Formation continue INFAN - FFN

Rendez-vous de la FFN

Concevoir et piloter un stage en altitude

Mardi 18 novembre 2025

Formation à distance (visio)

Nombre de places : 90

Volume horaire : 2h (10h à 12h)

Tarif : 40€

Intervenants :

- Robin PLA, Docteur en physiologie et référent scientifique FFN ;
- Benjamin TRANCHARD, analyste de la performance FFN

Formation à distance

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

Crédit photo : © Simon GARNIER - Commune de Megève

L'entraînement en altitude fait maintenant partie des techniques fréquemment mises en œuvre pour les sportifs de haut-niveau. La littérature scientifique a apporté de nombreuses preuves d'adaptations physiologiques favorables à la performance sportive induites par une exposition à l'altitude.

Cependant ce type d'entrainement nécessite de prendre certaines précautions pour éviter les déconvenues et en tirer un réel bénéfice.

Cette formation abordera les principales règles à respecter ainsi que les indicateurs de suivis pouvant être mis en œuvre pour que votre stage en altitude soit une réussite, de la préparation, au suivi puis au retour en plaine.

MODALITÉS

- 2h de formation à distance.
- Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 90 personnes.
- Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.
- Public visé : Entraîneurs, préparateurs physiques, conseillers techniques, nageurs
- Modalités d'évaluation : Autoévaluation en début et fin de formation (auto-positionnement)
- Prérequis : Pas de prérequis (avoir un diplôme d'entraîneur / éducateur / préparateur physique est fortement conseillé).

PROGRAMME DE LA FORMATION

De la préparation, au suivi puis au retour en plaine.

DATE ET LIEU DE LA FORMATION

DATE :

- Mardi 18 novembre 2025 de 10h à 12h
- Volume horaire : 2h
- Formation à distance (en visioconférence sur zoom)

MÉTHODES MOBILISÉES

Présentation par le formateur/chercheur de cas concrets et des enseignements tirés de ses études en la matière. Échanges avec les stagiaires de la formation

INTERVENANTS :

- Robin PLA, Docteur en physiologie et référent scientifique FFN
- Benjamin TRANCHARD, analyste de la performance FFN

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Connaître les effets physiologiques de l'altitude sur l'organisme.
- Suivre et évaluer la progression des athlètes pendant le stage.
- Optimiser la période de retour en plaine pour tirer profit des adaptations physiologiques.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

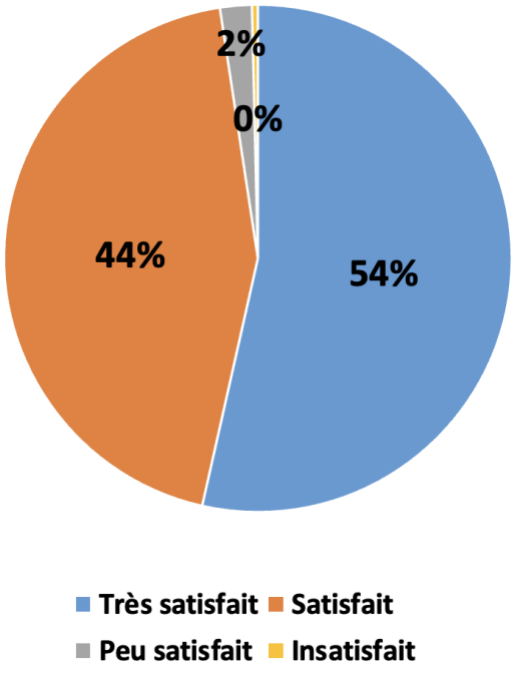
Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : infan@ffnatation.fr pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD
Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Être capable d'identifier les enjeux d'un stage en altitude, de le préparer, d'entraîner de façon adaptée et d'en exploiter les bienfaits de retour en plaine

TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 98%
Taux de retour d'enquête : 63,17% (1393 sur 2205)



€ COÛT DE LA FORMATION

	Participants
Frais pédagogiques	40 €
Frais d'inscription	OFFERT
TOTAL	**40 €**

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

Référents pédagogiques	Robin PLA Et Benjamin TRANCHARD	robin.pla@ffnatation.fr	benjamin.tranchard@ffnatation.fr
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

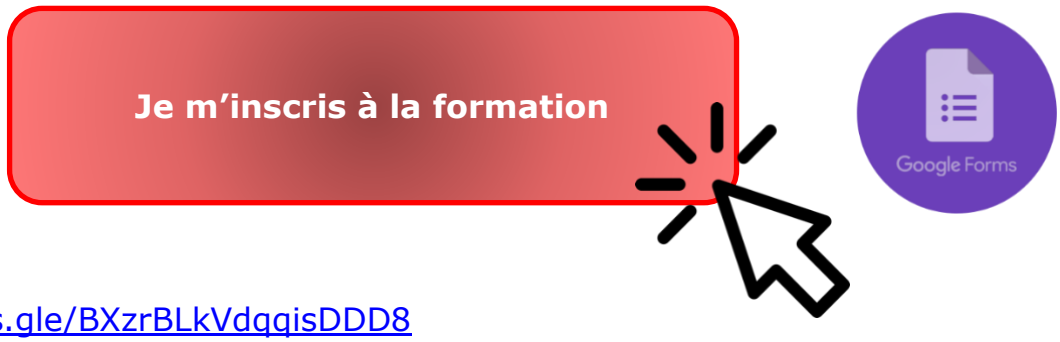
Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux.

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-entraineurs)

ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : mardi 11 novembre 2025

1. Inscription



https://forms.gle/BXzrBLkVdqqisDDD8

2. Paiement en ligne de la formation via un lien sécurisé disponible une fois le formulaire 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.