentatge de com la pala i el caiac interactuen al aigua.

- **Nivell 2**

És un nivell de millora que ajudarà als socis a desenvolupar la seva tècnica en condicions moderades, obtindran coneixements de navegació i un correcte coneixement de l'entorn. Aprendran a ser membres competents d'un grup.

- **Nivell 3**  
És un nivell de consistència i finançament dels coneixements en aigües moderades. Es treballarà la depuració de la tècnica per tal d'assolir la completa comoditat en aquestes condicions.
- **Nivell 4**  
És un nivell d'aprenentatge del lideratge, condicions de seguretat, avaluació de riscos, planificació de sortides i aspectes de navegació.


	Pla de Formació Pagaia	SAF
--	------------------------	-----

## **2. DEFINICIÓ DEL PLA D'ACCIÓ PER LA FORMACIÓ DELS SOCIS DEL CLUB PAGAIA**

La Secció d'Activitats i Formació (SAF) juntament amb Marc Marín han elaborat un Pla de Formació (PFP) que pot ser aplicat de forma continuada a través de la millora i progressió dels socis.

Es parteix d'un base elaborada a través dels anys i dels grups formats per la mateixa SAF.

Els patrons seguits son els estàndards de la BCU, seguint la seva distribució de nivells aconsellada per la secció de formació.

	Pla de Formació Pagaia	SAF
--	------------------------	-----

### 3. PLA DE FORMACIÓ PAGAIA (PFP)

#### 3.1 CARACTERÍSTIQUES

Partint dels diferents nivells que considerem, volem una formació basada en l'estàndard BCU per portar els socis als nivells superiors corresponents (sense que necessàriament hagin d'acabar amb la certificació BCU si no volen entrar en aquest sistema).

Amb l'objectiu de desplegar el PFP d'una forma efectiva, la formació tindrà cinc característiques principals:

##### a) Formació de qualitat

Per tal d'assolir els nivells d'excel·lència en formació que el Club Pagaia desitja per als seus socis, el PFP de formació 2017-2018 comptarà amb la participació d'instructors professionals d'alta qualitat tècnica i docent. El seu objectiu serà el d'impartir els coneixements més innovadors i actualitzats possibles per a cadascun dels nivells assignats a la seva activitat formativa. El PFP preveu que la formació provinent dels instructors professionals sigui complementada per els formadors interns del Club Pagaia. El seu objectiu serà el de fomentar la pràctica dels coneixements adquirits amb els instructors professionals tot potenciant l'assimilació de la teoria així com la interiorització dels aspectes més tècnics.

##### b) Formació continuada

Més enllà dels habituals marcs on es desenvolupen les formacions del Club (CST, Simpòsium, cursos i tallers específics), el PFP preveu la introducció d'unitats de formació de caràcter voluntari a les sortides oficials del Club planificades al llarg de l'any. Consisteix en destinar una part de l'excursió a la formació on es practicien, per exemple, tècniques de paleig eficient, exercicis de navegació, la resolució d'incidències, entre d'altres. L'objectiu és posar en pràctica i consolidar els aprenentatges rebuts en les diferents activitats de formació. La realització d'aquests entrenaments, supervisats pels caps de grup, permetrà millorar tant les habilitats individuals dels socis participants com la seguretat de tot el grup.

##### c) Pla individual d'acció


Es proposa de fer un seguiment al soci en tot el procés d'aprenentatge.

##### d) Aprenentatge i consolidació progressius

Conscients de que l'evolució de la destresa en el caiac ha de ser, per la seva naturalesa, progressiva, cal procurar una interiorització sòlida dels conceptes més bàsics abans d'afrontar tècniques i maniobres més avançades. Per altra banda, la formació tècnica seqüencial permetrà als palistes navegar en condicions més exigents tant des del punt de vista meteorològic com per la dificultat esportiva de l'activitat.

##### e) Itineraris formatius per nivells

La heterogeneïtat de nivells tècnics entre els socis fa necessària una diferenciació de grups durant les sessions formatives. Aquesta diferenciació no necessàriament requereix una separació física dels grups. En la mesura necessària els grups podran interactuar durant les formacions.

	<b>Pla de Formació Pagaia</b>	<b>SAF</b>
--	-------------------------------	------------

## f) Escenaris de formació coherents

La realització òptima del PFP requereix que els entrenaments es realitzin en les condicions més adequades per als objectius docents. Per exemple, la pràctica del surf pot requerir formadors especialistes i condicions controlades d'onatge. En determinats casos, podran existir activitats formatives complementàries en localitats allunyades de la seu del Club. Per exemple, a les platges del País Basc, a Anglesey o la Bretanya,...

### 3.2 OBJECTIUS PER NIVELLS

L'objectiu general del PFP serà la millora integral del nivell tècnic dels socis d'acord amb els objectius específics de cada nivell.

- **Nivell 1**  
Preparar als socis per tal de ser capaços de començar a desenvolupar-se en condicions moderades.
- **Nivell 2**  
Preparar als socis per tal de ser capaços d'assolir el nivell de 3 estrelles BCU.
- **Nivell 3**  
Preparar als socis per tal de poder començar a introduir-se en el nivell 4 estrelles.
- **Nivell 4**  
Preparar als socis per tal de ser capaços d'assolir el nivell de 4 estrelles BCU.

### 3.3 DISSENY DEL PFP

A petició de la SAF, el PFP es desenvoluparà a partir de tres caps de setmana a l'any. Mantenint així el format dels caps de setmana tècnics (CST) fomentant la relació social dels membres del club i potenciant d'interrelació entre els diferents nivells.


A nivell logístic en la mesura del possible sempre s'intentarà fer que totes les activitats es realitzin en la mateixa ubicació, però possiblement en alguns casos caldrà fer algun petit canvi.

D'aquesta manera quedarà definit un pla de sis sessions al llarg de tres jornades de cap de setmana durant l'any.

Es proposa tenir els grups tancats i definits durant tot l'any i amb un nombre conegut de participants. A l'estil del que ara es feia amb la formació tres estrelles.

### 3.4 TREBALL DE FORMACIÓ

Un cop definits els nivells i els objectius per nivell i l'estructura de treball es proposa treballar de forma continuada, fent un seguiment al soci en tot el procés d'aprenentatge. Es proposarà el temari per cada nivell i l'estructurarà en les sis sessions. La coordinació del PFP portarà un control de cada alumne podent definir així el pla d'acció individualitzat.

	<b>Pla de Formació Pagaia</b>	<b>SAF</b>
--	-------------------------------	------------

Els tècnics que intervindran en la formació seran definits per la coordinació del PFP. Per tal de poder portar el pla d'acció individualitzat es proposa fer servir tècnics com a responsables de nivell. D'aquesta manera la feina de coordinació estarà més conjuntada i seguirà les línies de treball uniformes.

Depenent de la demanda o nombre de socis que participin en el PFP, altres tècnics o tècnics voluntaris del club hauran de participar de la formació. En tot moment aquests altres tècnics hauran de seguir l'estructura de la formació anual i s'hauran de regir a la formació dissenyada per a cada sessió.

Els tècnics, després de cada sessió hauran d'entregar l'informe de la feina realitzada i el pla d'acció aconsellat per a cada alumne que han tingut durant la sessió. Aquesta feina que han de fer vindrà definida pel coordinador de instructors.

Totes les propostes estaran supervisades pel coordinador Pagaia de SAF. D'aquesta manera s'aconseguirà que durant el procés anual sempre es segueixin les línies definides pel club i no es divergeixi del tarannà llaurat durant tots els anys del club.

### 3.5 DURADA DEL PLA

La durada del PFP serà de 2 anys, malgrat que en algun dels cassos es podrà assolir el nivell en 1 any segons els nivell de partida i els objectius a assolir.


### 3.6 ORGANIGRAMA DE FORMACIÓ

- Responsable SAF: Manel Teodoro
- Coordinador de formació Pagaia: José Calderón
- Coordinador de formació: Marc Martin
- Tècnics de formació: 4 tècnics externs (mínimes titulacions RFEP nivell guia de mar o UKCC level 2).
- Tècnics voluntaris del club.
- Tècnics externs a l'organigrama.

### 3.7 DEFINICIÓ DE LES DATES DE LES SESSIONS

Les dates de les sessions per l'any 2017 són:

- Primera sessió: 4 i 5 de Març
- Segona Sessió: 10 i 11 Juny
- Tercera Sessió: 28 i 29 d'octubre

	Pla de Formació Pagaia	SAF
--	------------------------	-----

Les ràtios de treball recomanades son:

- 1:8 en el cas de nivell 1
- 1:6 en el cas de nivell 2
- 1:6 en el cas de nivell 3
- 1:4 en el cas de nivell 4

Aquestes son les ràtios recomanades però podem treballar amb algunes altres revisant la llista de la classificació dels nivells i la disponibilitat del club.

### **3.8 SORTIDES DEL CLUB**

Aquesta Pla de Formació serà reforçat per una continuïtat de treball durant les sortides de club.

Durant les sortides del club, els tècnics voluntaris pagaia podran consultar els pla d'acció de cada soci i poden intentar emfatitzar la pràctica dels punts importants per a cada soci.

### **3.9 AVALUACIÓ DEL PLA DE FORMACIÓ PAGAIA**

Al final de cada any hi haurà una avaluació de procés i se'n faran les correccions necessàries.