



ERFAN
LIGUE ILE-DE-FRANCE



Formation Professionnelle Continue

« La préparation physique du jeune nageur »

Objectif général :

Organiser la préparation physique autour du sportif et de son activité : la natation

Objectifs intermédiaires :

- Comprendre les principes de la préparation athlétique
- Identifier les spécificités de l'activité
- Identifier les risques de blessures liés à l'activité et prévenir les blessures
- Savoir développer les qualités athlétiques du nageur en fonction de son âge

Formateur :

Valentin CASSE, préparateur physique de l'INSEP (water polo) et du Club des Nageurs de Paris (natation course).

Public : Entraîneur de club tout niveau

Nb de participants : 8 au minimum

Durée : 4h

Date : 12/06/2019 de 12h30 à 16h30

Lieu : CNP – 34 boulevard Carnot
75012 Paris

Tarif : 50€ (40€ pour ceux ayant participé à une session précédente)

Inscription auprès de l'ERFAN Ile-de-France avant le 7 juin 2019

La participation à la formation peut permettre de valider une partie pédagogique dans le cadre de la formation continue des Brevets Fédéraux.

ERFAN – Ligue Ile-de-France

163 boulevard Mortier – 75020 Paris Tél : 01 40 31 19 29 / 56

Site internet : <http://iledefrance.ffnatation.fr> Courriel : erfan@lif-natation.fr

Siret : 784 808 818 000 24 - APE : 926 C - N° de déclaration d'existence : 117 522 584 75



**ERFAN
LIGUE ILE-DE-FRANCE**



Bulletin d'inscription

**Date limite de réception à l'ERFAN Ile-de-France : vendredi 7 juin 2019
Accompagné du paiement (chèque ou virement)**

A COMPLETER EN LETTRES MAJUSCULES

Nom : Prénom :

Club :

Fonction dans le club :

Adresse Mail : Tél :

Souhaite participer à la formation « La préparation physique du jeune nageur » du mercredi 12 juin 2019.

Date : signature :

L'ERFAN s'autorise à annuler en cas de nombre insuffisant de candidats