

JEUDI 26 FEVRIER 2015 - N° 3165



**Nagez grandeur
Nature** *Découvrez la natation
en milieu naturel.*

Le Comité Régional d'Ile de France recherche deux **animateurs diplômés BEESAN ou BP AAN** pour son action « Nager Grandeur Nature » pour le mois de juillet 2015.

Lieu de travail : Ile de loisirs régionale Ile de France de Jablines -Annet (77)
35 heures par semaine : fixe + indemnité de déplacement et de repas

Contact : Jean-Jacques BEURRIER 06.84.94.55.00
Adresser CV et lettre de motivation à l'adresse du comité

Lancement de l'Opération Savoir Nager 2015



Crédit photo : FFN/Ministère des Sports

MEGATEK



VIBRA'SON



ile de France



163, boulevard Mortier 75020 PARIS - Tel. : 01 40 31 19 20 - Fax : 01 40 31 07 25

<http://www.cif-natation.fr> - email : cif@cif-natation.fr

Siret : 784 808 818 000 24 - NAF 9312 Z - N° de déclaration d'existence : 117 522 584 75

Annnonce de formation

L'INFAN organise une formation continue des entraîneurs de natation sur le thème de « la préparation athlétique du nageur », du lundi 16 au jeudi 19 mars 2015.

Une journée de la formation sera consacrée à la « recherche scientifique » et le reste est consacré à la préparation athlétique (2,5 jours).

Pour plus d'informations :

Solène LAMBALLE, assistante formation de l'INFAN : solene.lamballe@ffnatation.fr ou au 01.41.83.87.67.

L'ERFAN Centre organise une formation d'Éducateur Aqua Santé du 1er au 03 avril, 27 au 30 avril et 27 au 29 mai 2015 à Tours. Cette formation est ouverte aux éducateurs bénévoles titulaires du BF2 et aux éducateurs salariés titulaires du BEESAN ou du BPJEPS AAN, licenciés à la FFN. Elle est éligible au financement des OPCA pour les éducateurs salariés et les éducateurs bénévoles peuvent bénéficier d'une bourse fédérale INFAN- FFN. Enfin, nous vous rappelons que les clubs qui souhaitent s'engager dans l'activité Nagez Forme Santé doivent, pour être labellisé par la Fédération, disposer d'un éducateur certifié Aqua Santé. Pour tout renseignement complémentaire, contacter l'ERFAN Centre au 02.47.40.25.46 ou consulter <http://centre.ffnatation.fr/rsc/1580/fichiers/dossiers/1621.pdf>

Erratum

REUNION DES PRESIDENTS DE COMITES DEPARTEMENTAUX du mardi 10 février

Suite à une erreur, voici la liste correcte des absents et des excusés à cette réunion :

Présents : Didier LAHAYE (CD 78), Rémi HEURTEL (CD 91) Anne BROSSOIS (CD 92), Vincent BRUNEAU (CD 93), Guy CANZANO (CD 95)

Jean Jacques BEURRIER (président du CIF), Aline MICHELET (secrétaire générale du CIF), Sylvain SERVARI (trésorier du CIF), Patrick FRADET (vice-président délégué du CIF) et Sébastien DUFRAIGNE (trésorier adjoint du CIF), Raymonde DEMARLE (vice-présidente du CIF) et Paule LACROIX (vice-présidente du CIF)

Noelle HAMON (vice-présidente du CIF) représente le CD 94.

Assiste : Carolle ANDRACA

Excusées : Evelyne CIRIEGI (secrétaire adjointe du CIF), Marie Thérèse HAYOTTE (CD 94), Thérèse PHAN (CD 75) et Patrick ASHFORD (CD 77).

Licence FFN

Les outils informatiques de la Fédération Française de Natation font peau neuve.

En effet, un nouveau site internet "grand public" va être mis en ligne à la fin du 1er trimestre 2015 : nouvelle présentation, nouveau design...

Le site spécialisé extranat.fr, à accès réglementé, va lui aussi connaître des évolutions majeures.

Les modalités d'accès à votre environnement extraNat.fr (login et mot de passe) vont notamment évoluer.

Dès la rentrée de septembre, pour votre affiliation et la gestion de vos licences, vous n'accéderez plus à votre espace extraNat en utilisant le numéro d'affiliation de votre club ou de votre structure, mais vous utiliserez votre adresse personnelle de messagerie accompagnée d'un mot de passe personnalisé.

Afin de définir les futurs droits d'accès en fonction de l'utilisateur identifié, **j'attire votre attention sur l'impérieuse nécessité de mettre à jour votre adresse mail sur votre fiche licence.**

Attention, afin de garantir la sécurité des accès, l'intégrité de vos données et la traçabilité des actions entreprises sur celles-ci, il est très vivement recommandé d'indiquer votre adresse mail personnelle et non pas l'adresse mail générique de votre club ou de votre structure.

Assemblée générale du Comité Ile-de-France

Assemblée générale
Dimanche 22 Mars
Salle des familles,
Angle des rues Raoul-Delattre et des Voeux-Saint Georges,
94 290 VILLENEUVE LE ROI

L'assemblée générale du Comité aura lieu le dimanche 22 mars 2015 à Villeneuve le Roi (94) à partir de 9h00. Vous trouverez plus bas, une carte de Villeneuve le Roi.

Le rapport sera envoyé aux présidents de club début mars. De plus, il reste des postes à pourvoir au comité directeur du comité et vous avez jusqu'au 9 mars pour postuler (voir ci-dessous).

Appel à candidatures

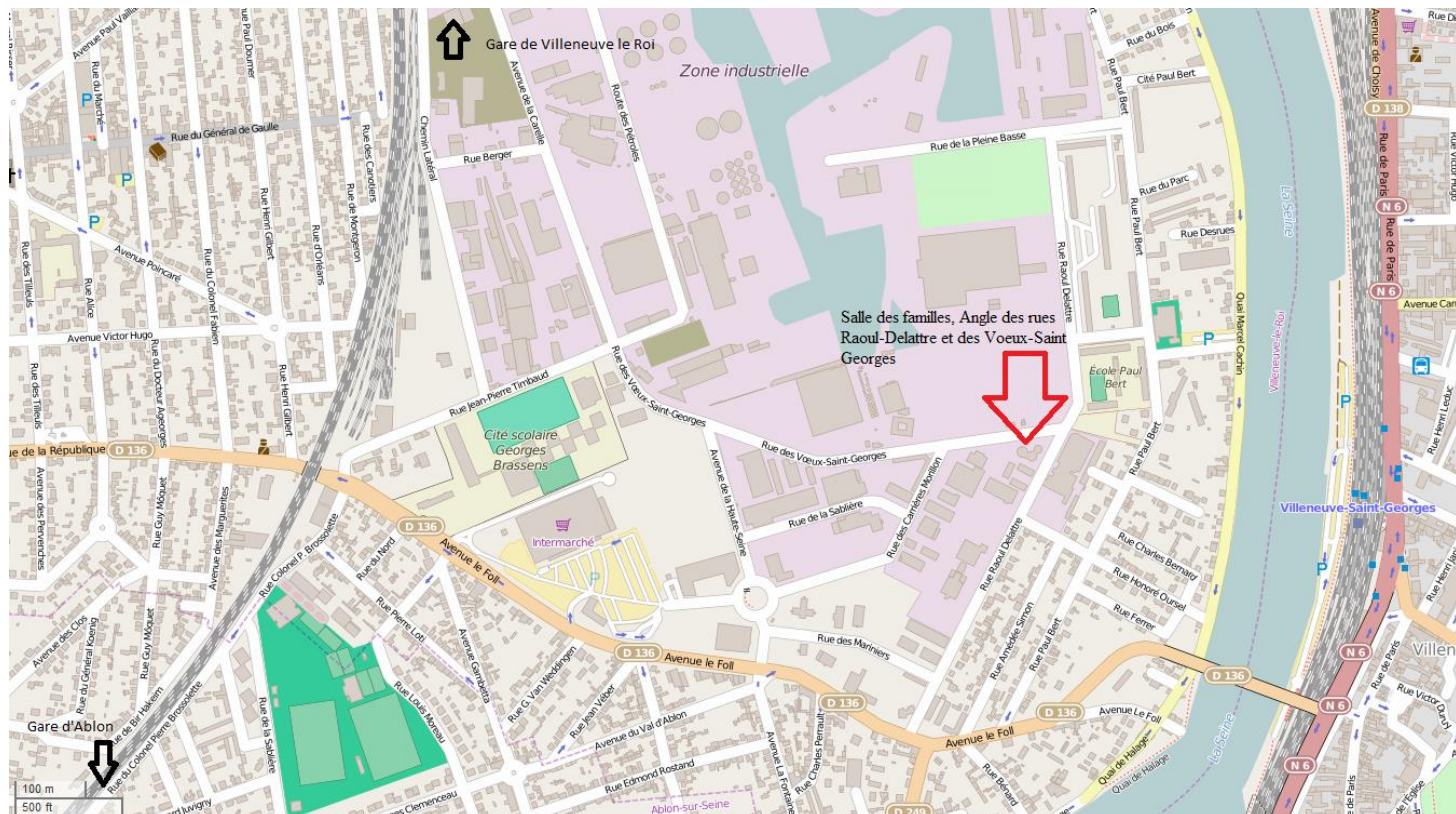
Il reste deux postes masculins et deux postes féminins à pourvoir au comité directeur.

Les postulants, régulièrement licenciés, doivent faire acte de candidature avant le lundi 9 mars 2015 à 16 heures.

- Soit par lettre recommandée (cachet de la poste faisant foi).
- Soit en déposant leur candidature au siège du comité (un accusé réception leur sera remis).

Ces candidatures doivent être faites sur papier libre, avec :

- Nom et prénom
- Adresse postale et adresse e-mail
- Date et lieu de naissance
- Nationalité
- Numéro de licence complet de la saison en cours
- Curriculum vitae
- Lettre de motivation



Plan « j'apprends à nager »



A la suite de plusieurs noyades en juillet 2013, le Ministère des sports a lancé le plan « J'apprends à nager ». Ce plan a deux objectifs prioritaires :

- l'apprentissage de la natation
- la prévention des noyades.

Ce plan a été assorti d'une cible et d'un calendrier précis: tous les enfants d'une classe d'âge, à savoir celles et ceux entrant en classe de sixième, devront avoir acquis un savoir nager sécuritaire en 2025.

Le plan bénéficie de moyens financiers alloués par l'État au titre du Centre National pour le Développement du Sport (CNDS) tant en matière d'équipement sur la part nationale (15 millions d'euros) que de fonctionnement sur la part territoriale.

Six types d'actions sont concernés par ce dispositif :

- Opération Savoir-Nager (voir présentation détaillé en page 5) : stage d'apprentissage de la natation organisé sur les vacances d'été
- Stages d'apprentissage de la Natation : dispositif similaire à l'opération Savoir Nager mais se déroulant durant les petites vacances scolaires
- Ecole de Natation Française dans les clubs : encourager le développement de l'ENF : Sont concernées, les structures associatives affiliées à la FFN et agréées ENF qui proposent tout au long de la saison un programme de découverte et d'apprentissage de la Natation à des enfants de moins de 13 ans dont la compétence de premier niveau est validée par l'obtention du test du Sauv'nage, sésame pour pratiquer en toute sécurité les activités aquatiques et nautiques.
- Activités natation périscolaires organisées dans le cadre de l'Accompagnement éducatif : le club signe une convention avec un établissement scolaire (école primaire ou collège) et accueille sur le temps périscolaire des groupes de 12 à 20 enfants dans l'objectif de faire de l'initiation à la natation. L'action se met en place par semestre (18 semaines). Un club peut accueillir plusieurs groupes sur l'année scolaire (deux semestres).
- Activités natation périscolaires organisées dans le cadre de la réforme des rythmes scolaires : Du fait des changements de rythmes scolaires intervenus cette année, il est possible de proposer des activités sportives aux enfants sur le temps périscolaire. Les activités périscolaires sont organisées dans le cadre d'un projet éducatif territorial (PEDT), il est nécessaire de se rapprocher de sa collectivité afin d'étudier les possibilités d'une éventuelle mise en œuvre.
- Apprendre à nager pour les Seniors : Les seniors sont un public très touché par les noyades, nombreux sont ceux qui ne savent toujours pas nager ! Ainsi il peut être intéressant de mettre en place un groupe d'apprentissage seniors en parallèle à des groupes « Nagez Forme Santé » ou « Nagez Forme Bien être ».

Financement possible du CNDS :

Les actions en faveur de l'apprentissage de la natation dont le Savoir Nager sont une des priorités du ministre et du CNDS. La date butoir pour la remise des dossiers CNDS est fixée au **8 mars**. Notez que les dépôts de dossier ne sont recevables qu'à partir d'un montant plancher de 1500€. Le budget d'une organisation «Savoir Nager » étant évalué entre 1000€ et 1200€, il faudra donc envisager plusieurs projets d'actions pour escompter obtenir une subvention CNDS.

Pour l'accompagnement éducatif, les dates peuvent être différentes (10 avril pour la Seine-et-Marne par exemple). Les dossiers concernant l'accompagnement éducatif sont différents et ne sont pas soumis à la contrainte du montant minimum de 1 500€.

Pour plus d'informations :

Si vous souhaitez mettre en place l'un de ces dispositifs, vous trouverez plus d'informations dans le mail que nous vous avons envoyé la semaine dernière. Le guide du « plan j'apprends à nager » est également sur notre site Internet à l'adresse suivante : <http://satellite.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/dossiers/3797.pdf>

Opération « Savoir Nager » 2015

L'opération « Savoir Nager » est un programme d'apprentissage de la natation, initié par le Ministère chargé des sports, et mis en place par la Fédération Française de Natation. L'objectif de cette opération est d'offrir aux enfants âgés de 6 à 12 ans le bagage essentiel qui leur permette d'acquérir un savoir nager sécuritaire.

I. Présentation du dispositif

Les principes qui régissent le concept :

- 15 séances de natation d'une heure
- Enfants âgés entre 6 et 12 ans, ne sachant pas nager
- Groupe constitué de 8 enfants minimum à 12 enfants maximum,
- Séances dispensées par des professionnels
- Cours gratuits pour les enfants, hors coût d'assurance intégrée dans la licence spécifique à l'opération fixée à 15 euros.

II. L'année dernière

L'année dernière, 6 367 enfants ont bénéficié de l'opération au niveau national répartis sur 152 sites. Depuis le début de l'opération en 2008, 26 188 enfants ont bénéficié des avantages de ce dispositif.

Les six sites mis en place en Ile-de-France l'ont été par trois clubs FFN, le comité départemental de Natation de la Seine St Denis, un club de triathlon et une collectivité.

III. Mise en place d'un cycle

Dans un premier temps, il vous faut identifier

- Le public concerné
Il faut communiquer dans les écoles, collèges, auprès du centre de loisirs. A noter que la fédération vous envoie des supports de communication avant le début de l'opération (en général dans le courant le mois de juin).
- Un lieu de pratique : une ligne d'eau peut suffire !
- Un encadrement : il faut un éducateur diplômé et qu'un évaluateur ENF fasse passer le Sauv'Nage
- Les ressources à mobiliser : un ou plusieurs bénévoles qui seront en charge de l'organisation, qui impulseront le rapprochement avec les élus communaux, qui constitueront les dossiers de demandes de subventions, et qui s'assureront de la bonne réception de la dotation FFN ainsi que de la réalisation d'un bilan de l'opération.
- Les moyens financiers à engager

Concernant le financement de l'opération :

La mise en place d'un cycle (15 séances) s'appuie sur un budget prévisionnel de l'ordre de 1 200€. La rémunération du ou des éducateurs étant le poste de dépenses le plus important.

Plusieurs possibilités de financement sont envisageables via des aides :

- Des collectivités locales sous la forme de mise à disposition d'un bassin et/ou d'un éducateur
- Du Ministère des sports et de la FFN. Cette aide est fixée à 100 € par cycle d'apprentissage et 10 € pour les enfants licenciés et ayant suivi l'intégralité des 15 séances (donc potentiellement 220€ par cycle). Cette aide est versée après l'opération à tous les clubs ayant mis en place l'opération.
- Du Centre National pour le Développement du Sport (CNDS) : l'enseignement de la natation (dont l'Opération Savoir Nager) fait partie des priorités nationales. La date limite de dépôt des dossiers est le 8 mars.
- De la politique de la ville: Pour les clubs qui sont situés sur des territoires en politique de la ville (la liste est consultable sur le site de la DRJSCS d'Ile-de-France), il faut contacter les délégués du préfet dans les sous-préfecture qui peuvent aider au financement de l'opération.

Pour plus d'informations :

Un document complémentaire est en ligne sur le site du comité à cette adresse :

<http://satellite.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/dossiers/3799.pdf>

Ce document sera envoyé par mail à tous les clubs et aux comités départementaux la semaine prochaine (envoi par papier possible en cas de demande)

COMMISSION NATATION SYNCHRONISEE

Prochaine compétition
TOURNOI DE PRINTEMPS
Piscine Georges Vallerey
148 Avenue Gambetta
75020 PARIS
Samedi 7 et Dimanche 8 Mars 2015

I. Compte-rendu de la formation du 7 Février 2015 par C. LEMAIRE

Thème : Travail et amélioration des vrilles, tours, spires

La réussite d'une vrille commence par un travail de gainage. Sans notion de tenue de corps et tonicité une vrille ne sera pas possible.

➤ **Travail proposé à sec**

Echauffement dynamique

Petite course/talon fesse/genou poitrine/petits sauts/ sauts demi-tour/grands sauts

objectif: pas d'arrêt, chercher intensité de l'exercice

➤ **Série de gainage**

- départ allongé, dos et épaules relevés, alterner les "voiliers" (x10)
- crunch complets (x15)
- mains et pieds au sol, levés de hanches sur 1/2 pointes (x15)
- gainage ventre (table) sur pointes de pieds (20sec) + alterner avec genoux viennent toucher poitrine (x10)
- retournés gainage côté (x8)
- pompes (x8)

- lombaires papillon (x20) + oiseaux au sol (x20)
- sur le dos, juste talons et épaules qui touchent (20 sec)
- alterner jambes tendues G puis D (x10)
- alterner jambes pliées (genou vient toucher poitrine) (x10)
- départ assis mains au sol, une jambe tendue une jambe pliée, relever fesses (x15D puis x15G)
- départ allongé une jambe pliée, une tendue à l'oblique, relever fesses (x15D puis x15G)

Les exercices sont à faire sans arrêt ! Les séries peuvent être faites 3 à 4 fois consécutives...

➤ **Échauffement natation :**

*3x100 CR hypo 3-5-7-9 départ: 1'45

*4x50 (25 pap/25 bts costal) départ initialement prévu 1' mais trop court donc départ 1'15

*3x50 (25 cr/25 kick départ sous l'eau) départ 1'15

➤ **Déplacements : (qui visent à préparer le travail des vrilles)**

25 torpille simple pieds

25 torpille hors bord (=torpille apnée à l'oblique)

25 torpille ventre

25 torpille brochette (=1/2 tour)

25 torpille tête + groupé + balloon vrille

25 apnée + poussée rétro 1 tour (x10)

On peut également faire des apnées avec poussée barracuda vrille ou balloon vrille ou groupé vrille etc... pour varier les exercices

➤ **Exercices dans l'eau :**

VRILLE: (Important= gainage/ tourner d'un bloc/ vitesse)

- vrille dans tapis ou dans bouée (ne pas toucher l'élément avec ses talons ou mollet ou autre)
- vrille pieds au fond du bassin (toujours être en contact du sol avec ses pieds permet efficacité des appuis)
- vrille avec plaquettes ou autre entre les chevilles pour serrer l'axe de vertical= axe de rotation
- vrille avec pull boy sous la tête (importance du point d'axe de vrille, la tête doit chercher à s'enfoncer!)
- vrille avec rythme donné par le tape-tape (180° ou 360°)

TOUR : (Importance du travail du côté droit)

- tour avec pull-boy
- tour avec comptage du nombre d'appuis (6 par 1/4 tour)

SPIRE : (Importance vitesse et technique de bras)

Anticipation du bras droit ne pas laisser trainer l'épaule et venir croiser le bras droit)

- avec le tape tape: 5-6-7-8-1 à 1 spire
- on peut faire aussi pieds vers le fond pour faciliter l'apprentissage de la technique de bras

Remarque :

Les filles doivent beaucoup gagner en tonicité gainage, on voit qu'à sec les exercices demandés représentent un GROS effort et donc ce n'est pas suffisamment tenu dans les vrilles.

Pour certaines le coupe-coupe est à revoir avant d'aborder les spires.

II. Formation des Entraîneurs

La prochaine session de formation des entraîneurs aura lieu le Samedi 4 Avril de 10h à 17h00
Piscine de Marville à St Denis (93).

Intervention le matin sur le travail de la souplesse des écarts et du dos avec un Professeur de Danse et l'après-midi une intervention sur la formation de la jeune nageuse synchro après les Journées Découvertes.

Le bulletin d'inscription à télécharger sur le site est à retourner avant le 15 mars 2015.

III. Précision réglementaire pour les Régionaux Benjamins

Une nageuse née en 2007 déjà titulaire du Pass'compétition intégrera la catégorie benjamins, à condition d'avoir le Synchro Découverte (cf Spécial règlement FFN page 229).

Cependant Extranat, ne permettant pas la saisie des nageuses nées en 2007, les clubs devront se faire connaître en transmettant un mail à nat-synchro@cif-natation.fr pour procéder à une inscription par mail.



IV. Liste des nageuses du regroupement 2015

Voici la liste des nageuses pressenties pour participer aux différents regroupements 2015 suite au Challenge Néphéliane.

Les nageuses grisées et en gras sont sur liste d'attente.

| BENJAMINES | | | | |
|---------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------|--|
| LERICHE Lola | 2003 | GARCHES AQUA'SPORTS | 57,0 | |
| BRAKCH Chirine | 2003 | JEANNE D'ARC DRANCY | 56,3 | |
| VOLIVERT Coline | 2003 | CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE | 56,3 | |
| GHRAICHE Dali | 2003 | GARCHES AQUA'SPORTS | 56,0 | |
| COLOMBEAU Hanaé | 2003 | MOUETTES DE PARIS | 55,5 | |
| BRUGNON Juliette | 2003 | AS NS LES AQUARINES | 55,3 | |
| AUGENDRE Lucie | 2003 | AS NS LES AQUARINES | 55,2 | |
| LACOME Alizee | 2003 | AS NS LES AQUARINES | 54,8 | |
| CALLENNEC Maëlys | 2004 | AS CORBEIL-ESSONNE | 60,8 | |
| SEIGNEUR Carla | 2004 | AS CORBEIL-ESSONNE | 60,0 | |
| LANGLET Auriane | 2004 | AS CORBEIL-ESSONNE | 56,0 | |
| RENAUDEAU Clarisse | 2004 | GARCHES AQUA'SPORTS | 55,2 | |
| LENOBLE Timéa | 2005 | AS CORBEIL-ESSONNE | 57,3 | |
| ESPOIRS | | | | |
| MOTTARD Axelle | 2002 | OLYMPIQUE LA GARENNE-COLOMBES | 64,7 | |
| KHOUMA Amélie | 2002 | AS CORBEIL-ESSONNE | 62,1 | |
| COLETTI Claudia | 2002 | STADE FRANÇAIS | 61,6 | |
| DELRIEU Marion | 2002 | JEANNE D'ARC DRANCY | 60,7 | |
| BEN SGHIR Lina | 2002 | AS CORBEIL-ESSONNE | 59,5 | |
| MOUSSET Iris | 2002 | STADE FRANÇAIS | 59,0 | |
| BRAKCH Madjoline | 2002 | JEANNE D'ARC DRANCY | 58,1 | |
| PENNEVERT Oceane | 2002 | JEANNE D'ARC DRANCY | 57,4 | |
| HUART Valene | 2002 | AS NS LES AQUARINES | 57,0 | |
| SOUTO Louna | 2002 | AS NS LES AQUARINES | 57,0 | |
| CORNEILLE Nora | 2002 | VGA ST-MAUR | 56,8 | |
| LEGRAND Margaux | 2002 | OLYMPIQUE LA GARENNE-COLOMBES | 56,4 | |
| MORET Azure | 2002 | CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE | 56,4 | |
| JEREMIC Elena | 2003 | STADE FRANÇAIS | 57,8 | |
| HADI Adeline | 2003 | CERGY NAT SYNCHRO | 56,6 | |
| LE CALVEZ Éléonore | 2003 | STADE FRANÇAIS | 55,9 | |
| BEN SGHIR Chaima | 2003 | AS CORBEIL-ESSONNE | 55,3 | |
| CLASSE Lou | 2003 | AS NS LES AQUARINES | 55,3 | |
| LEFEVRE Justine | 2003 | OLYMPIQUE LA GARENNE-COLOMBES | 55,1 | |

COMMISSION NATATION COURSE

Les clubs concernés par la sélection régionale Benjamins qui participera au meeting de Saint Dizier sont priés de confirmer la participation de leurs sociétaires dans les meilleurs délais.

COMMISSION WATER-POLO du lundi 23 février

Présents : MM., G VENEAU, L BEAUCHER et M COCOUCH (CTSR).

Absents excusés : MM. R BRUZZO, M MENAUD.

I. FFN

2ème tour de la Coupe de France des régions espoirs Féminins se déroulera à Nice les 1^{er} et 2 mai.

EURO GAMES à Bakou : liste large 98 filles et garçons Fanny FRANCHI (CNSQY) – Aurore MAYET TOUSSAINT, Sana MENIAI (USC) – Myriam OUCHACHE, Coraline VO-VAN (SCNCR) – Yoni BELLAICHE, Sébastien de CLAIRFONTAINE, Julien LADOUCE, Stefan STEFANOVIC, Reda BOUKILI (CNN) – Baptiste CORROYER, Victor KARAS, Léonard SAROUILLE (TSN95).

Mémo de la version officielle FFN des règlements FINA de water-polo.

II. Sélections régionales

Collectif pour l'Interzones 16 ans : Ce collectif est constitué à partir des principes énoncés dans le récent BO n° 3162 du 5 février 2015.

Younesse SALI, Léon GIRAUDEAU, Nicolas GUERGUADJ, Julien LADOUCE, Sébastien FICHET DE CLAIRFONTAINE, Stefan STEFANOVIC, Cornel CERNAT, Samy COELHO, Bastien COSNIER, Mickaël BELLALOUM (CNN) – Yoan HOULLIER, Rémy BOURNONVILLE (TSN 95) - Alan MARION (SCMC) – Nicolas EMERICH, Paul TAGNON (VGA) – Julien SAUX (CNLG) – Anthony TRABON (SCNCR).

III. ENF

Une nouvelle formation ENF3 est envisagée.

Merci aux clubs d'évaluer leurs besoins, une date sera proposée dans les prochaines semaines.

Le Président : Gérard VENEAU

Le secrétaire : Laurent BEAUCHER

La Fédération Française de Natation et UNICEF France présentent

LA NUIT DE L'EAU 2015

UNE NUIT DE SOLIDARITÉ
SAMEDI 14 MARS DE 18H À MINUIT
Animations au profit de l'UNICEF

Plongez dans les piscines pour aider ceux qui n'ont pas accès à l'eau potable

La marraine - Laury Thilleman
Mme France 2011 et ambassadrice Eurosport

Le parrain - Camille Lacourt
Titre Champion du Monde

Informations disponibles sur www.lanuitdeleau.com

Direct Matin | sacem | EUROSPORT | EDF | DOUBLET | ICS SPORT | TYR | RMC | UNICEF



INFAN

Les Mardis de la FFN

« Programmation et planification de l'entraînement »

Date et horaire : Mardi 10 mars de 09h30 à 18h00 - Accueil café 9h00 **Lieu** : Fédération Française de Natation – 14 rue de Scandicci- 93 508 PANTIN - Salle INFAN – 14ème étage.

Coût pédagogique : 180 € TTC la journée pour des éducateurs salariés. 50 € TTC la journée pour les éducateurs bénévoles, étudiants, doctorants, chercheurs, demandeurs d'emploi (fournir les justificatifs). Prise en charge du déjeuner.

Public visé : Entraîneurs, Chercheurs, Stagiaires en formation DEJEPS, Etudiants, ...

Pré requis : Pas de pré requis demandés.

Objectifs de la formation

- Faire le point et approfondir ses connaissances sur les théories récentes en matière de périodisation et planification de l'entraînement.
- Prendre connaissance des avancées de la recherche sur l'importance de la physiologie dans la planification de l'entraînement.

Contenus de la formation / Apport de connaissances sur les thèmes :

- Comparaisons de schémas de périodisation dans différentes disciplines d'endurance
- Présentation d'exemples de planifications à court, moyen et long termes pour des groupes de sportifs internationaux.
- Echanges et discussions lors d'une table ronde

Moyens pédagogiques :

Diaporamas, documentations remises aux stagiaires, cas pratiques, interactivité et échanges.

Evaluation des acquis de la formation :

Délivrance d'une attestation de suivi de formation. Pas d'évaluations spécifiques proposées.

Les intervenants :

La formation est animée par :

- Monsieur Iñigo MUJIKA, Titulaire d'un doctorat Ph.D en biologie de l'exercice musculaire et en Sciences du Sport et de l'Activité physique ; Entraîneur international de triathlon ; Entraîneur national de natation en Espagne et physiologiste de l'équipe
- Monsieur Julien JACQUIER, Entraîneur au Cercle des Nageurs de Marseille
- Monsieur Philippe HELLARD - CTN Recherche à la FFN

Le programme de formation (sous réserve de modifications) :

9h00 - 09h30 : Accueil et ouverture de la formation – *David Nolot/ Philippe Hellard*

09h30 - 11h : Iñigo MUJIKA et Philippe HELLARD

11h - 12h30 : Iñigo MUJIKA

12h30 - 13h30 : Repas (pris en charge par l'INFAN)

13h30 - 16h : Iñigo MUJIKA et Julien JACQUIER

16h - 17h : Julien JACQUIER

17h - 18h : Table ronde en présence de Yann Lemeur (Service Recherche INSEP), Magalie Merino (Entraîneur national Eau libre) et Alexandre Demarle (Docteur en physiologie du sport)

Pour tout renseignement complémentaire :

Jean Louis, Morin, CTN Formation – jl.morin@ffnatation.fr

Catherine Arribe- Responsable administrative et pédagogique de l'INFAN : catherine.arribe@ffnatation.fr – 01 41 83 87 64

Formation Continue Professionnelle Entraîneurs « Programmation et planification de l'entraînement »

Fiche d'inscription à renvoyer à Solène Lamballe : solene.lamballe@ffnatation.fr et par voie postale à FFN- INFAN -14 rue de Scandicci – 93 508 PANTIN

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : VENDREDI 06 MARS 2015

Nom: _____

Prénom : _____

Club : _____

Mail : _____

Tél : _____

Statut :

Educateur salarié

Éducateur bénévole

Etudiant/Chercheur/Demandeur d'emploi

Financement prévu pour la formation :

Fonds personnels

OPCA*

Employeur

Pôle Emploi*

Autre* (à préciser) _____

*Dans le cas, d'une demande de financement de la formation par les OPCA ou autre organisme, je joins un chèque de caution de 180 € avec le bulletin d'inscription. Les inscriptions sans chèque de caution ou de règlement ne seront pas prises en compte. Chèque à établir à l'ordre de l'INFAN-FFN.

Contactez l'INFAN pour toutes demandes d'informations concernant la prise en charge financière.

Dates de la formation : Mardi 10 mars de 9h00 à 18h00

Lieu : Siège de la Fédération Française de Natation – 14 rue de Scandicci – 93 508 PANTIN –Salle INFAN- 14ème étage.

Coût pédagogique de la formation: 180 € TTC/ stagiaire pour les éducateurs salariés. 50 € TTC/ stagiaire pour les éducateurs bénévoles, les étudiants, les chercheurs, les doctorants et les demandeurs d'emploi.

Frais annexes : les frais de restauration sont pris en charge par l'INFAN, les transports, de et d'hébergement sont à la charge des participants.

Plan de prévention de la mort subite chez les sportifs

La mort subite non traumatique chez un sportif est liée dans 90 % des cas à une anomalie cardiaque préexistante. Ce problème de santé publique est souvent dépistable par un simple examen clinique associé à la pratique d'un électrocardiogramme (ECG).

En France, il y a chaque année entre 1 500 et 2 000 décès par mort subite au cours de la pratique sportive. En Essonne, durant l'année 2014, deux sportifs sont décédés victimes de cette PATHOLOGIE.

C'est dans ce contexte que le Conseil général de l'Essonne a décidé de s'engager. Depuis 10 ans, le Pôle départemental de médecine sportive (PDMS) participe au suivi médical des sportifs essonniers. Au travers de cet équipement phare et unique en France, le département met en place un PLAN DE PREVENTION CONTRE "LA MORT SUBITE" associant les médecins sportifs du département et ayant pour objet de réduire ce véritable problème de santé publique.

Ce projet innovant et inédit, n'existant nulle part ailleurs sur le territoire national, vous sera présenté lors de cette soirée du **6 mars 2015 au Centre National du Rugby de Marcoussis à 19h30.**

Pour vous inscrire, il suffit de cliquer sur le lien qui est dans l'invitation en pièce jointe ou ci-après :

WWW.ESSONNE.FR/CONFERENCE-PDMS-6MARS

PROGRAMME

19h30 Accueil des participants

20h Ouverture par Jérôme Guedj, Président du Conseil général de l'Essonne

20h15 Présentation du projet par Jean Israël, Docteur en cardiologie et responsable du Pôle départemental de médecine sportive (PDMS)

20h45 Intervention de Michel Pouzol, Député, Conseiller général délégué chargé des sports

21h Témoignages / échanges avec la salle

21h15 Intervention de Thierry Braillard, Secrétaire d'État aux sports

21h30 Clôture et cocktail au salon du XV de France

