

FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS

Centre nautique- HYERES (83)

Du 20 au 24 octobre 2025

35 Heures

Formation continue des entraîneurs

Optimisation technique, biomécanique et vidéo appliquée à la natation

Semaine de stage avec pour support des nageurs de la Ligue Région Sud de Natation



OBJECTIFS DE LA FORMATION

OBJECTIFS

Ce regroupement constitue à la fois un stage d'observation et d'analyse pour les entraîneurs et stagiaires DEJEPS, et un support d'évaluation et de détection pour les jeunes nageurs.

Il a pour but de développer les compétences professionnelles des entraîneurs autour des trois grands axes suivants :

- Maitriser les fondamentaux liés à la technique de nage et ses déterminants biomécaniques
- Analyser une performance motrice en situation, à partir de l'observation vidéo et de critères objectifs
- Proposer des réponses d'entraînement adaptées, cohérentes avec les principes de la performance et du développement du nageur.

DIPLOME VISE

Une formation continue est obligatoire tous les 2 ans pour conserver les prérogatives des Brevet fédéraux. Les 2 années ne sont pas comptabilisées de date à date mais sur l'année civile à partir du jour de délivrance du diplôme (l'année indiquée sur le diplôme faisant foi).



PUBLICS ET PRÉREQUIS

PRÉREQUIS D'INSCRIPTION

- Être licencié(e) à la Fédération Française de Natation (FFN)
- Être titulaire au minimum d'un diplôme de niveau 4
- Justifier d'une expérience professionnelle d'au moins un an en lien avec les compétences visées
- Être salarié(e) d'une structure FFN adhérente à l'AFDAS

PUBLIC CONCERNE

Entraîneurs de club encadrant les jeunes catégories souhaitant :

- Approfondir leur compréhension technique et biomécanique
- Développer leurs compétences en analyse vidéo
- Structurer un suivi technique individualisé en club
- Echanger avec un expert national et d'autres entraîneurs



CONTENUS DE LA FORMATION

PROGRAMME DE LA FORMATION

Techniques et biomécanique appliquées à la natation

- Position du corps : alignement, gainage, réduction des résistances à l'avancement
- Départs et coulées : techniques de plongeon, optimisation des trajectoires sous l'eau
- Virages : réduction des pertes de vitesse, transition et efficaces
- Efficacité propulsive : appuis, coordination, rendement mécanique

Analyse vidéo appliquée à l'entraînement

- Méthodologie d'observation
- Utilisation d'outils simples pour le suivi des nageurs
- Identification des axes de progression techniques

⊕ Le + de la formation : suivi individualisé en club

La formation inclut trois séances d'analyse vidéo en club, à raison d'une par trimestre, avec pour support les nageurs du club.

Ces séances permettent de :

- Mettre en pratique les apprentissages acquis en formation
- Développer des outils d'observation adaptés à vos nageurs
- Renforcer votre expertise dans le suivi technique à moyen terme

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Maitriser les fondamentaux techniques du positionnement du corps en natation
- Comprendre et appliquer les principes de gainage et d'hydrodynamisme
- Entrainer efficacement les départs et les coulées, en optimisant les trajectoires
- Améliorer les transitions et les virages pour limiter les pertes de vitesse
- Comprendre les mécanismes d'appuis, coordination et rendement propulsif
- Utiliser l'analyse vidéo comme outil d'observation et de progression
- Identifier les axes de correction technique à partir d'une méthodologie simple
- Adapter les contenus techniques aux besoins individuels des nageurs
- Structurer un suivi individualisé pour favoriser la progression



ORGANISATION DE LA FORMATION

ORGANISME DE FORMATION

L'organisme de formation ERFAN (Ecole Régionale de Formation aux Activités de la Natation) de la Région Sud est compétent pour la mise en œuvre de cette formation.

DATES

Date de la formation	Durée de la formation	Date de clôture des inscriptions
20 au 24 octobre 2025	5 jours	15 octobre 2025

DÉCOUPAGE DES VOLUMES HORAIRES DE LA FORMATION

D'une durée de 35 heure répartie en :

- 15 heures de formation théorique
- 20 heures de formation pratique avec les formateurs
- Formation en présentiel (5 jours) + 3 séances de suivi vidéo en club réparties sur la saison

SESSIONS DE FORMATION

Places limitées

LIEUX DE LA FORMATION

Formation théorique :

Lycée AGRICAMPUS
32 chemin Saint Lazare
83400 HYERES

Formation pratique :

Centre nautique
Avenue Ambroise Thomas 83400 HYERES

Parking au centre aquatique (places réservées aux personnes en situation de handicap)
Etablissement accessible en fauteuil roulant

HORAIRES DE LA FORMATION

Le stage débutera le lundi 20 octobre. Le rendez-vous est fixé à la piscine à 9 h 30
Il se terminera le vendredi 24 octobre, après l'entraînement, à 18h

Journée type : (indicative)

- 8 h 00-8 h 30 : Petit déjeuner
- 8 h 30 – 9 h 30 : Préparation de la séance (salle du lycée Agri'Campus), puis départ pour la piscine
- 10 h 00 – 12 h 00 : Séance à la piscine
- 12 h 30 : Retour à l'hébergement pour le déjeuner
- 14 h 00 – 15 h 30 : Cours en salle (lycée Agri'Campus), puis transfert à la piscine
- 16 h 00 - 18 h 00 : Séance à la piscine
- 18 h 30 : Retour à l'hébergement

Les transferts entre l'hébergement et la piscine se feront en transport collectif.

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE POSITIONNEMENT

Pour candidater à la formation des entraîneurs, cliquer sur le lien :

Les candidats devront s'inscrire en ligne via le lien ci-dessus [DOSSIER D'INSCRIPTION FC ENTRAINEURS OCTOBRE 2025](#)

Limite des inscriptions : 15 octobre 2025 places limitées

Il n'y a pas de positionnement pour cette formation. Les stagiaires réalisent la totalité de la formation.

ORGANISATION LOGISTIQUE ET PARTICIPATION

- Les stagiaires DEJEPS et entraîneurs participent à l'ensemble des temps de formation (8 h 30 à 9 h 30 et 14 h 00 à 15 h 30) et participe activement aux séances en bassin (10 h-12 h et 16 h -18 h).
- Les travaux d'analyse seront réalisés en binômes ou trinômes, avec une restitution collective le vendredi après-midi.
- Un dossier de synthèse individuel sera remis à chaque stagiaires (grille d'observation, fiches de séances, vidéos annotées).



MODALITES PEDAGOGIQUES ET INTERVENANTS

METHODES MOBILISEES

- Cours magistraux accompagnés de supports Powerpoint
- Vidéos d'analyse issues de la pratique d'athlètes en stage
- Supports pédagogiques remis à chaque participant
- Etudes de cas et échanges pratiques avec l'intervenant

PRINCIPES PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

- Observation active et réflexive : apprendre à voir avant d'intervenir
- Approche par compétences : l'analyse technique est reliée aux attendus du diplôme DEJEPS et à la posture de l'entraîneur-formateur.
- Pédagogie collaborative : travaux en sous-groupes, échange de pratiques, analyse croisée des vidéos.
- Ancre terrain : chaque séquence s'appuie sur les séances de nage réelles avec les jeunes du regroupement.
- Evaluation formative : feed-back continu des formateurs et co-évaluation entre pairs.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES SPECIFIQUES

A l'issue de la semaine, les stagiaires et entraîneurs devront être capables de :

- Identifier et décrire les paramètres clés de la technique de nage (alignement, hydrodynamique, trajectoire, efficacité propulsive, coordination).
- Expliquer les principes les principes biomécaniques qui influencent la propulsion, l'hydrodynamique et la réduction des résistances.
- Utiliser une grille d'observation technique pour repérer les points forts et les axes d'amélioration d'un nageur.
- Réaliser une analyse vidéo structurée (choix des angles, découpage, annotations).
- Formuler une proposition d'ajustement pédagogique ou d'aménagement d'exercice cohérente avec l'analyse réalisée.
- Intégrer dans l'approche technique une dimension mentale et motivationnelle (accompagnement, feedback, posture d'éducateur).

INTERVENANTS

Robin PLA

- Conseiller Technique National - FFN
- Responsable scientifique FFN
- Docteur en Sciences du Sport (INSEP)
- Diplômé du Master 2 « Sport, Expertise et Performance de Haut-Niveau » (INSEP)
- Diplômé du Master 2 « Management des Organisations Sportives »

Samuel TOUMI : formateur



MODALITÉS D'EVALUATION

MODALITES D'EVALUATION

Cette action s'inscrit dans le parcours de formation continue des entraîneurs FFN et est valorisée dans le cadre du DEJEPs au titre du développement des compétences UC 3 et UC 4 (concevoir, conduire et évaluer un projet d'entraînement).

Une attestation de participation sera délivrée par la Ligue Région Sud de Natation pour les entraîneurs de club à l'issue du regroupement.



ACCESIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter en amont pour étudier les adaptations possibles : erfan@natation-region-sud.org



COÛT DE LA FORMATION

525 € frais pédagogique

Formation éligible au financement AFDAS

Les frais de restauration et d'hébergement peuvent être pris en charge par la Ligue Région Sud de Natation (places limitées)



CONTACTS

RÉFÉRENTS DE LA FORMATION

Référente pédagogique et technique	André GLAISE	06 08 31 30 52	andreglaise@gmail.com
Référente administrative	Lolita DOYER	06 13 64 27 65	erfan@natation-region-sud.org
Référent handicap	André GLAISE	06 08 31 30 52	andreglaise@gmail.com



INDICATEUR DE RÉSULTATS



Nouvelle Formation