

Mardi de la FFN

Méthodologie de l'entraînement :

*"L'effort perçu comme
marqueur qualitatif de
suivi de l'entraînement"*

Mardi 9 mars 2021

Nombre de places : 12





MARDI DE LA FFN

MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT

Vous investissez massivement depuis des années pour améliorer vos résultats. Pour autant, malgré ces investissements, les performances de vos sportifs restent parfois irrégulières, ou plafonnent. La monotonie s'installe, les blessures adviennent, vos meilleurs jeunes peinent à s'aguerrir au haut niveau.

Ce constat ne peut plus être vu comme une fatalité. Nous pensons que la solution se résume en une phrase :

« Pour performer plus, plus souvent, aux bons moments et moins se blesser, il faut s'entraîner plus, plus souvent et mieux »

S'entraîner plus, plus souvent permet de progresser plus, de récupérer plus vite, une forte diminution du risque de blessures et de la fatigue. Récupérer trop ou plus, c'est s'entraîner moins, donc performer moins, être plus fatigué et se blesser plus. Mais pour s'entraîner plus, il faut s'entraîner mieux.

Ceci n'est possible qu'avec un suivi de nombreux marqueurs, à chaque séance, et une analyse quotidienne de ces données réalisée par des experts de l'entraînement ayant une forte expérience de terrain et des techniques de data-mining éprouvées.

PRÉ-REQUIS

Pas de prérequis nécessaires, un diplôme d'entraîneur est fortement recommandé pour maîtriser pleinement les concepts évoqués en formation.

PUBLIC VISÉ

- * Licenciés FFN
- * Entraîneurs de clubs, étudiants STAPS etc.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Revisiter la méthodologie de l'entraînement en s'appuyant sur des marqueurs de suivi permettant d'objectiver la notion d'effort perçu afin d'expérimenter de nouvelles pistes de développement de la performance.

CONTENUS DE LA FORMATION

- * Rappels théoriques en méthodologie de l'entraînement
- * Les différents marqueurs de suivi de l'entraînement
- * Passer de la notion de charge (d'entraînement) à la notion d'effort
- * Le quantitatif, le qualitatif la réserve adaptative
- * Entraîner avec la notion d'effort perçu

ORGANISATION DE LA FORMATION

- * Apports théoriques
- * Partages et échanges



INFAN FFN

DATES ET VOLUMES HORAIRES

Mardi 9 mars 2021

de 10h00 à 17h30

Accueil à partir de 9h30

Volume horaire : 6 heures

LIEU DE FORMATION

Fédération Française de Natation

104 rue Martre

CS 70052

92583 CLICHY Cedex

Métro 13

Mairie de Clichy

CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant
avant le **vendredi 5 mars 2021**

<https://forms.gle/prf17M2f3NnDgMyA8>

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

Limité à 12 places



MARDI DE LA FFN

MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Etre capable d'aborder l'entraînement avec de nouveaux marqueurs de suivi.
Etre capable de prendre en compte l'effort perçu par le sportif dans la programmation de l'entraînement.

SUITE DE PARCOURS

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.

ACCES HANDICAPÉ

Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter a :
infan@ffnatation.fr
Accès en fauteuil roulant impossible.

INTERVENANT

Stéphane Morin, : Enseignant du second degré en Méthodologie de l'entraînement (planification, préparation physique), Informatique et Nouvelles Technologies - Docteur Correspondant C2i spécialisé en Modélisation des effets de l'entraînement et Quantification, suivi et gestion de la charge d'entraînement dans le sport de haut niveau - UFR STAPS Nantes.

COÛT DE LA FORMATION

	Participants
Frais pédagogiques	180 €
Frais d'inscriptions	20 €
Frais de restauration	Déjeuner du 09/03 pris en charge par la FFN

Paiement par virement bancaire exclusivement

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle par l'AFDAS pour les salariés,
Les frais d'hébergements et de déplacements restent à la charge du stagiaire.

Lien de connexion :

<https://forms.gle/prfi7M2f3NnDgMyA8>



INFAN FFN

DATES ET VOLUMES HORAIRES

Mardi 9 mars 2021

de 10h00 à 17h30

Accueil à partir de 9h30

Volume horaire : 6 heures

LIEU DE FORMATION

Fédération Française de Natation

104 rue Martre

CS 70052

92583 CLICHY Cedex

Métro 13

Mairie de Clichy

CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant
avant le **vendredi 5 mars 2021**

<https://forms.gle/prfi7M2f3NnDgMyA8>

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

Limité à 12 places

Bulletin d'inscription Mardi de la FFN Méthodologie de l'entraînement

à renvoyer avant le vendredi 5 mars à infan@ffnatation.fr
Par courrier en cas de demande de prise en charge à l'AFDAS
avec le règlement à l'ordre de l'INFAN-FFN



INFAN FFN

IDENTITÉ DU STAGIAIRE

Prénom/Nom :

Club :

Adresse mail :

Numéro de téléphone :

Educateur salarié : Educateur bénévole: Bénévole dirigeant :

Autre (précisez) :

FINANCEMENT DE LA FORMATION

La formation est financée par :

OPCO Employeur Fonds personnels

Autre (précisez) :

DATES ET VOLUMES HORAIRES

Mardi 9 mars 2021

de 10h00 à 17h30

Accueil à partir de 9h30

Volume horaire : 6 heures

LIEU DE FORMATION

**Fédération Française de
Natation**

104 rue Martre

CS 70052

92583 CLICHY Cedex

Métro 13

Mairie de Clichy

CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant
avant le **vendredi 5 mars
2021**

<https://forms.gle/prfi7M2f3NnDgMyA8>

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

Limité à 12 places

CIC		Crédit Industriel et Commercial	
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE			
Identifiant national de compte bancaire - RIB			
Banque	Guichet	N° compte	Clé Devise
30066	10781	00020383303	07 EUR
Identifiant international de compte bancaire		Domiciliation	
IBAN (International Bank Account Number)		CIC PARIS JAURES	
FR76	3006	6107	8100 0203 8330 307
Domiciliation		BIC (Bank Identifier Code)	
CIC PARIS JAURES		CMCIFRPP	
125 AVENUE JEAN JAURES		Titulaire du compte (Account Owner)	
75019 PARIS		INFAN	
☎ 01 53 35 43 87		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			



Dénomination sociale : **INFAN - FFN**
Adresse : **104 rue Martre – CS 70052 - 92 583 CLICHY Cedex**
Déclaration préalable : **11.75.34540.75**
Numéro SIRET : **775.695.802.000.63**



Conditions Générales de Vente

Institut National de Formation des Activités de la Natation

Objet et champ d'application

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent aux prestations de formations de l'INFAN. Elles ont pour objet de définir les conditions de participation aux sessions de formation de l'INFAN.
L'envoi du bulletin d'inscription emporte, pour le stagiaire, adhésion totale et sans réserve aux clauses, charges et conditions ci-après.

Modalités d'inscription

Toute demande d'inscription doit être formulée à l'aide du bulletin d'inscription correspondant. La structure ou le stagiaire s'engage à retourner, avant la date indiquée, par voie électronique, le dossier de candidature complet et par voie postale, deux chèques, dont l'un est relatif aux frais d'inscription et l'autre aux frais pédagogiques. Seuls les dossiers complets pourront être pris en compte. Sauf mention contraire sur le bulletin, les inscriptions sont prises dans l'ordre de leur arrivée.

Dès réception du dossier complet, et sous réserve de validation de l'inscription du stagiaire, une convention de formation professionnelle peut être établie à la demande du stagiaire ou de la structure, après validation du parcours individuel de formation. Ladite convention est adressée par l'INFAN au stagiaire ou à la structure et une copie dûment complétée et signée doit lui être retournée.

Convocation et attestation de stage

Une confirmation d'inscription est adressée par l'INFAN au stagiaire après arrêt des inscriptions.

L'attestation de formation ne peut être délivrée qu'une fois l'intégralité de la formation effectuée. Elle est envoyée, à la structure ou au stagiaire à leur demande.

Prix

Les prix indiqués sont des coûts unitaires hors taxe.

Sauf mention contraire, les frais d'hébergement, de transports et de restauration restent à la charge du stagiaire.

Les tarifs réduits (étudiant, demandeur d'emploi) ne peuvent être appliqués que sur présentation des justificatifs.

Facturation et conditions de règlement

Un devis est joint à la convention de formation et envoyé à la demande de la structure ou du stagiaire.

Le chèque correspondant aux frais d'inscription est encaissé dès le début de la formation.

Pour les formations financées à titre individuel ou par l'employeur :

- le chèque correspondant aux frais pédagogiques est encaissé à la fin de la formation. Une facture acquittée peut être envoyée à la demande de la structure ou du stagiaire. Pour les formations prises en charge par un OPCO :

Le chèque correspondant aux frais pédagogiques est un chèque de caution de l'employeur. Ce chèque est obligatoirement joint au dossier d'inscription ; La copie de l'accord de prise en charge par l'OPCO est transmise à l'INFAN dans les meilleurs délais ;

La structure assure la bonne transmission des informations nécessaires à l'OPCO et reste responsable du paiement, notamment en cas de défaillance de l'OPCO.

Dans le cas où l'OPCO paie directement l'organisme de formation, le chèque de caution est détruit ou retourné à la structure, à réception du paiement par l'OPCO.

Dans le cas où l'employeur se fait directement rembourser par l'OPCO, le chèque de caution est encaissé, et l'INFAN s'engage à fournir à l'employeur les documents nécessaires au traitement du dossier par l'OPCO (feuilles d'émargements, facture acquittée etc.).

L'INFAN se garde le droit d'encaisser le chèque de caution sans préavis si la formation n'a pas été payée dans l'année qui suit son organisation.

Annulation/Abandon

A l'initiative de l'INFAN :

L'INFAN se réserve le droit d'annuler ou de reporter une session de formation si le nombre de stagiaires inscrits est insuffisant ou trop élevé. L'INFAN s'engage alors à rembourser la totalité des frais d'inscription et les frais pédagogiques de la formation versée, sauf report de l'inscription pour une date ultérieure après acceptation de la structure et du stagiaire.

A l'initiative du stagiaire ou de la structure :

Toute annulation ou abandon doit être signalé auprès de l'INFAN par écrit au moins 48 heures avant le début de la formation.

En cas d'annulation dans les 48 heures qui précèdent la formation, ou en cas de non-participation à la formation sans préavis, les frais d'inscription seront encaissés.

En cas d'annulation due à une incapacité, les sommes encaissées pourront faire l'objet d'un remboursement sur présentation d'un certificat médical ou autre justificatif.

En cas d'abandon dû à une incapacité, le stagiaire ou la structure sera facturé(e), après présentation d'un certificat médical ou autre justificatif, au prorata du nombre d'heures passées en formation.

Dispositions diverses

Les informations concernant le stagiaire et figurant sur le bulletin d'inscription pourront faire l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, le stagiaire dispose d'un droit d'accès et de rectification des informations le concernant auprès de l'INFAN. Les documents mis à disposition du stagiaire sont protégés par le droit d'auteur. En conséquence, la reproduction, diffusion ou communication au public sans autorisation expresse préalable de l'INFAN est constitutive de contrefaçon et passible des sanctions qui s'y rattachent.

Les stagiaires en formation sont soumis au règlement intérieur de l'INFAN, signé lors de la première formation et consultable sur le site internet.

Différends éventuels

En cas de contestation ou différends sur l'exécution des présentes clauses, les parties rechercheront avant tout une solution amiable. Dans l'hypothèse où elles ne s'y parviendraient pas dans un délai raisonnable, les litiges seront portés dans le tribunal compétent (articles 42 et suivants du Code de procédure civile).

INFAN - FFN

Tel : **01.70.48.45.24**

www.ffnatation.fr/ffn infan@ffnatation.fr