

**Formation continue
INFAN - FFN**

**Rendez-vous de la FFN
- Water-polo**

Prévenir les blessures à l'épaule en water-polo

Lundi 30 juin 2025

**Lieu : formation à
distance**

Nombre de places : 90

**Volume horaire : 3h30
(8h30 à 12h)**

Tarif : 50€

**Intervenante :
Coralie DOBRAL – Kiné
de l'équipe de France WP**



**Formation
à distance**



Les douleurs à l'épaule ne devraient jamais faire partie du quotidien d'un sportif. Grâce à des exercices ciblés, simples et adaptés dès le plus jeune âge, il est possible de prévenir ces douleurs tout en renforçant la stabilité et la solidité des épaules.

MODALITÉS

- 3h30 de formation à distance.
- **Formation mise en place à partir de 6 inscrits et limitée à 90 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Public visé : Entraîneurs et éducateurs de club, étudiants STAPS, préparateurs physique, kinés ...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation (auto positionnement)
- Prérequis : Pas de prérequis (avoir un diplôme d'entraîneur / éducateur / préparateur physique / kiné est fortement conseillé).
S'équiper d'une tenue confortable, tapis et élastique (ceux utilisés dans votre club) car il y aura de la pratique.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Théorie sur le complexe articulaire de l'épaule,
- Biomécanique de l'épaule,
- Anatomie rapide des muscles principaux,
- Pathologies retrouvées chez le sportif,
- Mise en situation (fonctionne même à distance en visio) avec pratique d'exercices (renforcement ou étirement/Relâchement) à privilégier pour diminuer le risque de blessures



DATES ET LIEU DE LA FORMATION

DATE :

Lundi 30 juin 2025 de 8h30 à 12h00

Volume horaire : 3h30

Lieu : Formation à distance (en visioconférence sur zoom)

INFAN

Adresse : Fédération Française de Natation, 104 rue Martre, CS 70052, 92583 CLICHY Cedex

Tel : 01 70 48 45 51

Email : infan@ffnatation.fr

SIRET : 775 695 802 0063

Code APE : 93 12 Z

Déclaration d'activité : 11753454075

Site internet INFAN : <https://www.ffnatation.fr/offres-formation-infan>

V1-200525



MÉTHODES MOBILISÉES

- Support visuel Prezi, vidéos, PDF, partages d'expériences, échanges

INTERVENANTE :

- Coralie DOBRAL : Ancienne nageuse de haut niveau, kiné spécialisée dans le sport, la prévention des blessures et la préparation athlétique. Kiné de l'équipe de France de water-polo.



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera :

- Capable de comprendre le fonctionnement global de l'épaule,
- Comprendre pourquoi certains exercices sont à proscrire et d'autres à privilégier,
- Connaitre un panel d'exercices pour chaque muscle à travailler,
- Connaitre la différence entre mobilité et étirements,
- Savoir comment et quand faire des étirements,
- Être capable de mettre en place un programme d'exercices spécifiques pour éviter les douleurs aux épaules



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : infan@ffnatation.fr pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr



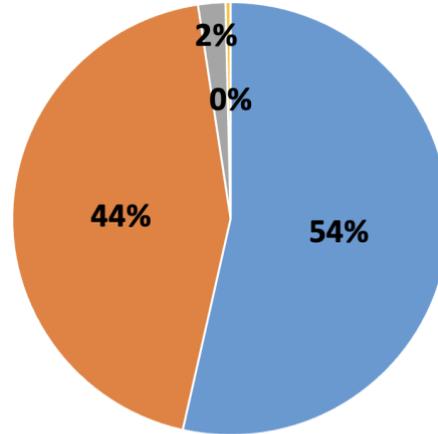
OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet :

- D'être capable de comprendre le fonctionnement de l'épaule, quels muscles renforcés et quels muscles relâchés pour éviter les douleurs et diminuer les blessures
- D'être capable de mettre en place un programme d'exercices spécifiques

TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 98%
Taux de retour d'enquête : 62,29% (1333 sur 2140)



■ Très satisfait ■ Satisfait
■ Peu satisfait ■ Insatisfait

€ COÛT DE LA FORMATION

	Participants
Frais pédagogiques	50 €
Frais d'inscription	OFFERT
TOTAL	50 €

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle (AFDAS) pour les salariés des structures FFN.

Financement :

Plusieurs modalités de financement sont possibles :

- Financement AFDAS pour les clubs ayant au moins 1 salarié.
- Prise en charge par le club
- Financement personnel

Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé accessible en fin de formulaire d'inscription.

 **CONTACTS**

Référent pédagogique	Coralie DOBRAL	Coraliedobral.formation@gmail.com	
Référente Handicap	Frédérique CROCHARD	frederique.crochard@ffnatation.fr	
Référent administratif et technique de l'INFAN	Valentin MATHOU	valentin.mathou@ffnatation.fr	01 70 48 45 51

 **ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS**

Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux.

Suite de parcours :

Formation complémentaire à la formation (voir sur le site FFNatation dans l'onglet formation INFAN : <https://www.ffnatation.fr/la-formation-professionnelle-continue-des-entraîneurs>)

 **ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION**

Date limite d'inscription : Lundi 23 juin 2025

1. Inscription

Je m'inscris à la formation



<https://forms.gle/PDkxxCHp7cP81G3G6>

2. Paiement en ligne de la formation via un lien sécurisé disponible une fois le google forms validé.
3. Quelques jours avant la formation, réception de votre convocation.
4. Jour J de la formation.
5. Quelques jours après la formation : réception de la facture acquittée + certificat de réalisation de la formation + contenus éventuels (si la formation a été intégralement suivie et à jour de son règlement).

Les conditions générales de vente sont téléchargeables [ICI](#).