



Programme de la formation Préparation Athlétique du Nageur

« Le développement de la Force »

Du mardi 27 au vendredi 30 septembre 2016

Public visé :

Entraîneurs de clubs de natation expérimentés et ayant en charge un groupe de nageurs inscrits dans les compétitions nationales.

Dates : du mardi 27 septembre 09 h30 au vendredi 30 septembre 2016 à 12h00

Lieu : INFAN - FFN 14 rue de Scandicci - 93508 PANTIN

Volume horaire : 22h30

Pré requis :

Entraîneurs de natation titulaires du BEESAN ou du DEJEPS et disposant déjà de connaissances et expériences dans le domaine de la préparation physique.

Objectifs de la formation :

- Apporter les connaissances théoriques et les bonnes pratiques de la préparation athlétique du nageur avec comme objectif le développement de la force : Quels exercices proposés ? Pour quel(s) objectif(s) ? A quel moment ? Quelle complémentarité avec les entraînements piscine ?
- Confronter les expériences et partager les savoirs faire
- Permettre aux stagiaires de bien appréhender les méthodes et techniques d'entraînement en musculation pour intégration dans les planifications d'entraînement

Contenus de la formation :

- Partage de concepts sur la préparation athlétique / développement de la force
 - Apport de connaissances, interventions d'experts (théorie)
 - Application cas pratiques (participation à une séance de préparation athlétique)
- Retours d'expériences, vision de préparateurs physiques de Pôle France utilisant la préparation athlétique du nageur dans leur projet d'entraînement.
- Mise en situations pratiques en salle

Moyens pédagogiques :

Diaporamas, mises en situations pédagogiques, documentations remises aux stagiaires, cas pratiques, interactivité et échanges.

Evaluation des acquis de la formation :

Délivrance d'une attestation de suivi de formation. Pas d'évaluations spécifiques proposées.

Les intervenants :

La formation est animée par :

- M. Patrick L'Hopitalier, Préparateur Physique au Cercle des Nageurs de Marseille
- M. Nicolas Mariettan, Préparateur Physique du Cercle des Nageurs d'Antibes,

Coût pédagogique :

Le coût pédagogique de la formation est de **650 € TTC** à régler à l'INFAN par chèque à l'ordre de l'INFAN-FFN ou par virement bancaire, avant le début de la formation.

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

Pour les entraîneurs salariés, possibilité de prise en charge par un organisme collecteur (OPCA) dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Pour toutes demandes de prise en charge OPCA - Uniformation, veuillez trouver 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 Mail : ffn@ffnatation.fr

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

Frais annexes :

Les frais de restauration, hébergement, déplacement des stagiaires ne sont pas pris en charge par l'INFAN. Sachez que dans le cas d'une demande de financement OPCA, ces frais peuvent être pris en charge.

Informations complémentaires et contact INFAN :

Catherine ARRIBE, Responsable Administrative et Pédagogique de l'INFAN : 01 41 83 87 64 – catherine.aribe@ffnatation.fr

Formation Continue Professionnelle Préparation Physique du Nageur – « Le développement de la Force »

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

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : jeudi 22 septembre 2016

Identité du stagiaire :

Nom et prénom : _____

Date de Naissance : _____

Numéro de Licence de la saison en cours : _____

Mail : _____

Tél : _____

Club : _____

Adresse du club : _____

Financement prévu pour la formation :

Fonds personnels OPCA Employeur Pôle Emploi

Autre (à préciser) _____

Pièces à joindre avec cette fiche d'inscription :

Copie d'un diplôme d'Etat : BEESAN et/ou DEJEPS

Règlement financier : chèque de 650 € à l'ordre de l'INFAN (chèque de caution si demande de prise en charge OPCA)

Contact INFAN :

Catherine ARRIBE, Responsable Administrative et Pédagogique de l'INFAN : 01 41 83 87 64 –
catherine.arrib@ffnatation.fr

Formation Fédérale « La Préparation Athlétique du Nageur » - Le développement de la Force

Mardi 27 septembre 2016	Mercredi 28 septembre 2016	Jeudi 29 septembre 2016	Vendredi 30 septembre 2016
<p>09h30 Accueil café FFN</p> <p>10h00</p> <p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>10h30</p> <p>Force : principes et méthodes de développement</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>12h30</p> <p>14h00</p> <p>Mise en situation pratique en salle</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>17h30</p>	<p>09h00</p> <p style="text-align: center;">La musculation du Nageur : généralités et spécificités Théorie et pratique</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>12h00</p> <p>14h00</p> <p style="text-align: center;">Périodisation de la Force</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>17h30</p>	<p>09h00</p> <p style="text-align: center;">La musculation pour les jeunes et la force pour les filles</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>12h00</p> <p>14h00</p> <p style="text-align: center;">Le développement en puissance pour les nageurs élités</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>17h30</p>	<p>09h00</p> <p style="text-align: center;">Le travail postural</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>11h30</p> <p style="text-align: center;">Débrief</p> <p>12h00 Fin de la formation</p>

Le planning est prévisionnel et susceptible de modifications