



Formation continue

Pôle Optimisation de la Performance

Toutes disciplines

Opérateur du suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)

Visio de préparation le mardi 06/01/2026

2 modules :

26-28 janvier 2026

16-19 mars 2026

Nombre de jours : 7

Lieu : FFN – Clichy / INSEP

Nombre de places : 12

Intervenants :

Laurent SCHMITT

Robin PLA

Benjamin TRANCHARD

Jean-Lionel REY

Yves THOMASSIN

Simon BODARD

Marine DUPUIT



La capacité d'un sportif à accomplir des performances de haut niveau est la conséquence d'un long processus d'adaptation à l'entraînement et à la compétition, ainsi qu'à tout son environnement comprenant notamment le sommeil, l'alimentation, l'hydratation, les activités scolaires, professionnelles, ou encore la récupération.

L'un des axes d'observation de ces effets sur l'organisme est l'observation indirecte de l'activité du système nerveux autonome à travers le suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC) ou Heart Rate Variability (HRV, version en anglais).

Ce suivi de la VFC est aujourd'hui pleinement intégré dans le processus d'accompagnement des nageurs, natation course et eau libre, poloïstes de haut niveau, et un enjeu fort existe dans la pérennisation et dans l'extension de ce suivi, par le soutien aux analystes fédéraux et par l'accompagnement des entraîneurs.

Cette formation a pour objet d'engager la formation d'opérateurs du suivi de la VFC, avec pour perspectives pour les stagiaires de formation :

- De s'engager ensuite dans la formation diplômante de l'INSEP : le Certificat de Compétences Spécifiques de l'INSEP d'analyste de la VFC, et ainsi devenir Analyste de la VFC
- De poursuivre les formations fédérales dans le champ de l'analyse de la performance et du suivi de l'entraînement.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet d'être capable de :

- Connaître le test VFC à effectuer par les sportifs
- Utiliser les outils au service
 - De la réalisation des tests
 - De la récupération des données
 - Du traitement des données
 - De la présentation des bilans transmis aux entraîneurs
- Collaborer avec les analystes et entraîneurs :
 - Par la compréhension des bilans de la VFC
 - Par la capacité à proposer des explications à propos de ces bilans
 - En faisant le lien avec la quantification et /ou stress autres que ceux induits par l'entraînement
 - En étant en mesure de proposer des solutions de remédiations.



MODALITÉS

- 1 visio de 1h30, 2 modules, le 1er de 3 jours, le second de 4 jours, en présentiel, avec un travail personnel entre les deux regroupements.
 - . Jour 1 : 10h00-12h30 et 13h30-18h00
 - . Jour 2 et 3 : 8h30-12h30 et 13h30-18h00
 - . Jour 3 ou 4 : 8h30-12h30 et 13h30-16h00
- Volume horaire : 54 heures
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 12 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis :
 - . Diplôme ou expérience démontrant une maîtrise de l'entraînement de niveau national de catégorie juniors ou plus.
 - . Être en possession d'une ceinture mesurant les intervalles RR (type Polar H10 ou Garmin HRM tri), d'un ordinateur et du logiciel Excel
 - . Être en capacité d'effectuer des efforts en natation et/ou course à pied
 - . Être en relation avec un entraîneur et son groupe de sportifs acceptant le suivi de la VFC
- Public visé : Entraîneurs et éducateur de clubs toutes disciplines, accompagnateur de la performance, préparateurs physiques, étudiants analystes ou assistant coach...
- Modalités d'évaluation : Régulation avec Laurent Schmitt au début du 2ème regroupement.



PROGRAMME DE LA FORMATION

Visio de présentation : Mardi 06/01/2026 de 10h à 11h30

1er regroupement : Laurent SCHMITT, Robin PLA, Benjamin TRANCHARD, Jean-Lionel REY

- Laurent SCHMITT (Jours 1 et 2 – 26 et 27/01/2026)
 - Rappels/bases physiologiques
 - Définition et présentation de la VFC
 - Processus des tests par les sportifs
 - Récupération des données, bilans de test
- Équipe Optimisation de la Performance (Jour -28/01/2026)
 - Présentation du suivi de la VFC à la FFN
 - Éthique et pédagogie du suivi de la VFC, la place de l'opérateur dans une équipe

Les stagiaires quittent cette session en étant capable d'initier ce suivi avec un groupe de sportifs, en relation avec leur entraîneur



2ème regroupement : Laurent SCHMITT, Robin PLA, Yves THOMASSIN, Simon BODARD, Marine DUPUIT et Benjamin TRANCHARD

- Laurent SCHMITT (Jour 16/03/2026)
 - Présentation par les stagiaires de leur début de travail de suivi
 - Compléments théoriques et pratiques
- Équipe Optimisation de la Performance (Jours 17 au 19/03/2026)
 - Les outils de suivi à la FFN
 - Présentation de suivis de quantification et de VFC et développement sur ce sujet
 - Spécificité féminine et VFC
 - Solutions de remédiations



DATES ET LIEU DE LA FORMATION

DATES

Visio le mardi 06/01/2026 puis lundi 26/01 au mercredi 28/01/2026

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92110 CLICHY
Metro ligne 13 station Mairie de Clichy

Lundi 16/03 au jeudi 19/03/2026

Lieu : INSEP – 11 avenue du Tremblay, 75012 PARIS
Metro ligne 1 station Château de Vincennes et bus 112



MÉTHODES MOBILISÉES

Pour une meilleure compréhension du fonctionnement des tests de VFC, les stagiaires en formation seront à la fois mis dans la posture d'un sportif passant le test et dans celle d'un analyste devant étudier les résultats des tests.

Moyens et encadrement mis en œuvre :

- Séances de formation en salle.
- Exposés théoriques.
- Mises en situation pratique en tant que sujets.
- Mise en œuvre d'un suivi longitudinal avec un groupe de sportif en collaboration avec leur entraîneur.
- Études de cas concrets.
- Partage d'expériences.



INTERVENANTS :

- Laurent SCHMITT : Docteur en Biologie, Professeur au Centre National de Ski Nordique (CNSN) de Prémanon, Accompagnateur de la performance sportive, Formateur et analyste en VFC
- Robin PLA : Conseiller Technique National, Référent scientifique à la Fédération Française de Natation
- Benjamin TRANCHARD : Conseiller Technique Sportif, Analyste et accompagnateur dans la haute performance à la FFN
- Jean-Lionel REY : Conseiller Technique National, Entraîneur du pôle France natation de l'INSEP de 1996 à 2015, Formateur, coach, Exécutive Master - Accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau (INSEP)
- Yves THOMASSIN : Analyste VFC depuis 2015, Directeur Sportif CNParis, Praticien en médecine chinoise
- Marine DUPUIT : PhD. Spécialiste des spécificités féminines, analyste VFC
- Simon BODARD : Analyste VFC, Accompagnateur Optimisation de la Performance INSEP Natation Course



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable de produire le bilan de l'état de forme d'un sportif.
- Capable de faire le lien entre les stress induit par l'entraînement et l'état de forme du sportif.
- Capable de proposer des pistes de remédiation.



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

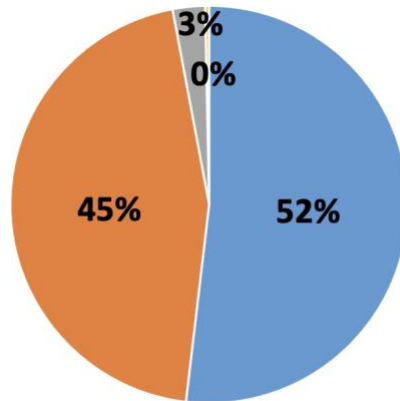




TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 97%

Taux de retour d'enquête : 63% (2473 sur 1555)



■ Très satisfait ■ Satisfait ■ Peu satisfait ■ Insatisfait



COÛT DE LA FORMATION

	Participants
Frais pédagogiques	1700 €
Frais d'inscription	OFFERT
TOTAL	1700 €

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
- Pour tout autre profil -> contactez l'INFAN : infan@ffnatation.fr

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 :
Benjamin TRANCHARD,
Mail : benjamin.tranchard@ffnatation.fr

Référente Handicap :
Frédérique CROCHARD,
Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr

Référent administratif et technique de l'INFAN :
Valentin MATHOU, Tel. : 01 70 48 45 51,
Mail : valentin.mathou@ffnatation.fr



ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

Certificat de Compétences Spécifiques de l'INSEP d'analyste de la VFC, pour devenir Analyste de la VFC.

Formation fédérale (en cours de création) dans le champ de l'analyse de la performance et du suivi de l'entraînement.



ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : vendredi 19 décembre 2025

1. Inscription

[Je m'inscris à la formation](#)



<https://forms.gle/Y9DHr2JX8Mc4ugrx5>

2. Réception d'un mail de confirmation d'inscription.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une convocation, fiche de présentation de la formation, planning détaillé.
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).

