

**JEUDI 16 JUILLET 2015 - N° 3183**

Ceci est le dernier bulletin de la saison 2014-2015.  
Rendez-vous dès septembre pour  
une nouvelle saison sportive.



## **BONNES VACANCES A TOUS**

Les bureaux du comité seront fermés  
du samedi 1<sup>er</sup> au dimanche 30 août inclus.

MEGATEX



VIBRA'SON



**Les règlements et calendriers sportifs  
Saison 2015-2016**

**Sont téléchargeables sur le site du Comité**

**<http://iledefrance.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/articles/28.pdf>**



## **COMMISSION WATER-POLO**

### **I. Stage à Novaky (Slovaquie) de la sélection Ile de France 14 ans du 29 juin au 3 juillet 2015**

La ville de Novaky et ses infrastructures nautiques est devenue depuis maintenant un certain nombre d'années un lieu de préparation pour les jeunes poloistes franciliens. En effet, dans le même site, un bassin de 33 m, et sous les gradins des chambres avec tout le confort requis, une salle de réunion et une salle de musculation. Les repas étant servis à l'espace bar. Tout ceci étant totalement adapté aux efforts nautiques pour nos petits franciliens.

Les conditions d'entrainement : le matin, après le petit déjeuner, de 8h jusqu'à 10 h, sous la houlette de Gabriel Novacek et Michel Cocouch (CTSR), nos « titous » franciliens se sont entraînés dans la totalité du bassin (physique et autres). Dans l'après-midi, après une sieste bien méritée, une réunion était organisée sur les aspects techno-tactiques en vue du match le soir contre leurs adversaires locaux. Le soir, à partir de 18h, match pendant environ 2h.

Cette sélection était composée de 6 joueurs de l'ASVO, 2 joueurs du TSN95, 2 du CNN, 2 de l'ASCE, 1 de la VGA et 1 de l'USC.

### **II. Coupe de France des Régions 14 ans à Mulhouse du 06 au 11 juillet**



Du fait des résultats antérieurs et de la nouvelle configuration de l'organisation de cette compétition, l'Ile de France était dans la Poule A avec la Provence, le Nord PC, et le Languedoc. Sachant que deux autres poules avaient été constituées et ce pour un total de 12 Comités.

Aussi, connaissant les forces en présence, un excellent résultat lors du premier match contre le Languedoc pouvait espérer un avenir plus que favorable, ce qui fut réalisé. En effet, après un départ plus que difficile en première et deuxième période, "nos" jeunes franciliens ont su réagir pour gagner ce match par 7 à 6.

Le 4ème jour, le match contre le Nord fut tout aussi déterminant. Malheureusement, l'Ile de France perdait 13 à 6 mais se qualifiait tout de même pour la demi-finale et retrouver l'équipe du Nord. Cette deuxième rencontre contre le Nord fut très intensive mais l'Ile de France perdait par le plus petit écart 7 à 6. En petite finale, l'Ile de France affrontait la Côte d'Azur et s'inclinait pour terminer 4<sup>ème</sup> de la Coupe de France des Régions et restait en poule A pour la saison prochaine.



Cette compétition (la première nationale de cette catégorie d'âge) permet de faire une première évaluation de futurs potentiels pour les années à venir.

Les jeunes franciliens ont pu constater le travail restant à réaliser et ne doutons pas un seul instant de la prise de conscience. Un remerciement appuyé aux parents des enfants sélectionnés qui ont eu la possibilité d'assister à cette compétition.

### III. Dates limites d'engagement dans les championnats annuels pour la saison 2015/2016

<u>Lundi 20 juillet 2015</u>	<u>Vendredi 11 septembre 2015</u>	<u>Vendredi 18 septembre 2015</u>
U17 Excellence	Divisions Régionales Seniors	U17 Honneur
U15 Excellence		U15 Honneur
U13 Excellence		U13 Honneur
Nationale 3		U11 et U12 dates à définir

**Le Président : Gérard VENEAU**

## **COMMISSION NATATION-SYNCHRONISEE**

Dernière compétition de la saison pour la natation synchronisée Francilienne à BOURG en BRESSE avec une température caniculaire entre 40 et 42 degrés aussi bien dehors qu'à l'intérieur de la piscine cela n'a pas empêché nos jeunes nageuses de monter sur le podium à l'issue de leur trois épreuves (parcours gymnique, figures imposées et solo) de la FINALE NATIONALE des JEUNES

Médaille d'OR : Nageuses nées en 2002 Louise Rocher loin devant les autres concourantes

Médaille d'ARGENT Juliette Dapoigny nageuse née en 2004 et également 2ème place pour celles nées en 2005 Timea Lenoble toutes étant issues du club de CORBEIL. Toutes nos félicitations aux entraîneurs pour leur excellent travail.

Félicitations également, à Elena Descamps-Naeye de GAS pour sa magnifique 4ème place dans la catégorie 2005 et après. Début prometteur pour cette jeune nageuse.

CHAMPIONNATS de FRANCE toutes catégories également à BOURG en BRESSE.

Podium pour le Stade français Médaille de BRONZE en finale des ballets d'équipe HIGHLIGHT (nouvelle épreuve), les Aquarines 1 terminent 5ème, 17ème pour Aquarines 2, 18ème la VGA ST.Maur, 21ème les Nymphéas de Rueil Malmaison, 23ème JA DRANCY.

SOLO TECHNIQUE: 4ème Aurore Feries Velizie NS, 5ème Caudia Debono Nymphéas, 6ème Julie Noirez de Pontault. Enfin dernière épreuve de ce CHAMPIONNATS de FRANCE l'épreuve du BALLETT TECHNIQUE : 5ème Aquarines, 10ème Garches, 11ème l'Olympique la Garenne Colombe.

Certains résultats manquent à l'appel (l'épreuve des DUOS), ils seront consultables sur le site de la FFN.

Bravo à toutes les participantes et aux Entraîneurs.

Rendez-vous au mois de septembre. Bon repos à tous et à toutes.

Prochaine réunion de Commission le Mercredi 26 Septembre à 20 H au siège du CIF.

**La présidente : MC.MONGIAT**

## **COMMISSION NATATION COURSE**

### **I. Open de France à Vichy les 4 et 5 juillet 2015**

L'Open de France à Vichy. Les 12 nageurs (7 filles et 5 garçons) de 8 clubs d'Ile de France sélectionnés au regard des critères imposés par la FFN, à savoir être finaliste A au regard de la catégorie d'âge que nous avons retenue (juniors – seniors), et une participation limitée à un quota de 12 individualités par interrégion, n'auraient manqué ce rendez-vous international sous aucun prétexte. L'organisation de la compétition était à la hauteur de nos attentes, un cadre magnifique pour ce complexe sportif en pleine nature, un espace nageurs vaste avec eau et café à volonté, des conditions d'échauffement optimales, et un public nombreux qui donne envie de se dépasser. Tout semblait réuni pour faire de ce week end une réussite sportive, mais...la logistique de la performance n'était pas au rendez-vous : un hôtel vétuste, non climatisé, situé à 1,4km de la piscine, une restauration bas de gamme, et des navettes non prévues....Certes la canicule n'était pas prévue, mais elle n'explique pas tout, et nous aurions pu espérer plus de réactivité de la part de l'organisateur de notre séjour. Le Comité Ile de France prendra les mesures qui s'imposent pour ne plus se retrouver dans cette situation bien involontaire de la part du Comité. Ceux qui étaient à Darmstadt l'an dernier, à Rome ou à Tours cette année avaient bénéficié de toutes autres conditions. La fête de l'Open s'en est trouvée quelque peu gâchée. Et malgré ces conditions difficiles de non récupération l'après-midi ou la nuit, les nageurs d'Ile de France n'ont pas démerité : 6 qualifications en finale A pour Flavien AUBRY, Tiphaine LEBLOND, Julie FOURTIER, Estelle PRIOVILLE, et 18 qualifications en finale B. La motivation et l'envie de ne pas démeriter dans cette compétition de haut niveau en se confrontant à l'élite étaient au rendez-vous, un grand bravo à ces nageurs que je remercie par ailleurs pour leur comportement irréprochable. Un grand merci également à Olivier SANGARIA (SFOC) et Karim BOUSSALEM (US Créteil) pour l'encadrement et l'aide qu'ils ont su apporter aux nageurs. Une expérience à renouveler l'an prochain dans de meilleures conditions.

**Le chef de Délégation : Noëlle HAMON**

### **II. Stage de perfectionnement technique POUSSINS – BENJAMINS du 6 au 10 juillet 2015**

Le Comité Régional d'Ile-de-France a organisé son premier stage de perfectionnement technique à Grand-Couronne (Normandie), du lundi 06 au vendredi 10 juillet 2015.

Ce stage était ouvert aux poussins et aux benjamins (filles et garçons nés entre 2002 et 2004), licenciés FFN et capables de nager 200m nage libre et 100m 4 nages.

Le groupe composé de 5 garçons et 3 filles, était encadré par 2 entraîneurs (Charlotte THIEVIN du CND13, Alain VANACKER de l'USM Malakoff) et un cadre technique (Jean Michel MATTIUSSI - CTSR) rejoint le troisième jour par le chef de délégation Ile-de-France (Marie-Claude GABRIEL).

Hébergés au Centre Régional Jeunesse et Sport de Petite Couronne, les participants s'entraînaient deux fois par jour au bassin olympique couvert du Centre Aquatique Alex Jany à Grand-Couronne situé à 5 minutes en mini bus et voiture de location. Nous avons particulièrement apprécié l'accueil des responsables et du personnel, du centre d'hébergement et du centre sportif, qui ont tout mis en œuvre pour nous rendre ce séjour agréable et fait en sorte que le stage se déroule dans d'excellentes conditions.

Les séances d'environ 2h de pratique chacune se déroulaient en matinée à partir de 9h et en fin d'après-midi à 17h00. Elles étaient essentiellement axées sur le développement et le renforcement de fondamentaux techniques dans les quatre nages, des virages et des départs. Les coach ont ainsi pu proposer aux nageurs(euses) d'exercer leurs talents, dans de nombreuses situations parfois lors d'un travail plus général à sec parfois lors d'un travail plus spécifique dans l'eau. L'ensemble a permis aux participants de construire progressivement plus de pertinence dans leurs actions de nages, de virages et de départs. Ce sont ainsi 4h à 5h d'entraînement quotidien qui ont nécessité de la part des nageurs(euses) un important engagement à la fois attentionnel et physique. En complément de l'entraînement en piscine des moments d'observation et d'analyse vidéo de leur pratique étaient également programmés et appréciés. Des activités plus récréatives - jeux sur structure gonflable, mini-golf improvisé, baby-foot et billard - sans oublier le réveil musculaire en forêt à 7h le dernier jour, ont fini par bien remplir nos belles journées.

Bravo à tous les nageurs pour leur sérieux, leur respect et leur enthousiasme.

Également, un grand merci aux entraîneurs Charlotte THIEVIN (CND13), Alain VANACKER (USM Malakoff) et au cadre technique (Jean Michel MATTIUSSI) qui dans une grande cohésion ont su partager leurs expériences respectives pour les mettre au service des stagiaires.

**Le chef de délégation : Marie-Claude GABRIEL**

### III. Sélection pour la Coupe de France des régions eau libre qui se tiendra le samedi 12 septembre à Jablines

Filles minimales : CASSIGNOL Océane (AAS Sarcelles N95)  
Filles cadettes : SECRESTAT Charlyne (CN Fontainebleau-Avon)  
Garçons minimales : MOKHFI Naim (ES Massy)  
Garçons cadets : CHENITI Anis (CN Poissy)  
Merci aux clubs de bien vouloir confirmer leur participation.

**Le Président : Christian MONMAILLE**

## POLE SPORT

### Les premiers résultats estivaux des franciliens dans les compétitions nationales et internationales

Pour les compétitions internationales:

- CE de Plongeon à ROSTOCK avec 4 plongeurs de la VGA St Maur dont Benjamin AUFFRET 4<sup>ème</sup>.
- Universiades à GWANGJU avec trois nageurs franciliens en Natation Course. Pour le Water-polo avec l'équipe messieurs qui se classe 6ème (3 joueurs pour un club d'Ile de France) et l'équipe filles qui se classe 7ème (2 joueuses pour un club d'Ile de France).
- CE Juniors d'Eau Libre à TENERO : 5 nageurs franciliens pour 5 clubs avec **une magnifique médaille d'OR et un titre pour Océane CASSIGNOL (AAS Sarcelles Natation 95)**. Une brillante prestation de la sélection française qui se classe 2ème nation (111 points) après l'Italie (146 points) et devant la Hongrie (103 points) et la Russie (102 points)
- Coupe de la COMEN à ALEXANDROUPOLI : Natation Course avec 4 nageurs pour 2 clubs et **une médaille de Bronze au 200 Dos pour HUILLE Stanislas de SN Versailles**. Pour l'Eau Libre c'était à CASTELLABATE avec un seul francilien.
- 1ers Jeux Européens de BAKOU : Natation Course, un seul nageur mais pas de médaille ; en Natation Synchronisée 2 nageuses du même club (Les Aquarines) ; pour le Plongeon, un seul représentant de l'Ile de France et pour le Water-polo, 3 joueurs d'un même club.

Pour les championnats nationaux :

- Les championnats de France de Natation Synchronisée à BOURG EN BRESSE Jeunes et TC : 12 nageuses Catégorie Jeunes pour 3 clubs et 3 médailles et pour les TC : 96 nageuses pour 9 clubs et une médaille de bronze.
- Les Championnats de France TC de Plongeon à RENNES où 17 plongeurs franciliens représentant 2 clubs ont remporté 17 médailles (en comptant toutes les catégories d'âges des différentes épreuves)
- Trophée Lucien ZINS à BETHUNE : 68 nageurs pour 33 clubs franciliens avec 2 filles et 3 garçons sur le podium pour un total de 4 clubs sachant que les 8 premiers du classement général des 6 épreuves sont récompensés.

**La vice-présidente : Raymonde DEMARLE**



**ERFAN  
COMITE REGIONAL ILE DE FRANCE**



**L'ERFAN ILE DE FRANCE FELICITE  
TOUS LES LAUREATS DE LA  
SAISON 2014/2015**

Candidats admis à la certification du brevet fédéral Assistant Club

**BOUGEARD Lucile** AS PORCHEVILLE  
**CEDOZ Marion** CN ANDRESY  
**COLY Aminata** CSN NOISY LE GRAND  
**COUGOUREUX Brunhilde** LE CHESNAY NATATION  
**DELOMEZ Romain** COLOMBES NATATION  
**FRANCHI Clément** CN ST QUENTIN EN Y.  
**GONCALVES Nathan** USO BEZONS  
**GOUARIN Romain** CN ST QUENTIN EN Y.  
**JARL-RIGHI Kenza** LE CHESNAY NATATION  
**JOUAN Thibault** AS BONDY NATATION  
**KEBDI Yanis** CN LA COURNEUVE  
**MINOT Léana** RSC CHAMPIGNY  
**ZITTEL Matthieu** CN ST QUENTIN EN Y.

Candidats admis à la certification du brevet fédéral 1<sup>er</sup> degré

**AUBRY Flavien** US CRETEIL  
**BELBACHIR Sofia** AS BONDY  
**BENSEGHIR Lyazid** COLOMBES NATATION  
**BERRADA Youssef** SCUF  
**BOIS Océane** STADE VANVES  
**BOUAIA Hafid Mehdi** SCUF  
**BOUFADNA Mouaad** CERGY PONTOISE NAT.  
**CLUNY Nicole** NC RAMBOUILLET  
**CORME Vanessa** ETAMPES NATATION  
**COUDERT Rémi** CERGY PONTOISE NAT.  
**FAURE Hugo** ES MASSY  
**FLITZ Océane** AS PLESSIS SAVIGNY  
**GAILLARD Chloé** CSN NOISY LE GRAND  
**GAILLARD Eléa** CN BRUNOY  
**GRAND-JEAN Morgan** JA DRANCY  
**HADDAD Maurice** AC BOBIGNY  
**HO Ly-Nam** SN FRANCONVILLE  
**JOURDE Mickaël** CN COURNEUVIENS  
**JUIN Arnaud** CSA KREMLIN-BICETRE  
**LOISEAU Eric** JA DRANCY  
**PERIGAUD Stanislas** AS PLESSIS SAVIGNY  
**PINCIROLI Marine** CN VIRY CHATILLON  
**VOYER Floriane** CN BRUNOY

Candidats admis à la certification du brevet fédéral 2<sup>ème</sup> degré

**ALFAIZ Lola** US CRETEIL  
**BARDEL Pascal** US CONFLANS  
**BARRIERE Caroline** COLOMBES NAT.  
**CAZEMAYOU Tanguy** RSC CHAMPIGNY  
**COTARD Corinne** CNO ST GERMAIN  
**DE CASTILLA Pablo** CNO ST GERMAIN  
**FERNANDEZ Laura** CN PARIS  
**GARCIA Frédéric** CN PARIS  
**GAYANT Brice** CN MAISONS-ALFORT  
**HEUVELINE Corentin** RSC CHAMPIGNY  
**KELFANI Hugo** US CONFLANS  
**LETANG Maria Elena** CN PARIS  
**LEVAVASSEUR Flavie** NYMPHEAS MALMAISON  
**MAHDJOUR-ARAIBI Imane** US GRIGNY  
**MARECHAL Aurélie** CN MAISONS-ALFORT  
**OUEDRAOGO Adama** O.GARENNOIS  
**PICHOUTOU Céline** NYMPHEAS MALMAISON  
**RULLIERE Mathilde** NYMPHEAS RUEIL-MALMAISON  
**SOUCHET Nastia** CN POISSY  
**SZABO Igor** JA DRANCY  
**VEILLARD Jonathan** SN VERSAILLES

Candidats admis à la certification du brevet fédéral 3<sup>ème</sup> degré  
Natation Course

**QUIERTANT Yann** SFOC  
**RIBIER Flavien** JA DRANCY  
**ROBERT Ludivine** STADE VANVES  
**SCAVO Giuseppe** CN PARIS

Candidats proposés à la validation du brevet fédéral 4<sup>ème</sup> degré  
Natation Course

A l'issue de la formation dispensée aux licenciés du CIAA

**BENMAZARI Amine** SCM CHATILLON  
**BERNIOLLES Éric** BOULOGNE BILLANCOURT FF TRIATHLON  
**CARADO Cédric** US CONFLANS  
**GARREAU Antoine** US NEMOURS ST PIERRE NAT.  
**MARTINOT Sébastien** VILLENEUVE LE ROI AC  
**PERATOU Sébastien** CM AUBERVILLIERS  
**THUBAUT Guillaume** US VILLEJUIF NAT.  
**TOSET Christophe** US IVRY

L'ERFAN Ile de France remercie très chaleureusement :

Les Comités Départementaux CD75, CD78, CD91 et CD93 partenaires de l'ERFAN, ainsi que les responsables pédagogiques, tous les formateurs et les jurys, sans oublier les présidents de club et les tuteurs pour leur accompagnement vers la réussite des diplômés.

Merci également à ceux qui nous aident à la mise en œuvre des formations. Aux municipalités de Paris, Versailles et Corbeil Essonne. Au Stade Nautique de Marville. Aux clubs du CN Paris, SFOC et JA Drancy.

		<b>ERFAN</b> <b>COMITE REGIONAL ILE DE FRANCE</b>			
<b>Calendrier prévisionnel de l'ERFAN-Ile de France pour la saison 2015/2016</b>					
<b>INTITULE DE LA FORMATION</b>	<b>LIEU</b>	<b>TARIFS POUR LE STAGIAIRE</b>	<b>DATES</b>		
Formation des 3UC du BPJEPS AAN pour les titulaires du BF2	Paris 20		En cours de demande d'habilitation à la direction Régionale Ile de France		
Formation DEJEPS perfectionnement sportif mention natation course en partenariat avec le CREPS IDF	Paris 20 et Châtenay-Malabry		En cours de demande d'habilitation à la direction Régionale Ile de France		
Formation Assistant Club avec le CD91	Mennecey	210 €	3 jours (le week-end) en Janvier, Février et Mars 2016		
Formation Assistant Club avec le CD93	Bondy	210 €	3 jours (le week-end) en Janvier, Février et Mars 2016		
Formation BF1 avec le CD75	Paris 20	730 € + 20 €	15 jours (le week-end) entre Octobre 2015 et Avril 2016 <b>Inscription à l'ERFAN avant le Vendredi 26 Septembre 2015</b>		
Formation BF1 avec le CD78	Versailles	730 € + 20 €	15 jours (le week-end) entre Octobre 2015 et Avril 2016 <b>Inscription à l'ERFAN avant le Vendredi 26 Septembre 2015</b>		
Formation BF2 pluridisciplinaire (option NC, NS, WP, PL) avec le CD91	Mennecey	1430 € + 20 €	22 jours (le week-end) entre Septembre 2015 et Avril 2016 <b>Inscription à l'ERFAN avant le Vendredi 4 Septembre 2015</b>		
Formation BF2 pluridisciplinaire (option NC, NS, WP, PL) avec le CD93	Bondy	1430 € + 20 €	22 jours (le week-end) entre Septembre 2015 et Avril 2016 <b>Inscription à l'ERFAN avant le Vendredi 4 Septembre 2015</b>		
Formation BF3 NC (en attente des candidats potentiels pour le WP et la NS)	Paris 20	1430 € + 20 €	21 jours (le week-end) entre Octobre 2015 et Avril 2016 <b>Inscription à l'ERFAN avant le Vendredi 12 Septembre 2015</b>		
Formation Complémentaire Equivalence BF1, BF2, BF3, BF4 et BF5	Paris 20	180 €	Samedi 31 octobre et Dimanche 1er Novembre 2015 <b>Inscription à l'ERFAN après validation du dossier + entretien</b>		
Formation Complémentaire Equivalence BF1, BF2, BF3, BF4 et BF5	Paris 20	180 €	Lundi 21 et Mardi 22 Mars 2016 <b>Inscription à l'ERFAN après validation du dossier + entretien</b>		
Formation Complémentaire BF4-CIAA NC	Paris 20	800 €	Lundi 26 au mercredi 28 octobre 2015 Lundi 30 novembre au mercredi 2 décembre 2015 Lundi 18 au mercredi 20 Janvier 2016 Certification le mardi 16 février 2016 <b>Inscription à l'ERFAN après validation du dossier</b>		
Formation Continue AC, BF1, BF2, BF3, BF4 et BF5	Paris 20	90 €	1 journée en décembre 2015 <b>Inscription à l'ERFAN après validation du dossier</b>		
Formation ENF1, ENF2 et ENF3 Nat. Course	Tous les CD	10 €	Contactez votre CD pour les dates et inscriptions		
Formation ENF3 Nat. Synchro, ENF3 WP, ENF3 EL et ENF3 Plong.	Paris 20	10 €	Une formation par trimestre pour chaque discipline en fonction de la demande		
Formation des officiels	Paris 20	Selon les disciplines	Contactez les commissions sportives de chaque discipline pour les dates et inscriptions		
<b>ERFAN - Comité d'Ile de France</b> 163 boulevard Mortier - 75020 Paris Tél : 01 40 31 19 29 / 52 Site internet : <a href="http://iledefrance.ffnatation.fr">http://iledefrance.ffnatation.fr</a> Courriel : <a href="mailto:erfan@cif-natation.fr">erfan@cif-natation.fr</a> Siret : 784 808 818 000 24 - APE : 926 C - N° de déclaration d'existence : 117 522 584 75					



**ERFAN**  
**COMITE REGIONAL ILE DE FRANCE**



## BF4 CIAA

Mesdames et Messieurs les entraîneurs de Natation Course,

**Vous n'êtes pas sans savoir, depuis la réforme des diplômes d'Etat, que le BEESAN + BF4 = DEJEPS. Vous êtes titulaires du BEESAN et vous avez des nageurs de niveau départemental et/ou régional, vous pouvez prétendre à l'obtention du BF4 par la procédure BF4-CIAA (expérience d'entraînement requise de 350 heures pendant 3 saisons sportives).**

**L'ERFAN Ile de France met en place une formation pour vous à Paris au siège du Comité Ile de France, qui comporte 3 modules de 3 jours de formation chacun.**

- du lundi 26 au 28 octobre 2015
- du lundi 30 novembre au mercredi 2 décembre 2015
- du lundi 18 au mercredi 20 janvier 2016

**Certification sous forme de contrôle continu avec écrit de synthèse à l'issue de chaque module et un contrôle de connaissance de 2h le mardi 16 février 2016.**

**Cette formation peut vous être bénéfique dans votre évolution de carrière car elle vous permettra d'obtenir un diplôme supérieur à celui que vous possédez actuellement.**

<b>Mobilisation des connaissances : 40h</b>
programme fédéral : 2h
régléments sportifs : 2h
<b>Optimisation de la performance : 30h</b>
*différentes logiques ou les stratégies d'entraînement de sa discipline = contexte fédéral : 3h
*développement et la maturation en lien avec la carrière du sportif : 3h
*plan annuel dans le plan de carrière : 3h
*développement des capacités physiologiques : 5h
*hygiène du compétiteur : 3h
*biomécanique : 2h
*développement technique : 3h
*développement tactique : 2h
*travail à sec, PPG : 4h
*gestion des aspects mentaux de la performance : 2h
<b>analyse de la performance en compétition : 6h</b>
*La connaissance des outils informatiques d'analyse de performance... : 3h
*Utilisation de l'analyse de performance : 3h
<b>formation des cadres : 9h</b>
*accompagnement des BF1, BF2, BF3 : 3h
*les supports pédagogiques de formation : 4h
*les techniques d'acquisition et transmission des connaissances : 2h
<b>formation ENF3 : 1h</b>



**ERFAN  
COMITE REGIONAL ILE DE FRANCE**



\*Le Centre d'études et de recherches sur les qualifications est un établissement public français à caractère administratif qui réalise des études dans les domaines du marché du travail, des qualifications et de la formation professionnelle.

Niveaux CEREQ*	Niveaux Fédéral	Domaines	Activités	Formation assurées par l'ERFAN Ile de France en partenariat avec 4 CD 75, 78, 91, 93	Volume de formation minima	
	Assistant club	Conduite d'activités	- Il assiste un responsable de groupe dans la conduite de l'activité	x	<b>55H mini + PSC1 à l'extérieur</b> -10h30 en face à face -5h30 en pratique avec les formateurs -5h de travail personnel -30h en situation pédagogique au sein du club -4h accompagnement mineur	
		Fonctionnement club	- Il participe au fonctionnement du club - Il accompagne un groupe lors des compétitions ou des déplacements			
		Sécurité	- Il participe à la sécurité des pratiquants du groupe lors de la conduite de l'activité			
Niveau IV BPJEPS AAN	Fédéral 1	Conduite d'activités	- Il conduit des activités vers l'acquisition de l'ENF1 - Sauv'nage dans le cadre du plan de développement du club et du projet pédagogique	x	<b>113H mini + PSC1 à l'extérieur</b> -43h30 en face à face pédagogique -22h30 en pratique avec les formateurs -8h de travail personnel -35h en situation pédagogique au sein du club -4h accompagnement mineur	
		Fonctionnement club	- Il participe au fonctionnement du club			
		Sécurité	- Il assure la sécurité des pratiquants de son groupe			
	Fédéral 2	Conception		- Il conçoit un projet d'animation dans le cadre des apprentissages pluridisciplinaires - Il conçoit un projet d'animation en vue de l'acquisition des différentes nages, des virages et des départs - Il conçoit un projet d'animation en vue de l'acquisition de l'ENF3 – Pass'compétition de sa discipline	x	<b>215H mini</b> -68h en face à face pédagogique -47h en pratique avec les formateurs -32h de travail personnel -60h en situation pédagogique au sein du club -8h accompagnement mineurs
			Conduite d'activités	- Il conduit des activités d'initiation, d'apprentissage sportif vers l'acquisition de l'ENF2 - Pass'sports de l'eau - Il conduit des activités d'initiation, d'apprentissage sportif vers l'acquisition des différentes nages, des virages et des départs - Il conduit des activités d'initiation, d'apprentissage sportif vers l'acquisition de l'ENF3 – Pass'compétition de sa discipline		
		Fonctionnement club		- Il participe au fonctionnement du club		
		Sécurité	- Il assure la sécurité de la pratique et des pratiquants			

Niveau III DE JEPS	Fédéral 3	Conception	- Il conçoit le <b>projet pédagogique de l'Ecole de Natation Française au sein du club</b> - Il <b>utilise la transversalité des pratiques pour la conception du projet pédagogique de l'Ecole de Natation Française au sein du club</b> - Il conçoit le <b>programme d'acquisition et de développement de sa discipline</b>	x	<b>201h mini</b>  -58h30 en face à face pédagogique -48h30 en pratique avec les formateurs -32h de travail personnel -50h en situation pédagogique au sein du club -12h accompagnements mineurs
		<b>Coordination</b>	- Il coordonne la mise en œuvre du projet pédagogique de l'Ecole de Natation Française au sein du club		
		Conduite d'activités	- Il conduit des activités <b>dans le cadre des programmes d'acquisition et de développement de sa discipline amenant les jeunes jusqu'aux premières pratiques compétitives</b>		
		Fonctionnement club	- Il participe au fonctionnement du club		
		Sécurité	- Il assure la sécurité de la pratique et des pratiquants		
	Fédéral 4	Coordination	- Il coordonne la mise en œuvre <b>du projet sportif de sa discipline</b>	INFAN	<b>457H mini</b>  -57h30 en face à face pédagogique -64h30 en pratique avec les formateurs -16h en retour d'alternance -84h de travail personnel -160h en situation pédagogique au sein du club -35h de stage en structure label formateur ou pôle espoirs -40h accompagnement déplacement
		Conception	- Il <b>participe</b> à la conception du plan de développement du club - Il conçoit <b>un programme d'entraînement</b> nécessaire pour évoluer à un <b>niveau de pratique national dans sa discipline</b>		
		Conduite d'activités	- Il conduit une action, du perfectionnement à l'entraînement dans le cadre des programmes de développement et de formation, pour des jeunes ayant pour objectif d'accéder un à un niveau de pratique national dans sa discipline  - Il <b>conduit une action de formation</b>		
		Fonctionnement club	- Il <b>s'implique</b> dans le fonctionnement du club		
		Sécurité	- Il <b>assure la mise en œuvre de la sécurité</b> de la pratique et des pratiquants		
Niveau II DES JEPS	Fédéral 5	<b>Direction</b>	- Il <b>dirige la mise en œuvre du plan de développement du club pour une olympiade</b>	INFAN	<b>371H</b>  -123h en face à face pédagogique et/ou en pratique avec les formateurs -20h retour d'alternance -120H travail personnelle -100H en situation au sein d'un club -8h accompagnement déplacement
		Coordination			
		Conception	- Il conçoit le <b>plan de développement du club pour une olympiade, selon les orientations fédérales</b> - Il conçoit <b>un système d'entraînement nécessaire pour évoluer jusqu'au plus haut niveau de pratique dans sa discipline</b> - Il conçoit <b>une action de formation au sein de son club</b>		
		Conduite d'activités	- Il entraîne des sportifs du <b>niveau national jusqu'au plus haut niveau dans sa discipline</b>		
		Fonctionnement du club			
		Sécurité	- Il <b>organise la sécurité</b> de la pratique et des pratiquants		

FORMATION CONTINUE DES CADRES TECHNIQUES SPORTIFS ET ENTRAINEURS DE LA FFN

DANS LE CADRE DES «MARCHÉS DE LA FFN»

# 12 · 13 | NAGER PLUS VITE

OCTOBRE 2015 | Du club au champion olympique

INSEP – Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance  
11, Avenue du Trocadéro – 75012 Paris



# NAGER PLUS VITE

Du club au champion olympique

12 · 13  
OCTOBRE 2015

INSTITUT NATIONAL  
DU SPORT  
DE L'EXPERTISE  
ET DE LA PERFORMANCE

PRE-PROGRAMME

## Contacts

Service des études, recherches et de l'optimisation de la performance  
Philippe Hottard – 00 30 10 40 07

INFAN Service de la Formation | Service des Cadres Techniques  
Sabine Lamballe – 01 41 83 67 67 | Patrick Deseval – 00 30 10 40 77



Formation continue des cadres techniques sportifs  
et entraîneurs de la FFN



## DÉCOUVREZ LE PRÉ-PROGRAMME DES DEUX JOURS DE FORMATION

### 1<sup>re</sup> journée

#### 8H30 - ACCUEIL

#### 8H45 - OUVERTURE

Président FFN  
Directeur INSEP  
Directeur Technique National

#### 9H15 - CONFÉRENCE INTRODUCTIVE

→ Philosophe - Sociologue - Anthropologue  
La performance, quels espaces d'intelligibilité ?

#### 10H15 - CONFÉRENCE

→ Romain Barnier  
→ Ghani Yalouz IDTN Athlétisme  
La natation est-elle un sport individuel ? Ou un sport d'équipe ?

#### 11H15 - PAUSE

#### 11H30 - CONFÉRENCE

→ Magali Mérino  
Une équipe autour d'un 10 km et plus

#### 12H30 - ÉCHANGES

Piloter une organisation collective vers la performance

#### 13H00 - COCKTAIL DÉJEUNATOIRE

#### 14H00 - CONFÉRENCE

→ Fabrice Pellerin  
La natation a-t-elle un genre ?  
Manager un collectif féminin

#### 15H00 - CONFÉRENCE

→ Jon Rudd  
Melityte, une championne olympique lituanienne en Angleterre

#### 16H00 - WORKSHOP

→ Eve Tiohier - Yann Le Meur  
→ Philippe Hellard  
Hommes versus femmes  
- Nutrition et complémentation  
- Charge surcharge  
- Périodisation

#### 17H00 - PAUSE

#### 17H15 - WORKSHOP

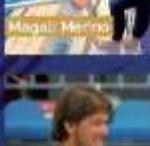
→ Sébastien Rattel - Olivier Dubois  
→ Lionel Horter  
Les jeunes, maturation lente et/ou rapide ?

#### 18H15 - SYNTHÈSE

## Nager plus vite Du club au champion olympique



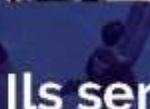
Fabrice Pellerin



Romain Barnier

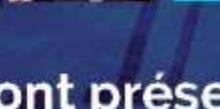
Ghani Yalouz

Magali Mérino



Franck Esposito

Philippe Bana



Frédéric Vergnaud

Michel Chroétien

Shane Tusup

Richard Martínez



Shane Tusup

Jon Rudd

Eve Tiohier

Yann Le Meur



Philippe Hellard

Eve Tiohier

### 2<sup>de</sup> journée

#### 8H30 - ACCUEIL

#### 8H45 - CONFÉRENCE D'OUVERTURE

→ Philippe Bana IDTN Handball  
S'organiser pour gagner dans la durée

#### 9H45 - CONFÉRENCE

→ Frédéric Vergnaud  
L'exemple Belmonte, 4500 km/an  
Prêt-à-porter ou sur-mesure ?

#### 10H45 - CONFÉRENCE

→ Richard Martínez  
1850 m Font Romeu,  
Système fermé ou système ouvert ?  
Perspectives d'avenir

#### 11H45 - WORKSHOP

→ Ferran Rodriguez - Dirk Lange  
Les accompagnements experts

#### 12H30 - COCKTAIL DÉJEUNATOIRE

#### 13H40 - CONFÉRENCE

→ Franck Esposito, Michel Chroétien  
Du champion à l'entraîneur expert, 10 000 heures de vol nécessaires ?

#### 14H45 - CONFÉRENCE

→ Shane Tusup  
Quel modèle de périodisation pour « Iron Lady » ?

#### 15H45 - PAUSE

#### 16H00 - WORKSHOP

→ Fabrice Pellerin - Jean-Lionel Rey  
→ Louis-Frédéric Doyez  
Les infrastructures adaptées à la performance  
- Équipements publics vs privés  
- L'INSEP et le grand INSEP  
- Les opportunités des JO de 2024

#### 17H00 - CLÔTURE DU COLLOQUE

Sous l'égide de  
Patrick Kanner,  
ministre de la Ville, de la Jeunesse  
et des Sports  
Thierry Braillard,  
secrétaire d'État aux Sports

## Ils seront présents !





**FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS NATATION COURSE  
INSEP – Lundi 12 et mardi 13 octobre 2015**

Fiche d'inscription à renvoyer à Solène Lamballe : [solene.lamballe@ffnatation.fr](mailto:solene.lamballe@ffnatation.fr)

**Date limite d'inscription : lundi 05 octobre 2015**

**RENSEIGNEMENTS**

Nom : .....

Prénom : .....

Mail : .....

Tél : .....

Club : .....

**PARTICIPATION**

- Sera présent aux deux jours de formation : Oui  Non
- Sera présent uniquement le lundi 12 octobre 2015 : Oui  Non
- Sera présent uniquement le mardi 13 octobre 2015 : Oui  Non

**COÛT PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

**– Pour les deux jours de formation :**

- Educateur salarié avec prise en charge de la formation par un OPCA : 395 € TTC
- Educateur bénévole, étudiant, demandeur d'emploi : 120 € TTC

**– Pour un seul jour de formation (lundi ou mardi) :**

- Educateur salarié avec prise en charge de la formation par un OPCA : 250 € TTC
- Educateur bénévole, étudiant, demandeur d'emploi : 70 € TTC

Précisez le coût pédagogique : ..... € TTC

**FRAIS ANNEXES**

Les frais de restauration du midi sont pris en charge par l'INFAN. Les frais d'hébergement et de transport sont à la charge du participant.

**MODALITÉS DE PAIEMENT**

Règlement à l'INFAN par chèque à l'ordre de l'INFAN-FFN : 14, rue Scandicci - 93508 Pantin cedex

**INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

Catherine Arribé, responsable administrative et pédagogique de l'INFAN :  
[catherine.arribé@ffnatation.fr](mailto:catherine.arribé@ffnatation.fr)

## OFFRES D'EMPLOI



**L'ATHLETIC CLUB DE BOULOGNE BILLANCOURT (92)** recrute pour septembre 2015, un entraîneur **BEESAN (H/F)**, pour un CDI à temps plein.

Missions : groupe compétition Poussin (entraînements, compétitions, stages) + école de natation + perfectionnement groupes ado/adultes.

Profil : personne sérieuse, pédagogue, motivée par l'encadrement de jeunes compétiteurs et l'apprentissage.

Envoyer lettre de motivation + CV par mail à [jean-sebastien.corbeels@soprabanking.com](mailto:jean-sebastien.corbeels@soprabanking.com)  
(Président de la section ACBB Natation)

La **SECTION NATATION DE FONTENAY SOUS BOIS (94)** recherche, pour la rentrée 2015, des entraîneurs (BEESAN ou BPJEPS) pour différents groupes (enfants, adultes confirmés et débutants, aquagym et jardin aquatique).

Merci de contacter Mme ONIDI au 06.07.59.44.36



**L'US CRETEIL NATATION** recrute des éducateurs titulaires du **BEESAN** ou du **BPJEPS AAN** pour son Ecole de Natation et ses groupes de perfectionnement adolescents pour la rentrée de septembre 2015 :

Les lieux de travail sont les piscines du Colombier, de la Lévière et de Sainte Catherine à Créteil.

Les qualités requises pour ces postes sont :

- Sens du travail en équipe,
- Sérieux, dynamisme, motivation
- Capacité à travailler avec des enfants de tous niveaux
- Envie de s'investir dans un projet et une dynamique associative.

Le salaire sera fonction du diplôme et de l'expérience

Merci d'adresser votre lettre de motivation et votre CV par mail à Madame Frédérique HOUREUX, Présidente de l'USC N à l'adresse mail suivante : [natation@uscreteil.com](mailto:natation@uscreteil.com)



Le **RACING CLUB DE FRANCE**, 5 rue Eblé Paris 7<sup>ème</sup>, propose pour la saison sportive 2015-2016 un CDD à mi-temps

**Titulaire du BEESAN ou DE Natation** vous aurez pour mission principale l'entraînement d'un groupe de niveau départemental et régional minimes/cadets/juniors du lundi au vendredi de 18h45 à 20h45 + compétitions.

Une expérience de la préparation physique du nageur serait un plus.

Salaire à convenir suivant CCNS et expérience.

Contact : stéphane GARCIA : [steph.enzo@wanadoo.fr](mailto:steph.enzo@wanadoo.fr)

# ARENA PARTENAIRE OFFICIEL DU COMITE



# 10%\*

DE REMISE  
POUR LES LICENCIES



## arenashop Bercy Village

43 rue des Pirogues de Bercy - Paris 12e



**SUR PRÉSENTATION DE VOTRE LICENCE EN CAISSE**

VALABLE SUR TOUT LE ARENA SHOP DE PARIS - OFFRE NON CUMULABLE SUR LES PROMOTIONS EN COURS