

« Projet M.A.C. 263, au fil de la saison »

« **Module d'Accompagnement et de Consultation**
des clubs de natation de la Ligue Hauts-de-France de Natation
dans le domaine de la préparation physique et mentale »

Objectifs de l'action :

- Créer des conditions favorables à la formation d'entraîneurs des petites et moyennes infrastructures de la Ligue (club de natation) sur les plans de la préparation physique et mentale, à des fins de former les futurs nageurs de haut niveau et faciliter le passage dans les structures du PPF.
- Créer un réseau de « référents » *Préparaphys* dans chaque club de la Région

Compétences visées :

- Mettre en place une planification de la **préparation physique** adaptée aux nageurs en accompagnement d'une planification saisonnière sur 5 thèmes précis, en corrélation avec la saison et les compétitions objectifs
- Créer un entraînement de **préparation physique**, le mettre en place et l'animer en condition de sécurité
- Fixer des objectifs collectifs (pour le groupe des nageurs) en **préparation mentale**
- Fixer des objectifs individuels (pour nageurs et entraîneurs) en **préparation mentale**

Prérequis d'inscription / Accès Personne en Situation de Handicap :

- **Expérience d'encadrement : être déjà en situation d'encadrement d'un groupe de nageurs âgés de plus de 10 ans, depuis au moins une saison**
 - **Tous niveaux de nageurs, de débutants à confirmés et plus**
- Être titulaire d'un diplôme d'entraîneur : MSN, BF.3 et supérieur, BEESAN, DEJEPS Natation, Licence STAPS Entraînement Sportif option Natation
 - Ou être en formation MSN, BF.4, DEJEPS, étudiant en Licence 3 STAPS
 - Ou tout intervenant en entraînement natation depuis plusieurs saisons
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme : PSC.1 ou supérieur, à jour

Accès Personne en Situation de Handicap (PSH) :

- Lieux de formation utilisés (salles et piscines) accessibles aux PSH
- Remplir les prérequis indiqués dans les modalités de la formation continue
- Tout autre profil est étudié par la référente PSH et le responsable de la formation continue

« Projet M.A.C. 263, au fil de la saison »

Modalités d'accès et délais :

- Remplir les prérequis d'inscription,
- S'inscrire sur le formulaire dédié sur Teams : <https://forms.office.com/e/28xQWqMmEq>
- Envoyer la confirmation de virement par mail à : erfan.formation@ffnatation et nicolas.depriester@ffnatationhdf.fr

Dates, durée et lieux de mise en œuvre :

- Date : D'octobre 2023 à avril 2024
- Durée : 5 journées + suivi à distance (Visio/téléphone)
- Nombre d'heures : 30h de formation (5 journées de 6 heures : ½ théorie + ½ pratique)
- Lieu : Territoire des Hauts-de-France : ARRAS, AMIENS, DUNKERQUE, autre à confirmer
- Nombre d'inscrit maximal : 10 à 15 personnes

Tarifs :

- 1^{ère} formule : 400 euros la Formation en continue = 5 jours de formation pratique et théorique + suivi à distance + 1 visite de club possible
- 2^{ème} formule : 70 euros par journée de formation (pratique + théorique)

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE				
Ce relevé est destiné à tout organisme souhaitant connaître vos références bancaires pour domicilier des virements ou des prélèvements sur votre compte				
CR NORD DE FRANCE		28/01/2021		
AGENCE DE TOURCOING-RUE DE GAND		00631		
Tel. 0328820281 Fax. 0320767777				
Intitulé du compte		ASSOC. LIGUE REGIONALE DE NATATION HAUTS DE FRANCE		
		138 BIS RUE LEON BLUM		
		62290 NOEUX LES MINES		
Domiciliation				
Code banque	Code guichet	Numéro de compte	Clé RIB	
16706	00035	53938500319	59	
IBAN			FR76 1670 6000 3553 9385 0031 959	
Code BIC (Bank identification code) - code SWIFT			AGRIFRPP867	

Financement (sous réserve d'éligibilité) :

- Financement personnel
- Employeur / OPCO (AFDAS)

« Projet M.A.C. 263, au fil de la saison »

Contenus de la formation :

1^{ère} journée : Préparation mentale individuelle et collective + Planification

- ⇒ *Date : Vendredi 10 novembre 2023*
- ⇒ *Lieu : Amiens*

2^{ème} journée : L'Athlétisation dans la formation du jeune nageur + prophylaxie de l'épaule du nageur

- ⇒ *Date : Vendredi 24 novembre 2023*
- ⇒ *Lieu : Dunkerque*

3^{ème} journée : La posturologie du nageur, au service d'un corps projectile, Méthode nouvelle

- ⇒ *Date : Vendredi 9 février 2024 (selon calendrier à venir)*
- ⇒ *Lieu : à définir*

4^{ème} journée : La musculation du nageur, au service d'un corps propulseur, diversification de développement

- ⇒ *Date : Vendredi 29 mars 2024 (selon calendrier à venir)*
- ⇒ *Lieu : à définir*

5^{ème} journée : Période de préparation, affutage et récupération

- ⇒ *Date : Vendredi 12 avril 2024 (selon calendrier à venir)*
- ⇒ *Lieu : à définir*

Méthodes pédagogiques :

- Débat d'idées autour des problématiques issues des attentes des stagiaires : guidé par les intervenants
- Apports de connaissances sur les actualités réglementaires et scientifiques : par l'interaction et la découverte
- Partage d'informations et d'expériences entre stagiaires
- Supports pédagogiques visuels et vidéos
- Supports théoriques sur ½ journée et pratiques sur l'autre ½ journée

Méthode d'évaluation prévue pour l'action :

- Contrôle continu et présence tout au long de la formation
- Atteintes et réussites des objectifs de résultats sportifs fixés en début d'année
- Atteintes des objectifs fixés en préparation mentale

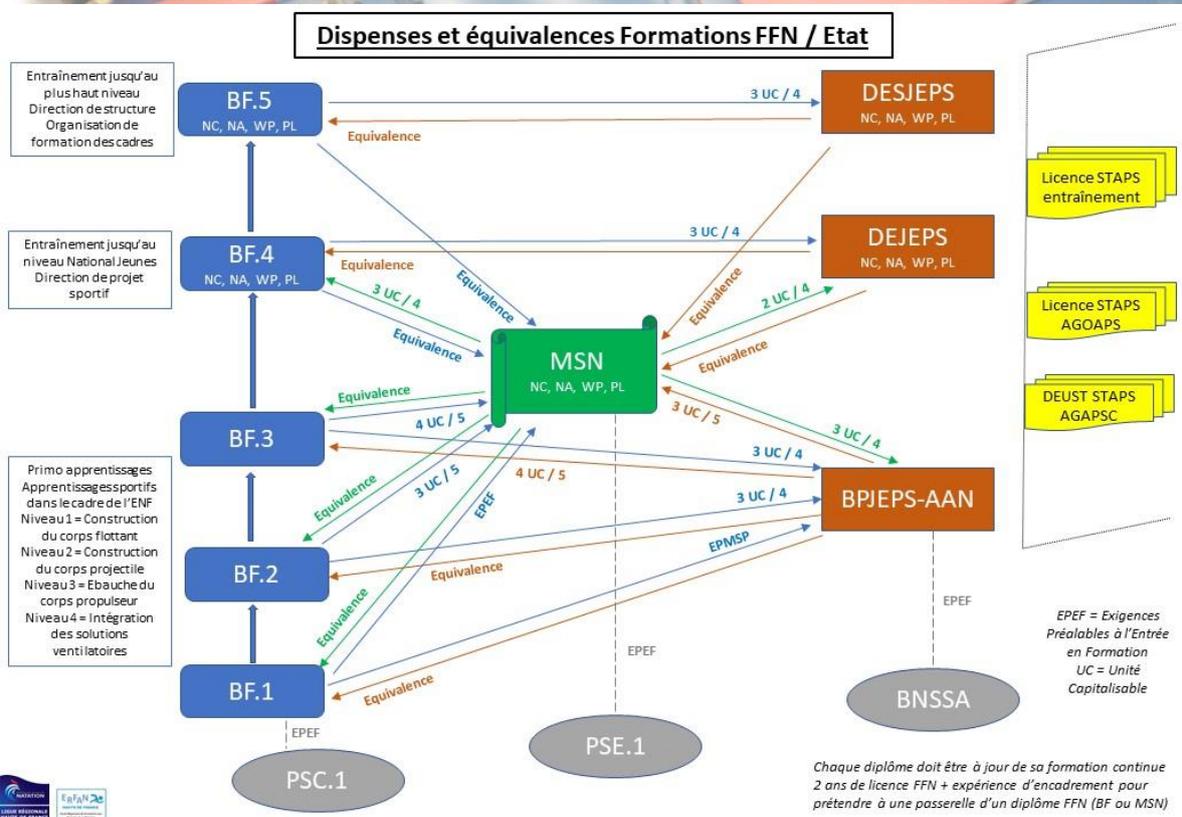
« Projet M.A.C. 263, au fil de la saison »

Indicateurs de résultats :

Formation Préparation mentale	Nombre d'inscrits	Nbr de stagiaires démarrant la formation	Nbr de présentés aux mises en situations finales	Taux d'abandon	Nombre d'obtention	Taux de satisfaction Sur 4
2022	9	9	Formation continue	0	9	3.5

Suites du parcours et débouchés :

Niveau	Filière d'Etat – Sport, Intérieur	Filière Fédérale – FFN	Filière Universitaire
Infra bac	BNSSA	BF.1 / BF.2 / BF.3	/
Niveau 4 - Bac	BPJEPS-AAN BPJEPS Autres spécialités Concours CNFPT	MSN	/
Niveau 5 – Bac +2	DEJEPS Natation	BF.4	DEUST STAPS
Niveau 6 – Bac +3	DESJEPS Natation	BF.5	Licence STAPS / AGOAPS
Niveau 7 – Bac +5	/	/	Master STAPS



Contacts et informations :

- La Ligue de Natation – ERFAN Hauts-de-France
 - **Bureau annexe : Maison des Sports – Bureau 19 - 2 rue Lescouvé – 80000 AMIENS**
 - Sièges social : 138 bis rue Léon Blum – 62290 NOEUX LES MINES
 - Site internet : <http://www.hautsdefrance.ffnatation.fr>
 - Mail : erfan.formation@ffnatationhdf.fr

Référent pédagogique de la formation :	Nicolas DEPRIESTER nicolas.depriester@ffnatationhdf.fr 06.75.62.24.18
Responsable administrative et pédagogique :	Séverine FREIN severine.frein@ffnatationhdf.fr
Référente Personne en Situation de Handicap :	06.35.13.93.48