



Les Mardis de la FFN :

« La planification de la saison d'un nageur de natation course et d'eau libre »

Stéphane LECAT, Eric BOISSIERE, Inigo MUJIKA

Date et horaire : Mardi 10 octobre 2017 de 10h00 à 18h00 (accueil à partir de 9h30)

Lieu : Fédération Française de Natation – 14 rue de Scandicci- 93 508 PANTIN

Salle INFAN – 14ème étage. Tél : 01 41 83 87 67

Coût pédagogique : 180 € TTC la journée pour les éducateurs salariés ; 50 € TTC la journée pour les éducateurs bénévoles, étudiants, demandeurs d'emploi (sur présentation d'un justificatif).

Autres frais : 20€ de frais d'inscription pour les éducateurs salariés ; 10 € pour les éducateurs bénévoles, étudiants, demandeurs d'emploi (sur présentation d'un justificatif).

Prise en charge du déjeuner par l'INFAN (sous réserve d'un nombre suffisant de participants).

Public visé : Entraîneurs, Formateurs, doctorants, étudiants STAPS etc.

Pré requis : Pas de pré requis demandés.

Objectifs et contenus de la formation :

- 10h00 : Présentation du modèle de performance de l'eau libre français - *Stéphane LECAT, Directeur de la discipline*
- 11h00 : Planification et préparation physique des nageurs inscrits dans le double projet demi-fond et eau libre - *Eric BOISSIERE, CTN Eau Libre, Entraîneur Pôle Espoir de Rouen*
- 12h00 : Régulation de la charge d'entraînement au moyen de tests de variabilité de la fréquence cardiaque - *Robin PLA, CTN Natation Course*
- 13h00 : Déjeuner
- 14h00 : Périodisation et planification de l'entraînement en altitude – *Inigo MUJIKA, Docteur en biologie de l'exercice musculaire et physiologiste*

Moyens pédagogiques :

Documents supports – Vidéos - Questionnement - Interactivité et échanges avec les intervenants

Evaluation des acquis de la formation :

Délivrance d'une attestation de suivi de formation. Pas d'évaluations spécifiques proposées

Formation Continue Professionnelle Entraîneurs

« La planification de la saison d'un nageur de natation course et d'eau libre »

Stéphane LECAT, Eric BOISSIERE, Inigo MUJIKI

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 octobre 2017

Nom / Prénom : _____

Club : _____

Mail : _____

Tél : _____

Statut :

Educateur salarié Educateur bénévole Etudiant Demandeur d'emploi

Financement prévu pour la formation :

Fonds personnels OPCA Employeur Pôle Emploi
Autre (à préciser) _____

Dans tous les cas, merci de joindre au bulletin d'inscription deux chèques à l'ordre de l'INFAN-FFN :

- Un chèque à hauteur du montant des frais pédagogiques, qui ne sera encaissé qu'après la formation, et conformément aux modalités de prise en charge éventuelle par un OPCA ;
- Un chèque à hauteur du montant des frais d'inscription, qui sera systématiquement encaissé après la formation.

Pour tout autre renseignement lié au financement de la formation, consultez les Conditions Générales de Vente de l'INFAN ci-après, ou contactez-nous directement au 01.41.83.87.67.

Dates de la formation : Mardi 10 octobre 2017 de 10h00 à 18h00 (accueil à partir de 09h30)

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 demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.
20€ de frais d'inscriptions sont demandés aux éducateurs salariés (tarif réduit : 10€).

Frais annexes : les frais de restauration sont pris en charge par l'INFAN (sous réserve d'un nombre suffisant de participants), les frais de transports, et d'hébergement sont à la charge des participants.