



Programme de la formation Préparation Athlétique du Nageur

« Le développement de la Force »

Du mardi 27 au vendredi 30 septembre 2016

Public visé :

Entraîneurs de clubs de natation expérimentés et ayant en charge un groupe de nageurs inscrits dans les compétitions nationales.

Dates : du mardi 27 septembre 09 h30 au vendredi 30 septembre 2016 à 12h00

Lieu : INFAN - FFN 14 rue de Scandicci - 93508 PANTIN

Volume horaire : 22h30

Pré requis :

Entraîneurs de natation titulaires du BEESAN ou du DEJEPS et disposant déjà de connaissances et expériences dans le domaine de la préparation physique.

Objectifs de la formation :

- Apporter les connaissances théoriques et les bonnes pratiques de la préparation athlétique du nageur avec comme objectif le développement de la force : Quels exercices proposés ? Pour quel(s) objectif(s) ? A quel moment ? Quelle complémentarité avec les entraînements piscine ?
- Confronter les expériences et partager les savoirs faire
- Permettre aux stagiaires de bien appréhender les méthodes et techniques d'entraînement en musculation pour intégration dans les planifications d'entraînement

Contenus de la formation :

- Partage de concepts sur la préparation athlétique / développement de la force
 - Apport de connaissances, interventions d'experts (théorie)
 - Application cas pratiques (participation à une séance de préparation athlétique)
- Retours d'expériences, vision de préparateurs physiques de Pôle France utilisant la préparation athlétique du nageur dans leur projet d'entraînement.
- Mise en situations pratiques en salle

Moyens pédagogiques :

Diaporamas, mises en situations pédagogiques, 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 :

- M. Patrick L'Hopitalier, Préparateur Physique au Cercle des Nageurs de Marseille
- M. Nicolas Mariettan, Préparateur Physique du Cercle des Nageurs d'Antibes,

Coût pédagogique :

Le coût pédagogique de la formation est de **600 € TTC** à régler à l'INFAN-FFN par chèque à l'ordre de l'INFAN-FFN ou par virement bancaire, avant le début de la formation.

Des frais d'inscription de **50 € TTC** sont également demandés (2e chèque à l'ordre de l'INFAN-FFN)

Domiciliation	CREDITCOOP PARIS NATATION
Code Banque	42559
Code Guichet	00008
N° Compte	41020028844
Clé RIB	86
IBAN	FR 76 4255 9000 0841 0200 2884 486
Code BIC	CCOPFRPPXXX

Pour les entraîneurs salariés, possibilité de prise en charge par un organisme collecteur (OPCA) dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Pour toutes demandes de prise en charge OPCA - Uniformation, veuillez trouver ci-dessous les informations à communiquer :

INFAN de la FEDERATION FRANÇAISE DE NATATION

N° de déclaration organisme de Formation INFAN FFN : 11 75 34540 75

✉ Tour Essor, 14 rue Scandicci, 93508 PANTIN Cedex

☎ 01 41 83 87 70 - 📠 01 41 83 87 69

🌐 www.ffnatation.fr Mail : ffn@ffnatation.fr

TVA INTRA COMMUNAUTAIRE SIRET 775 695 802 00055 - APE 9312 Z

Frais annexes :

Les frais de restauration, hébergement, déplacement des stagiaires ne sont pas pris en charge par l'INFAN. Sachez que dans le cas d'une demande de financement OPCA, ces frais peuvent être pris en charge.

Informations complémentaires et contact INFAN :

Catherine ARRIBE, Responsable Administrative et Pédagogique de l'INFAN : 01 41 83 87 64 – catherine.aribe@ffnatation.fr

Formation Continue Professionnelle Préparation Physique du Nageur – « Le développement de la Force »

Fiche d'inscription à renvoyer par email à Catherine ARRIBE:
catherine.arrib@ffnatation.fr

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : jeudi 22 septembre 2016

Identité du stagiaire :

Nom et prénom : _____

Date de Naissance : _____

Numéro de Licence de la saison en cours : _____

Mail : _____

Tél : _____

Club : _____

Adresse du club : _____

Financement prévu pour la formation :

Fonds personnels OPCA Employeur Pôle Emploi

Autre (à préciser) _____

Pièces à joindre avec cette fiche d'inscription :

Copie d'un diplôme d'Etat : BEESAN et/ou DEJEPS

Règlement financier : chèque de 600 € à l'ordre de l'INFAN (chèque de caution si demande de prise en charge OPCA) et chèque de 50 € à l'ordre de l'INFAN (2e chèque relatif aux frais d'inscription)

Contact INFAN :

Catherine ARRIBE, Responsable Administrative et Pédagogique de l'INFAN : 01 41 83 87 64 –
catherine.arrib@ffnatation.fr

Formation Fédérale « La Préparation Athlétique du Nageur » - Le développement de la Force

Mardi 27 septembre 2016	Mercredi 28 septembre 2016	Jeudi 29 septembre 2016	Vendredi 30 septembre 2016
<p>09h30 Accueil café FFN</p> <p>10h00</p> <p style="text-align: center;">Introduction</p> <p>10h30</p> <p>Force : principes et méthodes de développement</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>12h30</p> <p>14h00</p> <p>Mise en situation pratique en salle</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>17h30</p>	<p>09h00</p> <p style="text-align: center;">La musculation du Nageur : généralités et spécificités Théorie et pratique</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>12h00</p> <p>14h00</p> <p style="text-align: center;">Périodisation de la Force</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>17h30</p>	<p>09h00</p> <p style="text-align: center;">La musculation pour les jeunes et la force pour les filles</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>12h00</p> <p>14h00</p> <p style="text-align: center;">Le développement en puissance pour les nageurs élites</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>17h30</p>	<p>09h00</p> <p style="text-align: center;">Le travail postural</p> <p style="text-align: center;"><i>Intervenants : P. L'Hopitalier et N. Mariettan</i></p> <p>11h30</p> <p style="text-align: center;">Débrief</p> <p>12h00 Fin de la formation</p>

Le planning est prévisionnel et susceptible de modifications

Conditions Générales de Vente

Institut National de Formation des Activités de la Natation

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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 OPCA :

- 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'OPCA est transmise à l'INFAN dans les meilleurs délais ;
- La structure assure la bonne transmission des informations nécessaires à l'OPCA et reste responsable du paiement, notamment en cas de défaillance de l'OPCA.

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

Dans le cas où l'employeur se fait directement rembourser par l'OPCA, 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'OPCA (feuilles d'emargements, 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.

6. 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 les 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.

7. 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.

8. 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).