



MARDI DE LA FFN

PHYSIOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT



INFAN FFN

PUBLIC VISE

- * Licenciés FFN
- * Entraîneurs de clubs, formateurs, étudiants STAPS etc.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- * Etre capable d'appréhender l'entraînement polariser dans toutes ses dimensions

CONTENUS DE LA FORMATION

- * Définition de l'entraînement polarisé
- * Outils d'analyse :
 - tests physiologiques
 - variabilité de la fréquence cardiaque
- * Mise en application et conséquences dans la planification et l'organisation de l'entraînement

ORGANISATION DE LA FORMATION

- * Apports théoriques
- * Présentation d'outils d'analyse et mise en situation
- * Partages et échanges autour de cas concrets

INTERVENANTS

Benjamin TRANCHARD, Conseiller Technique
Yves THOMASSIN, Directeur Technique du Club des Nageurs de Paris

	Educateurs salariés	Educateurs bénévoles*
Frais pédagogiques	180 €	50 €
Frais d'inscriptions	20 €	20 €
Frais de restauration	Déjeuner du 17/12 pris en charge par la FFN	

COUTS DE LA FORMATION

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

DATES ET VOLUMES HORAIRES

Mardi 17 décembre 2019
de 10h00 à 18h00
Accueil à partir de 9h30

Volume horaire : 6 heures

LIEU DE FORMATION

Fédération Française de Natation
104 rue Martre
CS 70052
92583 CLICHY Cédex

Métro 13
Mairie de Clichy

CONTACT & INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, renvoyez le bulletin d'inscription à infan@ffnatation.fr ainsi que par courrier (pour le règlement des frais) avant le **mercredi 11 décembre 2019**.

Valentin MATHOU,
INFAN
01.70.48.45.51

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



MARDI DE LA FFN

PHYSIOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT

Bulletin d'inscription à renvoyer avant le mercredi 11 décembre
à infan@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
chèque pour les frais d'inscription



INFAN FFN

DATES ET VOLUMES HORAIRES

Mardi 17 décembre 2019
de 10h00 à 18h00
Accueil à partir de 9h30

Volume horaire : 6 heures

LIEU DE FORMATION

Fédération Française de Natation
104 rue Martre
CS 70052
92583 CLICHY Cedex

Métro Ligne 13
Mairie de Clichy

CONTACT & INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire, renvoyez le
bulletin d'inscription à
infan@ffnatation.fr ainsi que
par courrier (pour le
règlement des frais) avant le
mercredi 11 décembre
2019.

Valentin MATHOU,
INFAN
01.70.48.45.51

**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

 Crédit Industriel et Commercial						
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE						
Identifiant national de compte bancaire - RIB						
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation	
30066	10781	00020383303	07	EUR	CIC PARIS JAURES	
Identifiant international de compte bancaire						
IBAN (International Bank Account Number)				BIC (Bank Identifier Code)		
FR76	3006	6107	8100	0203	8330	307
Domiciliation			Titulaire du compte (Account Owner)			
CIC PARIS JAURES 125 AVENUE JEAN JAURES 75019 PARIS ☎ 01 53 35 43 87			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 RESERVÉE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ						