

**Formation continue INFAN - FFN**

**Toutes disciplines**

# Cycle menstruel, état de forme et performance :

# comment accompagner les nageuses dans leur pratique ?

**Formation à distance**

Mardi 12 janvier 2027

Horaires : 10h à 12h

Nombre de places : 95

Intervenante :
Marine DUPUIT, PhD.
Physiologie de l'exercice

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

*Crédit photo : Photothèque FFN*

## PRÉSENTATION

Présentation des enjeux de la prise en compte des cycles menstruels des nageuses et de leurs impacts potentiels sur l'état de forme, la performance et l'entraînement

## MODALITÉS

- Formation mise en place à partir de 5 inscrits.
- Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.
- Prérequis : Pas de prérequis.
- Public visé : Entraineurs toutes disciplines, athlètes, encadrants du sport…
- Modalités d'évaluation : auto-évaluation en amont et fin de formation (via auto-positionnement).

## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

**DATE :**

Mardi 12 janvier 2027

De 10h00 à 12h00

Volume horaire : 2 heures

Lieu : Formation à distance (visioconférence ZOOM)

## MÉTHODES MOBILISÉES

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

**INTERVENANTE :**

- Marine DUPUIT : PhD. Physiologie de l'exercice

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable d'aborder ce sujet avec les nageuses et d'en tenir compte dans l'accompagnement sportif des nageuses

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

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

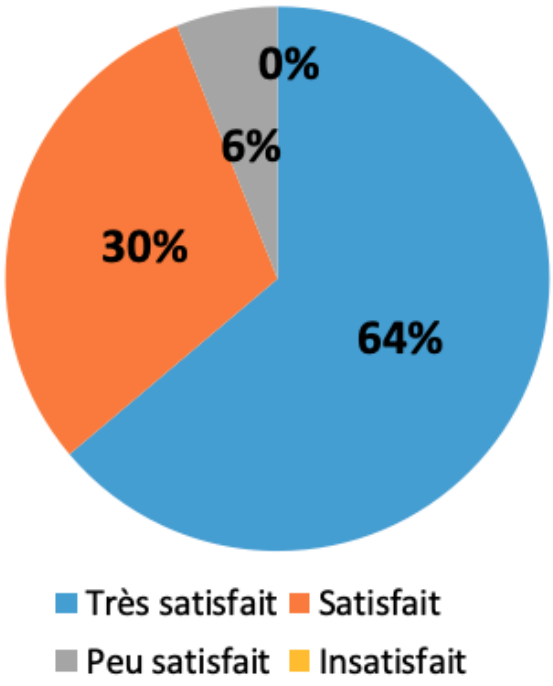
Cette formation permet :

- D'être capable d'appréhender le sujet des cycles menstruels pour mieux accompagner les nageuses

## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction des formations INFAN en 2026 : 94%**

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




## € COÛT DE LA FORMATION

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

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 | 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. Pour la valider totalement la partie Sauvetage et Sécurité sera à suivre (3h).

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 5 janvier 2027

1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

https://forms.gle/w2u9jVYXeSgFwz7b6

2. Prise en charge AFDAS / 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.