



COMMISSION NAGE AVEC PALMES

Pascale FERRIER, Présidente, Responsable Régionale des Juges, Tél. 06 26 06 50 71
ferrier_pjf@yahoo.fr

René JOBERT, Vice Président, Responsable Technique Régional, Tél. 06 24 95 18 72
rene.jobert@numericable.fr

FORMATION REGIONALE

Auvergne-Rhône-Alpes

Initiateur Entraîneur Fédéral

NAGE AVEC PALMES

**Club Déléгатaire de l'organisation
Marsouins de Valence**



SAMEDI 12 et DIMANCHE 13 Janvier 2019

Piscine intercommunale Jean Pommier

40 Avenue Georges Clemenceau, 26000 Valence

Cette formation IEF est le stage final pour les stagiaires qui ont suivi au préalable le programme de préparation auprès d'un entraîneur délégué de la CRNP RABA.

Les stagiaires devront être titulaires du RIFANAP au moment de l'inscription.

PRE REQUIS

Les stagiaires devront prévoir :

- Leur matériel de nage avec palmes.
- De quoi prendre des notes.
- Une clé USB.
- Photocopie de la licence fédérale de la saison en cours
- Photocopie du RIFANAP
- Le coût de la formation : 18€ + 12€ carte IEF.
- Règlement par chèque à l'ordre de FFESSM COMITE AURA uniquement.

PREVOIR UN PIQUE NIQUE SORTI DU SAC POUR LE SAMEDI MIDI

INTERVENANTS

Encadrants MEF1

René JOBERT

Alexandre PONTAL

Christophe GRUDE

Philippe BONTOUX

PREPARATION INITIALE

Les stagiaires auront préparé sous tutorat d'un MEF1 délégué de la Commission Régionale Nage avec Palmes AURA, les contenus suivants :

- UC1 HISTORIQUE
- UC1 REGLEMENT SPORTIF
- UC2 ANATOMIE
- UC3 TECHNIQUE DE NAGE EN BI (THEORIE)
- UC3 TECHNIQUE MONOPALME (THEORIE)

Ils auront par ailleurs - sous supervision du tuteur – encadré une séance d'entraînement de nageurs « loisirs » et participé à l'initiation de nageurs débutants (baptêmes).

Ils auront pris connaissance et assimilé le **Règlement Sportif national** de Nage avec Palmes.

PROGRAMME FORMATION STAGE FINAL

- **SAMEDI 12 janvier:**

9H00 ACCUEIL : Piscine Jean Pommier (Polygone)

Programme Piscine:

-PROGRAMME DECOUVERTE (BAPTEME)

-PROGRAMME INITIATION : ENTRAINEMENT LOISIR

-TECHNIQUE DE NAGE (NAGE COMPLETE, DEPART PLONGEON, CULBUTE...)

Programme en salle:

- UC1 CONNAISSANCE FFESSM

- UC2 CONNAISSANCE DES DIFFERENTS PUBLICS

- UC2 PHYSIO

- UC2 PRINCIPES GENERAUX DE L ENSEIGNEMENT

- UC2 CONTENU DE L ENTRAINEMENT

- **DIMANCHE 13 Janvier :**

9H00 ACCUEIL: Piscine Jean Pommier (Polygone)

Programme en salle:

- UC3 ECOLE DE NAGE NAP

- EVALUATION

Programme Piscine:

-EDUCATIFS – SERIES AVEC TRAVAIL DES ALLURES

- MISE EN SITUATION D' ENTRAINEMENT (déceler les défauts, corriger le mouvement en observant le nageur)

REPAS du dimanche midi pris au LOCAL (compris dans le coût de formation)

