

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 :
EXOCET (ANNEMASSE)



avec l'appui du CSA Annecy



SAMEDI 29 ET DIMANCHE 30 OCTOBRE 2016
Au Centre nautique Château Bleu (ANNEMASSE)



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 AURA.

Les stagiaires devront être titulaires du RIFA(NAP) au moment de l'inscription.

Pour les titulaires d'un tronc commun RIFA, le module de spécialité NAP pourra être préparé lors d'une des séances de préparation initiale.

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
 - Attestation de RIFANAP
 - Le coût de la formation : 10€ + 12€ carte IEF.
- Règlement par chèque à l'ordre de FFESSM COMITE AURA uniquement.

PREVOIR UN PIQUE NIQUE SORTI DU SAC POUR LA JOURNEE DU SAMEDI

INTERVENANTS

René JOBERT – MEF1
Anne-Edith CURE – MEF1
Joëlle FOISELLE – MEF1
Laurent BESSE – MEF1
Sophie PREVOST – MEF1
Alexandre PONTAL – MEF1
Isabelle PONTAL – MEF1

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.

DATES DE PREPARATION INITIALE

Lundi 3 octobre 2016 – ANNEMASSE

Club Exocet - Piscine Château bleu

Théorie : 19h30

Entrainement piscine : 20h15 à 21h45

Mercredi 12 octobre 2016 – ANNECY

Club CSA – Piscine Jean Régis

Théorie : 19h30

Entrainement piscine : 20h30 à 22h00

Lundi 24 octobre 2016 – ANNEMASSE

Club Exocet - Piscine Château bleu

Théorie : 19h30

Entrainement piscine : 20h15 à 21h45

PROGRAMME FORMATION STAGE FINAL

- **SAMEDI 29 OCTOBRE MATIN :**

MAISON DES SPORTS ANNEMASSE 14 avenue Henri Barbusse

9H00 – 11h30

- ACCUEIL
- UC1 CONNAISSANCE FFESSM
- UC2 CONNAISSANCE DES DIFFERENTS PUBLICS

REPAS TIRE DU SAC (*zone Bar de la Maison des sports*)

- **SEANCE PISCINE (2 lignes N° 5 et 6 Bassin 50m) :**

PISCINE CHATEAU BLEU ANNEMASSE 2 rte de Bonneville

12h30 – 14h30

- REALISER UN BAPTEME
- EDUCATIFS ET PROGRAMME D'ENTRAINEMENT POUR DEBUTANTS
- MISE EN SITUATION D'ENTRAINEMENT : EVALUER LA TECHNIQUE DU NAGEUR, (observer, corriger les défauts)

- **SAMEDI 29 OCTOBRE APRES-MIDI :**

MAISON DES SPORTS ANNEMASSE 14 avenue Henri Barbusse

15H00 - 19H00

- UC2 PRINCIPES GENERAUX DE L'ENSEIGNEMENT
- UC2 PHYSIOLOGIE - THEORIE
- UC2 CONTENU DE L'ENTRAINEMENT

- **DIMANCHE 30 OCTOBRE MATIN :**

PISCINE CHATEAU BLEU ANNEMASSE 2 rte de Bonneville

9H00 : ACCUEIL – BRIEF

- **SEANCE PISCINE (2 lignes N° 5 et 6 Bassin 50m) :**

10H00 - 13H00

- TECHNIQUE DE NAGE (nage complète, départ plongeon, culbute...)
- EDUCATIFS ET PROGRAMME D'ENTRAINEMENT POUR NAGEUR CONFIRME (séries et travail des allures)
- INITIATION IMMERSION

REPAS ORGANISE A LA MAISON DES SPORTS (*zone Bar – compris dans le coût du stage*)

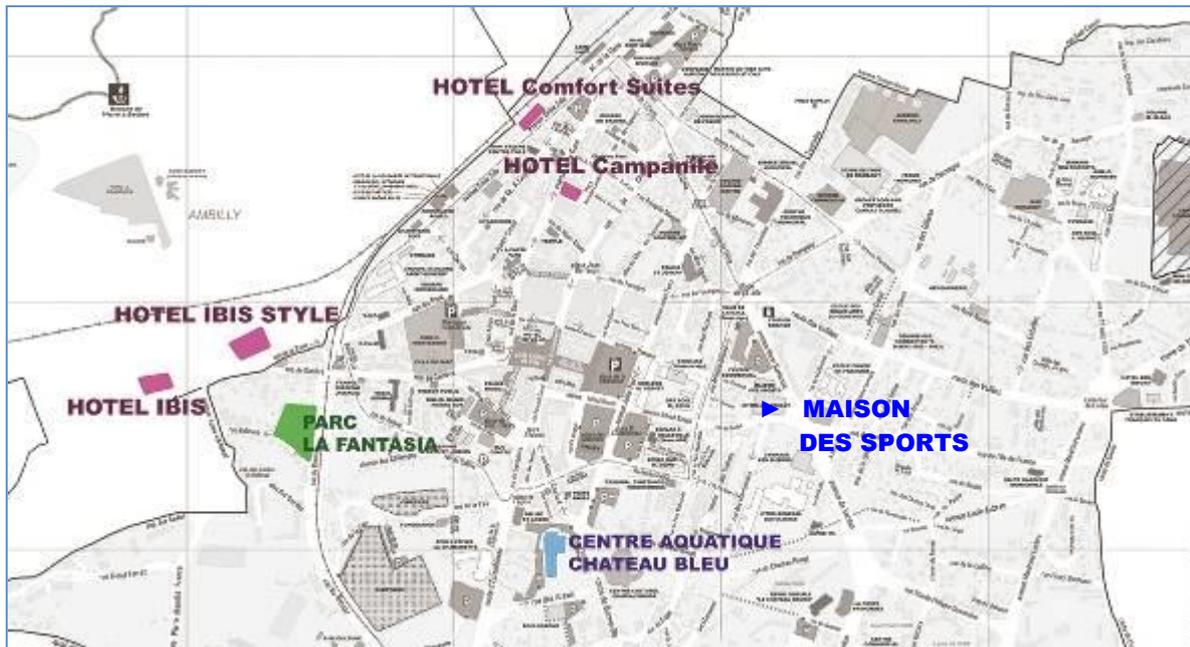
- **DIMANCHE 30 OCTOBRE APRES-MIDI :**

MAISON DES SPORTS ANNEMASSE 14 avenue Henri Barbusse

14H15 - 19H00

- EVALUATION (QCM)
- UC3 ECOLE DE NAGE NAP
- PRESENTATION DU MATERIEL DE NAGE AVEC PALMES
- UC2 PHYSIOLOGIE : ATELIER TRAVAIL SUR LES FILIERES

PLAN DE SITUATION



HEBERGEMENTS

A proximité :

Hôtel IBIS : 38 Route de Genève 74100 Ambilly
Tél. 04 50 38 70 66

Hôtel IBIS Style : 4 Rue de Genève 74100 Ambilly
Tél. 04 50 38 63 10