



Fédération Française de Natation
Reconnue d'utilité publique (Décret du 7 juillet 1932)
Comité de Champagne-Ardenne



Tél. & Fax : 03.26.70.58.59 -
E-mail : comreg.natation@champarden.com

E.R.F.A.N. Champagne-Ardenne
ECOLE REGIONALE DE FORMATION
AUX ACTIVITES DE LA NATATION

2, RUE GRENET TELLIER
51000 CHALONS EN CHAMPAGNE

FAGOT	Jean Pascal	RN89
CHARPENTIER	Aurélie	RN89
LOUDIN	Jérôme	RSN
FORGEZ	Emilie	CNG
PERRIER	Dorian	SNSE
FRANCOIS	Armony	SNSE
COUSIN	Marion	SNSE
HAZART	Laetitia	CNS
LOZAC'H	Karine	RCN
CASANO	Laurence	SNSV
MERCURIALI	Karine	SNSV
BILLIG	Audrey	TOSN
GUERRERO	Philippe	CNV

Objet : Stage ERFAN « Nager Forme Santé »
Module 2

Ref :

Châlons-en-Champagne, le 1er février 2008

Mesdames et Messieurs les Présidents des clubs,

Nous voici à quelques jours du stage cité en référence.

Vous voudrez bien diffuser ce courrier, la fiche d'inscription (à retourner rapidement au Comité régional) et le programme aux personnes de votre club cités en tête.

Ce courrier sert de convocation.

Le stage se déroulera les 9 et 10 février 2008 à la piscine olympique de Châlons.

Le rendez vous est fixé à 8h devant l'établissement.

La fin du stage est envisagée le dimanche vers 18h.

Lors de l'accueil de ce stage, il sera procédé à la signature d'une convention entre le Comité régional (ERFAN) et chaque stagiaire de façon à nous mettre en règle avec les procédures de la Formation professionnelle. Sur cette convention, une somme forfaitaire apparaîtra. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter ; le stage étant annoncé comme gratuit, en ce qui concerne les frais pédagogiques.

Une petite idée sur les lignes directrices du stage à partir des thèmes développés suivants :

- Le milieu aquatique:
 - Travail en décharge; articulaire, dorsale, musculaire (apesanteur)
 - Augmente la dépense énergétique de base (thermorégulation)
 - Travail sur les déséquilibres sans risque de traumatisme
- Synergie de la contraction musculaire
 - La propulsion en natation réclame une augmentation naturelle des contraintes de charges en fin de mouvement, (assouplissement)
 - Mobilisation générale des groupes musculaires de soutien
- Respiration :
 - Ventilation contrainte : coordonnée à la propulsion, augmentation de la résistance à l'expiration, mobilisation des structures musculaires ventilatoires
 - Atmosphère chaude et humide; impact sur la ventilation (vasodilatation B.P.)
- Décubitus horizontal :
 - Dépenses énergétiques moindres pour un effort équivalent, (impact cardio-vasculaire)
 - Possibilité de sollicitation musculaire régionale plus importante

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

P/Le Président du Comité régional FFN
Le responsable pédagogique

P/O Michel BAILLON



STAGE
NAGER FORME SANTE
CHALONS EN CHAMPAGNE
Samedi 9 et Dimanche 10 février 2008
PROGRAMME

Samedi 9 février 2008

8h30 - 9h00 : Accueil

Michel BAILLON CTS Champagne Ardenne
Jacques BIGOT Assistant Sport à la DDJS 10

9h00 - 9h30 : Présentation du stage

- Retour sur stage des 19 et 20 janvier 2008
- Objectifs annoncés
- Les différentes formes de pratique et les différents publics au sein des clubs FFN

9h45 - 10h30 : Réglementation de la pratique

- Les Obligations sécuritaires
- L'encadrement des pratiquants
- La Compétence des encadrants

Intervenant

Jacques BIGOT, Assistant à la DDJS 10, Affecté en partie sur des missions en rapport avec la santé.

10h45 - 11h45 : Le pratiquant en situation d'adaptation permanente

Du terrien au nageur

- o Equilibre
- o Respiration
- o Propulsion

Intervenant

Michel BAILLON CTS Champagne Ardenne

11h45 - 12h30 : Caractéristiques du public sénior

Intervenant

Jacques BIGOT, Assistant à la DDJS 10

12h30-14h : Repas

14h00 - 16h00 : Spécificité du milieu aquatique

- L'eau et les contraintes biomécaniques
 - o Aspects porteur
 - o L'équilibre et les déséquilibres
 - o Les déplacements

Intervenants :

Jacques BIGOT Assistant Sport à la DDJS 10
Michel BAILLON CTS Champagne Ardenne

16h00-17h30 : Spécificité du milieu aquatique

- **L'eau et les contraintes physiologiques**
 - o **Aspects énergétiques**
 - o **Aspects cardiovasculaires**

Intervenant :

Michel BAILLON CTS Champagne Ardenne

Dimanche 10 février 2008

8h30 - 9h00 : Accueil

Michel BAILLON CTS Champagne Ardenne
Jacques BIGOT Assistant Sport à la DDJS 10

9h00 - 10h30 : L'adaptation au milieu

- Les synergies de la contraction musculaire
- Les adaptations respiratoires
- La position en décubitus horizontal
- Thermorégulation

10h45 - 12h15 : Moyens et outils à la disposition de l'Edicateur

- L'adaptation public accueilli/activité proposée
 - o Quelles activités pour quelle population ?
 - o Intensité et volume d'activité
- Aménagement du temps et de l'espace de la pratique (
- Le matériel et son utilisation

12h15 - 13h45 : Repas

13h45 - 15h00 : La séance

- L'organisation de l'activité
- La « Gym dans l'eau »
 - o Principes
 - o Contenu
- Les parcours nagés
 - o Principes
 - o Contenu (Les Educatifs)

15h00 - 16h00 : Mise en situation

Séance en piscine

16h00 - 17h00 : Discussion/Débat

Retour sur expérience

17h00 - 17h30 : Conclusion du stage

Bilan

Présentation des blocs 3 et 4



FICHE D'INSCRIPTION

STAGE « Nager – Forme – Santé »

Retour du formulaire avant le 05 février 2008

Comité régional FFN

2, rue Grenet Tellier – 51000 CHALONS

Tel : 03.26.70.58.59

Identité

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Téléphone :

Courriel :

Club

Nom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Téléphone :

Courriel :

NB : prévoir de quoi écrire, des affaires de sport et de natation.

Je participerais à la formation des 19 et 20 janvier 2008

Je ne pourrais pas participer à ces 2 jours de formation