



FORMATION PRÉPARATION PHYSIQUE

Samedi 22 janvier 2022
9h00 à 17h00
en VISIO



ERFAN

Nouvelle-Aquitaine

N° SIRET : 34139105000059 - Code APE : 9312 Z - N° Déclaration : 75331079133

Date et horaires	Samedi 12 janvier 2022 – 9h00 à 17h00 (pause repas d'1 heure le midi)
Lieu	VISIO
Public	Les titulaires du brevet fédéraux 3 ^{ème} degré, 4 ^{ème} degré, 5 ^{ème} degré et MSN en priorité et BF1 BF2
Effectif	Environ 30 personnes
Intervenant	Marie TOMBELAINE Spécialiste de la préparation Physique dans le sport et en natation
Coût	30€
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 journée sera composée d'une partie théorique le matin et d'une partie pratique l'après-midi</p> <p>Ce sera l'occasion d'échanger avec une préparatrice physique professionnelle.</p> <p>Cette journée peut compter pour l'actualisation des connaissances pédagogiques de la formation continue de tous les Brevets Fédéraux 3, 4 ou 5 et le MSN en priorité et autres BF.</p>

L'ERFAN Nouvelle-Aquitaine propose une formation sur la Préparation Physique du nageur en direction des personnes titulaires du MSN, du BF 3^{ème} degré, du BF 4^{ème} degré et du BF 5 en priorité et autres BF, BF1, BF2.

Renseignements : anniedurrieu@gmail.com

Inscription obligatoire avant le 18 janvier 2022 en suivant le lien :
<https://forms.gle/Q3PmKMRS7Jit6P46>