

# Mardi de la FFN

(Formation en  
présentiel)

---

Observer et optimiser  
la technique des  
nageurs :

**Mardi 16 novembre :**  
Crawl / Brasse

**Mardi 14 décembre :**  
Papillon / Dos

---

Nombre de places : 15  
(pour chaque formations)

Intervenante : Florence  
GARNIER





## MARDI DE LA FFN

### OBSERVER ET OPTIMISER LA TECHNIQUE DES NAGEURS : CRAWL / BRASSE (16/11/21) ET PAPILLON ET DOS (14/12/21)

Ces journées ont pour objectif de comprendre les mécanismes de l'évaluation de la technique de nage des athlètes dans une perspective

- 1/ de prévention des blessures
- 2/ d'optimisation de la performance.

A l'aide de vidéos proposées par l'intervenante ou réalisées par vos soins avec vos athlètes (voir consignes ci-dessous), vous allez apprendre à repérer les défauts techniques chez le jeune nageur, les analyser grâce à l'outil informatique, les corriger pour améliorer la performance, en tenant compte des grands principes biomécaniques et en observant les critères de performance des athlètes internationaux.

**A cette occasion, vous allez exercer votre œil à repérer et détecter les défauts techniques au regard des connaissances biomécaniques.**

## PUBLIC VISÉ

- Licenciés FFN
- Entraîneurs de clubs, responsables techniques etc.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Etre capable de détecter les principaux défauts techniques en utilisant l'outil vidéo et de connaître les leviers pour transformer la technique.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Analyses vidéos de jeunes nageurs et de nageurs experts
- Echanges et détection des défauts caractéristiques, mis en relation avec les problématiques biomécaniques
- Echanges et propositions de solution de transformation technique à visée d'optimisation de la performance et de prévention des blessures
- Initiation à l'analyse de l'efficacité propulsive : manipulation de l'outil vidéo et informatique

## MÉTHODES MOBILISÉES

- Support visio, vidéos
- Echanges et partages d'expérience

## INTERVENANTE

Florence GARNIER, ingénieur en ergonomie du mouvement humain, ingénieur de recherche en biomécanique et transformation technique en natation; chercheur associée à l'Université de Rouen.



## INFAN FFN

### DATES ET VOLUMES HORAIRES

**Mardi 16 novembre 2021  
et /ou Mardi 14 décembre  
2021**

de 10h00 à 17h00  
Accueil à partir de 9h30

**Volume horaire :**  
6 heures/jour

### LIEU DE FORMATION

**Fédération Française de  
Natation**

104 rue Martre  
CS 70052  
92583 CLICHY Cedex

**Métro 13  
Mairie de Clichy**

### CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant  
avant le **10/11/2021**

<https://forms.gle/PqA8urJvjdCknJZD9>

**Valentin MATHOU,**  
INFAN

01.70.48.45.51  
infan@ffnatation.fr

**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

**Limité à 15 places (pour  
chaque date)**



## MARDI DE LA FFN

**OBSERVER ET OPTIMISER LA TECHNIQUE DES NAGEURS :  
CRAWL / BRASSE (16/11/21)  
ET PAPILLON ET DOS (14/12/21)**



## INFAN FFN

### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Repérer les défauts techniques et de les mettre en relation avec les problématiques biomécaniques.
- Transformer efficacement et durablement la technique dans une visée sanitaire et de performance.
- D'utiliser l'outil vidéo pour mesurer objectivement la progression de ses athlètes.

### HANDICAP

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)

### ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la session. Elle pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets de la FFN.

#### Possibilité de poursuivre sur des formations proposées par l'INFAN :

- BF5 : Entraîneur, directeur sportif
- DESJEPS : Directeur de structure, Directeur de projet ou entraîneur et coordonnateur de système d'entraînement orienté vers la performance de haut niveau.
- BF NFS : Educateur capable d'encadrer dans le domaine de la natation des personnes atteintes de maladies chroniques.

### PRÉREQUIS

Un diplôme d'entraîneur est fortement recommandé pour maîtriser pleinement les concepts évoqués en formation.

Un ordinateur Windows de préférence

En cas d'utilisation d'un ordinateur MAC, merci d'installer un partitionnement WINDOWS

**Installation du logiciel Kinovéa et des codecs de lecture vidéos récents.**

Ils sont gratuits et disponibles sur le drive de SP<sup>2</sup> Ergonomie, dossier « Mardi de la FFN – Mesure de l'efficacité propulsive »

<https://drive.google.com/drive/folders/1ne3iNzdMqQuPrUdRPDE5JvnZnvss2VT1?usp=sharing>

#### DATES ET VOLUMES HORAIRES

**Mardi 16 novembre 2021  
et /ou Mardi 14 décembre 2021**

de 10h00 à 17h00

Accueil à partir de 9h30

**Volume horaire :**

6 heures/jour

#### LIEU DE FORMATION

**Fédération Française de Natation**

104 rue Martre

CS 70052

92583 CLICHY Cedex

**Métro 13**

**Mairie de Clichy**

#### CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant  
avant le **10/11/2021**

<https://forms.gle/PqA8urJvjdCknJZD9>

**Valentin MATHOU,**

INFAN

01.70.48.45.51

infan@ffnatation.fr

**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

**Limité à 15 places (pour  
chaque date)**



## MARDI DE LA FFN

### OBSERVER ET OPTIMISER LA TECHNIQUE DES NAGEURS : CRAWL / BRASSE (16/11/21) ET PAPILLON ET DOS (14/12/21)

#### REMARQUES PREALABLES

Vous aurez, au cours de cette formation, la possibilité d'analyser vos propres athlètes. Pour cela, il vous faut donc disposer de vos propres vidéos.

#### Consignes de réalisation des vidéos :

- L'utilisation de caméras type **Action Cam** (ex. : GoPro) est tout à fait indiquée dans ce contexte.
- Les vidéos doivent être préférentiellement capturées en format .mp4.
- **La caméra doit être immergée en position horizontale à environ 20cm sous la surface, au milieu de la longueur du bassin** (12,5m en B25 ou 25m en B50).
- La caméra doit tourner le dos au mur et **être parfaitement perpendiculaire** à celui-ci (risque de parallaxe si la caméra est tournée).
- 2 solutions simples :
  - Utiliser une ventouse pour fixer la caméra sur le mur si vous en possédez une
  - Fixer la caméra sur une perche à maintenir durant la session de capture vidéo
- La caméra est donc positionnée contre le mur en **ligne 1**. A partir de ce moment, elle ne devra **plus bouger ni pivoter et rester parfaitement fixe**.
- Le nageur évoluera au milieu de la **ligne 2** (recul nécessaire pour avoir un cycle complet).

## ÉTAPES À SUIVRE

1. Inscription à partir du lien sur ce document.
2. Paiement de la formation avec envoi de l'ordre de virement à : [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr) (une simple capture d'écran suffit).
3. Réception d'un mail de confirmation de paiement lorsque l'ordre de virement à été envoyé à l'adresse ci-dessus.
4. Quelques jours avant la formation, réception d'une fiche de présentation de la formation, planning détaillé + le devis (si un devis à été demandé).
5. Jour J de la formation.
6. Quelques jours après la formation : réception de la facture ou facture acquittée + attestation de suivi de formation + contenus PowerPoint de la formation (si vous avez assisté à l'intégralité de la formation et que la formation à été payée).

**Formation limitée à 15 places (pour chaque formations)**

**Lien d'inscription :**

<https://forms.gle/PqA8urJvjdCknJZD9>



## INFAN FFN

#### DATES ET VOLUMES HORAIRES

**Mardi 16 novembre 2021  
et /ou Mardi 14 décembre 2021**

de 10h00 à 17h00  
Accueil à partir de 9h30

**Volume horaire :**  
6 heures/jour

#### LIEU DE FORMATION

**Fédération Française de Natation**

104 rue Martre  
CS 70052  
92583 CLICHY Cedex

**Métro 13  
Mairie de Clichy**

#### CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant  
avant le **10/11/2021**

<https://forms.gle/PqA8urJvjdCknJZD9>

**Valentin MATHOU,**  
INFAN

01.70.48.45.51  
[infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

**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

**Limité à 15 places (pour  
chaque date)**



## MARDI DE LA FFN

**OBSERVER ET OPTIMISER LA TECHNIQUE DES NAGEURS :  
CRAWL / BRASSE (16/11/21)  
ET PAPILLON ET DOS (14/12/21)**

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

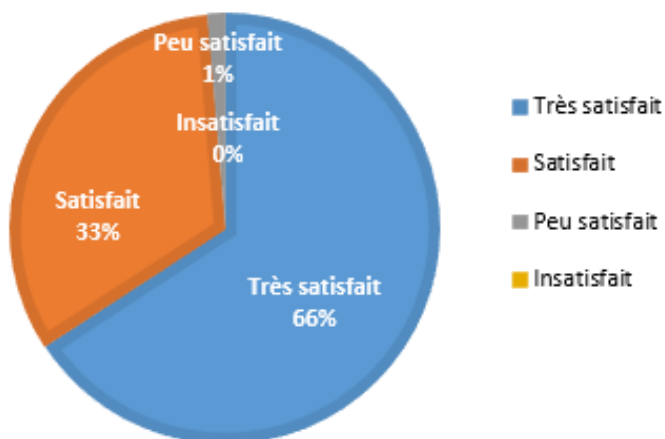
Questionnaire d'auto évaluation en début et fin de formation.

## CONTACTS

Contact administratif de l'INFAN : Valentin MATHOU, Tel. : 01 70 48 45 51,  
mail : valentin.mathou@ffnatation.fr

Contact pédagogique : Florence GARNIER, mail : sp2.ergonomie@gmail.com

## TAUX DE SATISFACTION



Taux de retour  
d'enquête : 82%  
(76 sur 93)



## INFAN FFN

### DATES ET VOLUMES HORAIRES

**Mardi 16 novembre 2021  
et /ou Mardi 14 décembre  
2021**

de 10h00 à 17h00

Accueil à partir de 9h30

**Volume horaire :**

6 heures/jour

### LIEU DE FORMATION

**Fédération Française de  
Natation**

104 rue Martre

CS 70052

92583 CLICHY Cedex

**Métro 13**

**Mairie de Clichy**

### CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant  
avant le **10/11/2021**

<https://forms.gle/PqA8urJvjdCknJZD9>

**Valentin MATHOU,**

INFAN

01.70.48.45.51

infan@ffnatation.fr

**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

**Limité à 15 places (pour  
chaque date)**

# COÛT D'UNE JOURNEE DE FORMATION

Participants	
Frais pédagogiques	180 €
Frais d'inscriptions	20 €
Restauration	Déjeuner du 16/11 et/ou du 14/12 pris en charge par la

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle par l'AFDAS (possibilité de faire UNE SEULE demande de prise en charge pour les deux dates de formations) pour les salariés d'une structure FFN

## Bulletin d'inscription Mardi de la FFN

### Observer et optimiser la technique des nageurs

à renvoyer avant le mercredi 10 novembre à [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

Par courrier en cas de demande de prise en charge à l'AFDAS avec le règlement à l'ordre de l'INFAN-FFN

## IDENTITÉ DU STAGIAIRE

Prénom/Nom :

Club :

Adresse mail :

Numéro de téléphone :

Educateur salarié : Educateur bénévole: Bénévole dirigeant :

Autre (précisez) :

## FINANCEMENT DE LA FORMATION

La formation est financée par :

OPCO                      Employeur                      Fonds personnels

Autre (précisez) :

## Relevé d'identité bancaire—INFAN

CIC Crédit Industriel et Commercial						
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE						
Identifiant national de compte bancaire - RIB						
Banque 30066	Guichet 10781	N° compte 00020383303	Clé 07	Devise EUR	Domiciliation CIC PARIS JAURES	
Identifiant international de compte bancaire		BIC (Bank Identifier Code) CMCIFRPP				
FR76	3006	6107	8100	0203	8330	307
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

Mardi 16 novembre 2021  
et /ou Mardi 14 décembre 2021

de 10h00 à 17h00

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 13

Mairie de Clichy

### CONTACT & INSCRIPTIONS

Inscription via le lien suivant  
avant le **mercredi 10 novembre 2021**

<https://forms.gle/PqA8urJvjdCknJZD9>

Valentin MATHOU,

INFAN

01.70.48.45.51

[infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

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

**Limité à 15 places (pour chaque date)**



Dénomination sociale : **INFAN - FFN**  
Adresse : **104 rue Martre – CS 70052 - 92 583 CLICHY Cedex**  
Déclaration préalable : **11.75.34540.75**  
Numéro SIRET : **775.695.802.000.63**



## **Conditions Générales de Vente**

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

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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 OPC2 :

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'OPC2 est transmise à l'INFAN dans les meilleurs délais ; La structure assure la bonne transmission des informations nécessaires à l'OPC2 et reste responsable du paiement, notamment en cas de défaillance de l'OPC2.

Dans le cas où l'OPC2 paie directement l'organisme de formation, le chèque de caution est détruit ou retourné à la structure, à réception du paiement par l'OPC2.

Dans le cas où l'employeur se fait directement rembourser par l'OPC2, 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'OPC2 (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.

#### **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 les 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.

#### **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.

#### **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).

**INFAN - FFN**

Tel : **01.70.48.45.1x**

[www.ffnotation.fr/ffn](http://www.ffnotation.fr/ffn) [infan@ffnotation.fr](mailto:infan@ffnotation.fr)