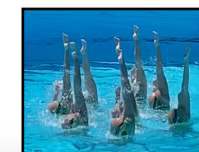


FORMATION ENTRAÎNEUR DE NATATION ARTISTIQUE
Niveau 1: 2 jours en présentiel
12 séances de visioconférence



- PROGRAMME -TYPE - 2024-2025 -

Le programme définitif est établi conjointement avec le club.

Formation Blended	Théorie	Niveau 1	Niveau 2	Total heures
Jour 1	<ul style="list-style-type: none">- Ouverture du stage- Remise de documents complémentaires- Planification annuelle- Théorie et Technique des déplacements et positions de base- Pratique à sec (avec des nageuses si possible)- Méthode pédagogique- Étude des déplacements, positions de base en vidéo- Étude des chorégraphies			8h
jour 2		<ul style="list-style-type: none">- Evaluation des nageuses- Déplacements de base- Positions de base sans appuis	<ul style="list-style-type: none">- Position de base avec et sans appuis- Mouvements de déplacements de base- Figures imposées en fonction de la catégorie- ou- Chorégraphie	6h
Jour 2	<ul style="list-style-type: none">- Planification des séances en visioconférence- Questionnaire de satisfaction- Clôture du stage en présentiel			2h



Visioconférences Formation Blended	Date et heure	contenu	Total heures
Séances en visioconférence avant la formation en présentiel			
Séance 1 visio	Établi en accord	Pré-évaluation Correction du test de la pré-évaluation - Étude des vidéos présent en amont de la formation - Établissement d'un programme d'entraînement.	2h
Séance 2 visio	Établi en accord	Étude des vidéos présent après la 1ère séance en visioconférence.	2h
Séances en visioconférence après la formation en présentiel			
Séance 3 visio	Établi en accord	Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 4 visio	Établi en accord	Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 5 visio	Établi en accord	Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 6 visio	Établi en accord	Évaluation intermédiaire Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 7 visio	Établi en accord	Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 8 visio	Établi en accord	Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 9 visio	Établi en accord	Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 10 visio	Établi en accord	Évaluation intermédiaire Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 11 visio	Établi en accord	Établi en fonction de l'évolution et des demandes des stagiaires	2h
Séance 12 Evaluation finale	Établi en accord	Évaluation finale QCM / Vidéo d'un entraînement / Oral	2h



Exemple de planning à établir sur mesure

Le planning et le contenu du programme est établi en amont conjointement avec les entraîneurs et en fonction de l'objectif du club.

Jour 1

Théorie: bases techniques ou révision des bases (en fonction du niveau des nageuses et des objectifs)

- Pratique des principaux déplacements et mouvements de base
 - Godilles
 - Torpilles
 - Canoë
 - Moulin à eau
 - Coupe coupe
- Étude des principales positions de base et figures imposées (si le niveau le permet)
 - Allongée sur le dos / sur le ventre
 - Groupée
 - Tonneau
 - Voilier
 - Ballet leg
 - Flamenco
 - Carpé
 - Verticales
- Chorégraphie en fonction de la demande, des objectifs et du niveau des nageuses.

Jour 2

Entraînements pratique

- Entraînements à sec (hors de l'eau)
- Entraînement des nageuses est mise en pratique de la théorie
- La séance est filmée et analysée
- Questions diverses
- Établissement d'un programme d'entraînement annuel en fonction des objectifs
- Programmation des séances en visioconférence
- Questionnaire de satisfaction
- Clôture du stage en présentiel

Besoins nécessaires pour le déroulement de la théorie

Support pédagogique et Manuels de natation artistique Tomes 1, 2 et 3 transmis par le formateur.

Vidéo avec tablette incombe au formateur

Nécessaire pour écrire: incombe aux élèves

La pratique au sol avant l'entraînement peut se faire avec (idéalement) ou sans nageuses, se sont les entraîneurs qui pratiqueront s'il n'y a pas de nageuses.

Besoins nécessaires pour la pratique (obligatoire et par nageuse)

20 Bidons (2 par nageuses) de 5L (minimum) vides de lessive ou d'assouplissement ou de vinaigre d'alcool par exemple, rincés, sans étiquettes et avec bouchon.

1 bonnet, une paire de lunette et 1 pince nez.

Des planches de natation 1 par nageuse

Support vidéo pour filmer les séances et ensuite les étudier en théorie. Incombe au formateur et / ou entraîneurs stagiaires

Sono (facultatif) en fonction de l'avancée des chorégraphies ou de la nature du stage (choré).

Besoins nécessaires pour la pratique hors de l'eau

Une salle avec des tapis de yoga ou de gym (1 par nageuse).

ou

Un espace sur le bord du bassin mais en dehors des heures prévues pour l'entraînement.