

FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS

Préparation Physique

Niveau 1

OBJECTIFS DE LA FORMATION

DIPLÔME VISE

Une formation continue est obligatoire tous les 2 ans pour conserver les prérogatives des Brevet fédéraux et du MSN. Les 2 années ne sont pas comptabilisées de date à date mais sur l'année civile à partir du jour de délivrance du diplôme (l'année indiquée sur le diplôme faisant foi).

La formation continue PPG Niv 1 est à destination des entraîneurs à minima titulaire d'un BF2



METIER VISE

L'entraîneur en question intervient au sein d'un club de la Fédération française de natation, sur tous les publics et encadre à minima en natation course les titulaires de l'ENF3 - Pass'compétition natation course ou le challenge Avenir qui préparent les pratiques compétitives jusqu'au niveau régional en natation course.

Il exerce principalement des missions :

- De concevoir le projet pédagogique de l'Ecole de Natation Française au sein du club,
- D'utiliser la transversalité des pratiques pour la conception du projet pédagogique de l'Ecole de Natation Française au sein du club,
- De coordonner la mise en œuvre du projet pédagogique de l'Ecole de Natation Française au sein du club,
- De concevoir le plan d'entraînement pour une pratique compétitive jusqu'au niveau régional en natation course,
- De conduire des activités dans le cadre d'une pratique compétitive jusqu'au niveau régional en natation course,
- De participer au fonctionnement du club intégré dans son environnement territorial,
- D'assurer la sécurité de la pratique et des pratiquants.

MODALITES D'ACCES

- Préinscription par le site de l'ERFAN Bourgogne-Franche-Comté de Natation ou à défaut contacter par téléphone le 03.80.52.46.33 ou par mail au erfan@natationbfc.fr pour tout information.
- Les candidats devront s'inscrire avec le lien ci-joint : <https://forms.gle/AVv7Q8yL26MjYHLM9>
- Pour être considéré recevable, le dossier devra être retourné à l'ERFAN complet avec toutes les pièces demandées ainsi que posséder le BF2.
- Vous aurez jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

PUBLICS ET PREREQUIS

1 - PREREQUIS D'INSCRIPTION / EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION (EPEF)

Ces exigences sont définies nationalement par les textes en vigueur et consistent en :

- Être licencié à la Fédération française de Natation,
- Être titulaire au minimum du diplôme de Premiers Secours en Equipe de niveau 1, à jour de sa formation continue,
- Être titulaire au minimum du BF2
- Avoir un certificat médical à jour

2- MODALITES D'ADMISSION DE L'ERFAN

Pour candidater à la formation continue PPG niv 1 de l'ERFAN, les candidats devront s'inscrire en ligne ou via le dossier papier. Pour être considéré recevable, le dossier devra être retourné à l'ERFAN complet avec toutes les pièces demandées.

CONTENUS DE LA FORMATION

LES CONTENUS

Les contenus abordés seront donc pour l'apport théorie :

La contraction musculaire
Type de contraction
Aspect sécuritaire d'une séance
Organisation d'une séance
Type de méthode
Consigne et travail technique
Apprentissage du squat, développé couché, soulevé terre
Progressivité du squat, développé couché, soulevé terre
Préparation et âge de l'athlète
Quantification de base de la préparation physique

La partie pratique s'articulera ainsi :

Apprentissage des placements
Prophylaxie des nageurs (épaules): processus de réalisation
TP : organisation d'une séance en fonction (thème, durée et niveau technique)
TP : proposition d'exercice vers l'apprentissage du DC
TP : proposition d'exercice vers l'apprentissage du SQ
TP : proposition d'exercice vers l'apprentissage du SVT
TP : création d'une séance de gainage orientée natation - méthode de gainage
TP : création d'un outil de quantification de la prépa physique

INTERVENANTS

- Sylvain FREVILLE responsable de l'ERFAN, BPJEPS AF HM, diplôme universitaire de préparateur physique, Instructeur Niveau 2 Kettlebell Sport Conditioning (KSC) ; Diplôme Strength & Sport Conditioning Specialist certificate ; Personnel training certificate

- Jacques BESSOT BPJEPS AF HM expert en force athlétique et haltérophilie Propriétaire de la Box Crossfit TORVAL

ORGANISATION DE LA FORMATION

ORGANISME DE FORMATION

L'organisme de formation ERFAN (École Régionale de Formation aux Activités de la Natation) de la Région Bourgogne Franche Comté a été habilité par la Fédération Française de Natation pour mettre en œuvre cette formation

DATES

Dates de la formation	Durée de la formation	Date de clôture des inscriptions
4/11/2025 au 11/03/2026	5 mois	Le 15/10/2024

RYTHME DE LA FORMATION

La formation s'articule autour de 6 interventions échelonnées entre septembre et juin 2023 afin de favoriser un temps où les stagiaires pourront réinvestir les apports vus auprès des nageurs qu'ils encadrent.

CALENDRIER DES PERIODES EN FORMATION

Mardi 4 novembre 2025	9h - 12h30
Mardi 16 décembre 2025	9h - 12h30
Mardi 3 février 2026	13h30 - 17h
Mardi 3 mars 2026	9h - 12h30
Mardi 3 mars 2026	13h30 - 17h
Mardi 24 mars 2025	9h- 12h30

HORAIRES DE FORMATION

Le volume horaire est de 21 heures en centre de formation. Chaque séquence s'articulera entre théorie et pratique de 9h00-12h30 soit 3 heures 30

SESSIONS DE FORMATION

Formation en groupes limités à 10 stagiaires.

SUITE DE PARCOURS

Suite à cette formation le stagiaire pourra d'orienter sur des compétences donnant lieu à un diplôme que ce soit le Brevet fédéral 3, le Moniteur Sportif de Natation, le BPJEPS AAN ou le BPJEPS AF HM

LIEUX DE LA FORMATION

Salles de formation

ERFAN Bourgogne Franche Comté - Parc tertiaire de Mirande, Bâtiment B, 14 B rue Pierre de Coubertin 21000- DIJON

Tram : accessible par les lignes 1, arrêt Piscine Olympique (10min de marche)

Parking accessible dans le Parc de Mirande.

Centres pédagogiques

Piscine Olympique Dijon Métropole - 12 Rue Alain Bombard, 21000 Dijon

Crossfit TORVAL - 13 Rue du Vignery, 21160 Perrigny-lès-Dijon

MODALITES PEDAGOGIQUES ET DE SUIVI

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques utilisées sont basées sur les méthodes affirmative, heuristique, interrogative, démonstrative et applicative.

La formation, à visée pratique et méthodologique, **se fait à partir de situations réelles professionnelles et de supports professionnels.**

La formation est personnalisée et prend en compte la singularité de la personne en formation tout en appartenant à un collectif.

Le formateur organise les situations d'apprentissage variées aux besoins de la personne et des objectifs visés et met en place les stratégies pédagogiques correspondantes :

1. Jeux de rôles dans une situation professionnelle reconstituée
2. Réalisation d'une tâche ou opération professionnelle à partir de cas concrets
3. Recadrage et actions de remédiation
4. Travaux collaboratifs en sous-groupes

Le formateur définit la stratégie pédagogique au regard de l'importance, de la complexité et du niveau de performance de l'objet de l'apprentissage : il conçoit et organise des activités pédagogiques en s'appuyant sur des démarches et des méthodes facilitant les apprentissages des personnes et l'atteinte des objectifs visés.

MOYENS ET MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES DEDIES A L'ACTION

Les stagiaires sont formés dans un environnement de travail similaire à leur métier (centre aquatique).

Le matériel utilisé par les formateurs et les stagiaires est du matériel professionnel.

Salle de cours

1. Salles de cours accessibles aux personnes handicapées.
2. Vidéo projecteur
3. Tableau interactif
4. Connexion internet

Salle de musculation

5. Salle spécifique de musculation au CREPS de Dijon
6. Salle spécifique de musculation à la piscine Olympique de Dijon

Supports pédagogiques

7. Exercices pratiques – Photocopies - présentation Powerpoint - supports multimédias – manuels pédagogiques et techniques

MODALITES D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Un auto-positionnement se fera en début et fin de formation. Un quizz de question courte,

Ainsi qu'un dossier d'analyse de la semaine avec :

- Analyse des différents travaux et interventions
- Bilan de la semaine et du travaux réalisés
- Projection sur l'avenir

Un certificat de réalisation de la formation sera délivré.

Être capable ...

1. ... d'utiliser les différents types de contraction musculaire
2. ... de proposer une séance en toute sécurité
3. ... de proposer différentes méthodes de musculation
4. ... de démontrer les techniques
 - a. D'apprentissage du squat
 - b. De développé couché
 - c. De soulevé terre
5. ... de proposer une quantification de base de la préparation physique

Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maîtrise

L'évaluation des connaissances et des compétences de l'apprenant se fera tout au long de la formation sous forme d'épreuves formatives au regard des objectifs de la formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Aux termes de l'article L120.2 du Code du Travail : Nul ne peut apporter aux droits des personnes et aux libertés individuelles et collectives de restrictions qui ne seraient pas justifiées par la nature de la tâche à accomplir ni proportionnées au but recherché.

Les tests d'entrée en formation, le cursus de formation et les épreuves d'évaluation certificative peuvent être aménagés par décision du Directeur Technique National ou son représentant.

« Constitue un handicap, au sens de la loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant » - Article 114 du code de l'action sociale et des familles

Textes de référence : Loi n°2005-102 du 11 février 2005 / Code de l'action sociale et des familles, article 114 / Code du sport, articles A.212-44, A.212-45

ÉTAPES DE LA PROCEDURE APPLIQUÉE

1. Toute personne désirant entrer en formation doit présenter un **certificat médical d'aptitude** lors de son inscription (attestant l'aptitude du stagiaire à pouvoir porter secours dans le cadre de son exercice). Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée.
2. Le candidat dépose **un dossier de demande d'aménagement, un certificat médical descriptif**, à la Direction Technique Nationale.
3. Le candidat prend rendez-vous avec un des médecins agréés (2 mois avant l'entrée en formation) : **Liste des médecins experts**

(Dernière modification le 10.07.23)

4. Le candidat envoie la demande à la FFN qui accordera ou non l'aménagement demandé.
5. A réception du dossier, le candidat est susceptible d'être convoqué à la FFN, afin d'échanger sur les aménagements à considérer. Le directeur régional rend ensuite sa décision par rapport aux aménagements d'épreuves/de formation sollicités. Ce dernier dispose, par ailleurs, d'un délai nécessaire pour fonder sa décision.
6. En dernier lieu, la décision du directeur régional est notifiée par courriel au candidat ainsi qu'à l'organisme de formation chargé de mettre en place les aménagements accordés

TARIFS ET FINANCEMENTS

TARIFS

Statut du stagiaire	Coût total de la formation	Détails de la tarification			Total Reste à Charge du stagiaire
		Dont Frais pédagogiques	Dont Frais annexes	Dont Frais de dossier	
PPG 1	912€	882€	----	30 €	912 €

Le tarif indiqué est celui d'un parcours complet HT c'est-à-dire d'une personne réalisant l'ensemble de la prestation sans allègement ni renforcement.

Le candidat peut solliciter l'édition d'un devis personnalisé en contactant directement l'ERFAN par :

7. mail : erfan@natationbfc.fr
8. par téléphone au : 03.80.52.46.33

Attention, le positionnement est nécessaire afin d'établir un devis réaliste.

FINANCEMENTS

Tableau des financements possibles fourni à titre indicatif.

Vous êtes étudiant ou demandeur d'emploi ?

- ✓ [Contrat d'apprentissage](#)
- ✓ [Contrat de professionnalisation](#)
- ✓ [CPF / CEC](#)
- ✓ [CPF de Transition Professionnelle](#)
- ✓ [PEC - Parcours Emploi Compétences](#)
- ✓ [PEC Sésame](#)
- ✓ PRIC et Programme Collectif Régional Qualifiant
- ✓ [Aides Individuelles à la Formation](#)
- ✓ [AGEFIPH](#)
- ✓ Autofinancement

Vous êtes salarié ?

- ✓ [PRO A - Promotion par alternance](#) - OPCO
- ✓ [CPF de transition professionnelle](#)
- ✓ Plan de Développement des Compétences
- ✓ Action individuelle - OPCO
- ✗ FNE
- ✓ Autofinancement

CONTACTS

RÉFÉRENTS DE LA FORMATION

Référent pédagogique	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr
Référent administratif	VERNET BATTEUX Aline	Tel 03.80.52.46.33	Mail: erfan@natationbfc.fr
Référent technique	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr
Référent handicap	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr
Référent COVID	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr

RECYCLAGE

Cette formation continue peut faire partie des apports « de connaissances pédagogiques » dans le recyclage des brevets fédéraux et **correspondant au niveau de compétences du Brevet fédéral visé.**

APPORTS

Cette formation apporte des connaissances et des compétences mais ne donne pas assez un diplôme reconnu dans le RNCP

TAUX DE SATISFACTION :

Session	Nombre d'apprenants	Taux d'abandon	Taux de satisfaction des stagiaires
Session 2020-2021	6	0	100%
Session 2021-2022	13	0	100%
Session 2022-2023	6	1	100%
Session 2023-2024	6	0	100%