L'échauffement à sec et les étirements à l'entrainement et en compétition

Cette formation est proposée dans le cadre du plan de développement des compétences des entraineurs de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation. Une formation continue est obligatoire pour conserver les prérogatives d'exercice d'un brevet fédéral de la FFN et du Titre à Finalité Professionnelle du Moniteur Sportif de Natation.

Public
Entraineurs de natation

Pré requis
- Être titulaire d'un Brevet Fédéral de la FFN ou du titre Moniteur Sportif de Natation

- et/ou être titulaire d'un diplôme d'État (B.E.E.S.A.N, DE JEPS, DES JEPS)

Nombre de places :
25

Dates et durée
10 novembre 2026 soit 7 heures

Lieu
Maison régionale des sports
2 av de l'Université
33400 TALENCE

Intervenant
Coralie DOBRAL
Kinésithérapeute et préparatrice physique

Tarif
15€ pour les salariés dont le club employeur est adhérent à l'AFDAS

Compétence visée

- Intégrer les échauffements et les étirements dans une démarche d'entrainement au service de l'optimisation de la performance du nageur

Objectifs pédagogiques

- Repérer les exercices spécifiques liés aux routines d'échauffement et d'étirement à l'entrainement et en compétition
- Définir un programme d'exercices spécfiques au service de la prévention des blessures à l'épaule

Contenus

- Les exercices spécifiques liés aux phases d'échauffement et d'étirement
- Différence entre mobilité et étirement
- La prévention de la blessure à l'épaule

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et questionnement sur les démarches mises en œuvre par les entraineurs.
Des temps pratiques seront proposés (Prévoir des élastiques et un tapis)
Les ressources pédagogiques présentées seront remises aux participants à l'issue de la formation.

Modalités d'évaluation

Cette formation n'est pas à visée certificative. A l'issue du parcours de formation, une évaluation de satisfaction est réalisée sous la forme d'un questionnaire.
L'organisme de formation fédéral délivrera une attestation de suivi de la formation pour faire valoir ce que de droit, notamment dans le cadre de la labellisation et de la formation professionnelle continue.

Modalités d'accès à la formation

Les candidats devront se préinscrire via le lien ci-dessous, lien se trouvant également sur le site de la Ligue Nouvelle-Aquitaine de Natation : pré-inscription
Pour les participants souhaitant mettre à jour leur brevet fédéral et/ou leur titre MSN, un dossier administratif devra être retourné par mail à l'ERFAN,
À l'adresse suivante : erfan.coordonnateur@ffnatationlna.fr

- En joignant les pièces suivantes :
  - Copie de la Carte Nationale d'Identité
  - Attestation de la formation initiale PSE1 et attestation de la formation continue PSE1
  - Extrait de casier judiciaire bulletin N°3
  - Extrait de la licence FFN 2025-2026
  - Copie du /des diplôme(s)

Contacts

Mélanie DESPREZ
Référente pédagogique et administrative
erfan.coordonnateur@ffnatationlna.fr
06-13-06-89-87

Guilhaine SEBILLOTTE
Référente handicap
erfan.direction@ffnatationlna.fr
06-73-37-04-64

Stéphane CHEF
Référent ERFAN
secretaire@ffnatationlna.fr

Aurélie PICHAUT
Référente comptabilité
comptabilite@ffnatationlna.fr

Accès site internet de la Ligue

Tarif et financement

Financement par l'AFDAS au titre de l'action collective auprès de la Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation pour les salariés des clubs de natation de la Nouvelle Aquitaine.
Frais de dossier : 15€
Le déjeuner est pris en charge par la Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation
Contacter l'ERFAN pour un devis personnalisé si vous vous inscrivez au titre de travailleur indépendant.