

Dossier d'inscription

Identité du stagiaire :

Nom/Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tél portable : Mail :

Niveau de qualification :

Situation du stagiaire :

Club (préciser salarié ou bénévole) :

Adresse de l'employeur :

Fonctions exercées au sein du club :

Coût de la formation

Frais pédagogique : 400 €

Repas du dimanche midi au CREPS : 12 €

- Pour les clubs de la région Côte d'Azur ayant signé un contrat d'objectif : la part non financée par votre OPCA sera prise en charge par le comité.
- Dossier de financement OPCA : les informations sont à retirer auprès de :
Monsieur Samuel Toumi : **06 63 66 94 39** / erfanca@aol.com

Formation soumise à un nombre minimum de 10 stagiaires.

Date limite d'inscription : lundi 11 mai 2015

Le règlement intégral par chèque à l'ordre de ERFAN Côte d'Azur ainsi que la présente demande d'inscription sont exigés pour la prise en compte de toute inscription, à renvoyer à :

ERFAN – Comité Côte d'Azur

« Les Ormes B » - 292 Avenue de Cannes - 06210 Mandelieu

Tél. : 06 63 66 71 28 - Mail : erfanca@aol.com

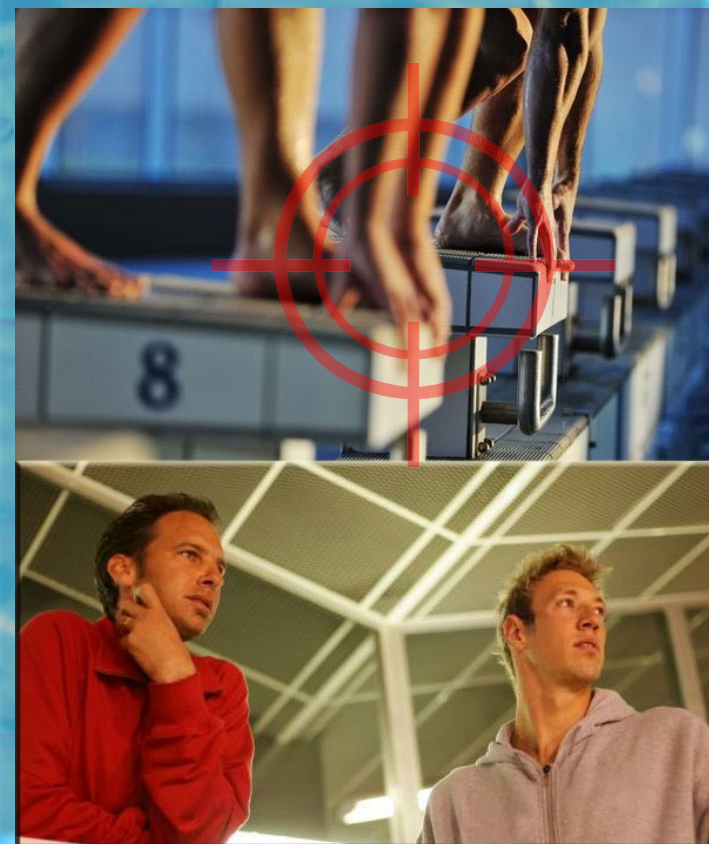
DRTEF Région PACA n° 93060557-206
Association : loi 1901, non assujetti à la TVA
N° SIRET : 448 196 36 0000 11



ERFAN CÔTE D'AZUR

FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS DE NATATION

L'OPTIMISATION DES DÉPARTS et des coulées...



Sous la direction de
Denis Auguin & Alain Bernard

**Samedi 23 et dimanche 24 mai 2015
à Antibes**



Présentation

Vous êtes en charge de la formation de jeunes nageurs au sein de votre club ?

De nos jours, gagner une médaille au plus haut niveau se joue souvent à quelques centièmes !

Et s'il est un point que les nageurs ne peuvent plus négliger, ce sont bien leurs départs...

Grâce à l'expertise de **Denis Auguin**, actuel chargé de mission à la Direction Technique Nationale sur le secteur Jeunes, et à l'expérience d'**Alain Bernard**, double champion Olympique, l'ERFAN Côte d'Azur vous propose de vivre une formation unique en France, sur les moyens de formation et d'optimisation des départs chez les jeunes nageurs.

Au cours de ce week-end de formation, vous bénéficierez

De contenus théorique et pratique :

- Les aspects techniques, biomécaniques et physiologiques des méthodes actuelles de départs et de coulées en natation sportive.
- Des éléments pratiques qui vous permettront de bénéficier d'une large gamme d'exercices pour optimiser les départs avec vos jeunes nageurs.
- Des mises en situation de terrain, avec une sélection regroupant les meilleurs Benjamins de notre région.
- L'utilisation de l'outil vidéo pour analyser en temps réel la réalisation des séquences de travail et permettre un retro-feedback instantané pour les nageurs et leur entraîneur.

De tables rondes :

- Pour échanger avec Denis et Alain et bénéficier de leur retour d'expérience au plus haut-niveau international.
- Pour répondre à toutes vos questions sur les problématiques qui se posent à vous concernant la thématique de cette formation.

Programme prévisionnel

Samedi 23 mai 2015

CREPS d'ANTIBES

- 14 h à 15 h : Analyse du départ en natation - approche théorique et didactique.
- 15 h 15 à 16 h : Phases « préparatoires » - augmentation de la force des appuis d'impulsion et optimisation de la coordination pendant la phase de poussée, le développement des aptitudes terrestres spécifiques.
- 16 h 15 à 17 h : Phases « immergées » - comment conserver sa vitesse de déplacement sans se freiner, le développement des compétences aquatiques spécifiques.

Dimanche 24 mai 2015

CREPS D'ANTIBES

- 9 h 30 à 10 h 30 : Conception de séance pratique en groupe.
- 10 h 30 à 12 h 30 : Atelier pratique n°1 - Salle de musculation, le développement des qualités physiques et des habiletés motrices spécifiques « à sec ».

STADE NAUTIQUE - ESPACE SPORTIF JEAN BUNOZ

- 14 h à 16 h 30 : Atelier pratique n°2 - Piscine intérieure du stade nautique - travail spécifique sur le développement et l'optimisation des départs sous forme d'atelier avec retour vidéo.
- 16 h 30 à 17 h : Bilan et retour sur la séance pratique.