

# 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 Tremblay – 75012 Paris



## Contacts

Service des études, recherches et de l'optimisation de la performance  
Philippe Hellard – 06 30 10 46 67

INFAN Service de la Formation  
Solène Lamballe – 01 41 83 87 67

Service des Cadres Techniques  
Patrick Deléaval – 06 30 10 46 77



# NAGER PLUS VITE

## Du club au champion olympique

12 · 13  
OCTOBRE 2015

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

PROGRAMME



Formation continue des cadres techniques sportifs  
et entraîneurs de la FFN



# DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DES DEUX JOURS DE FORMATION



## 1<sup>re</sup> journée

### 8H00 • ACCUEIL

### 8H30 • OUVERTURE

Président FFN  
Directeur INSEP  
Directeur Technique National

### 8H45 • CONFÉRENCE INTRODUCTIVE

→ Georges Vigarello  
→ Jean-François Toussaint  
**Des modèles du vivant aux modèles de la performance**

### 10H00 • CONFÉRENCE

→ Romain Barnier  
**La natation est-elle un sport individuel ou un sport d'équipe ?**

### 11H15 • CONFÉRENCE

→ Jolyon Finck  
Directeur de natation Grande-Bretagne  
**Construire un projet individuel au sein d'une stratégie collective**

### 12H15 • CONFÉRENCE

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

### 13H00 • COCKTAIL DÉJEUNATOIRE

### 14H00 • CONFÉRENCE

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

### 14H45 • CONFÉRENCE

→ Philippe Lucas  
**20 médailles Mondiales  
Laure Manaudou, Fédérica Pellegrini,  
Camélia Potec, Sharon Van Rouwendal.  
Similarités différences**

### 15H30 • CONFÉRENCE

→ Jon Rudd  
**Meilutyte, une championne  
olympique lituanienne en Angleterre**

### 16H30 • PAUSE

### 16H45 • WORKSHOP

→ Eve Tiollier - Yann Le Meur  
→ Philippe Hellard - Sébastien Ratel

### Les stratégies d'optimisation de la performance

- Immunité et performance
- Stratégies précompétitives
- Périodisation
- Le parcours d'excellence sportive

### 18H10 • SYNTHÈSE

→ Alexandre Boyon

## Nager plus vite

Du club au champion olympique



Animé par Alexandre Boyon



Romain Barnier



Frédéric Vergnoux



Philippe Lucas



Michel Chrétien



Fabrice Pellerin



Magali Merino



Franck Esposito



Philippe Bana



Jon Rudd



Yann Le Meur



Lionel Horter

## Ils seront présents !

Sous réserve de confirmation des intervenants

## 2<sup>de</sup> journée

### 8H30 • ACCUEIL

### 8H45 • CONFÉRENCE D'OUVERTURE

→ Philippe Bana. DTN Handball  
**S'organiser pour gagner  
dans la durée**

### 9H45 • CONFÉRENCE

→ Frédéric Vergnoux  
**L'exemple Belmonte, 4 500 km/an  
Prêt-à-porter ou sur-mesure ?**

### 10H45 • CONFÉRENCE

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

### 11H30 • WORKSHOP

→ Ferran Rodriguez - Nicolas Mariettan  
→ Constantin Cristea - Emilie Pelosse

### Les accompagnements experts

- Modélisation du métabolisme énergétique
- Préparation physique
- Préparation mentale

### 12H40 • COCKTAIL DÉJEUNATOIRE

### 13H45 • CONFÉRENCE

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

### 14H45 • CONFÉRENCE

→ Dirk Lange  
**Evolution d'un système d'entraînement  
chez un champion Olympique.  
L'exemple Cameron Van Den Burgh.**

### 15H30 • PAUSE

### 16H00 • WORKSHOP

→ Lionel Horter - Michel Godard  
→ 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 DE LA FORMATION

Sous l'égide de :

**Patrick Kanner, Ministre de la Ville,  
de la Jeunesse et des Sports**

**Thierry Braillard,  
Secrétaire d'État aux sports,  
auprès du Ministre de la ville,  
de la Jeunesse et des Sports**