

Formation à la Préparation Physique

adapté aux catégories Poussines et
Benjamines

PROGRAMME DE LA FORMATION

PRESENTATION THEORIQUE

- Présentation de la méthodologie PROPASE définie en natation,
- Identification et formalisation du potentiel athlétique du nageur,
- Présentation du cheminement didactique guidant ma réflexion dans la construction des contenus en Préparation Physique en relation avec les problématiques et souhaits du coach de natation,
- Présentation d'exemples de séances vécues par les athlètes,
- Proposition d'une valorisation thématique du travail à sec en fonction de l'âge du nageur,
- Présentation illustré de la Préparation Physique au sein du Pôle France de natation d'Amiens avec un focus précis sur la quantification et la qualification des contenus vécus par Jérémy STRAVIUS durant la saison 2012/2013.

Public Concerné

Formation ouverte aux :

- Stagiaires BF3 en formation,
- Brevets Fédéraux BF2 et BF3 en formation continue,
- Entraîneurs des catégories Poussines et Benjamines,
- De tous les entraîneurs et éducateurs en charge de préparation physique.

Informations

Nombre de Places :

30 – dont 5 stagiaires BF3 promotion 2015/2016.

Pré-requis :

Connaissance minimum anatomiques et biomécaniques (des doc. vous parviendrons afin d'actualiser vos connaissances), ainsi que les grandes lignes de la méthode PROPASE.

Lieu :

Collège Yollande d'Anjou
49 Avenue du docteur Peton
49000 SAUMUR

Date :

Dimanche 07 Fév. 2016 et/ou
Dimanche 03 Avr. 2016
Accueil : 8h30
Début Formation : 9h00
Fin Formation : 17h45

INTERACTIVITE

- Echanges sur l'organisation du travail à sec au sein d'un club,
- Proposition d'un cadre méthodologique permettant de définir les orientations du renforcement à sec dans les différentes catégories d'âge du club.

MISE EN SITUATION PRATIQUE (prévoir une tenue adéquate)

- Exercices axés sur la prévention du risque de blessure du nageur,
- Exercices visant le renforcement postural du nageur,
- Exercices axés sur le renforcement de la musculature profonde du nageur,
- Exercices visant l'amélioration des qualités musculaires du nageur (âge visé : poussins-benjamins).

Inscriptions

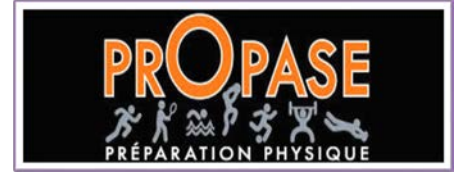
Le bulletin d'inscription ci-après est à compléter et à renvoyer à l'E.R.F.A.N. des Pays de la Loire accompagné du chèque de règlement de la formation.

Avant le 28 janv. 2016

Informations Complémentaires

Auprès de :

- Christophe BODIN, Responsable Développement de l'E.R.F.A.N. : erfan.paysdeloire@orange.fr / 06.61.26.72.04
- Maurice BEUNET, C.T.S. Responsable Pédagogique de l'E.R.F.A.N. – P.D.L. : maurice.beunet@wanadoo.fr



Les Intervenants :

David SEBILLAUD

- Préparateur Physique pour Athlète de Haut-Niveau.
- Pentathlon moderne (championne du monde)
- Natation (champion du monde et médaillé olympique)

Maurice BEUNET

- C.T.S. – Pays de la Loire

Tarifs : 3 formules

Dimanche 7 Fév. et 3 Avr. 2016

- Stagiaire PDL FC : 80 €
- Entraîneurs : 140 €
- Hors FFN : 180 €

Dimanche 7 Fév. 2016

- Stagiaire PDL FC : 50 €
- Entraîneurs : 85 €
- Hors FFN : 105 €

Dimanche 3 Avr. 2016

- Stagiaire PDL FC : 50 €
- Entraîneurs : 85 €
- Hors FFN : 105 €

BULLETIN D'INSCRIPTION

FORMATION A LA PREPARATION PHYSIQUE

CATEGORIES POUSSINS-BENJAMINS

Formule 1 : Dimanche 7 Fév. 2016 et 3 Avr. 2016 - Stagiaire FC 80 € / Entraîneur 140 € / Hors FFN 180 €

Formule 2 : Dimanche 7 Fév. 2016 - Stagiaire FC 50 € / Entraîneur 85 € / Hors FFN 105 €

Formule 3 : Dimanche 3 Avr. 2016 - Stagiaire FC 50 € / Entraîneur 85 € / Hors FFN 105 €

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél :

Mail :

Fonction :

Stagiaire PDL FC

Entraîneur

Hors FFN

Niveau d'entraînement :

Structure :

n° de licence :

**Le bulletin d'inscription ci-après est à compléter et à renvoyer à l'E.R.F.AN. des Pays de la Loire accompagné du chèque de règlement.
Avant le 28 janv. 2016**