



## Les Mardis de la FFN : « *Stratégies d'optimisation/individualisation de l'entraînement spécifique de natation* »

**Date et horaire :** Mardi 24 janvier 2017 de 10h00 à 18h00 - Accueil à 9h30

**Volume horaire :** 7 heures de formation

**Lieu :** Fédération Française de Natation – 14 rue de Scandicci- 93 508 PANTIN - Salle INFAN – 14ème étage.

### **Coût pédagogique :**

- 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).

Le déjeuner est pris en charge par l'INFAN.

**Public visé :** Entraîneurs, Préparateurs physiques, Stagiaires en formation, Etudiants, ...

**Pré requis :** le participant doit intervenir dans le cadre d'entraînements réguliers de nageurs.

### **Objectifs de la formation**

- Faire le point sur les connaissances actuelles concernant les stratégies d'optimisation et d'individualisation de l'entraînement.
- Apporter aux stagiaires des données théoriques, des apports scientifiques et des retours d'expériences.
- Permettre aux stagiaires de mieux contrôler la performance et comprendre comment ajuster les plans d'entraînements selon les résultats obtenus.

### **Moyens pédagogiques :**

Diaporamas, 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 Monsieur Alexandre Demarle, PhD, universitaire et physiologiste attaché au service optimisation de la performance, études et recherche de la FFN.

### **Pour tout renseignement complémentaire :**

Catherine ARRIBE- Responsable Administrative et Financière de l'INFAN : [catherine.arrib@ffnatation.fr](mailto:catherine.arrib@ffnatation.fr) – 01 41 83 87 64

## Formation Continue Professionnelle

### « Mardi de la FFN »

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 : mardi 24 janvier 2017 de 10h00 à 18h00

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

Modalités pédagogiques : 07h00 de formation alternant des cours théoriques, des cours pratiques.

Coût pédagogique de la formation :

- **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).

Le déjeuner est pris en charge par l'INFAN.

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 d'hébergement et de déplacement des stagiaires sont à la charge des stagiaires.