



## FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS – PREPARATION ATHLETIQUE DU NAGEUR

Du Mardi 24 au vendredi 27 janvier 2017

L'INFAN (Institut National de Formation aux Activités de la Natation) organise une formation continue des entraîneurs de natation sur le thème de « la préparation athlétique du nageur », du mardi 24 au vendredi 27 janvier 2017.

En effet, La Fédération souhaite apporter une attention particulière à la formation du nageur en insistant sur la nécessité d'intégrer dans son projet d'entraînement des temps significatifs consacrés à la préparation athlétique.

La création d'un DVD consacré à ce thème de la préparation athlétique participe de cette volonté. Toutefois, il convient d'optimiser l'utilisation de cet outil par une formation spécifique s'appuyant à la fois sur des contenus théoriques et des mises en situation pratique. C'est l'objectif de la session de formation qui est ici présentée.

**EFFECTIF** : de 10 à 20 stagiaires\*.

**NIVEAU MINIMAL D'EXIGENCES DEMANDEES** : le participant doit intervenir dans le cadre d'entraînements réguliers de nageurs.

### **ORGANISATION ET CONTENUS DE LA FORMATION**

- Le Mardi de la FFN : "stratégies d'optimisation /individualisation de l'entraînement spécifique de natation, des contenus de préparation physique associés" : présentée par Alexandre Demarle, PhD, universitaire et physiologiste attaché au service optimisation de la performance, études et recherche de la FFN.
- 1 module de préparation athlétique (2.5 jours) : ces journées alterneront des moments de développement théorique sur la préparation athlétique du nageur et des mises en situations pratiques, notamment à travers la lecture du DVD consacré à cette thématique. La formation sera animée par Madame Cécile Duchateau, cadre technique sportif, titulaire d'un diplôme international préparation physique et du DESJEPS natation course et Monsieur Cyril Vieu, préparateur physique à l'INSEP, pôles Natation Course, Natation Synchronisée et Plongeon.

### **ORGANISATION DE LA FORMATION**

3 options sont offertes aux personnes qui souhaitent participer à cette formation :

- Participation à la journée de formation du « Mardi de la FFN »
- Participation au module de préparation athlétique (mercredi à vendredi)
- Participation à l'ensemble de la session de formation

---

\* En cas de réponses insuffisantes, l'INFAN se réserve le droit d'annuler ou de reporter la session de formation.

## PLANNING PREVISIONNEL

Du Mardi 24 janvier (accueil 9h30 – début 10h00) au vendredi 27 janvier 2017 (fin prévue à 12h30).

Total formation : 28 heures

## FRAIS PEDAGOGIQUES

Les frais pédagogiques de la formation varient selon l'option choisie, et s'élèvent à :

- Pour la journée « du mardi de la FFN » :
  - **180 €** de frais pédagogiques + **20 €** de frais d'inscription pour des éducateurs salariés.
  - **50 €** de frais pédagogiques + **10 €** de frais d'inscription la journée pour les éducateurs bénévoles, étudiants, doctorants, chercheurs (fournir les justificatifs).
- **500 €** pour le module de préparation athlétique : **480 €** de frais pédagogiques + **20 €** de frais d'inscription.
- **650 €** pour l'ensemble de la formation : **630 €** de frais pédagogiques + **20 €** de frais d'inscription.

Domiciliation	CREDITCOOP PARIS NATATION
Code Banque	42559
Code Guichet	00008
N° Compte	41020028844
Clé RIB	86
IBAN	FR 76 4255 9000 0841 0200 2884 486
Code BIC	CCOPFRPPXXX

La participation du montant de l'option choisie est à régler à l'INFAN par chèque (2 chèques distincts : frais d'inscription et frais pédagogiques) à l'ordre de l'INFAN-FFN ou par virement bancaire, avant le début de la formation. A noter que le repas du déjeuner du "Mardi de la FFN" est compris dans le tarif.

Pour les entraîneurs salariés, possibilité de prise en charge par un organisme collecteur (OPCA) dans le cadre de la formation professionnelle continue. Dans ce cas, le chèque correspondant aux frais pédagogiques, transmis au moment de l'inscription est un chèque de caution, il ne sera pas encaissé.

Pour toutes demandes de prise en charge OPCA, ci-dessous les informations à communiquer :

### **INFAN de la FEDERATION FRANÇAISE DE NATATION**

N° de déclaration organisme de Formation INFAN FFN : 11 75 34540 75

✉ Tour Essor, 14 rue Scandicci, 93508 PANTIN Cedex

☎ 01 41 83 87 70 - 📠 01 41 83 87 69

🌐 [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr) Mail : [ffn@ffnatation.fr](mailto:ffn@ffnatation.fr)

TVA INTRA COMMUNAUTAIRE SIRET 775 695 802 00055 - APE 9312 Z

## INSCRIPTIONS

Le bulletin d'inscription ci-après est à compléter et à renvoyer à l'INFAN-FFN accompagné des chèques de règlement de la formation (ou de caution dans le cas d'une prise en charge OPCA) **avant le mercredi 18 janvier 2017.**

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Auprès de :

- Catherine ARRIBE, Responsable INFAN : [catherine.arribes@ffnatation.fr](mailto:catherine.arribes@ffnatation.fr) ou au 01 41 83 87 64

## Formation Continue Professionnelle

### « Préparation Athlétique du Nageur »

Fiche d'inscription à renvoyer par email à Catherine ARRIBE :  
catherine.arrive@ffnatation.fr

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : mercredi 18 janvier 2017**

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Adresse du club : \_\_\_\_\_

Financement prévu pour la formation :

Fonds personnels  OPCA  Employeur  Pôle Emploi

Autre (à préciser)  \_\_\_\_\_

Dates de la formation : du mardi 24 au vendredi 27 janvier 2017

Lieu de la formation : INFAN- FFN (14<sup>ème</sup> étage) - 14 rue de Scandicci – 93508 PANTIN

Modalités pédagogiques : 28h00 de formation alternant des cours théoriques, des cours pratiques.

Coût pédagogique de la formation :

- **Option 1** : je participe uniquement à la journée du « Mardi de la FFN » du mardi 24 janvier 2017 - **Coût** :
  - **180 € de frais pédagogiques + 20 € de frais d'inscription** pour des éducateurs salariés.
  - **50 € de frais pédagogiques + 10 € de frais d'inscription** la journée pour les éducateurs bénévoles, étudiants, doctorants, chercheurs (fournir les justificatifs).
- Option 2** : je participe uniquement au module de préparation athlétique, du mercredi 25 au vendredi 27 janvier 2017 - **Coût** : **480 € de frais pédagogiques + 20 € de frais d'inscription.**
- Option 3** : je participe à l'intégralité de la formation, du mardi 24 au vendredi 27 janvier 2017 - **Coût** : **630 € de frais pédagogiques + 20 € de frais d'inscription.**

Contactez l'INFAN pour toute demande d'informations concernant la prise en charge financière.  
Transmettre 2 chèques distincts pour différencier les frais pédagogiques et les frais d'inscription.

Frais annexes : Les frais de restauration (sauf pour le déjeuner du mardi 24 janvier), hébergement, déplacement des stagiaires ne sont pris en charge par l'INFAN.