

« Les Journées de Formation au Plongeon »



Le département Plongeon de la FFN en collaboration avec l'INFAN souhaitent relancer la dynamique de réseau des éducateurs, salariés ou bénévoles, de plongeon.

Pour cela, des regroupements ou « journées de formation au plongeon » sont proposées aux (futurs) éducateurs. L'objectif est de permettre l'acquisition de connaissances et compétences, d'apporter des éclairages techniques, de partager et mutualiser les bonnes pratiques afin de conduire des séances de plongeon adaptées à un public « débutant ».

Nous vous attendons nombreux !



Date : du samedi 8 octobre à partir de 10h00 au dimanche 9 octobre 2016 à 17h00.

Lieu : INSEP - 11 avenue du Tremblay
75012 PARIS

Frais d'inscription : 30 €

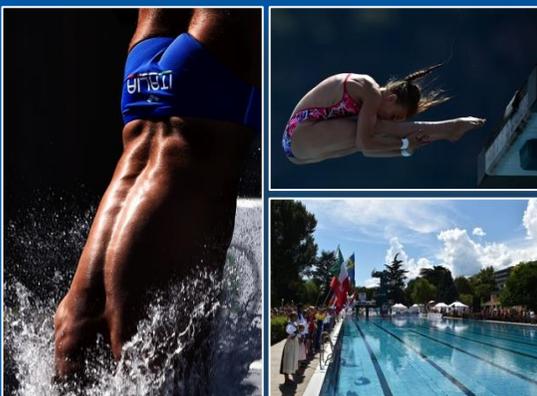
Modalités logistiques : Les frais de restauration des 2 déjeuners (samedi et dimanche) ainsi que le diner du samedi soir sont pris en charge par la FFN, de même que l'hébergement du samedi 8 octobre à l'INSEP. Les frais de transports sont à la charge du participant.

Informations complémentaires :

- Noël PORCU, Directeur du plongeon - noel.porcu@ffnatation.fr - 06 30 10 46 76
- Frédéric PIERRE, CTR plongeon, plongeon.bretagne@gmail.com - 06 71 19 13 83
- Solène LAMBALLE, Assistante INFAN solene.lamballe@ffnatation.fr - 01 41 83 87 67



« Les Journées de Formation au Plongeon »



Coupon réponse à retourner par courrier à : FFN - INFAN, 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN avant le lundi 03 octobre 2016

Nom Prénom : _____

Club : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Entraîneur salarié

Frais d'inscription : 30 €

Merci d'établir un chèque à l'ordre de l'INFAN-FFN. A joindre avec le coupon réponse.

**Fédération Française de Natation
INFAN**

14 rue Scandicci
93508 Pantin

01 41 83 87 67
solene.lamballe@ffnatation.fr



Public visé : éducateurs de plongeon salariés ou bénévoles souhaitant consolider et/ou enrichir leurs connaissances et compétences.

Objectifs de la formation :

- Acquisition des connaissances de base, travail à sec et dans l'eau
- Comprendre les techniques et les coordinations du plongeon
- Découverte des plongeurs de base et leurs variantes
- Apprendre les rotations
- Savoir conduire une succession de séances pour les « débutants »

Contenus de la formation :

- Eléments de base : exercices à sec
- Les entrées dans l'eau
- Les chandelles
- Les coordinations spécifiques du plongeon
- Maîtriser les 4 groupes principaux
- La conduite de l'entraînement

Moyens pédagogiques :

Documentations remises aux stagiaires, diaporama, cas pratiques, interactivité et échanges.

Evaluation des acquis de la formation :

Délivrance d'une attestation de suivi de formation.

Fédération Française de Natation

Une formation continue à destination des entraîneurs de PLONGEON



**INSEP – PARIS
08 et 09 octobre 2016**