

COMMISSION NAGE AVEC PALMES

Anne-Edith CURE, Présidente, Tél. 06 81 44 06 93

aecure@free.fr

René JOBERT, Président adjoint, Responsable Technique Régional, Tél. 06 24 95 18 72

rene.jobert@numericable.fr

Pascale FERRIER, Vice-présidente, Responsable Régionale des Juges

ferrier_pjf@yahoo.fr

FORMATION INTERREGIONALE

Initiateur Entraîneur Fédéral

NAGE AVEC PALMES

Club délégataire de l'organisation :

Club de Plongée et d'apnée d' Echirolles



SAMEDI 19 Mars et DIMANCHE 20 Mars 2016

Stade Nautique d' Echirolles

9 rue Fernand Pelloutier 38130 Echirolles

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.

Les stagiaires devront prévoir :

- Leur matériel de nage avec palmes.
- De quoi prendre des notes.
- Une clé USB.
- Photocopie de la licence fédérale 2016
- Photocopie du RIFANAP
- Une photo d'identité récente
- Le coût de la formation : 10€ + 12€ carte IEF.
- Règlement par chèque à l'ordre de FFESSM RABA uniquement.

PREVOIR UN PIQUE NIQUE SORTI DU SAC

INTERVENANTS

René JOBERT MEF1

Anne-Edith CURE MEF1

Joelle FOISELLE MEF1

Stagiaire MEF1 : Christophe DUGAND

PREPARATION INITIALE

Les stagiaires auront préparé sous tutorat d'un MEF1 délégué de la Commission Régionale Nage avec Palmes RABA, 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 19 Mars MATIN :**
9H30 ACCUEIL
10H00 – 11H30
- UC1 CONNAISSANCE FFESSM
- UC2 CONNAISSANCE DES DIFFERENTS PUBLICS

REPAS TIRE DU SAC

- **SAMEDI 19 Mars APRES-MIDI :**
14H00 - 18H00
- UC2 PHYSIO
- UC2 PRINCIPES GENERAUX DE L ENSEIGNEMENT
- UC2 CONTENU DE L ENTRAINEMENT

- **DIMANCHE 20 Mars MATIN :**
9H15 ACCUEIL
9H30 - 12H30

Piscine:

- PROGRAMME DECOUVERTE (BAPTEME)
- PROGRAMME INITIATION : ENTRAINEMENT LOISIR
- TECHNIQUE DE NAGE (NAGE COMPLETE, DEPART PLONGEON, CULBUTE...)
- EDUCATIFS – SERIES AVEC TRAVAIL DES ALLURES
- MISE EN SITUATION D'ENTRAINEMENT (déceler les défauts, corriger le mouvement en observant le nageur)
- INITIATION IMMERSION

REPAS AU LOCAL (compris dans le coût de formation)

- **DIMANCHE 20 Mars APRES-MIDI :**
14H30-17H00
- EVALUATION
- UC3 ECOLE DE NAGE NAP

GPS: 9 rue Fernand Pelloutier 38130 Echirolles

