



# Formation Natation artistique

## Technique N1, N2, N3 ET N4 et CHORÉ

pour entraîneur des catégories  
Débutant / Avenir / Jeune

Formations éligibles aux  
financements l'État.

Certifiée Qualiopi

2024-2025

Dominique Cartan Guerrier

NE VAUX PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT

250€  
par jour  
TTC

4 ou 5  
jours



### À qui s'adresse cette formation?

- ♦ À toutes personnes qui souhaitent créer ou développer une (sa) section de natation artistique.
- ♦ À toutes personnes qui cherchent à progresser en technique des positions, et mouvements de base, ainsi qu'en figures imposées.
- ♦ Aux entraîneurs des catégories débutantes, avenir et jeune qui souhaitent se perfectionner en technique et apporter un nouveau souffle à leur enseignement.

### Programme de la formation

- ♦ Le programme du stage est établi en fonction, du niveau d'expertise recherchée (N1 N2 N3 N4), du niveau des nageuses présentes et de la disponibilité des horaires de piscine.

### Formation à plusieurs niveaux d'expertises N1 / N2 / N3 / N4

#### Contenu de la formation

- ♦ Théorie / Règlements / FFN / FINA
- ♦ Entraînement de l'initiation et le perfectionnement des positions, mouvements et appuis de base.
- ♦ Travail à sec, au mur et avec les bidons des positions de base et de la chorégraphie
- ♦ Apprentissage des figures imposées obligatoires de la catégorie avenir / Jeune
- ♦ Travail des bases de la chorégraphie

#### Contenu de la formation CHORÉ

- ♦ Règlements / FFN / FINA / critères de jugement
- ♦ Étude vidéo France N1 Élite Jeune 2022
- ♦ Techniques de travail des chorégraphies à sec / dans l'eau

### Formation technique à 4 Niveaux d'expertise

- ♦ Ce stage apporte les outils nécessaires à la formation des nageuses de natation artistique.
- ♦ Il donne toutes les bases de la technique des figures imposées et quelques notions de chorégraphie.

### Formation dédiée à la chorégraphie

- ♦ Ce stage est dédié exclusivement à la chorégraphie. Pour accéder à cette formation, le niveau d'expertise N3 minimum est exigé.

### Condition d'accès à la formation Entraîneur de natation artistique et CHORÉ

- ♦ Être âgée de 18 ans
- ♦ Fiche d'inscription dûment remplie
- ♦ Une attestation de « savoir nager » de 200mNL

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation natation artistique est accessible à tous. Les personnes en situation de handicap peuvent accéder à la formation sous condition de répondre aux pré-requis établis lors de l'inscription. Tous les moyens sont mis en oeuvre pour faciliter l'apprentissage. Support pédagogique, FAL/FAC, supports numériques, supports audio et vidéo, supports logistiques et humains.

## Objectifs

## Tarifs

- Planifie, organise et conduit des séances...
- Enseigne les différentes techniques et choré...
- Connait et applique le règlement...
- Adapte son entraînement ...
- Motive et valorise ses nageurs(es)...
- Encadre un groupe de jeunes

## Formations à plusieurs niveaux d'expertises et formation CHOÉÉ

### ■ Niveau 1

« Je débute comme entraîneur dans l'activité ou il y a quelques années que j'essaie de développer la section mais je rencontre beaucoup de difficultés techniques car je n'y connais pas grand-chose... ». « Mon objectif de fin d'année est le gala du club. »

### ■ Niveau 2

« J'ai quelques connaissances car je suis une ancienne nageuse (ou pas), mais j'avoue que je suis perdu.e en technique car je n'arrive pas à comprendre pourquoi mes nageuses ne progressent pas en technique / hauteur / vitesse... ». « Mon objectif de fin d'année est le gala du club. »

### ■ Niveau 3

« Mes nageuses font de la compétition mais je souhaite progresser en technique car je sais que j'ai des lacunes en technique ». « Mon objectif de club est la compétition avenir »

### ■ Niveau 4 (5 jours)

« Mon club fait de la compétition depuis quelques années mais je suis consciente que mes nageuses manquent de bases techniques indispensables pour qu'elles puissent encore progresser. J'ai aussi un groupe Jeune que j'aimerais faire progresser ... ». « Je souhaite apprendre le yoga pour aider mes nageuses à performer en natation artistique ».

### ■ CHORÉ (5 jours)

« Je suis entraîneur depuis quelques années et mon club fait déjà de la compétitions, mais je souhaite me perfectionner en chorégraphie. »

Niveaux d'expertise	Formations 4 ou 5 jours
N1 : 4 jours	1000 €
N2 : 4 jours	1000 €
N3 : 4 jours	1000 €
N4 : 5 jours	1250 €
CHORÉ: 5 jours	1250 €
Supports pédagogiques	30 €
Manuel Tome 1 « Les premiers pas »	30 €
Manuel Tome 2 « Vers la compétition »	35 €
Manuel Tome 3 « Chorégraphie »	30 €
Entraîneur supplémentaire: 4 jours	200 €
Entraîneur supplémentaire: 5 jours	250 €

## Aptitudes requises pour accéder à l'attestation d'entraîneur de natation artistique du niveau d'expertise : 1, 2, 3 ou 4.

	Aptitudes	Objectif	60/60
Plannification	Aptitude à créer une planification en fonction d'un objectif tiré au sort	Planifie, organise et conduit des séances d'entraînement en fonction d'un ou de plusieurs objectifs précis et réalisable	6/60
Conduite d'un entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Élaboration d'une séance en fonction de l'objectif tiré au sort</li> <li>- Proposer un entraînement en fonction de l'objectif</li> </ul>	▶ Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique	30/60
QCM	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Connaître le règlement sportif de la natation artistique</li> <li>▶ Acquérir les différentes technique de la natation artistique</li> </ul>	▶ Connait et applique le règlement sportif de la natation artistique	15/60
Attitude générale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'adapter aux différents composants de l'activité</li> <li>• Encadrer et animer un groupe de jeunes en toute sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Adapte son entraînement en fonction des forces et des faiblesses de chacun</li> <li>▶ Motive et valorise ses nageurs(es)</li> <li>▶ Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle</li> </ul>	9/60



**Demandez un devis  
personnalisé  
dominique@aqua-yoga.fr**

**Programmes types 4 (30h) et 5  
jours (35h)**

Jours	Travail à sec	Entraînement	Théorie	Travail à sec	Entraînement
<b>Jour 1</b>	<b>Accueil</b>	<b>2h</b>	<b>2h</b>	<b>1h</b>	<b>2h</b>
<b>Jour 2</b>	<b>1h</b>	<b>2h</b>	<b>2h</b>	<b>1h</b>	<b>2h</b>
<b>Jour 3</b>	<b>1h</b>	<b>2h</b>	<b>2h</b>	<b>1h</b>	<b>2h</b>
<b>Jour 4</b>	<b>1h</b>	<b>2h</b>	<b>2h</b>	<b>1h</b> QCM	<b>2h</b>
<b>Jour 5</b>	<b>1h</b>	<b>2h</b>	<b>2h</b>	<b>1h</b> QCM	<b>Clôture</b>

**Documents disponibles sur le site:  
[aqua-yoga.fr](http://aqua-yoga.fr)**

- ◆ Fiche d'inscription
- ◆ Brochures de la formation
- ◆ Plaquette de Tarification
- ◆ Organisation des épreuves
- ◆ Questionnaire de positionnement des personnes en situation de handicap
- ◆ Conditions d'accès à la formation
- ◆ Compétences visées
- ◆ Fiche technique de la formation natation artistique et CHORÉ
- ◆ Questionnaires de satisfaction

**Lieux des formations**

Toutes les formations en natation artistique se font au domicile des clubs et avec les nageuses des clubs.  
Je me déplace dans tous les départements.  
Demandez un devis personnalisé.

**Contenu de la formation  
Entraîneur de natation artistique**

**Théorie en salle**

- ◆ Planification
- ◆ Initiation et perfectionnement des positions et mouvements de base
- ◆ Apprentissage des figures imposées obligatoires de la catégorie avenir
- ◆ Apprentissage des appuis et des différents déplacements la natation artistique.
- ◆ Apprentissage de la chorégraphie
- ◆ Évaluation finale

**Contenu de la formation  
Entraîneur de natation artistique**

**Théorie en salle**

- ◆ Règlement FFN / FINA
- ◆ Critères d'évaluation
- ◆ Étude vidéo

**Accessibilité**

Accessible à tous  
Professionnels et  
bénévoles

\*

**Profil du Candidat**

Toutes personnes passionnées  
par l'activité

\*

**4 Niveaux d'expertise**

N1 N2 N3 N4

**CHORÉ**

Niveau d'expertise N3  
minimum

**Pré-requis**

Savoir nager 200m sans arrêt

**N4 uniquement**

**Le yoga en natation artistique**

**Pratique Entraîneur de natation artistique**

- ◆ Enseignement des différentes techniques de la natation artistique
- ◆ Mouvements, positions et appuis de base
- ◆ Figures imposées (Avenir, Jeune)
- ◆ Travail à sec
- ◆ Travail avec bidons
- ◆ Travail de Chorégraphie

**Pratique CHORÉ**

- ◆ Enseignement des différentes techniques d'entraînement des chorégraphies
- ◆ Entraînement des ballets
- ◆ Technique des portés

**Étude des vidéos**

- ◆ Chaque entraînement est filmé et réétudié lors des cours en salle



## Manuels de natation artistique

Tome 1 Débuter. Les premiers pas

Tome 2 Vers la compétition

Tome 3 Chorégraphie

Nouveau

Le yoga pour performer en natation artistique

<https://manuel-natation-synchronisee.com/>

## Tarifs en ligne

Formation 1 an: 650€

Coaching 1h: 35€

Nouveau

Nouveau

Formation et coaching

100% en  
ligne

Formation  
mixte

Blended  
Learning

40h

Nouveau

### Natation Synchronisée Manuel



Tome 2  
Vers la compétition  
Perfectionner ses atouts

Dominique Cartan

### Natation Synchronisée Manuel



Tome 1  
Les premiers pas

Dominique Cartan

### Natation Synchronisée Manuel



Tome 3  
Chorégraphie

Dominique Cartan

DOMINIQUE CARTAN

### LE YOGA

POUR PERFORMER EN  
NATATION ARTISTIQUE

Le yoga combat le stress et améliore la concentration

"Unir le corps et l'esprit pour  
sublimer la performance en  
natation artistique grâce au  
yoga"



<https://www.aqua-yoga.fr/>

Adresse: 2 impasse de la gare Les Onglous 34340 Marseillan  
Tèl: 06.14.63.01.06

[dominique@aqua-yoga.fr](mailto:dominique@aqua-yoga.fr)

N° de Siret 90032419500016 Immatriculé sous le N° de déclaration 76341126934 auprès du Préfet de la Région Occitanie