



Formation continue - Natation

Cellule de Soutien à la Performance

Construire un nageur complet : de la préparation physique à la performance en bassin

Visio de présentation le mardi 15/12/2026

2 modules :

25,26 et 27 janvier 2027

15,16 et 17 mars 2027

Nombre de jours : 6

Lieu : INSEP

Nombre de places : 12

Intervenants :

Cécile DUCHATEAU

Yannis RAINETEAU

Mathias MERCADAL

Pierre HUI

Binôme entraîneur-

Préparateur physique

Experts (yoga, haltérophilie)



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.

La préparation physique dans ses dimensions générales et spécifiques (préparation athlétique, musculation, mobilité, habiletés, posture...) prend une place importante dans le développement des qualités des nageurs.

Un enjeu réside également dans le transfert des qualités développées « à sec » pour la pratique de la natation.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permettra :

- De mettre à jour ses connaissances en lien avec la préparation physique, les mécanismes de force, de coordination, de mobilité
- D'être capable de faire le lien entre le développement de ces qualités et l'application dans le milieu aquatique
- D'être capable de programmer ces aspects à l'échelle de la saison et du Plan de Développement à Long Terme du sportif.



MODALITÉS

1 visio de présentation et d'introduction des concepts.

2 modules de 3 jours, en présentiel

- . Jour 1 : 10h00-12h30 et 14h00-18h00
- . Jour 2 : 8h30-12h30 et 14h00-18h00
- . Jour 3 : 8h30-12h30 et 13h30-16h00

Volume horaire : 44 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 :

- . Être en situation d'entraînement ou de préparation physique au quotidien avec un ou des groupes de sportifs
- . Être en capacité de pratiquer les activités de préparation physique et de musculation ainsi que d'activités de la natation (non obligatoire : ceux qui auraient une contre-indication seront en position d'observateur pendant les séances pratiques)
- . Capacité à échanger sur les sujets avec les différents intervenants



- Public visé : Entraîneurs et éducateurs de clubs, accompagnateurs de la performance, préparateurs physiques...
- Modalités d'évaluation : Régulation avec les formateurs au cours du 2^{ème} regroupement, auto-évaluation en amont et en fin de formation (auto-positionnement)



PROGRAMME DE LA FORMATION

Visio de présentation : Mardi 15 décembre 2026

1er regroupement :

- Indéformabilité et réponse motrice sous différentes contraintes énergétiques (posture -capacité dissociation - organisation dans l'espace) – Cécile DUCHATEAU
- Expression des qualités de force, de vitesse et de puissance dans l'eau – Yannis RAINETEAU
- Approche modèle propulsion et capacités motrices en natation – Mathias MERCADAL
- L'expression du mouvement avant effort spécifique - échauffement et régénération
- Respiration, approche Yoga –

→ Chaque thématique est traitée :

- Avec une approche formalisée en salle de cours,
- Puis abordée en salle de préparation physique/musculation,
- Enfin mise en pratique dans le bassin sur des situations de natation

2ème regroupement :

- Présentation du Plan de Développement à Long Terme (PDLT) des nageurs : vision du plan de carrière – Pierre HUI
- Regards croisés entre un entraîneur et le préparateur physique – exemple d'un CAF, ASM Chamalières natation
- Plan de carrière de la préparation physique et prise en compte du genre – Cécile DUCHATEAU
- Planification annuelle, focus sur les nageurs collégiens et lycéens (CAF) – Cécile DUCHATEAU
- Approche et pratique haltérophilie – Intervenant FF Haltérophilie
- Prophylaxie – Christophe COZZOLINO, Kinésithérapeute Equipe de France de natation



DATES ET LIEU DE LA FORMATION

DATES

- Visio : mardi 15 décembre 2026 (Lien Zoom)
- Lundi 25 au mercredi 27/01/2027

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

- Lundi 15 au mercredi 17/03/2027

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



MÉTHODES MOBILISÉES

Pour une compréhension aussi complète que possible des principes de la préparation physique, la formation sera mise en œuvre selon :

- Une approche thématique lors du 1^{er} regroupement comprenant : une présentation théorique, puis une mise en pratique en salle de musculation, et ensuite dans le bassin de natation pour aller au bout de la vision de transfert
- Une approche systémique lors du second regroupement, permettant de faire du lien, de conceptualiser avec une vision d'une planification annuelle et d'un plan de carrière plus global

Moyens et encadrement mis en œuvre :

- Séances de formation en salle,
- Exposés théoriques,
- Mises en situation pratique des stagiaires,
- Partage d'expériences de professionnels du secteur,
- Présentation de mise en application concrète de terrain

INTERVENANTS :

- Cécile DUCHATEAU : Conseillère Technique Nationale, Préparatrice physique de l'équipe de France de Natation
- Yannis RAINETEAU : Docteur en biomécanique Ph.D, référent scientifique de la FFN

- Mathias MERCADAL : Conseiller Technique National, Entraîneur olympique en natation course, Référent de la Cellule Soutien de la Performance (CSP) FFN pour le Water-Polo, Responsable de la Cellule de suivi des CAF de la FFN
- Un professeur de yoga
- Pierre HUI : Conseiller Technique National, Responsable Equipe de France Juniors Eau libre & Chargé de coordination et de rédaction du PDLT-athlètes
- Binôme : Entraîneur et Préparateur physique d'un CAF (inscrit au PPF) : Jérémy TRINQUART & David SEBILLAUD
- Intervenant FF Haltérophilie
- Christophe COZZOLINO : Kinésithérapeute Equipe de France de Natation



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable d'avoir une vision du plan de développement du nageur et d'une organisation annuelle adaptée au stade de développement du nageur
- Capable d'identifier et mettre en œuvre des démarches adaptées au développement des ressources physiques des nageurs
- Capable de travailler en collaboration entre entraîneur et préparateur physique



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. 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.

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.

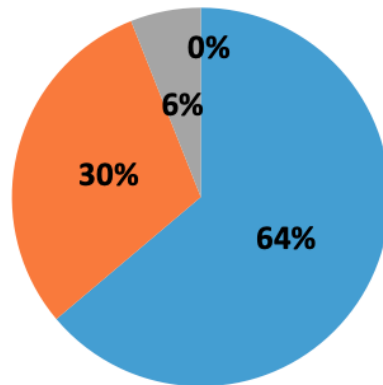
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD
Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr



TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction des formations INFAN en 2026 : 94%

Taux de retour d'enquête : 78,30% (83 sur 106)



■ Très satisfait ■ Satisfait
■ Peu satisfait ■ Insatisfait



COÛT DE LA FORMATION

Coût de la formation : 0€

La formation est financée par les fonds conventionnels mutualisés de la branche du sport.

Les frais annexes : Seuls les frais de déplacement seront pris en charge dans la limite de 300€ pour les clubs éloignés d'au moins 50 km de l'INFAN. Les frais d'hébergement seront à la charge des participants.

Pour plus de précisions, veuillez contacter : infan@ffnatation.fr



CONTACTS

Référent pédagogique	Benjamin TRANCHARD	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/MSN. Pour la valider totalement la partie Sauvetage et Sécurité sera à suivre (3h).

Des formations complémentaires relatives à l'accompagnement de la performance pourront être suivies.

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



ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : mercredi 9 décembre 2026

1. Inscription



Je m'inscris à la formation

<https://forms.gle/hikDwtxFuxGw9YLd8>



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 du 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](#).