

FICHE FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS

PRÉPARATION PHYSIQUE DU NAGEUR

OBJECTIF DE LA FORMATION

Intégrer le modèle de la préparation physique moderne du nageur et mobiliser les outils associés au service de la performance.

PÉRIODICITÉ

Une formation continue est obligatoire pour conserver les prérogatives d'exercice d'un brevet fédéral de la FFN et du Moniteur Sportif de Natation.

PUBLICS ET PRÉREQUIS

PRÉREQUIS D'INSCRIPTION

- Être titulaire du Brevet Fédéral 2^{ème} Degré, 3^{ème} Degré ou 4^{ème} Degré
- Être titulaire du Moniteur Sportif de Natation
- Être titulaire d'un diplôme d'État (B.E.E.S.A.N, DE JEPS, DES JEPS)
- Être licencié.e à la Fédération Française de Natation

MODALITES D'ADMISSION DE L'ERFAN

Les candidats devront s'inscrire via le lien ci-dessous, lien se trouvant sur le site de la Ligue Nouvelle-Aquitaine de Natation : <https://erfan-nouvelleaquitainedenatation.catalogueformpro.com>

Pour être considéré recevable, le dossier devra être retourné à l'ERFAN complet avec toutes les pièces demandées à l'adresse suivante : erfan.direction@ffnatationlna.fr avant le début de la formation ou 3 jours après la fin de la formation.

DOCUMENTS ADMINISTRATIFS À FOURNIR

- Copie de la Carte Nationale d'Identité
- Attestation de la formation initiale PSE1 et attestation de la formation continue PSE1
- Extrait de casier judiciaires bulletin N°3
- Extrait de la licence FFN 2025-2026
- Copie du diplôme (BF2, BF3, BF4, MSN)

CONTENUS DE LA FORMATION

LES CONTENUS

Cette formation continue vous apportera les compétences en lien avec la certification du niveau de votre diplôme :

PRÉPARATION PHYSIQUE DU NAGEUR

- Module 1 – La Force du nageur (théorie + pratique)
- Module 2 – Énergétique moderne (continuum énergétique)
- Module 3 – Respiration & performance
- Module 4 – Exercices spécifiques au nageur
- Module 5 – Construction d'une séance cohérente

LES COMPÉTENCES VISÉES

- Être capable d'utiliser des outils concrets
- Être capable de développer ses connaissances en matière de préparation physique du nageur
- Être capable de faire le lien entre la préparation physique et la performance dans l'eau

FICHE FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS

PRÉPARATION PHYSIQUE DU NAGEUR

ORGANISATION DE LA FORMATION

ORGANISME DE FORMATION

L'organisme de formation ERFAN (École Régionale de Formation aux Activités de la Natation) de la Région Nouvelle Aquitaine a été habilité par la Fédération Française de Natation pour mettre en œuvre cette formation.

DATES

- **Clôture des inscriptions** : lundi 16 mars 2026
- **Date de la formation** : mardi 24 mars 2026
- **Durée de la formation** : 7,00 heures

SESSION DE FORMATION

Session de formation limitée à 25 stagiaires

PROGRAMME DE LA FORMATION

09h00 à 09h30 : accueil des participants

09h30 à 12h30 : apports théoriques

- Module 1
- Module 2
- Module 3

12h30 à 13h30 : repas

13h30 à 17h30 : apports théoriques et travaux pratiques

- Module 4
- Module 5

LIEU DE LA FORMATION

Maison régionale des Sports, 2 avenue de l'Université, 33400 Talence

MODALITES PEDAGOGIQUES ET DE SUIVI

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques utilisées sont basées sur les méthodes affirmative, heuristique, interrogative, démonstrative et applicative.

Le formateur définit la stratégie pédagogique au regard de l'importance, de la complexité et du niveau de performance de l'objet de l'apprentissage : il conçoit et organise des activités pédagogiques en s'appuyant sur des démarches et des méthodes facilitant les apprentissages des personnes et l'atteinte des objectifs visés.

MOYENS ET MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES DEDIES A L'ACTION

Salle de formation :

- Salles de cours accessibles aux personnes à mobilité réduite
- Vidéo projecteur
- Tableau papier
- Connexion internet

Supports pédagogiques :

- Présentation Powerpoint
- Supports multimédias
- Drive (DIGIFORMA)

FICHE FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS

PRÉPARATION PHYSIQUE DU NAGEUR

MODALITÉS DE SUIVI DE LA FORMATION

- Questionnaire de satisfaction
- Transmission des documents nécessaires à la Fédération Française de Natation (INFAN) afin qu'elle puisse valider la mise à jour du diplôme sur Extranat.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cette formation ne fait pas l'objet d'une certification. L'organisme de formation fédéral délivrera une attestation de suivi de formation pour faire valoir ce que de droit, notamment dans le cadre de la labellisation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Aux termes de l'article L120.2 du Code du Travail : Nul ne peut apporter aux droits des personnes et aux libertés individuelles et collectives de restrictions qui ne seraient pas justifiées par la nature de la tâche à accomplir ni proportionnées au but recherché.

« Constitue un handicap, au sens de la loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant » - Article 114 du code de l'action sociale et des familles. Renseignements complémentaires auprès de la référente handicap régionale pour toute étude d'aménagements : **LAURENCIER-SEBILLOTTE Guilhaine** : erfan.direction@fnatationlna.fr

TARIFS ET FINANCEMENTS

TARIFS

15 euros de frais de gestion. Le repas est pris en charge par la Ligue Nouvelle-Aquitaine de Natation.

FINANCEMENTS

- Action collective AFDAS par la Ligue Nouvelle-Aquitaine

RÉFÉRENTS DE LA FORMATION

- Référent ERFAN : **Stéphane CHEF** : secretaire@fnatationlna.fr
- Référente Comptabilité : **Aurélié PICHAUT** : poitiers@fnatationlna.fr
- Référente de la formation : **Mélanie DESPREZ-SIELLEZ** : erfan.coordonnateur@fnatationlna.fr
- Référente administrative et handicap de la formation : **Guilhaine LAURENCIER-SEBILLOTTE**
erfan.direction@fnatationlna.fr
- Site internet : <https://www.erfanlna.fr>

INDICATEURS DE RÉSULTATS

2024-2025	Nombre de participant.es	Taux de satisfaction
	50	100% des participants sont très satisfait.es ou satisfait.es

Mis à jour le 24/02/2026