



**Formation continue
INFAN - FFN**

**Rendez-vous de la FFN
– Pluridisciplinaire**

**Approche de
la préparation
physique chez
le lycéen**
(Natation course,
water-polo et
Natation Artistique)



Lundi 22 septembre 2025

Lieu : formation à
distance

Nombre de places : 90

Volume horaire : 3h30
(8h30 à 12h)

Tarif : 50€

Intervenante :
Coralie DOBRAL – Kiné
de l'équipe de France WP



**Formation
à distance**



Cette formation vous guide pas à pas pour identifier les qualités physiques clés à cibler selon les âges de vos sportifs et vous aide à structurer vos séances en fonction des objectifs de la saison. Gagnez en efficacité, en pertinence et en résultats !

MODALITÉS

- 3h30 de formation à distance.
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 90 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Public visé : Entraîneurs et éducateurs de club, étudiants STAPS, préparateurs physiques, kinés ...
- Modalités d'évaluation : Autoévaluation en début et fin de formation (auto-positionnement)
- Prérequis : Pas de prérequis (avoir un diplôme d'entraîneur / éducateur / préparateur physique est fortement conseillé).

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Discussion sur l'évolution et la place de la préparation physique, établir les principales qualités physiques à développer sur la saison du sportif en prenant en compte son sport et son passé, théorie sur chaque qualité physique, accompagnée d'exercices pratiques associés, théorie et pratique mobilité, théorie et pratique transverse.

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

DATE :

Lundi 22 septembre 2025 de 8h30 à 12h00

Volume horaire : 3h30

Lieu : Formation à distance (en visioconférence sur zoom)

MÉTHODES MOBILISÉES

- Support PPT + vidéos + fiches

INTERVENANTE :

- Coralie DOBRAL : Ancienne nageuse de haut niveau, kiné spécialisée dans le sport, la prévention des blessures et la préparation athlétique. Kiné de l'équipe de France de water-polo.



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable de mettre en place un programme d'exercices spécifiques pour éviter les douleurs aux épaules
- Capable de définir les différentes qualités physiques adaptées à son sportif et de les prioriser en fonction de l'âge, de l'objectif de la saison et de la période
- Capable d'animer des séances de mobilité
- Capable d'expliquer le caisson abdominal et ses paramètres



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE 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



OBJECTIFS DE LA FORMATION

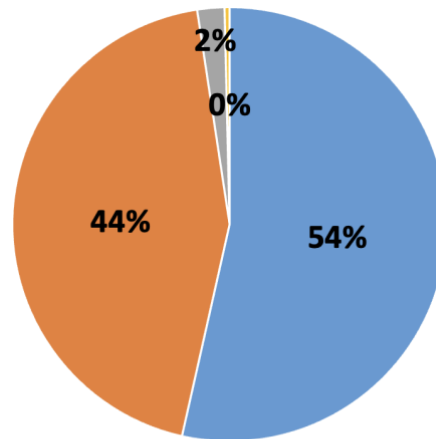
Cette formation permet :

- D'être capable de définir les différentes qualités physiques que le sportif doit développer selon son âge, sa progression et sa discipline
- Être capable de proposer des exercices adaptés à l'objectif et avec progression au cours de l'année pour chaque qualité
- Être capable d'incorporer de la mobilité et de proposer des exercices appropriés
- Être capable d'incorporer des exercices avec activation des muscles profonds et en comprendre l'importance



TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 98%
Taux de retour d'enquête : 62,29% (1333 sur 2140)



■ Très satisfait ■ Satisfait
■ Peu satisfait ■ Insatisfait

€ COÛT DE LA FORMATION

	Participants
Frais pédagogiques	50 €
Frais d'inscription	OFFERT
TOTAL	50 €

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle (AFDAS) pour les salariés des structures FFN.

Financement :

Plusieurs modalités de financement sont possibles :

- Financement AFDAS pour les clubs ayant au moins 1 salarié.
- Prise en charge par le club
- Financement personnel

Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé accessible en fin de formulaire d'inscription.



CONTACTS

Référent pédagogique	Coralie DOBRAL	Coraliedobral.formation@gmail.com	
Référente Handicap	Frédérique CROCHARD	frederique.crochard@ffnatation.fr	
Référent administratif et technique de l'INFAN	Valentin MATHOU	valentin.mathou@ffnatation.fr	01 70 48 45 51



ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux.

Suite de parcours :

Formation complémentaire à la formation (voir sur le site FFNatation dans l'onglet formation INFAN : <https://www.ffnatation.fr/la-formation-professionnelle-continue-des-entraîneurs>)



ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Lundi 15 septembre 2025

1. Inscription

Je m'inscris à la formation



<https://forms.gle/urumJ689iws5LtV56>

2. Paiement en ligne de la formation via un lien sécurisé disponible une fois le formulaire google forms validé.
3. Quelques jours avant la formation, réception de votre convocation.
4. Jour J de la formation.
5. Quelques jours après la formation : réception de la facture acquittée + certificat de réalisation de la formation + contenus éventuels (si la formation a été intégralement suivie et à jour de son règlement).

Les conditions générales de vente sont téléchargeables [ICI](#).