



## FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS – PREPARATION ATHLETIQUE DU NAGEUR

Du Lundi 16 au jeudi 19 mars 2015

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 lundi 16 au jeudi 19 mars 2015.

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**

- 1 journée « recherche scientifique » : 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 Patrick L'Hopitalier, préparateur physique du Cercle des Nageurs de Marseille, et Cécile Duchateau, cadre technique sportif, titulaire d'un diplôme international préparation physique et du DESJEPS natation course. Une journée sera spécialement consacrée à la préparation physique chez les jeunes nageurs, sous la direction de Cécile Duchateau.

### **ORGANISATION DE LA FORMATION**

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

- Participation à la seule journée « recherche scientifique »
- Participation au seul module de préparation athlétique
- 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 lundi 16 mars (accueil 9h30 – début 10h00) au jeudi 19 mars (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 :

- **150 €** pour la journée « recherche scientifique »
- **450 €** pour le module préparation athlétique
- **600 €** pour l'ensemble de la session de formation

La participation du montant de l'option choisie est 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, 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 du chèque de règlement de la formation (ou de caution dans le cas d'une prise en charge OPCA) avant le vendredi 13 mars 2015

## **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

Auprès de :

- Solène LAMBALLE, assistante formation de l'INFAN : [solene.lamballe@ffnatation.fr](mailto:solene.lamballe@ffnatation.fr), ou au 01.41.83.87.67.

**Le participant**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

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

Fonction : \_\_\_\_\_

Niveau d'entraînement : \_\_\_\_\_

Salarié : OUI NON / Bénévole : OUI NON (entourez)

Structure : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Nom du responsable de la structure et fonction : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

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

**Signature du participant****Je choisis**

**Option 1** : je participe uniquement à la journée « recherche scientifique » du lundi 16 mars 2015 - **Coût : 150 €**

**Option 2** : je participe uniquement au module de préparation athlétique, du mardi 17 au jeudi 19 mars 2015 - **Coût : 450 €**

**Option 3** : je participe à l'intégralité de la formation, du lundi 16 au jeudi 19 mars 2015 - **Coût : 600 €**

**Je déclare (cochez la case correspondante)**

**Etre à la recherche de financement ou en attente de réponse\***

*Je joins pour compléter mon inscription un chèque de caution du montant correspondant à l'option choisie, libellé à l'ordre de l'INFAN-FFN.*

**Etre pris en charge financièrement par un organisme financeur**

*Je joins une attestation établie par l'organisme financeur précisant le montant de la prise en charge. En cas de prise en charge partielle, le différentiel sera facturé à la structure.*

**Autre moyen de paiement (club ou personnel)**

*Je joins un chèque d'un montant correspondant à l'option choisie, libellé à l'ordre de l'INFAN-FFN ou règle par virement bancaire (RIB disponible dans la fiche de présentation).*

\* Il est demandé au club d'informer l'INFAN des démarches effectuées. Quoiqu'il en soit, à défaut de réponse de la part d'un organisme financeur avant le lundi 18 mai 2015, l'INFAN considérera que le stagiaire n'a pas trouvé de financement et encaissera le chèque de caution joint.