

**Formation continue**

**Pôle optimisation de la performance**

**Toutes disciplines**

---

**Optimiser la récupération**

---

**Journée FFN :**

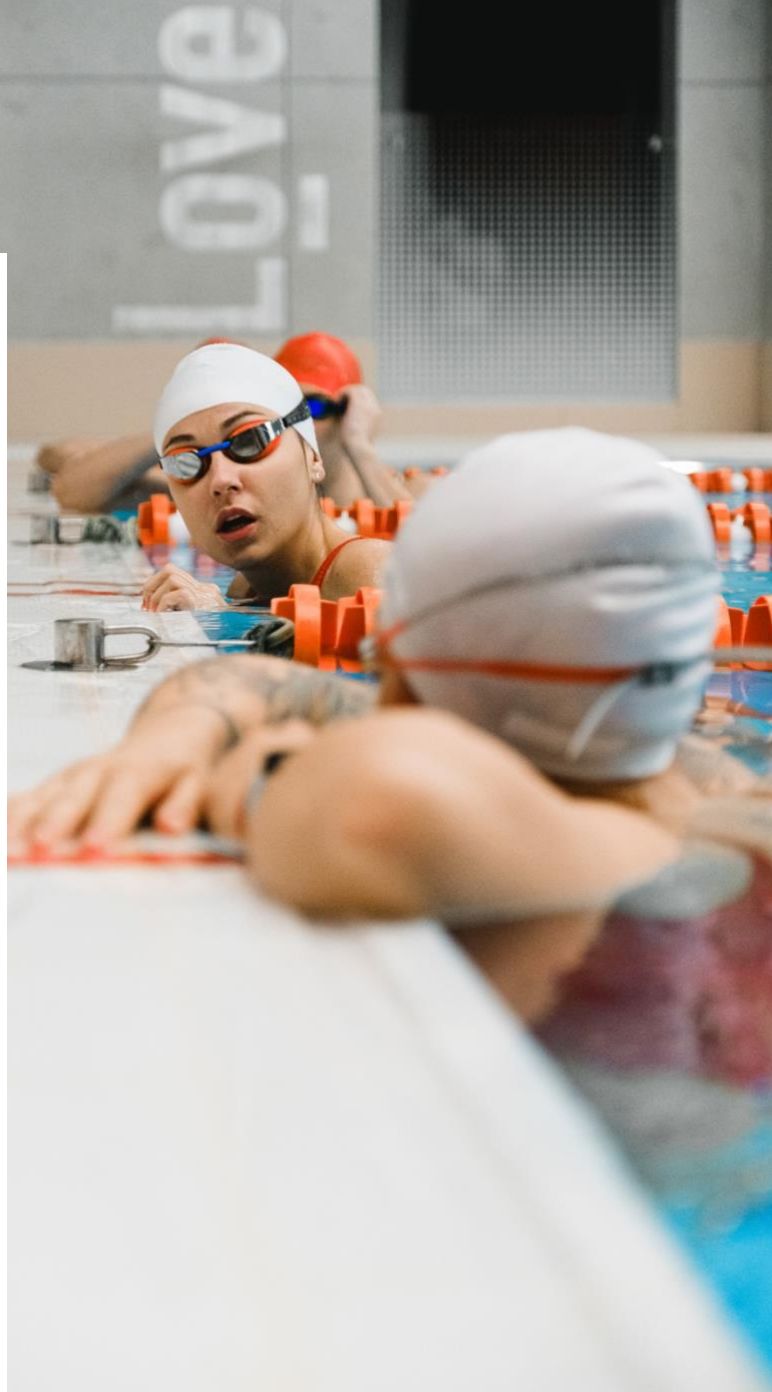
Mercredi 3 avril 2024

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 16

Intervenants :

- Robin PLA (FFN)
- Benjamin TRANCHARD (FFN)
- Mathilde POIGNARD (Projet DDAY)
- Quentin BRETONNEAU (Projet DDAY)



A chaque séance d'entraînement, à chaque compétition, l'organisme accumule pendant l'effort des perturbations biologiques plus ou moins importantes qui nécessitent un temps de restructuration défini comme étant le temps de récupération.

En fonction des enjeux et du type de sollicitation, les moyens de récupération à mettre en œuvre sont différents. De nombreuses études scientifiques ont été menées dans ce domaine. Elles sont parfois contradictoires et il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

Cette formation a pour but de faire le point sur les différentes méthodes existantes, sur leurs intérêts et limites afin d'être plus pertinent dans les propositions faites aux sportifs. Elle aura également pour but de mettre en évidence comment des stratégies individuelles peuvent être mises en œuvre, avec des retours d'expérience de terrain.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'importance de prendre en compte la récupération dans le processus d'entraînement
- Connaitre les différentes méthodes de récupération, ainsi que leurs intérêts et limites
- Proposer des stratégies de récupération en fonction des enjeux et du contexte
- Individualiser les processus de récupération en s'appuyant sur des indicateurs de suivi biologique



## MODALITÉS

- 6 heures de formation sur une journée en présentiel
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 16 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée**
- Prérequis : Pas de prérequis.
- Public visé : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateurs de clubs, étudiants STAPS...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation.



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des méthodes de récupération (littérature scientifique et nouveautés)
- Présentation des outils de monitoring
- Entre la science et la réalité ? Q.Bretonneau
- Comment individualiser ces stratégies de récupération



## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

### DATE

Mercredi 3 avril 2024

De 10h00 à 17h00 (accueil possible à partir de 9h30)

Volume horaire de la formation : 6 heures

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92110 CLICHY  
Metro ligne 13 station Mairie de Clichy



## MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques
- Exemples de terrain
- Slides Powerpoint
- Partage d'expériences.

### INTERVENANTS :

- Robin PLA : Conseiller Technique National
- Benjamin TRANCHARD : Conseiller Technique National
- Mathilde POIGNARD : Projet DDAY
- Quentin BRETONNEAU : Projet DDAY



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de planifier une stratégie de récupération adaptée aux enjeux et au contexte
- Être capable de faire des propositions de récupération individuelles en s'appuyant sur des indicateurs de suivi biologique



## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à :  
[infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr) pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

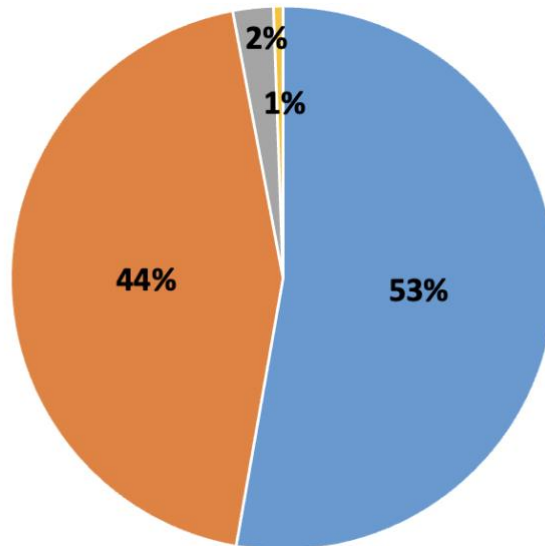
Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## Taux de Satisfaction

**Taux de satisfaction : 97%**

Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



■ Très satisfait ■ Satisfait ■ Peu satisfait ■ Insatisfait

€ **COÛT DE LA FORMATION**

	<b>Participants</b>
<b>Frais pédagogiques</b>	200 €
<b>Frais d'inscription</b>	20 €
<b>TOTAL</b>	<b>220 €</b>
<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner du midi pris en charge par la FFN</b>

Les frais d'hébergements et de déplacement sont à la charge du stagiaire.  
La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle pour les salariés des structures FFN.

**FINANCEMENTS :**

Plusieurs modalités de financement possibles :

- Financement AFDAS/OPCO 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.

 **CONTACTS**

Référent pédagogique :

Robin PLA, Mail : [Robin.pla@ffnatation.fr](mailto:Robin.pla@ffnatation.fr)

Référente Handicap :

Frédérique CROCHARD, Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)

Référent administratif et technique de l'INFAN :

Valentin MATHOU,

Tel. : 01 70 48 45 51, Mail : [valentin.mathou@ffnatation.fr](mailto:valentin.mathou@ffnatation.fr)



## 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 continue des licenciés (« Pôle entraînement », « Pôle optimisation de la performance », « Pôle leadership » ...)



## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Mercredi 27 mars 2024

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

**Optimiser la récupération**



<https://forms.gle/cRQeE2CQDt9WyHyW8>

2. Paiement de la formation en ligne via un lien sécurisé disponible une fois le google forms validé.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une fiche de présentation de la formation, planning détaillé.
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).





## 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 OPCO :

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'OPCO est transmise à l'INFAN dans les meilleurs délais ;

La structure assure la bonne transmission des informations nécessaires à l'OPCO et reste responsable du paiement, notamment en cas de défaillance de l'OPCO.

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

Dans le cas où l'employeur se fait directement rembourser par l'OPCO, 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'OPCO (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 des 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 : 01.70.48.45.24**

[www.ffnatation.fr/ffn](http://www.ffnatation.fr/ffn)

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

**INFAN**

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

Tel : 01 70 48 45 51

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

SIRET : 775 695 802 00063

Code APE : 93 12 Z

Déclaration d'activité : 11753454075

Site internet INFAN : <https://www.ffnatation.fr/offres-formation-infan>

V2-280923