

PREPARATION ATHLETIQUE DU NAGEUR



Institut National de
Formation des Activités de
la Natation

OBJECTIFS

L'INFAN organise pour les entraîneurs des clubs FFN des formations continues leur permettant d'améliorer et d'accroître leurs compétences en termes d'entraînement sur des pratiques et/ou publics spécifiques.

A ce titre, la FFN souhaite donner une place importante à la préparation athlétique dans le cadre de la formation du nageur. Un DVD lié à cette thématique a été créé, et l'INFAN organise une formation spécifique visant à optimiser l'utilisation de cet outil, en s'appuyant à la fois sur des contenus théoriques et sur des mises en situation pratiques.

PRÉREQUIS A L'ENTRÉE EN FORMATION

Le participant à la formation doit intervenir dans le cadre d'entraînements réguliers de nageurs issus de toutes les disciplines de la natation.

CONTENUS DE LA FORMATION

- Un module de préparation athlétique sur 3 jours : alternance entre développements théoriques sur la préparation athlétique du nageur et mises en situations pratiques, à l'aide du DVD. Une journée de ce module est spécialement consacrée à la préparation physique chez les jeunes nageurs.
- Un module « recherche scientifique » sur 1 jour : (optionnelle) : cette journée vise à aborder les interactions qui peuvent exister entre les observations réalisées sur les nageurs sur le terrain et la préparation athlétique de ces nageurs. Le suivi médico-sportif des nageurs est également abordé.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à l'un des deux modules seulement, ou bien aux deux modules combinés (pour un total de formation de 32 heures).

 **Rendez-vous sur dans la rubrique « Les Offres de formations INFAN/ERFAN » pour retrouver les prochaines dates de formation Préparation Athlétique du Nageur !**

