

OBJECTIFS

L'INFAN organise pour les entraîneurs des clubs FFN des formations continues leur permettant d'améliorer et d'accroître leurs compétences en termes d'entraînement sur des pratiques et/ou publics spécifiques.

A ce titre, la FFN souhaite donner une place importante à la préparation athlétique dans le cadre de la formation du nageur. Un DVD lié à cette thématique a été créé, et l'INFAN organise une formation spécifique visant à optimiser l'utilisation de cet outil, en s'appuyant à la fois sur des contenus théoriques et sur des mises en situation pratiques.

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Le participant à la formation doit intervenir dans le cadre d'entraînements réguliers de nageurs issus de toutes les disciplines de la natation.

CONTENUS DE LA FORMATION

- Un module de préparation athlétique sur 3 jours : alternance entre développements théoriques sur la préparation athlétique du nageur et mises en situations pratiques, à l'aide du DVD.
Une journée de ce module est spécialement consacrée à la préparation physique chez les jeunes nageurs.
- Un module « recherche scientifique » sur 1 jour : (*optionnelle*) : cette journée vise à aborder les interactions qui peuvent exister entre les observations réalisées sur les nageurs sur le terrain et la préparation athlétique de ces nageurs. Le suivi médico-sportif des nageurs est également abordé.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à l'un des deux modules seulement, ou bien aux deux modules combinés (pour un total de formation de 32 heures).

➔ Rendez-vous sur dans la rubrique « Les Offres de formations INFAN/ERFAN » pour retrouver les prochaines dates de formation Préparation Athlétique du Nageur !

