

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 entraîneurs de la FFN

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DES DEUX JOURS DE FORMATION



1^{re} 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 •

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

11H15 •

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

12H15 •

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

13H00 • COCKTAIL DÉJEUNATOIRE

14H00 •

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

14H45 •

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

15H30 •

→ Jon Rudd
Meilutyte, une championne
olympique lituanienne en Angleterre

16H30 • PAUSE

16H45 •

→ 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



Yann Le Meur



Fabrice Pellerin



Magali Merino



Franck Esposito



Philippe Bana



Jon Rudd



Lionel Horter

Ils seront présents !

Sous réserve de confirmation des intervenants

2^{de} journée

8H30 • ACCUEIL

8H45 • CONFÉRENCE D'OUVERTURE

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

9H45 •

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

10H45 •

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

11H30 •

→ Ferran Rodriguez - Nicolas Mariettan
→ Constantin Cristea - Emilie Pelosse
Les accompagnements experts
• Modélisation du métabolisme énergétique
• Préparation physique
• Préparation mentale

12H40 • COCKTAIL DÉJEUNATOIRE

13H45 •

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

14H45 •

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

15H30 • PAUSE

16H00 •

→ 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



FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS NATATION COURSE INSEP – Lundi 12 et mardi 13 octobre 2015

Fiche d'inscription à renvoyer à Solène Lamballe : solene.lamballe@ffnatation.fr

Date limite d'inscription : lundi 05 octobre 2015

RENSEIGNEMENTS

Nom :

Prénom :

Mail :

Tél :

Club

PARTICIPATION

- Sera présent aux deux jours de formation : Oui Non
- Sera présent uniquement le lundi 12 octobre 2015 : Oui Non
- Sera présent uniquement le mardi 13 octobre 2015 : Oui Non

COÛT PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

— Pour les deux jours de formation :

- Educateur salarié avec prise en charge de la formation par un OPCA : 395 € TTC
- Educateur bénévole, étudiant, demandeur d'emploi : 120 € TTC

— Pour un seul jour de formation (lundi ou mardi) :

- Educateur salarié avec prise en charge de la formation par un OPCA : 250 € TTC
- Educateur bénévole, étudiant, demandeur d'emploi : 70 € TTC

Précisez le coût pédagogique : € TTC

FRAIS ANNEXES

Les frais de restauration du midi sont pris en charge par l'INFAN. Les frais d'hébergement et de transport sont à la charge du participant.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Règlement à l'INFAN par chèque à l'ordre de l'INFAN-FFN : 14, rue Scandicci - 93508 Pantin cedex

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Catherine Arribé, responsable administrative et pédagogique de l'INFAN :
catherine.arribé@ffnatation.fr