



***Formation Nagez Forme Bien-être
2025-2026***

INFAN-FFN



Du 3 au 5 avril 2026



Dans le cadre de son dispositif "Natation Santé", la Fédération Française de Natation propose une nouvelle formation Nagez Forme Bien-être. La partie pratique sera animée par Ricardo MAIA, professeur d'aquafitness de renommée internationale et la théorie par Jacques BIGOT, ingénieur en sciences de la motricité, ancien directeur du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être.

L'activité Nagez Forme Bien-être regroupe toutes les activités aquatiques émergentes et/ou de natation pour préserver son capital santé au service des personnes recherchant une activité de bien-être et de loisir.

L'éducateur Nagez Forme Bien-être intervient auprès de tous les publics sains et/ou sédentaires en vue de préserver leur capital santé, de leur permettre de lutter contre la sédentarité et/ou contre les effets du vieillissement.



CONTENUS ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

DIPLÔME VISÉ

L'objectif de cette formation vise à la préparation et à l'obtention de l'attestation de formation Educateur Nagez Forme Bien-être.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Encadrer des personnes en vue de préserver leur capital santé
- Encadrer des personnes en vue de leur permettre de lutter contre la sédentarité
- Encadrer des personnes en vue de leur permettre de lutter contre le vieillissement
- Inscrire son action en cohérence avec le projet de la FFN, la politique nationale de santé publique et le projet du club

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Connaissance du dispositif Natation Santé de la FFN et des prérogatives de l'éducateur Nagez Forme Bien-être
- Connaissance des publics en prévention primaire, le vieillissement, la lutte contre la sédentarité, les effets de la natation et des activités aquatiques sur le pratiquant
- Mobilisation de ces connaissances dans les activités aquatiques
- Conduite des activités aquatiques

CONTENU DE LA FORMATION

La formation se compose des contenus suivants :

- Présentation du dispositif Natation Santé et prérogatives de l'éducateur Nagez Forme Bien-être : Déclinaison du dispositif fédéral Natation Santé, l'activité Nagez Forme Bien-être, l'activité Nagez Forme Santé, les 3 préventions
- Le public en prévention primaire : Connaissance des différents publics, le vieillissement, lutte contre la sédentarité, effets de la natation sur le pratiquant, effets des activités aquatiques sur le pratiquant
- Anatomie/biomécanique : Rappels de connaissances fondamentales (respiration, posture...)
- Mobilisation des connaissances dans les activités aquatiques : présentation des différentes activités aquatiques, principes de base (posture, mouvements de base, plans de travail, positions), adaptation des activités en grand bain, matériels utilisés, intensité et travail en musique (battements par minute, phrase musicale, relief musical, relation musique-mouvement)

- Conduite des activités aquatiques : Organisation pédagogique (construction de la séance), rôle et posture de l'éducateur (attitude avant, pendant et après le cours, préparation de l'activité...)

PUBLICS ET PRÉREQUIS

1-Exigences préalables
à l'entrée en formation

2-Sélection

3-Positionnement

4-Entrée en formation

PUBLICS VISÉS

Cette formation s'adresse aux éducateurs licenciés en club FFN, sous conditions de diplômes (cf. Pré-requis d'inscription).

Les candidatures de personnes extérieures au réseau FFN seront étudiées par les experts Natation Santé et l'INFAN. Une attestation de suivi de formation sera remise.

PRÉ-REQUIS D'INSCRIPTION / EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION

Le candidat doit pouvoir justifier, au moment de l'inscription, des prérequis suivants :

- Avoir 17 ans minimum
- Être licencié à la FFN
- Être titulaire au minimum d'un BF2 à jour de la formation continue ou d'un diplôme d'État ou Titre à Finalité Professionnelle permettant l'encadrement des activités de la natation, à jour de la formation continue
- Être titulaire du PSC1 à jour de la formation continue

ANALYSE DES BESOINS

L'analyse des besoins est réalisée lors du questionnaire d'inscription.

POSITIONNEMENT

Un questionnaire d'auto-positionnement est rempli lors de la pré-inscription par le stagiaire. **Il sera complété par un positionnement individuel la semaine du 23 mars.**

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cette formation ne fait pas l'objet d'une certification. L'organisme de formation fédéral délivrera une attestation de suivi de formation pour faire valoir ce que de droit, notamment dans le cadre de la labellisation.

ORGANISATION DE LA FORMATION

DATES

Dates extrêmes de la formation	Durée de la formation	Date de clôture des inscriptions
Du vendredi 3 au dimanche 5 avril 2026	22 heures	Vendredi 13 mars 2026

LIEU

La formation en centre aura lieu au siège fédéral au 104, rue Martre 92110 CLICHY. La mise en pratique aura lieu à la piscine de Clichy au 34, rue Valiton 92110 CLICHY.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Intervention d'experts
- Mises en situation
- Retours d'expériences

MOYENS ET MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES DÉDIÉS A L'ACTION

La formation se déroule entièrement en présentiel. La salle de cours de l'INFAN dispose du matériel nécessaire à l'action de formation. Des supports pédagogiques seront mis à disposition des stagiaires, principalement en format numérique.

4 heures de formation auront lieu en bassin.



SUITES DE PARCOURS ET PASSERELLES

SUITES DE PARCOURS

L'éducateur Nagez Forme Bien-être peut proposer des activités aquatiques dans une démarche de prévention primaire. Dans le cadre du dispositif Natation Santé, l'INFAN propose également la formation Nagez Forme Santé. Le titulaire du Brevet Fédéral Educateur Nagez Forme Santé intervient auprès de tous les publics sains, sédentaires, à risques ignorés ou dépistés, ou relevant du parcours de soins et encadre en vue d'obtenir ou de maintenir un capital santé optimum ou d'aider les personnes à mieux vivre avec leur pathologie.

Cette formation est ouverte aux titulaires d'un BF3 à jour de la formation continue ou d'un diplôme d'État ou Titre à Finalité Professionnelle permettant l'encadrement des activités de la natation, à jour de la formation continue. Pour tout renseignement complémentaire, veuillez contacter Vincent VACHERAT : 01.70.48.45.21 / vincent.vacherat@ffnatation.fr.

PASSERELLES

Cette formation ne permet pas, à elle seule, d'encadrer contre rémunération, ni de bénéficier d'allègements sur d'autres diplômes fédéraux.



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Aux termes de l'article L120.2 du Code du Travail : Nul ne peut apporter aux droits des personnes et aux libertés individuelles et collectives de restrictions qui ne seraient pas justifiées par la nature de la tâche à accomplir ni proportionnées au but recherché.

« Constitue un handicap, au sens de la loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant » - Article 114 du code de l'action sociale et des familles. Renseignements complémentaires auprès de la référente handicap pour toute étude d'aménagements : Frédérique CROCHARD frederique.crochard@ffnatation.fr.

€ TARIF ET FINANCEMENT

TARIF

Le coût de la formation est de 450€, auxquels il faut ajouter 50€ de frais d'inscription. Le règlement se fait sur la plateforme HelloAsso (vous pouvez modifier votre contribution au fonctionnement de la plateforme en cliquant sur Modifier) : <https://shorturl.at/eFlaZ>

FINANCEMENTS

Pour les éducateurs(trices) salarié(e)s

La formation peut être prise en charge à 100% par l'AFDAS via le plan de développement des compétences. Le cas échéant, merci de demander un devis à vincent.vacherat@ffnatation.fr.

Un tutoriel pour la demande AFDAS est disponible ici : <https://shorturl.at/P8fXU>

Pour les autres

Dans tous les autres cas, le coût de la formation est à votre charge (450€ + 50€ d'inscription). Le règlement se fait sur la plateforme HelloAsso (vous pouvez modifier votre contribution au fonctionnement de la plateforme en cliquant sur le bouton Modifier) : <https://shorturl.at/eFlaZ>

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, veuillez cliquer [ICI](#) et renvoyer les justificatifs ci-dessous à vincent.vacherat@ffnatation.fr **au plus tard vendredi 13 mars** :

- Pièce d'identité
- Photo d'identité au format numérique (JPEG/JPG de préférence)
- Licence FFN 2024-2025
- Diplôme ou titre à finalité professionnelle, ou BF2 à jour de la formation continue
- PSC1 à jour de la formation continue
- Règlements de 450€ pour les frais pédagogiques et 50€ pour les frais d'inscription

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

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

CONTACTS

Référent pédagogique	Vincent VACHERAT	vincent.vacherat@ffnatation.fr	01.70.48.45.21
Référent administratif	Vincent VACHERAT	vincent.vacherat@ffnatation.fr	01.70.48.45.21
Référent technique	Vincent VACHERAT	vincent.vacherat@ffnatation.fr	01.70.48.45.21
Référent handicap	Frédérique CROCHARD	frederique.crochard@ffnatation.fr	06.82.84.23.21
Référent COVID	Valérie GICQUEL	valerie.gicquel@ffnatation.fr	01.70.48.45.14

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Nombre d'éducateurs accueillis	51
Nombre d'éducateurs admis	51
Moyenne de l'auto-évaluation post-formation sur la présentation du dispositif Natation Santé et prérogatives NFBe	4,875 / 5
Moyenne de l'auto-évaluation post-formation sur le public en prévention primaire	4,75 / 5
Moyenne de l'auto-évaluation post-formation sur l'anatomie/biomécanique	4/5
Moyenne de l'auto-évaluation post-formation sur la mobilisation des connaissances dans les activités aquatiques	4,05 / 5
Moyenne de l'auto-évaluation post-formation sur la conduite des activités aquatiques	4,5 / 5
Taux d'abandon	0%
Taux de satisfaction	100%
Taux de retours d'enquêtes	N/C