

Formation continue des Entraîneurs Natation Course



Encadrant Académie de la Natation

Stage du dimanche 18 octobre au
vendredi 23 octobre 2026.

Au CREPS de Vichy Bellerive



CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
— Vichy



PRESENTATION DE LA FORMATION

Dans le but de soutenir et d'accompagner activement les entraîneurs de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Natation (Ligue AuRA), en lien avec l'intervention de Richard Martinez lors du séminaire des entraîneurs en septembre 2023, un partenariat avec l'Académie de la Natation (ADN) a été établi afin de proposer un stage de formation continue en natation course. L'objectif principal est de renforcer les compétences des entraîneurs et des nageurs à travers des sessions pratiques et théoriques animées par des experts.

Les formations de « l'Académie de la Natation » ont pour ambition de renforcer la formation des éducateurs sportifs de la Fédération Française de Natation (FFN) afin d'aider à la diffusion d'une approche didactique et pédagogique permettant d'apporter aux nageurs un accompagnement efficace pour qu'ils puissent s'épanouir en progressant tout au long de leur pratique, des premiers apprentissages jusqu'au plus haut-niveau de performance.

Afin de déployer cette approche, la FFN avec le concours des ligues et de leurs ERFAN propose des formations d'encadrants ADN.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Par une mise en situation lors de séances d'entraînement structurées à partir d'un cadre de pratique contraint, les entraîneurs sont invités à expérimenter et à formaliser cette approche dans le but de développer leurs compétences afin d'être plus pertinents dans l'identification des obstacles rencontrés par les nageurs et plus efficaces dans la nature des solutions proposées.



DATES ET LIEU DE LA FORMATION

- **DATES : 18 au 23 octobre 2026**

Du dimanche 18 octobre 2026 (prévoir une arrivée à 16h)

Au vendredi 23 octobre 2026 (après le repas : 14h)

- **LIEU : CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy**

2 Rte de Charmeil, 03700 Bellerive-sur-Allier

<https://www.creps-vichy.sports.gouv.fr/>



HEBERGEMENT - RESTAURATION

- Pension complète au CREPS de Vichy
- Du dîner le dimanche 18 octobre au soir au déjeuner le vendredi 23 octobre 2026 à midi.



MODALITÉS

- Public visé : Entraîneurs de club
- Durée : 5 jours de formation en présentiel. De 8h30 à 17h30 (fin à 14h00 le dernier jour)
- Volume horaire : environ 37 heures
- Nombre de places disponibles (entraîneurs-stagiaires) : **Formation limitée à 12 personnes**
- Nombre de nageurs formant les groupes support : **24 nageurs (12 Dames et 12 Messieurs) catégorie U14** (12-13-14 ans), c'est-à-dire nés entre 2012 et 2014.

Prérequis pour le nageur :

- Avoir un bon niveau départemental ou un niveau Grille Jaune de la Ligue AuRA au maximum.

Prérequis pour l'entraîneur stagiaire :

- Titulaire d'un MSN, BEESAN, ou DEJEPS natation course, avec recyclage à jour.
- Licencié à la FFN.
- Carte professionnelle à jour.
- Salarié de la structure, laquelle doit être à jour de sa cotisation AFDAS : le numéro d'adhérent est à fournir. (voir fiche d'inscription)

Accompagnement :

- Chaque entraîneur stagiaire doit être accompagné de deux nageurs (un garçon et une fille), voir modalités ci-dessus.

Modalités d'évaluation :

- Auto-validation des compétences développées à chaque regroupement.
- Auto-évaluation en début et en fin de formation.



COUT DU STAGE

- Le séjour (hébergement et restauration) des entraîneurs-stagiaires et intervenants sont pris en charge par la Ligue AuRA
- Nageur : **Coût** : 20€/jour/nageur soit 100€/nageur.
A régler auprès de la Ligue AuRA **avant le 18 octobre 2026.**
- Trajets A/R pour vous rendre sur le lieu de stage à la charge des participants ou de leur club
- **Nous aurons besoin de véhicules pour les trajets entre le CREPS et la piscine en cas de mauvais temps.**

PROGRAMME DE LA FORMATION

L'observation du nageur :

- Différenciation de la forme et de la fonction (Mouvements, actions)
- Les comportements attendus
- Les critères de réussite
- Les observables

Le fonctionnement du nageur :

- Les 2 grandes étapes : action de l'eau sur le corps / action du corps sur l'eau
- La locomotion aquatique et ses principes d'action
- Les 6 niveaux de construction du nageur
 - Niveau 1 : « La construction du corps flottant » - « Prérequis pour devenir nageur »
 - Niveau 2 : « La construction du corps projectile » - « Devenir nageur »
 - Niveau 3 : « Ébauche du corps propulseur » - « Devenir nageur »
 - Niveau 4 : « Intégration des solutions ventilatoires » - « Devenir nageur »
 - Niveau 5 : « La construction du corps propulseur » - « Devenir meilleur nageur »
 - Niveau 6 : « Automatisation et amélioration du rendement » - « Devenir meilleur nageur »

La pédagogie de l'action :

- Les grands courants pédagogiques (avantages et inconvénients)
- Distinction entre apprendre et enseigner
- La tâche (action, but, critère de réussite)
- Le processus d'apprentissage (assimilation, accommodation, stabilisation)

Percevoir et agir dans le milieu aquatique :

- Du terrien au nageur
- Le rôle du cervelet dans l'équilibre et les apprentissages moteurs
- Le schéma corporel et la proprioception
- Les coordinations



MÉTHODES MOBILISÉES

- Mises en situations pratiques avec des nageurs
- Apports théoriques
- Supports et Vidéos pédagogiques
- Partages et échanges.

Intervenants :

- Jean-Lionel REY : CTN Natation course en charge de la formation du BF5 et de la formation continue des entraîneurs.
- Hugo LARDEUX : Formateur à l'Académie de la Natation.
- Léo AGIER : Kinésithérapeute-Préparateur Physique.
- Carmen VASQUEZ : Kinésithérapeute.
- Guy LA ROCCA : Directeur Sportif Natation Course Ligue AuRA.
- Kahina LOUNES : Coordinatrice Sportive Natation Course Ligue AuRA. Responsable du stage.

Remarques préalables :

- Être ouvert et disponible intellectuellement.
- Accepter de se remettre en cause.
- Adhérer au cadre de fonctionnement, aux règles du jeu sans lesquelles l'immersion dans l'expérience n'est pas possible.



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

A l'issue de la formation, les stagiaires auront acquis des savoir-faire, associés à des connaissances utiles pour mettre en œuvre la démarche de l'Académie de la Natation afin d'être plus efficaces dans l'élévation du niveau de fonctionnement des nageurs qui leur sont confiés.

Pour cela ils seront capables :

- D'intégrer qu'apprendre à faire c'est faire et que sa mission consiste à faire réussir les nageurs
- De mettre en œuvre une pédagogie de l'action
- D'identifier des problèmes et la nature des obstacles rencontrés par les nageurs en lien avec les 6 niveaux de construction du nageur
- De proposer des situations d'entraînement adaptées (tâches et sous tâches) permettant aux nageurs d'élever leur niveau de fonctionnement

DEROULÉ

- Regroupement le dimanche 18 octobre à 16h pour la réception des chambres, suivi d'une réunion d'information sur le déroulement de la formation.
- Début du stage le lundi 19 octobre 2026.
- Fin du stage le vendredi 23 octobre 2026 après le déjeuner.
- Alternance de coaching au bord du bassin (piscine intérieure de 25m) et de formation en salle, deux fois par jour.
- Lors des sessions en salle avec les entraîneurs, les nageurs seront pris en charge par deux kinésithérapeutes/préparateurs physiques. Ces séances incluront des étirements, de la souplesse, de la mobilité, de la préparation physique de base, ainsi que des informations sur la nutrition, l'hydratation, le sommeil et la récupération. Les kinésithérapeutes/préparateurs physiques seront également présents au bord du bassin pour les échauffements à sec.

CONTACTS

- Guy LA ROCCA. Directeur Sportif Natation Course Ligue AuRA
natation-course@auvergnerhonealpes-natation.fr
06 47 00 68 46
- Kahina LOUNES. Responsable Administrative et Coordinatrice Sportive Natation Course Ligue AuRA
responsable-administrative@auvergnerhonealpes-natation.fr
06 08 48 83 41