



## FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS DE NATATION A L'INSEP

DU 19 AU 23 JANVIER 2015

« STAGE D'IMMERSION EN POLE FRANCE ET ESPOIRS »

Depuis sa création en 1977, la structure Natation Course de l'INSEP accueille dans un contexte de forte concurrence nationale des nageurs(ses) qui, à l'instar de Malia METELLA, médaillée d'argent sur 50m nage libre et finaliste sur 100m nage libre aux JO de 2004, sont en quête de leur meilleur niveau pour représenter la France lors des échéances internationales telles que Championnats d'Europe, Championnats du monde, Jeux olympiques.

Sous la houlette de l'encadrement national de la fédération, le pôle rassemble à la fois de jeunes nageurs(ses) qui composent le pôle espoir et briguent leur sélection dans les collectifs internationaux de leur catégorie, ainsi que des nageurs(ses) de haut niveau du pôle France qui ont conforté leur potentiel au fil des saisons et les yeux tournés vers le Brésil. Ils se préparent aux grands rendez-vous seniors de la saison 2015 et 2016. Tous ces sportifs peuvent mener de manière adaptée leur projet de haut niveau et préparer leur avenir professionnel.

L'INFAN (Institut National de Formation aux Activités de la Natation) organise une formation continue des entraîneurs de natation sur le site de l'INSEP. L'objectif de cette formation continue est de permettre à des entraîneurs de clubs de s'immerger dans le fonctionnement d'une structure de haut niveau et vivre pendant une semaine la préparation de nageurs(ses) en s'imprégnant des techniques et méthodes d'entraînement du haut niveau.

### L'encadrement du stage

- **Coordinateur de la formation sur site** : Monsieur Jean Louis Morin, CTN Formation - FFN
- **Encadrement sportif**:
  - Responsable des Pôles : Madame Odile PETIT
  - Entraîneur du Pôle France : Monsieur Jean Lionel REY
  - Entraîneur du Pôle Espoir : Monsieur Éric BRAIZE
  - Entraîneur assistant : Monsieur Robin PLA
  - Préparateur physique : Monsieur Cyril VIEU
- **Encadrement médical INSEP** :
  - Médecin : Messieurs Philippe LE VAN, Sébastien LE GARREC
  - Kinés : Monsieur Marc SAUNIER et Madame Marielle VOLONDAT
  - Suivi psycho Insep : Madame Elise ANCKAERT

Réunion médicale le mardi 20 janvier 2015 de 14h00 à 15h30

**Effectif maximal de 10 stagiaires** : Dans sa lettre de motivation, le stagiaire précisera son niveau de pratique d'entraînement ainsi que ses objectifs à suivre cette formation. En cas de candidature supérieure au nombre de places, une sélection sera effectuée par le DTN de la Natation en fonction du projet individuel de chacun.

**Niveau minimal d'exigences demandées** : entraîner des nageurs de catégories d'âges à un niveau national

## THEMES DU STAGE :

### L'entraînement de l'élite dans une structure de haut niveau :

- Observer : Quoi ? Pourquoi ? Comment ? Observation de 2 structures du Parcours d'Excellence Sportive :
  - o le Pôle Espoirs (Entraîneur : M. Éric Braize)
  - o le Pôle France (Entraîneur : M. Jean Lionel Rey) avec des grilles d'observations des séances d'entraînement, des pratiques et savoir faire des entraîneurs, des comportements des nageurs.
- Entraîner : dans quel contexte ? le suivi des séances, la planification, contexte de l'environnement des pôles
- Les stagiaires seront au plus près de la démarche pédagogique et méthodologique
- Interventions des entraîneurs sur leurs démarches et sur des thématiques liées à la préparation des athlètes de haut niveau
- Interventions du staff technique : préparateur physique, kinés, médecins

### ORGANISATION :

Chaque jour, les stagiaires observeront les 2 groupes d'entraînement et bénéficieront de cours en salles sur la méthodologie d'entraînement proposés par les 2 entraîneurs.

D'autres échanges avec l'encadrement (transversal) seront envisagées (responsable des pôles, préparateur physique, médecin, ...). Les interventions en face à face pédagogique se déroulent entre les entraînements.

**Un bilan écrit en fin de stage sera demandé par l'INFAN sur le vécu du stagiaire au cours de la semaine, ce qu'il a appris, ce en quoi cette action l'a transformé etc...**

*A la réception de ce bilan de stage, l'INFAN délivrera une attestation de formation.*

### PLANNING PREVISIONNEL DE FORMATION :

*Du lundi 19 Janvier 2015 à 9h00 (rendez-vous à l'accueil de l'INSEP) au vendredi 23 Janvier 2015 à 16h00*

**Volume total de formation : 39 heures**

	<u>LUNDI 19/01</u>	<u>MARDI 20/01</u>	<u>MERCREDI 21/01</u>	<u>JEUDI 22/01</u>	<u>VENDREDI 23/01</u>
<u>8h</u>					<b>Observation Entraînement</b>
<u>9h</u>	Accueil INSEP	Retour d'observations avec JL Morin	Retour d'observations avec JL Morin	Retour d'observations avec JL Morin	<b>Observation Entraînement</b>
<u>10h</u>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>(ou 10h45) Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	Bilan et échanges avec les entraîneurs
<u>11h</u>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	
<u>12h</u>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>	
<u>13h</u>	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
<u>14h</u>	Intervention de Jean-Lionel Rey Entraîneur du Pôle France	Intervention d'Éric Braize Entraîneur du Pôle Espoir	Intervention Odile Petit, coordonnatrice des pôles	Intervention Cyril Vieu sur la préparation Physique	<b>Observation Entraînement</b>
<u>15h</u>			Recherche Documentaire Travail personnel		<b>Observation Entraînement</b>
<u>16h 30</u>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>		<b>Observation Entraînement</b>	
<u>17h</u>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>		<b>Observation Entraînement</b>	
<u>19h30</u>	<b>Observation Entraînement</b>	<b>Observation Entraînement</b>		<b>Observation Entraînement</b>	

### **HEBERGEMENT et RESTAURATION :**

Les frais d'hébergement et la restauration pour les repas du soir sont à la charge des stagiaires. Les stagiaires gèrent leurs propres modes de réservation des frais annexes.

L'INFAN prend en charge les repas des midis de l'ensemble des participants pour toute la semaine.

Pour information, l'INSEP propose des forfaits demi-pension (chambre, petit déjeuner, déjeuner ou dîner).

Contact : <http://www.insep.fr/FR/pages/acces.aspx>

### **COUTS PEDAGOGIQUES :**

**Participation de 800 € TTC** par stagiaire à régler à l'INFAN par chèque à l'ordre de l'INFAN-FFN ou par virement bancaire.

Domiciliation	CREDITCOOP PARIS NATATION
Code Banque	42559
Code Guichet	00008
N° Compte	410200028844
Clé	86
IBAN	FR 76 4255 9000 0841 0200 2884 486

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

### **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :**

Auprès de :

- Catherine ARRIBE, Responsable Administrative et Pédagogique de l'INFAN : [catherine.arrive@ffnatation.fr](mailto:catherine.arrive@ffnatation.fr)
- Jean Louis MORIN, CTN Formation - coordonnateur de la formation : [jl.morin@ffnatation.fr](mailto:jl.morin@ffnatation.fr)

## Formation Continue Professionnelle Entraîneurs Natation « Stage d'immersion en Pôle France et Espoirs »

Fiche d'inscription à renvoyer à Solène Lamballe : solene.lamballe@ffnatation.fr

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : LUNDI 12 JANVIER 2015**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

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

Tél : \_\_\_\_\_

Souhaite m'inscrire à la formation : Oui \*  Non

**\*Je joins une lettre expliquant mes motivations à participer à cette formation.**

### **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 800 € TTC avec le bulletin d'inscription. Les inscriptions sans chèque de caution ou de règlement ne seront pas prises en compte.

### **Lieu :**

**INSEP - Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance**

11 avenue du Tremblay

75012 PARIS

Tél. 01 41 74 41

Métro Château de Vincennes puis bus 112

### **Dates de la formation :**

Du lundi 19 Janvier 2015 à 9h00 (**rendez-vous à l'accueil de l'INSEP**) au vendredi 23 janvier 2015 à 18h00.

### **Modalités pédagogiques :**

39 heures de formation alternant des cours théoriques, des cours pratiques avec de l'observation de séances d'entraînements et des échanges avec les encadrants.

### **Coût pédagogique de la formation: 800 € TTC/ stagiaire**

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

**Frais annexes** : les frais de transports, de restauration et d'hébergement sont à la charge des participants.