



# FORMATION CONTINUE SPORT SCIENCE & AQUATICS DATA



## INFAN FFN

## PUBLIC VISE

- \* Educateurs et entraîneurs salariés ou bénévoles des clubs affiliés à la FFN
- \* Etudiants, doctorants etc.
- \* Conseillers Techniques Sportifs

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- \* Prendre en compte les éléments scientifiques inhérents à la performance pour construire son système d'entraînement
- \* Intégrer les nouvelles technologies et outils de mesure dans le cadre de l'accompagnement scientifique de la performance

## CONTENUS DE LA FORMATION

- \* Mise à jour des connaissances relatives aux aspects physiologiques et biomécaniques de la performance
- \* Focus sur les risques et bénéfices de l'entraînement en altitude
- \* Impacts de la dimension psycho-sociologique sur la performance
- \* Enjeux de créativité dans les programmes de préparation physique

## ORGANISATION DE LA FORMATION

- \* Présentation de travaux universitaires en lien avec les thématiques évoquées
- \* Apports théoriques et empiriques par des experts identifiés
- \* Partages et échanges autour de cas concrets

## INTERVENANTS

- \* Services Recherche de la FFN et FFSki
- \* Universitaires
- \* Préparateurs physiques des équipes de France de Natation

## COUTS DE LA FORMATION

	Salariés	Bénévoles, étudiants*
Frais d'inscriptions	100 €	30 €
Frais de restauration	Déjeuner du 06/09 pris en charge par la FFN	

\*sur présentation d'un justificatif (carte étudiant, demandeur emploi, attestation du président de club)

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation.

## DATES ET VOLUMES HORAIRES

**Vendredi 6 septembre 2019 de 9h00 à 17h30**  
L'accueil se fait 30 minutes avant le début de la formation.

**Volume horaire : 7 heures**

## LIEU DE FORMATION

**Maison du sport français,  
CNOSF**

1 ave Pierre de Coubertin  
75013 PARIS

## COUTS DE FORMATION

- \* **Salariés en formation continue : 100€**
- \* **Etudiants et encadrants bénévoles: 30€**

Les coûts de formation comprennent le déjeuner du 6 septembre.  
Les frais annexes restent à la charge des stagiaires

Possibilité de financement OPCA pour les éducateurs salariés.

## CONTACT & INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, renvoyez le bulletin d'inscription à [solene.lamballe@ffnatation.fr](mailto:solene.lamballe@ffnatation.fr) ainsi que par courrier (pour le règlement des frais) avant le **lundi 02 septembre 2019**.

**Solène LAMBALLE,**  
Coordinatrice INFAN  
[solene.lamballe@ffnatation.fr](mailto:solene.lamballe@ffnatation.fr)  
01.41.83.87.67  
Fédération Française de Natation  
104 rue Martre  
CS 70052  
92583 CLICHY Cedex



# FORMATION CONTINUE SPORT SCIENCE & AQUATICS DATA

Bulletin d'inscription à renvoyer avant le lundi 2 septembre 2019  
à [solene.lamballe@ffnatation.fr](mailto:solene.lamballe@ffnatation.fr)

Et par courrier à l'adresse de la FFN, 104 rue Martre, CS 70052,  
92583 CLICHY Cedex, avec le règlement à l'ordre de l'INFAN-FFN

## IDENTITE DU STAGIAIRE

Prénom/Nom :

Club :

Adresse mail :

Numéro de téléphone :

Educateur salarié      Educateur bénévole      Demandeur d'emploi

Autre (précisez) :

## FINANCEMENT DE LA FORMATION

La formation est financée par :  
OPCO      Employeur      Fonds personnels  
Autre (précisez) :

Dans tous les cas, merci de joindre au bulletin d'inscription deux chèques  
à l'ordre de l'INFAN-FFN : un chèque pour les frais pédagogiques et un

CIC		Crédit Industriel et Commercial		
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE				
Identifiant national de compte bancaire - RIB				
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise
30066	10781	00020383303	07	EUR
Identifiant international de compte bancaire				
IBAN (International Bank Account Number)		BIC (Bank Identifier Code)		
FR76	3006 6107 8100 0203 8330 307	CMCIFRPP		
Domiciliation CIC PARIS JAURES 125 AVENUE JEAN JAURES 75019 PARIS ☎ 01 53 35 43 87		Titulaire du compte (Account Owner) INFAN 104 RUE MARTRE CS 70052 92583 CLICHY CEDEX		
Remettez ce relevé à tout organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.				
PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ				



## INFAN FFN

### DATES ET VOLUMES HORAIRES

**Vendredi 6 septembre  
2019**

de 9h00 à 17h30

Accueil à partir de 9h30

**Volume horaire : 7 heures**

### LIEU DE FORMATION

**Maison du sport français,  
CNOSF**

1 ave Pierre de Coubertin  
75013 PARIS

RER B Cité Universitaire  
Tram T3a Stade Charlety

### CONTACT & INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, renvoyez le  
bulletin d'inscription à  
[solene.lamballe@ffnatation.fr](mailto:solene.lamballe@ffnatation.fr)  
ainsi que par courrier (pour le  
règlement des frais) avant le  
**lundi 11 mars 2019**

**Solène LAMBALLE,**  
Responsable INFAN  
01.70.48.45.67

**Institut National de Formation  
des Activités de la Natation**  
Fédération Française de Natation  
104 rue Martre, CS 70052,  
92583 CLICHY Cedex

**Déclaration d'activité :**  
11753454075  
**Numéro SIRET :**  
775 695 802 00063  
**Code APE :**  
93 12 Z

## Conditions Générales de Vente

### Institut National de Formation des Activités de la Natation

#### 1. Objet et champ d'application

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent aux prestations de formations de l'INFAN. Elles ont pour objet de définir les conditions de participation aux sessions de formation de l'INFAN.

L'envoi du bulletin d'inscription emporte, pour le stagiaire, adhésion totale et sans réserve aux clauses, charges et conditions ci-après.

#### 2. Modalités d'inscription

Toute demande d'inscription doit être formulée à l'aide du bulletin d'inscription correspondant. La structure ou le stagiaire s'engage à retourner, avant la date indiquée, par voie électronique, le dossier de candidature complet et par voie postale, deux chèques, dont l'un est relatif aux frais d'inscription et l'autre aux frais pédagogiques. Seuls les dossiers complets pourront être pris en compte. Sauf mention contraire sur le bulletin, les inscriptions sont prises dans l'ordre de leur arrivée.

Dès réception du dossier complet, et sous réserve de validation de l'inscription du stagiaire, une convention de formation professionnelle peut être établie à la demande du stagiaire ou de la structure, après validation du parcours individuel de formation. Ladite convention est adressée par l'INFAN au stagiaire ou à la structure et une copie dûment complétée et signée doit lui être retournée.

#### 3. Convocation et attestation de stage

Une confirmation d'inscription est adressée par l'INFAN au stagiaire après arrêt des inscriptions.

L'attestation de formation ne peut être délivrée qu'une fois l'intégralité de la formation effectuée. Elle est envoyée, à la structure ou au stagiaire à leur demande.

#### 4. Prix

Les prix indiqués sont des coûts unitaires hors taxe. Sauf mention contraire, les frais d'hébergement, de transports et de restauration restent à la charge du stagiaire. Les tarifs réduits (étudiant, demandeur d'emploi) ne peuvent être appliqués que sur présentation des justificatifs.

#### 5. Facturation et conditions de règlement

Un devis est joint à la convention de formation et envoyé à la demande de la structure ou du stagiaire.

Le chèque correspondant aux frais d'inscription est encaissé dès le début de la formation.

Pour les formations financées à titre individuel ou par l'employeur :

- le chèque correspondant aux frais pédagogiques est encaissé à la fin de la formation. Une facture acquittée peut être envoyée à la demande de la structure ou du stagiaire.

Pour les formations prises en charge par un OPCA :

- Le chèque correspondant aux frais pédagogiques est un chèque de caution de l'employeur. Ce chèque est obligatoirement joint au dossier d'inscription ;
- La copie de l'accord de prise en charge par l'OPCA est transmise à l'INFAN dans les meilleurs délais ;
- La structure assure la bonne transmission des informations nécessaires à l'OPCA et reste responsable du paiement, notamment en cas de défaillance de l'OPCA.

Dans le cas où l'OPCA paie directement l'organisme de formation, le chèque de caution est détruit ou retourné à la structure, à réception du paiement par l'OPCA.

Dans le cas où l'employeur se fait directement rembourser par l'OPCA, le chèque de caution est encaissé, et l'INFAN s'engage à fournir à l'employeur les documents nécessaires au traitement du dossier par l'OPCA (feuilles d'émargements, facture acquittée etc.).

L'INFAN se garde le droit d'encaisser le chèque de caution sans préavis si la formation n'a pas été payée dans l'année qui suit son organisation.

#### 6. Annulation/Abandon

- A l'initiative de l'INFAN :  
L'INFAN se réserve le droit d'annuler ou de reporter une session de formation si le nombre de stagiaires inscrits est insuffisant ou trop élevé. L'INFAN s'engage alors à rembourser la totalité des frais d'inscription et des frais pédagogiques de la formation versée, sauf report de l'inscription pour une date ultérieure après acceptation de la structure et du stagiaire.

- A l'initiative du stagiaire ou de la structure :  
Toute annulation ou abandon doit être signalé auprès de l'INFAN par écrit au moins 48 heures avant le début de la formation.

En cas d'annulation dans les 48 heures qui précèdent la formation, ou en cas de non-participation à la formation sans préavis, les frais d'inscription seront encaissés.

En cas d'annulation due à une incapacité, les sommes encaissées pourront faire l'objet d'un remboursement sur présentation d'un certificat médical ou autre justificatif.

En cas d'abandon dû à une incapacité, le stagiaire ou la structure sera facturé(e), après présentation d'un certificat médical ou autre justificatif, au prorata du nombre d'heures passées en formation.

#### 7. Dispositions diverses

Les informations concernant le stagiaire et figurant sur le bulletin d'inscription pourront faire l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, le stagiaire dispose d'un droit d'accès et de rectification des informations le concernant auprès de l'INFAN.

Les documents mis à disposition du stagiaire sont protégés par le droit d'auteur. En conséquence, la reproduction, diffusion ou communication au public sans autorisation expresse préalable de l'INFAN est constitutive de contrefaçon et passible des sanctions qui s'y rattachent.

Les stagiaires en formation sont soumis au règlement intérieur de l'INFAN, signé lors de la première formation et consultable sur le site internet.

#### 8. Différends éventuels

En cas de contestation ou différends sur l'exécution des présentes clauses, les parties rechercheront avant tout une solution amiable. Dans l'hypothèse où elles n'y parviendraient pas dans un délai raisonnable, les litiges seront portés dans le tribunal compétent (articles 42 et suivants du Code de procédure civile).



# PROGRAMME DE LA JOURNÉE

**Vendredi 6 septembre 2019**

(sous réserve de modifications)

**8h30 Accueil**

**9h00 Ouverture de la journée**

Remise des diplômes de l'Institut National de Formation des Activités de la Natation (INFAN)

En présence de M. Gilles SEZIONALE, Président de FFN

M. Julien ISSOULIE, Directeur Technique National

**9h35 Présentations – session 1 : Physiologie (1h00)**

- R. Pla : Comparaisons de deux schémas d'entraînement chez les nageurs de haut niveau. Les effets de la distribution de l'intensité
- L. Vannier : Le modèle d'Andrew Coggan permet-il de quantifier la charge d'entraînement et de prédire une performance en natation ?
- A. Guimard : Étude des effets de la pratique de l'apnée pendant l'effort en laboratoire et sur le terrain : application en natation

**10h35 Pause**

**10h45 Table Ronde 1 : Altitude vs altitude simulée : quels risques et bénéfices ?**

- Dr Nicolas COULMY, Département Recherche, FFSki
- Dr Johan CASSIRAME, MatSport Training
- Dr Sébastien LEGARREC, médecin du sport, INSEP
- Dr Pierre-Marie LEPRÊTRE, PhD, Université d'Amiens Picardie
- Dr Robin PLA, CTN

**11h30 Présentations – session 2 : Sociologie (1h05)**

- P. Vacher : Évaluation et prévention des états de stress et de récupération du sportif : Suivi psychophysique et processus cognitivo-affectif
- C. Béchu : Mécanismes et adaptations psychologiques lors des transitions non-normatives dans la carrière des sportifs de haut niveau
- La blessure dans le sport de haut niveau : des conditions de survenue au dispositif de prise en charge.
- V. Mathou : La blessure dans le sport de haut niveau : des conditions de survenue au dispositif de prise en charge.
- G. Scavo : Situations potentiellement problématiques à l'entraînement : Analyse de différents profils d'entraîneurs

**12h35 Pause déjeuner**

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE

**Vendredi 6 septembre 2019**

(sous réserve de modifications)

- 14h00**      **Présentations – session 3 : Préparation physique et mentale (45min)**
- L. Garbellotto : La connaissance du profil chronobiologique des athlètes de haut niveau pour une meilleure préparation au décalage horaire
  - L. Thomas : L'imagerie mentale en natation artistique
  - E. Schmitt : Développement des qualités des non nagées grâce à la préparation physique et l'entraînement croisé
- 14H45**      **Table Ronde 2 : Comment rester créatif en préparation physique ?**
- Marie TOMBELAINE, préparatrice physique
  - Nicolas MARIETTAN, formateur et préparateur physique
  - Cyril VIEU, préparateur physique
  - Jean-Philippe THOMAS, responsable de formation
  - Aurélien BROUSSAL, préparateur physique
- 15h30**      **Pause**
- 15h40**      **Présentations – session 4 : Biomécanique (1h15)**
- M. Samson : Étude expérimentale et numérique, en écoulement instationnaire, du trajet des bras en crawl à différentes allures de nage
  - E. Delhaye : Analyse cinématique, basée centrales inertielle, de la locomotion aquatique : Application au membre inférieur
  - C. Debeurme : ROLE FONCTIONNEL DE LA VARIABILITE DANS LES STRATEGIES DE PACING EN EAU LIBRE
  - B. Guignard : Perception et action en natation : effets de l'environnement aquatique et de la vitesse de mouvement sur la dynamique des coordinations.
- 16H55**      **Pause – délibérations du jury**
- 17H10**      **Remise des Prix**
- 17H30**      **Clôture de la journée**

# SPORT SCIENCE & AQUATIQUES DATA

Vendredi 6 septembre 2019  
Maison du Sport Français, CNOSF, Paris

## CONTACT - RENSEIGNEMENTS

### Service Optimisation de la Performance

Florence Garnier

Tel.: 01.70.48.45.25.

E-mail : [florence.garnier@ffnatation.fr](mailto:florence.garnier@ffnatation.fr)

### Institut National de Formation des Activités de la Natation

Solène Lamballe

Tel.: 01.70.48.45.67.

E-mail : [solene.lamballe@ffnatation.fr](mailto:solene.lamballe@ffnatation.fr)