



PAGAIE FIT® 2021



COMITÉ HAUTS-DE-FRANCE

2 Objectifs

- Envisager une approche des sports de pagaies favorisant le maintien de la forme tout au long de la vie
- Améliorer la forme des pratiquant.e.s en club par l'accroissement de la condition physique à travers une pratique physique diversifiée, en dehors des sports de pagaie



4 Axes de progression

- Cardio-training
- Renforcement musculaire
- Équilibre & Coordination
- Souplesse & Mobilité

Différents supports

Différents milieux

Différentes motivations

- Entretenir sa forme en adaptant une approche nutritionnelle simple,
- Obtenir des résultats sur des paramètres physiques,
- Préparer un raid multisports,
- Maintenir sa forme tout au long de la vie.



1 Une qualification Éducatrice/ Éducateur Pagaie Fit®

Une attestation est délivrée aux encadrant.e.s ayant suivi la formation Pagaie Fit®



powered by