

Les Mardis de la FFN : « Programmation et planification de l'entraînement »

Date et horaire : Mardi 10 mars de 09h30 à 18h00 - Accueil café 9h00

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

Coût pédagogique : 180 € TTC la journée pour des éducateurs salariés. 50 € TTC la journée pour les éducateurs bénévoles, étudiants, doctorants, chercheurs, demandeurs d'emploi (fournir les justificatifs). Prise en charge du déjeuner.

Public visé : Entraîneurs, Chercheurs, Stagiaires en formation DEJEPS, Etudiants, ...

Pré requis : Pas de pré requis demandés.

Objectifs de la formation

- Faire le point et approfondir ses connaissances sur les théories récentes en matière de périodisation et planification de l'entraînement.
- Prendre connaissance des avancées de la recherche sur l'importance de la physiologie dans la planification de l'entraînement.

Contenus de la formation / Apport de connaissances sur les thèmes :

- Comparaisons de schémas de périodisation dans différentes disciplines d'endurance
- Présentation d'exemples de planifications à court, moyen et long termes pour des groupes de sportifs internationaux.
- Echanges et discussions lors d'une table ronde

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 Iñigo MUJIKA, Titulaire d'un doctorat Ph.D en biologie de l'exercice musculaire et en Sciences du Sport et de l'Activité physique ; Entraîneur international de triathlon ; Entraîneur national de natation en Espagne et physiologiste de l'équipe
- Monsieur Julien JACQUIER, Entraîneur au Cercle des Nageurs de Marseille
- Monsieur Philippe HELLARD - CTN Recherche à la FFN

Le programme de formation* :

9h00 - 09h30 : Accueil et ouverture de la formation – *David Nolot/ Philippe Hellard*

09h30 - 11h : Iñigo MUJIKA et Philippe HELLARD

11h -12h30 : Iñigo MUJIKA

12h30 - 13h30 : Repas (pris en charge par l'INFAN)

13h30 - 16h : Iñigo MUJIKA et Julien JACQUIER

16h - 17h : Julien JACQUIER

17h - 18h : Table ronde en présence de Yann Lemeur (Service Recherche INSEP), Magalie Merino (Entraîneur national Eau libre) et Alexandre Demarle (Docteur en physiologie du sport)

* Sous réserve de modifications

Pour tout renseignement complémentaire :

Jean Louis, Morin, CTN Formation – jl.morin@ffnatation.fr

Catherine ARRIBE- Responsable Administrative et Pédagogique de l'INFAN :

catherine.arribe@ffnatation.fr – 01 41 83 87 64

Formation Continue Professionnelle Entraîneurs

« Programmation et planification de l'entraînement »

Fiche d'inscription à renvoyer à Solène Lamballe : solene.lamballe@ffnatation.fr
et par voie postale à FFN- INFAN -14 rue de Scandicci – 93 508 PANTIN

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : VENDREDI 06 MARS 2015

Nom : _____

Prénom : _____

Club : _____

Mail : _____

Tél : _____

Statut :

Educateur salarié Educateur bénévole Etudiant/Chercheur/Demandeur d'emploi

Financement prévu pour la formation :

Fonds personnels OPCA* Employeur Pôle Emploi*

Autre* (à préciser) _____

* Dans le cas, d'une demande de financement de la formation par les OPCA ou autre organisme, je joins un chèque de caution de 180 € avec le bulletin d'inscription. Les inscriptions sans chèque de caution ou de règlement ne seront pas prises en compte. Chèque à établir à l'ordre de l'INFAN-FFN.

Contactez l'INFAN pour toutes demandes d'informations concernant la prise en charge financière.

Dates de la formation : Mardi 10 mars de 9h00 à 18h00

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

Coût pédagogique de la formation:

180 € TTC/ stagiaire pour les éducateurs salariés. 50 € TTC/ stagiaire pour les éducateurs bénévoles, les étudiants, les chercheurs, les doctorants et les demandeurs d'emploi.

Frais annexes : les frais de restauration sont pris en charge par l'INFAN, les transports, de et d'hébergement sont à la charge des participants.