

FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE

Samedi 27 février 2021
14h00 à 17h00
(en visio)

L'ERFAN Nouvelle-Aquitaine propose une formation sur la Préparation Physique du nageur en direction principalement des personnes titulaires du MSN, du BF 3^{ème} degré, du BF 4^{ème} degré et du BF 5.

Date et horaires	Samedi 27 février 2021 – accueil à 13h40 (formation de 14h00 à 17h00)
Lieu	VISIO
Public	Les titulaires du brevet fédéraux 3 ^{ème} degré, 4 ^{ème} degré, 5 ^{ème} degré et MSN
Effectif	Environ 30 personnes
Intervenant	Marie TOMBELAINE Spécialiste de la préparation physique dans le sport et en natation
Coût	Gratuit
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Répondre au besoin des entraîneurs sur la préparation physique • Les intérêts en fonction de la période annuelle et du plan de carrière. Les outils d'évaluation et de contrôle. • Le travail à sec comme outil de prévention et d'amélioration de la performance. • Le développement de la force selon les catégories d'âge
Complément d'information	<p>Cette demi-journée sera l'occasion d'échanger avec une préparatrice physique professionnelle.</p> <p>Cette demi-journée peut compter pour l'actualisation des connaissances pédagogiques de la formation continue des Brevets Fédéraux 3, 4 ou 5 et le MSN</p>

Contact : contact@ffnatationlna.fr

Inscription avant le 25 février 2021