

Formation continue

Pôle entraînement

Natation course

**Définir et
programmer
une stratégie
de préparation
adaptée**

1 module de 2 jours :

Mardi 13 mai 2025

Mercredi 14 mai 2025

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 12

Volume horaire : 15 heures

Intervenants :

Jean-Lionel REY

Benjamin TRANCHARD



La capacité d'un sportif à accomplir des performances de haut niveau est la conséquence d'un long processus d'adaptation à l'entraînement et la compétition.

La définition des contenus d'entraînement et l'évaluation de leurs effets sur la performance constituent donc une des problématiques majeures de l'entraînement.

Relativement simple pour le débutant, la planification de l'entraînement se complexifie avec le niveau d'expertise du sportif. Plus son niveau de pratique est élevé, plus le sportif doit supporter des charges d'entraînement conséquentes. La multiplication du nombre de séances et des intensités d'efforts nécessite une programmation et une périodisation fines afin d'éviter d'exposer le sportif aux risques de surmenage et de blessures.

Ces deux jours de formation ont pour ambition d'amener les participants à interroger leurs procédés d'entraînement et à affiner leurs structurations de l'entraînement pour gagner en efficacité.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet de :

- Fixer des objectifs de performance à atteindre en modélisant la performance
- Identifier les obstacles à franchir pour les atteindre
- Définir les opérations à réaliser
- Programmer les activités qui déterminent les opérations à réaliser
- Identifier les indicateurs permettant d'ajuster temporellement les activités.



MODALITÉS

- 2 jours de formation en présentiel.
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 12 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis : Pas de prérequis.
- Public visé : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateurs de club, étudiants STAPS...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation (auto positionnement)



PROGRAMME DE LA FORMATION

Modélisation de la performance

- Introduction à la notion de modèle
- Construction d'un modèle de performance
- Élaboration d'hypothèses et définition d'objectifs à atteindre

Approche méthodologie des processus d'entraînement



- Les « lois » de fonctionnement de l'exercice physique
- Les principes généraux de l'adaptation du sportif
- La charge d'entraînement
- Les grands principes de la programmation

Planification, programmation et périodisation

- Détermination des opérations à réaliser
- Identification des ressources à solliciter
- Fixation des activités, des méthodes à mobiliser et des indicateurs de suivi
- Organisation temporelle de l'entraînement

Construire son propre modèle d'entraînement

- Études de cas concrets.
- Formalisation d'une stratégie de préparation



DATES ET LIEU DE LA FORMATION

DATES

Mardi 13 mai 2025
Mercredi 14 mai 2025

De 9h00 à 18h00 (début à 9h30 le 1er jour et fin à 17h00 le 2ème jour)
Volume horaire : 15 heures

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92110 CLICHY
Metro ligne 13 station Mairie de Clichy



MÉTHODES MOBILISÉES

- Situations et expériences pratiques
- Vidéos pédagogiques
- Apports théoriques
- Études de cas concrets
- Partages et échanges.

INTERVENANTS :

- Jean-Lionel REY : Conseiller Technique National, Entraîneur du pôle France natation de l'INSEP de 1996 à 2015, Formateur, coach, Exécutive Master - Accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau (INSEP)
- Benjamin TRANCHARD : Conseiller Technique National, Responsable de l'équipe de France Junior d'eau libre – Analyste et accompagnateur dans la haute performance.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera :

- Capable de maîtriser les principes élémentaires de la méthodologie de l'entraînement.
- Capable de déterminer un objectif de performance modélisé.
- Capable d'identifier ce qui peut faire obstacles à la réalisation d'un objectif de performance.
- Capable de construire une planification de l'entraînement adaptée à chaque sportif.
- Capable de réguler sa planification grâce à des indicateurs de suivi pertinent.



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : infan@ffnatation.fr pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

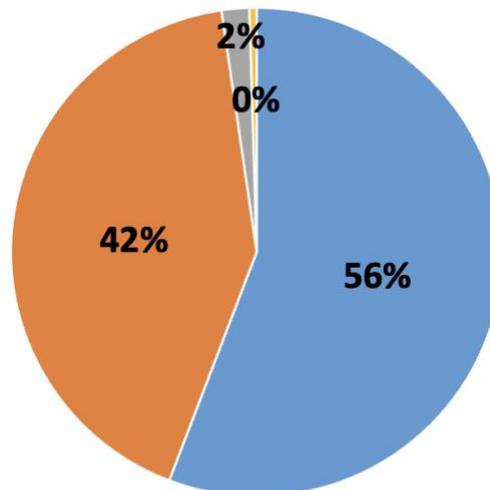
Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr



TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 98%

Taux de retour d'enquête : 58% (1043 sur 1799)



■ Très satisfait ■ Satisfait
■ Peu satisfait ■ Insatisfait

€ **COÛT DE LA FORMATION**

	Participants
Frais pédagogiques	450 €
Frais d'inscription	50 €
TOTAL	500 €

Les frais d'hébergement, de restauration et de déplacement restent à la charge du stagiaire.

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle (AFDAS) pour les salariés des structures FFN.

Financement :

Plusieurs modalités de financement sont possibles :

- Financement AFDAS pour les clubs ayant au moins 1 salarié.
- Prise en charge par le club
- Financement personnel

Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé accessible en fin de formulaire d'inscription.

 **CONTACTS**

Référent pédagogique	Jean-Lionel REY	jl.rey@ffnatation.fr	
Référente Handicap	Frédérique CROCHARD	frederique.crochard@ffnatation.fr	
Référent administratif et technique de l'INFAN	Valentin MATHOU	valentin.mathou@ffnatation.fr	01 70 48 45 51



ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux.

Suite de parcours :

Formation complémentaire à la formation du Pôle entraînement Natation course : « Co-construire une technique de nage individualisée efficiente »



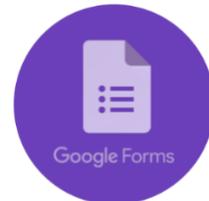
ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Mardi 6 mai 2025

1. Inscription

Je m'inscris à la formation

Définir et programmer une stratégie de préparation adaptée



<https://forms.gle/XeHbcXUDsaRjcjAKA>

2. Paiement en ligne de la formation via un lien sécurisé disponible une fois le google forms validé.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une fiche de présentation de la formation, planning détaillé.
4. Jour J de la formation.
5. Quelques jours après la formation : réception de la facture acquittée + certificat de réalisation de la formation + contenus éventuels (si la formation a été intégralement suivie et à jour de son règlement).

Les conditions générales de vente sont téléchargeables [ICI](#).