

Natation
Synchronisée



Formation continue des intervenants sur l'entraînement en natation synchronisée



COLLOQUE INTERREGIONAL 2012 : « A CHACUN SA PRATIQUE »

Les 7 et 8 janvier 2012 à TOURS

Le Conseil de l'Ouest et sa Commission Interrégionale, associés à l'ERFAN du Centre, sont heureux de vous proposer ce colloque interrégional de perfectionnement technique des entraîneurs.

Ce rendez vous, immanquable, vous permettra d'accompagner votre saison avec des données indispensables concernant l'entraînement selon votre niveau de pratique (idée proposée par certains d'entre vous la saison dernière).

Ce colloque aura lieu à Tours (Maison des sports de Parçay Meslay).

A travers ce colloque, nous vous offrons 3 opportunités de formation.

Chaque participant recevra un « pack » stagiaire, des DVDs et documents pédagogiques...

Prévisionnel d'intervenants : Catherine CHARLES, Nancy MASSONNET, Isabelle POCHE'T, Virginie AMORRETTI & Annabelle PIEDNOIR

Programme prévisionnel :

Samedi 7 janvier :

- **13h45 :** Introduction de Jean-Yves LE TOUZO et présentation du colloque par Annabelle PIEDNOIR
- **14h15 :** Le parcours d'une nageuse à travers les programmes sportifs. Le plaisir de nager. Annabelle PIEDNOIR
- **15h15: Ateliers par « module » :**

Module A FINA & Perf	Module B Cycle 2	Module C C1, déb. & Animation
Atelier A1 de 15h15 à 16h30: Optimiser la préparation corporelle et le travail à sec	Atelier B1 de 15h15 à 16h30: Perfectionnement de l'épreuve technique	Atelier C1 de 15h15 à 16h30: l'exemple de la dynamique de club canadienne.
Atelier A2 : de 17h à 18h15 : l'extension de jambe et des pointes	Atelier B2 : de 17h à 18h15 : Optimiser la préparation corporelle et l'épreuve de danse.	Atelier C2 : de 17h à 18h15 : L'importance de la préparation corporelle.
Atelier A3 : de 18h15 à 19h30 perfectionnement des FI	Atelier B3 : de 18h15 à 19h30 : le nouveau parcours Propulsion.	Atelier C3 : de 18h15 à 19h30 : Educatifs à la demande...

- **19h45 :** Clôture de la première journée.

Dimanche 8 janvier :

- **8h30 :** Accueil
- **8h45: Ateliers par « module » :**

Association loi 1901

N° de déclaration d'existence: 24 45 02095 45

centre.ffnatation.fr

Module A FINA & Perf	Module B et Ca Cycle 2 et Cycle 1	Module Cb deb. & Animation
Atelier A1 : de 8h45 à 10h15 : Les effets artistiques d'une équipe (ou duo) par le contact.	Atelier B1 & Ca1 : de 8h45 à 10h15: monter un combiné.	Atelier Cb1 : de 8h45 à 10h15 : les incontournables situations de jeux pédagogiques.
Atelier A2 : de 10h30 à 12h10: Le travail de perfectionnement d'un duo.	Atelier B2 & Ca2 : de 10h30 à 12h10 : optimiser l'exécution du combiné.	Atelier Cb2 optimiser l'exécution d'un ballet.

- 12h15 : Bilan de formation
- 12h30 : Clôture du colloque.

Hébergement/restauration :

L'organisation de l'hébergement et de la restauration est à la charge des stagiaires.

Inscriptions :

- ☒ Remplir et renvoyer la fiche d'inscription ERFAN.
- ☒ Joindre, lorsque nécessaire, la demande d'attestation accompagnée d'une enveloppe timbrée à l'adresse du demandeur.

L'inscription est validée après réception de la fiche d'inscription et du règlement.

- La formule choisie devra être clairement indiquée sur le coupon d'inscription et il ne sera pas possible de participer à d'autre(s) formule(s) que celle(s) indiquée(s) sur la fiche d'inscription et réglée(s).
- Le nombre de place sera limité.

Dossiers complets à envoyer à l'ERFAN Centre, avant le 30 novembre 2011 pour bénéficier du meilleur tarif !

Inscription reçue... (cachet de poste faisant foi)	Avant le 30 novembre 2011	Avant le 20 décembre 2011**	Après le 20 décembre 2011**
Coût pour une personne	62€	67€	74€
Coût par personne à partir de 3 inscriptions du même club	55€	62€	68€
Le tarif comprend	Les couts pédagogiques + un pack stagiaire + documents pédagogiques.		

** étude du dossier complet, faite à la réception, selon les places disponibles.

Vos contacts :

Gestion administrative : Magali SELIG & Emilie BESNARD au 02.47.40.25.46 - mail : erfan.centre@wanadoo.fr

Gestion pédagogique : A. PIEDNOIR au 06.22.82.46.83 - mail : cts.synchro.ouest@hotmail.fr