

Formation continue

ERFAN - Ligue AuRA

En visioconférence

Nutrition pour la performance des jeunes nageurs

Avec M. Agier Léo



Le 26 janvier 2027
de 10h00 à 11h00.



90 places



20 €

Mise à jour le 06/10/2026

PRÉSENTATION DE LA FORMATION ET DE SES ENJEUX

Cette formation vous permettra d'appréhender les bases essentielles de la nutrition et de l'hydratation au service de la performance et de la santé des jeunes nageurs. Vous y découvrirez les repères indispensables pour accompagner les athlètes dans leurs habitudes alimentaires, tout en adoptant un discours clair, cohérent et adapté. En tant qu'entraîneur, vous trouverez les outils nécessaires pour communiquer efficacement avec les parents de vos athlètes afin de favoriser un environnement propice au développement, au bien-être et à la progression des jeunes sportifs.



Le nombre de places est limité à **90 participants, la formation sera mise en place à partir de 8 inscrits.**

Le nombre de place étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.

INFORMATIONS PRATIQUES



Date et horaires de la formation : **Le mardi 26 janvier 2027** de 10h00 à 11h00.



PUBLICS CIBLES DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse à l'ensemble des entraîneurs diplômés (BF4, BF5, Licence STAPS "Perfectionnement sportif", MSN, DEJEPS, BEESAN) de toutes les disciplines de la FFN (Natation Course, Eau Libre, Natation Artistique Water-polo, Plongeon).

OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPETENCES VISEES



- Intégrer pleinement la nutrition dans la construction de l'athlète.
- Comprendre les besoins énergétiques du jeune nageur.
- Avoir les outils pour pouvoir transmettre les bons réflexes aux athlètes et aux parents.



PROGRAMME DE LA FORMATION

Assimiler les bases de la nutrition et comprendre l'impact sur la performance des jeunes nageurs.

METHODE EMPLOYEE LORS DE LA FORMATION

- Intervenant : **M. Agier Léo**, kinésithérapeute spécialisé dans le sport.
- Apports théoriques.
- Intégration de la nutrition et de l'hydratation dans la construction du jeune nageur.
- Echanges avec les entraîneurs

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter le référent handicap, Monsieur Thierry LEFAURE, afin qu'il puisse étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Mail : responsable-administrative@auvergnerhonealpes-natation.fr



COÛT DE LA FORMATION

	Prix de la formation
Frais pédagogiques	20€
Frais administratifs	0€
TOTAL TTC	20€

Moyen de paiement :

- Uniquement par Carte Bancaire via un lien de paiement sécurisé au moment de votre inscription (fin du formulaire).

INSCRIPTION A LA FORMATION

Date limite des inscriptions le **mardi 19 janvier 2027**

[Inscription à la formation](#)

1. Inscription via le lien ci-dessus.
2. Paiement uniquement en ligne via un lien sécurisé une fois le dossier d'inscription complété.
3. Envoi de votre convocation quelques jours avant la formation.



CONTACTS

Référent pédagogique et administratif :

- Madame **Kahina LOUNES** :
 - Mail : responsable-administrative@auvergnerhone-alpes-natation.fr
 - Téléphone : 06 08 48 83 41

Référent handicap :

- Monsieur **Thierry LEFAURE** :
 - Mail : responsable-administrative@auvergnerhone-alpes-natation.fr