



## **SEMINAIRE NATIONAL NATATION ARTISTIQUE**

Regards Internationaux sur l'exécution et la synchronisation  
de la formation à la haute performance

**Samedi 9 & Dimanche 10 novembre 2019**

**INSEP**  
**11 Avenue du Tremblay**  
**75012 PARIS**

### **CONTACTS**

#### **Renseignements**

Département Natation Artistique - Nathalie LAVOUX

[nathalie.lavoux@ffnatation.fr](mailto:nathalie.lavoux@ffnatation.fr) - Tél : 01.70.48.45.43

Inscription en ligne : <https://forms.gle/FKVh3FT1qddMVw1p7>

#### **Devis pour prise en charge OPCO**

INFAN : Cécile GAUFFRETEAU ou Valentin MATHOU

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



# FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS

## REGARDS INTERNATIONAUX SUR L'EXÉCUTION ET LA SYNCHRONISATION DE LA FORMATION À LA HAUTE PERFORMANCE

### PUBLIC VISE

Entraîneurs bénévoles et professionnels de Natation Artistique

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Maîtriser les fondamentaux de l'exécution \* Améliorer le travail de la synchronisation

### ORGANISATION DE LA FORMATION

- Prérequis à l'entrée en formation** : pas de prérequis spécifiques
- Evaluation de l'action de formation** : une attestation de formation continue est distribuée à l'ensemble des participants en fin de formation.
- Outils et méthodes pédagogiques** : présentations powerpoints et supports pédagogiques mis à disposition des stagiaires, mises en situations pratiques, travaux de groupes et échanges avec les formateurs.

### INTERVENANTS

- **Dominique CUPILLARD** : Présidente de la Commission Fédérale Natation Artistique
- **Sylvie NEUVILLE** : Directrice Technique Natation Artistique Française
- **Florence LEFRANC** : Cadre Technique Sportif
- **Ana MONTERO** : Directrice Technique Natation Artistique Espagnole
- **Irina GREBENNIKOVA** : Entraîneur National Ukrainienne
- **Laure OBRY** : Cadre Technique Sportif
- **Charlotte MASSARDIER** : Cadre Technique Sportif
- **Delphine MARECHAL** : Cadre Technique Sportif
- **Pascale MEYET** : Cadre Technique Sportif
- **Annabelle PIEDNOIR** : Cadre Technique Sportif
- **Marie-Pascale BILLIET** : Officiel AI & Responsable de la formation des Officiels FFN
- **Nathalie LAVOUX** : Chargée mission FFN





## DATES ET VOLUMES HORAIRES

Du samedi 9 novembre à 12h30 au dimanche 10 novembre à 13h30

Volume horaire : 12 heures

## LIEU DE FORMATION

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP)  
11 avenue du Tremblay - 75012 PARIS

## COUTS DE FORMATION

Frais pédagogiques : 60 €

Les frais annexes (dîner et hébergement) restent à la charge des stagiaires.

Possibilité de financement OPCO pour les éducateurs salariés.

## INSCRIPTION

Les inscriptions se feront en ligne via le formulaire en ligne **avant le 18 Octobre 2019**

Inscription en ligne : <https://forms.gle/FKVh3FT1qddMVw1p7>

L'inscription ne sera effective qu'à réception du règlement soit par virement, soit par chèque à l'ordre de l'INFAN.

## CONTACTS

Renseignements – Inscriptions : Département Natation Artistique - Nathalie LAVOUX  
[nathalie.lavoux@ffnatation.fr](mailto:nathalie.lavoux@ffnatation.fr) - Tél : 01.70.48.45.43

**Devis pour prise en charge OPCA**

INFAN : Cécile GAUFFRETEAU ou Valentin MATHOU : [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

## REGLEMENT

Par virement bancaire (merci de transmettre une copie de l'ordre de virement à [nathalie.lavoux@ffnatation.fr](mailto:nathalie.lavoux@ffnatation.fr)) ou par chèque à l'ordre de l'INFAN à retourner à FFN - Département Natation Artistique - A l'attention de Nathalie LAVOUX - 104 Rue Martre - CS 70052 - 92583 CLICHY CEDEX

<b>CODE SWIFT</b>	CMCIFRPP
<b>DOMICILIATION</b>	CIC PARIS JAURES
<b>CODE BANQUE</b>	3006
<b>CODE GUICHET</b>	10781
<b>N°COMPTE</b>	00020383303
<b>CLE</b>	07
<b>IBAN</b>	FR76 3006 6107 8100 0203 8330 307





## PROGRAMME DE LA FORMATION

### *REGARDS INTERNATIONAUX SUR L'EXÉCUTION ET LA SYNCHRONISATION DE LA FORMATION À LA HAUTE PERFORMANCE*

#### Samedi 9 Novembre 2019

- 12h30** Accueil Amphithéâtre C
- 13h30** Ouverture du séminaire
- 13h45** Structure et organisation des équipes nationales Espagnoles
- 14h30** Analyse technique et préparation de l'équipe nationale jeune Espagnole
- 16h30** Pause
- 17h00** Système de contrôle des erreurs de synchronisation
- 18h00** Retour sur les figures imposées des Championnats du Monde jeunes
- 18h30** Les nouvelles pratiques
- 19h00** Présentation des nageuses du centre national d'entraînement de l'INSEP
- 19h30** Apéritif

#### Dimanche 10 Novembre 2019

- 08h30** Développer la vitesse du mouvement et la puissance dynamique en ballet
- 09h30** Rappel des fondamentaux pour l'exécution des ballets
- 09h50** Amélioration de l'exécution en ballet
- 10h10** Travailler et maintenir l'extension
- 11h00** Pause
- 11h30** Les positions de base et les transitions : comment les enseigner ?  
Les figures des 12 ans et moins
- 13h00** Le jugement du Highlight Acro Jeune
- 13h30** Clôture du séminaire

