



Formation Natation artistique en Blended Learning

20% en présentiel / 80% en ligne

NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT



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

<https://nanuel-natation-synchronisee.fr>
<https://aqua-yoga.fr>

Dominique Cartan

Plusieurs niveaux d'expertises

Accessibilité

Accessible à tous
Professionnels et bénévoles
*

Profil du Candidat

Toutes personnes passionnées
par l'activité
*

3 Niveaux d'expertise

N1 N2 N3

Formation complémentaire

Étude de la chorégraphie

Pré-requis

Savoir nager 200m sans arrêt

Fiche technique Formation en Blended Entraîneur de natation

40H

Formations éligibles aux
financements l'État.

Tél: 06.14.63.01.06

- ◆ Cette formation mixte, apporte les outils nécessaires à la formation des bases des nageuses de natation artistique.
- ◆ Il donne toutes les bases de la technique des positions, mouvements et déplacements ainsi que sur les figures imposées avenir.
- ◆ Les avenir sont les viviers des équipes de France et une bonne formation des bases est fondamentale pour accéder rapidement au haut niveau.



Article L212-1: « Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L. 212-2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification professionnelle... ».

*À qui s'adresse la formation « Entraîneur de natation artistique »?

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

* **Nota**: La chorégraphie est abordée dans tous les stages mais uniquement sur la technique et de la construction d'une chorégraphie simple.

Programme de la formation

- ◆ Le programme définitif du stage est établi en relation avec le club concerné et en fonction, du niveau d'expertise recherchée (N1 N2 N3), de l'objectif annuel, du niveau des nageuses (eurs) et de la disponibilité des horaires de la piscine.

Investissement

- ◆ La natation artistique est un sport difficile mais passionnant, il demande un grand investissement. S'engager dans la formation des nageuses est une grande responsabilité mais c'est également une grande satisfaction. Lorsque les bases sont solides, la progression des nageuses est rapide.



Mon rôle

- ◆ En plus de l'apport technique des bases de la natation artistique, mon rôle est de vous apprendre à détecter les erreurs fréquentes des nageuses en figures imposées et comment les résoudre. Cette formation vous donne les clefs des observables techniques et kinesthésiques d'une nageuse (eur).

Condition d'accès - Accessibilité

Condition d'accès à la formation Entraîneur de natation artistique

- ◆ Être âgée de 18 ans
- ◆ Devis et convention signés
- ◆ 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

- ◆ Planifie, organise et conduit des séances d'entraînement en fonction d'un ou de plusieurs objectifs précis et réalisable
- ◆ Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique
- ◆ Connaît et applique le règlement sportif de la natation artistique
- ◆ Adapte son entraînement en fonction des forces et des faiblesses de chacun
- ◆ Motive et valorise ses nageurs(es)
- ◆ Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle

~ *Les objectifs de chaque niveau sont les mêmes, mais leurs approfondissements dépendent du niveau d'expertise recherchée.*

Débouchés

La formation mixte pour entraîneur de natation artistique donne la capacité à entraîner une catégorie de niveau supérieur (N1, N2, N3) à titre bénévole. Un entraîneur possédant le titre de maître nageur (MNS / BEESAN) peut enseigner et entraîner contre rémunération. Un DEJEPS peut entraîner contre rémunération.

Source: <https://www.sports.gouv.fr/>

Formation à plusieurs niveaux d'expertises

Quel est le votre?



Formation à plusieurs niveaux d'expertise

◆ Niveau 1

« Je débute 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 »

Organisation de la partie en présentiel

Niveaux d'expertise N1, N2 et N3

Partie en présentiel : Théorie

- ◆ Ouverture du stage
- ◆ Remise des documents pédagogiques
- ◆ Planification annuelle
- ◆ Théorie et Technique des déplacements et positions de base
- ◆ Apprentissage des figures imposées obligatoires de la catégorie avenir
- ◆ Apprentissage des appuis et des différents déplacements de la natation artistique
- ◆ Technique des pratiques à sec, contre le mur et avec les bidons
- ◆ Apprentissage simplifiée de la chorégraphie



Partie en présentiel : Pratique

- ◆ Évaluation des nageuses (eurs)
- ◆ Pratique des différentes techniques de la natation artistique
- ◆ Pratique des mouvements, positions et appuis de base
- ◆ Pratique des figures imposées (Avenir, Jeune)
- ◆ Pratique du travail à sec
- ◆ Pratique avec bidons
- ◆ Travail de Chorégraphie simple

Étude des vidéos partie en présentiel

- ◆ Les entraînements sont filmés et étudiés en salle

- ◆ L'organisation de la partie en présentiel de la formation Blended Learning est aux bons soins du club concerné et en supervision avec le prestataire.
- ◆ Le programme est établie en fonction de la disponibilité des horaires de la piscine, des entraîneurs et des nageuses.
- ◆ Dispositions particulières: un ou plusieurs entraîneurs d'autres clubs ont la possibilité de se joindre à la formation sous condition (accord du camp organisateur, acquittement du devis les concernant).
 - ◆ Besoins
- ◆ Salle de théorie
- ◆ Créneaux horaires piscine
- ◆ Supports audio / vidéo
- ◆ Matériel pédagogique

Organisation de la partie en distancielle

Partie en ligne

- ◆ Questionnaire de pré-évaluation via google forms
- ◆ Correction du questionnaire de pré-évaluation
- ◆ Étude des vidéos présent en amont de la formation
- ◆ Programme d'entraînement établi en fonction de l'objectif annuel
- ◆ Étude des vidéos présent après la 1ère séance en visioconférence
- ◆ Correction des devoirs
- ◆ Complément théorique et explications supplémentaires si nécessaire.

NOTA

- ◆ L'organisation de la partie en distancielle est en accord avec les stagiaires et le formateur
- ◆ Le programme est établie en fonction du thème choisi et en cohérence avec le niveau des nageuses et les différents objectifs
- ◆ Rendez-vous en visioconférence 1 fois par mois
- ◆ Correction des devoirs
 - ◆ Besoins
- ◆ Supports vidéo / téléphonie / informatique

Étude des vidéos partie en distancielle

- ◆ Les entraînements (en fonction d'un thème) sont filmés et étudiés en visioconférence.

Devoirs

Les séances d'entraînement sont enregistrées tout au long de la formation, et étudiées en fonction du thème abordé lors de la visioconférence précédente.

Thèmes d'entraînements

- ◆ Technique
- ◆ Déplacements / appuis
- ◆ Positions de base
- ◆ Mouvements de base
- ◆ Rétropédalage
- ◆ Figures imposées
 - ◆ Chorégraphie
- ◆ Formations
- ◆ Synchronisation
- ◆ Énergie / vitesse / sécheresse / hauteur / Étirements
- ◆ Travail de la chorégraphie à sec
- ◆ Portés
 - ◆ Demandes particulières des entraîneurs / dirigeants

~ **Un minimum de 80 sur 100 points est exigé pour l'obtention de l'évaluation finale**

- ◆ **QCM** : 30 questions théoriques sur la technique et la chorégraphie à faire parvenir au formateur via « Google forms »
- ◆ **Pratique**: Évaluation d'une séance vidéo d'entraînement à thème
- ◆ **Oral**: Évaluation sur la totalité de la formation et la vidéo de la séance transmise

~ **Évaluation**

- ◆ **QCM**: 1 point par réponses justes: **30 points**
- ◆ **Pratique**: La séance doit être cohérente avec l'objectif de la séance tirée au sort en amont et le niveau des nageuses : **60 points**
- ◆ **Oral**: Évaluation sur la totalité de la formation et la vidéo de l'entraînement transmis : **10 points**

Contenu de la formation « Entraîneur de la natation artistique en Blended Learning »

Contenu	Méthodes	Matériel utilisé	Critères réussites	Objectifs réalisables
Méthode pédagogique active Sollicitation de la participation des apprenants	Apprendre à relier les connaissances et les compétences pour résoudre les obstacles	Support pédagogique Support vidéo Support audio	Échanges et partages des expériences	Planifie, organise et conduit des séances d'entraînement en fonction d'un ou de plusieurs objectifs précis et réalisable
Présentiel	Méthodes	Matériel utilisé	Critères réussites	Objectifs réalisables
Travail technique à sec	Utilisation de matériels Utilisations des repères auditifs, visuels et kinesthésiques	Mur, sol, planches, sono, tapis, sangles, Fit Up	Auto correction des nageuses Transmission des différents repères	Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique
Travail technique au mur	Utilisation dans l'eau du mur du bassin Utilisation des repères auditifs, visuels et kinesthésiques	Mur du bassin, perche, sono + haut parleur sous marin, bande de matérialisation (ou similaire)	Auto correction des nageuses Transmission des différents repères	Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique
Travail technique des appuis	Apprentissage des différents appuis et travail de déplacement	Planches, Pulls boys, verres en plastique, binôme...	Corrections qui apportent de l'efficacité	Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle



Contenu	Méthodes	Matériel utilisé	Critères réussites	Objectifs réalisables
Pratique	Déplacements et appuis de base Mouvements de base Figures imposées ----- Éléments techniques d'une chorégraphie	Bidons, planches, frites, perches, mur ----- Sono, perche	Corrections qui apportent de la régularité, de la hauteur et de la justesse dans les appuis, déplacement, mouvements de base et des figures imposées	Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique Connaît et applique le règlement sportif de la natation artistique Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle
Pédagogie	Apprentissage et élaboration d'une planification: annuelle / trimestrielle / mensuelle / hebdomadaire et journalière Apprentissage: observables / correction/ auto correction	Support pédagogique Vidéos	Cohérence des apprentissages Cohérence des corrections analyse des vidéos	Planifie, organise et conduit des séances d'entraînement en fonction d'un ou de plusieurs objectifs précis et réalisable. Adapte son entraînement en fonction des forces et des faiblesses de chacun. Motive et valorise ses nageurs(es).
Théorie	Théorie sur les différentes techniques de la natation artistique Connaissance du règlement sportif	Supports pédagogiques vidéos	Connaissance du contenu réglementaire des figures imposées F.I.N.A et des critères d'évaluation d'une chorégraphie	Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique Connaît et applique le règlement sportif de la natation artistique Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle
Distancielle	Théorie	Moyens utilisés	Critères de réussites	Objectifs réalisables
Évaluation d'entrée en formation	10 questions d'auto-évaluation sur la technique et la chorégraphie en amont de la formation.	Questionnaire google forms	Aucun	
Évaluation de vidéos	Transmission en amont de la formation d'une vidéo d'un entraînement pour évaluer le niveau des nageuses et ainsi établir une planification annuelle.	Vidéos	Aucun	
Techniques	Approfondissement des techniques de base.	Analyse des vidéos transmises par les stagiaires en fonction du thème choisi précédemment	Cohérences entre les corrections et l'objectif de l'exercice.	Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique Connaît et applique le règlement sportif de la natation artistique Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle



Contenu	Méthodes	Matériel utilisé	Critères réussites	Objectifs réalisables
Chorégraphie	Apprentissage théorique du contenu et des éléments techniques d'une chorégraphie. Apprentissage des comptes, des répétitions à sec, de la marche, de la musique, de la synchronisation, de la présentation, des portées, du Feedback et de la concentration.	Visio-conférence analyse des vidéos transmises	Synchronisation entre la musique et les nageuses entre elles. Cohérences chorégraphiques	Enseigne les différentes techniques et chorégraphiques de la natation artistique Connaît et applique le règlement sportif de la natation artistique Encadre un groupe de jeunes en responsabilité physique et émotionnelle
Évaluation finale 100 points	QCM 30 points	Pratique 60 points	Oral 10 points	Évaluation 100 points
Contenu <i>Un minimum de 80 sur 100 points est exigé pour l'obtention de l'évaluation finale</i>	30 questions théoriques sur la technique et la chorégraphie à faire parvenir au formateur via Google forms	Évaluation d'une séance vidéo d'entraînement	Évaluation sur la totalité de la formation et la vidéo de la séance transmise Bilan	QCM: 1 point par réponses justes Pratique: La séance doit être cohérente avec l'objectif de la séance tirée au sort et le niveau des nageuses. Oral: Évaluation globale de la formation
Méthodes mobilisées	Le QCM est envoyé via google forms Une note de 25/30 est exigée pour l'acquisition du QCM	Une séance est tirée au sort avant l'évaluation. Elle porte sur de la technique ou de la chorégraphie. Celle-ci doit être filmée et transmise par visioconférence au formateur.	L'oral se déroule en visio-conférence après correction du QCM et le visionnage de la séance pratique.	Minimum : 80/100

Suivi pédagogique

Suivi pédagogique	Théorie	Moyens utilisés	Devoirs	Critères de réussites
Au cours de la formation	Approfondissement de la technique des positions, mouvements, appuis de base et des figures imposées, Approfondissement du travail des chorégraphies	Utilisation de la Plateforme Telegram / whatsapp / zoom pour le suivi des cours	Des devoirs trimestriels sur une année: - Compte rendu de l'évolution des nageuses - Questions diverses	Régularité dans la diffusion des devoirs
Pendant 1 an après la formation	Élaboration de la planification annuelle en fonction de l'objectif du club Suivi des chorégraphies de l'année en cours	Utilisation de la Plateforme Telegram / whatsapp / zoom pour le suivi des cours	Suivi pédagogique Conseils Demandes spécifiques non obligatoire	Aucun

Contenu théorique

Apprentissage théorique

- Connaissances biomécanique
- Pédagogie
- Apprentissage et enseignement
- L'acte pédagogique
- L'acte pédagogique
- Construction d'une séance d'entraînement
- Planification
- Rôle de l'évaluation
- Les différents objectifs
- Le travail à sec
- Le travail au mur
- Le travail sans appui
- Les appuis
- Concentration
- Gestion du stress
- Respect
- Chorégraphie
 - technique
 - Travail à sec
 - Portés
 - Gala
- Charte du sportif

Contenu technique

Déplacements

- Godilles
- Torpilles
- Moulin à eau
- Canoë
- Coupe coupe
- Dissocié
- Gendarme
- Rétropédalage

Figures imposées

- Travail à sec
- Travail au mur
- Travail sans appuis
- Travail avec appuis

Chorégraphie

- Travail à sec
- Synchronisation
- Formations
- Technique
- Musique
- Concentration

Déroulement de la formation « Entraîneur de natation artistique » en Blended pour un total de 40h

Partie en présentielle, 2 jours

- Accueil des stagiaires
- Distribution des supports pédagogiques.
- Théorie (voir planning)
- Pratique (voir planning)

Au cours de la formation en présentielle, les séances pratiques se déroulent hors et dans l'eau, chaque entraîneur est assisté par le formateur et conduit les entraînements des nageuses. Les séances d'entraînements sont filmées et étudiées lors de la théorie.

Les cours théoriques se déroulent en salle et sont portés sur la technique des appuis, des positions et mouvements de base, des figures imposées et de la technique de chorégraphie simple.

Partie en distancielle, 12 séances en visioconférence

- 2 séances en amont de la partie en présentielle pour établir un objectif de travail
- 9 séances après la partie en présentielle pour le suivi pédagogique, consignes et éclaircissement complémentaires
- 1 séance pour l'évaluation finale
- Questionnaire de satisfaction

La formation nécessite un suivi pédagogique, les douze séances en visioconférence font office de suivi. Les stagiaires devront fournir des devoirs en fonction de l'objectif annuel, d'un thème et de l'évolution des nageuses (eurs). La méthode d'entraînement fait appelle aux sensations kinesthésiques de la nageuse (eur) afin de lui permettre de développer un sens d'auto évaluation et d'auto correction. Cette méthode amène vers une autonomie de la nageuse le plus tôt possible dans sa carrière.

Niveaux d'expertises N1, 2 et 3	Quantité	Prix unitaire	Coût
Élève entraîneur	1	500,00 €	500,00 €
Élève entraîneur supplémentaire	0	50,00 €	0,00 €
Séances visioconférence	12	30,00 €	360,00 €
Support pédagogique	1	30,00 €	30,00 €
Livres Tome 1, 2 et 3	3	30,00 €	90,00 €
Frais de déplacement	2	150,00 €	300,00 €
Frais d'hébergement	2	80,00 €	160,00 €
Total formation			1440,00 €

*Les informations tarifaires ci-dessus sont indiquées par jour et par élève entraîneur (sauf hébergement, frais de déplacement, séances visio et livres).

Tableau chiffré du niveau de performance et d'accomplissement

Session 2023	
Taux de réussite	0 %
Taux d'abandon	0
Taux d'insertion	0
Taux de satisfaction	0
Nombre stagiaire	0

Intervenants et formateurs

Tous les intervenants sont des experts professionnels et diplômés dans la spécialité concernée par les enseignements de la natation et natation artistique.

L'équipe pédagogique est constituée d'experts dans leur spécialité ou dans les domaines transversaux dont les compétences sont attestées par leur expérience ou leurs diplômes. Ils sont issus de différents cadres d'emploi public ou privé (clubs, collectivités, éducateurs sportifs professionnels, responsables associatifs...).

Capacités	Connaissances	Savoirs faire	Savoir être
Entraîner	Règlements Techniques Pratiques	Observer Analyser Transmettre Exprimer	Gérer les difficultés des acquisitions Gérer la compréhension Gérer les incompréhensions
Développer ses compétences et celles de ses nageuses	Connaissance de soi	Savoir gérer ses émotions / son stress Savoir communiquer Savoir résoudre un problème Savoir prendre des décisions	Avoir des pensées critiques Avoir des pensées créatives
Motiver	Faire un point régulier sur ses connaissances et face au contexte évolutif	Savoir intégrer de nouvelles informations Proposer des échanges en fonction des situations et des besoins	Savoir apprendre de ses erreurs Se remettre en question
Délivrer un contenu	Contrat qui couvre les attentes	Participation à l'apprentissage de tous Challenger nos savoirs Aiguiser notre écoute comme notre souplesse	Échanger les spécificités de chacun S'adapter aux êtres et aux contextes
Détecter l'insatisfaction ou la démotivation	Intention personnelle Identifier ses atouts Identifier ses qualités Identifier ses compétences	Développer ses points forts Relever ses talents	Définir sa position de valeur Positionnement personnel
	1er jour de formation	En cours de formation	En fin de formation
Resources pédagogiques mis à disposition du bénéficiaire	Livret d'accueil Supports pédagogique Règlement FFN : FINA	Supports audio Support vidéo Support manuel	Liens de sites internet



Documents disponibles sur le site: aqua-yoga.fr

FORMATIONS

<https://aqua-yoga.fr/formations/entraîneur-de-natation-synchronisée-débutant-avenir>

- ✦ 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 Blended
- ✦ Questionnaires de satisfaction

Manuels

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

Formation

<https://aqua-yoga.fr>

Tél: 06.14.63.01.06

Mail: dominique@aqua-yoga.fr

Pour les personnes en situation de handicap me contacter

Demandez le test de positionnement pour savoir si vous êtes éligible à la formation.
ou contactez: <https://agifh.fr/>

**Demandez un devis
personnalisé**

Prochainement

**Formation mixte
« Le yoga pour performer en natation artistique »
rooh**