

# Rendez-Vous de la FFN

(Formation à distance)

Préparation physique :

Le développement de  
la Force chez le  
nageur

Vendredi 19 février 2021

Nombre de places : 100  
(Formation à distance)





## RENDEZ-VOUS DE LA FFN

### LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE CHEZ LE NAGEUR

La Force est une qualité physique fondamentale.

Un nageur plus fort sera assurément plus rapide à travers un programme de force complet. (force-puissance-endurance de force)

#### PUBLIC VISÉ

- \* Entraîneurs, directeurs techniques, étudiants STAPS etc.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Etre capable de maîtriser et mettre en œuvre les connaissances liées au développement des qualités physiques

#### CONTENUS DE LA FORMATION

- \* Définition
- \* Approche qualité-maturation âge
- \* Méthodes de développement
- \* Illustration pratique—séance type
- \* Evaluation

#### ORGANISATION DE LA FORMATION

- \* Support visio
- \* Echanges et partages d'expérience

#### INTERVENANTE

Cécile DUCHATEAU, CTS Centre Val de Loire, Référente nationale Préparation Physique FFN Optimisation de la Performance

#### DIVERS

Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la session. Elle pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets de la FFN.

**Formation limitée à 100 places**



### INFAN FFN

#### DATES ET VOLUMES HORAIRES

**Ve ndredi 19 février 2021**  
de 9h00 à 12h00  
Connexion à partir de  
8h45

**Volume horaire** : 3 heures

#### LIEU DE FORMATION

**Formation en distanciel.**  
**Utilisation de zoom**

#### CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant  
avant le **mercredi 17 février**  
**2021**

<https://forms.gle/dkDAEhfnFJnCUQos6>

**Valentin MATHOU,**  
INFAN  
01.70.48.45.51  
infan@ffnatation.fr

**Institut National de Formation  
des Activités de la Natation**  
Fédération Française de Natation  
104 rue Martre, CS 70052,  
92583 CLICHY Cedex

**Déclaration d'activité :**  
11753454075  
**Numéro SIRET :**  
775 695 802 00063  
**Code APE :**  
93 12 Z

# COÛT DE LA FORMATION

Entraîneurs Salariés / Bénévoles

Tarif 50 euros

Paiement par virement bancaire exclusivement  
Joindre une copie de l'ordre de virement à [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

## Relevé d'identité bancaire—INFAN

CIC Crédit Industriel et Commercial							
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE							
Identifiant national de compte bancaire - RIB							
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation		
30066	10781	00020383303	07	EUR	CIC PARIS JAURES		
Identifiant international de compte bancaire							
IBAN (International Bank Account Number)				BIC (Bank Identifier Code)			
FR76	3006	6107	8100	0203	8330	307	CMCIFRPP
Domiciliation			Titulaire du compte (Account Owner)				
CIC PARIS JAURES 125 AVENUE JEAN JAURES 75019 PARIS ☎ 01 53 35 43 87			INFAN 104 RUE MARTRE CS 70052 92583 CLICHY CEDEX				
Remettez ce relevé à tout organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.				PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ			

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/dkDAEhfnFJnCUQos6>



INFAN FFN

### DATES ET VOLUMES HORAIRES

Ve ndredi 19 février 2021  
de 9h00 à 12h00  
Connexion à partir de 8h45

Volume horaire : 3 heures

### LIEU DE FORMATION

Formation en distanciel.  
Utilisation de zoom

### CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant  
avant le **mercredi 17 février 2021**

<https://forms.gle/dkDAEhfnFJnCUQos6>

Valentin MATHOU,  
INFAN  
01.70.48.45.51  
[infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

Institut National de Formation  
des Activités de la Natation  
Fédération Française de Natation  
104 rue Martre, CS 70052,  
92583 CLICHY Cedex

Déclaration d'activité :  
11753454075  
Numéro SIRET :  
775 695 802 00063  
Code APE :  
93 12 Z