

F.F.E.S.S.M.
Commission Nationale
de
NAGE
avec
PALMES

FORMATION
et
RECYCLAGE
des Cadres Techniques
de la NaP

INITIATEUR
EF1°
EF2°

Sommaire :

Organisation de la formation et du recyclage des
cadres techniques de la NaP

pages 03 à 11

Programme et contenus d'enseignement NaP de :
l'Initiateur fédéral
l'Entraîneur Fédéral 1°
l'Entraîneur Fédéral 2°

pages 12 à 31

Annexes I, II

**Organisation de
la formation et du recyclage
des cadres techniques
de la NaP**

Introduction :

Les actions de formation et de recyclage des cadres techniques de la NaP : Initiateur, Entraîneur Fédéral 1°, Entraîneur Fédéral 2°, sont placées sous le couvert de la CNNP et coordonnées par le R.T.N. Adjoint chargé de la formation.

Ce document répond à plusieurs objectifs :

- actualiser, en terme d'actions pédagogiques, les missions et rôle des Responsables Régionaux et du R.T.N. Adjoint chargé de la formation.
- organiser l'enseignement aux trois niveaux d'entraîneur fédéral.
- mesurer ses acquis, développer et entretenir son niveau de connaissances générales et spécifiques en NaP.
- entretenir un dynamisme national dans les actions de formation et de recyclage des cadres techniques de la NaP.

Les textes réglementaires « Formation des cadres techniques » du C.D.N. de juin 2005 tiennent lieu de règlement de base.



Initiateur :

La coordination administrative d'une session d'Initiateur (stage, examen) est placée sous la compétence du Président de la CRNP. La CRNP peut toutefois demander assistance à la CNNP pour aider le Responsable Régional de la formation dans sa mission pédagogique. Le Président de la CRNP en adresse la demande au Responsable National de la formation.

Dans ce cadre d'attribution, le Responsable Régional de la formation définit chaque année avec le Président de la Commission Régionale, les besoins en enseignement : formation, recyclage - ainsi que leurs modalités d'exécution (distribution du contenu, objectifs du diplôme, suivi pédagogique).

Le Responsable Régional de la formation assure avec le Président de la CRNP, le montage financier du stage. *Il est rappelé que des subventions peuvent être attribuées en aide à la formation de cadres, c'est le cas par exemple du FNDS. Charge aux clubs d'en faire préalablement la demande (projet prévisionnel, coût pédagogique...).*

Un effort tout particulier concernant la formation d'Initiateur et l'implication de nos "anciens" nageurs dans l'encadrement pédagogique des clubs, doit être mené et prolongé par les Présidents des CRNP afin qu'un plus grand nombre de jeunes accèdent à notre discipline sportive. La nage avec palmes a non seulement besoin de cadres de haut niveau mais également d'Initiateurs; leur formation est fondamentale et incontournable. Base indispensable, elle représente le pilier de notre potentiel pédagogique d'encadrement.

**EF1°, EF2° :**

Il nous faut des cadres de haut niveau non seulement pour entraîner nos meilleurs nageurs mais également pour assurer les formations fédérales et les formations de formateurs. L'organisation de sessions d'EF1° ou d'EF2°, formations placées sous la compétence de la CNNP, s'affiche comme une volonté majeure de notre action de formation.

La coopération de plusieurs régions, pour la formation des cadres de haut niveau, est un moyen pour faciliter cette volonté d'action. Le Responsable National, après consultation des calendriers régionaux de formations, peut être amené à rassembler plusieurs comités lorsque le potentiel stagiaire est suffisant, avec stage et examen.

**Définir les grandes orientations pédagogiques :**

En vue d'entretenir une plus grande cohésion en matière de politique de formation, le Responsable National communiquera, au début de la saison sportive, aux Présidents des CRNP pour information auprès des Responsables Régionaux de la formation, les grandes orientations pédagogiques et les diverses manifestations à caractère formatif et informatif qui seront développées au cours de l'année sportive.

A charge pour la CRNP :

- d'en informer les entraîneurs des clubs locaux,
- d'harmoniser et de mieux guider leurs actions pédagogiques
- de présenter en retour, lors du regroupement national des RTR, en début de saison, un compte-rendu "formation-recyclage" objectif et complet (voir annexe II), rapport réalisé sous couvert du Président de la Commission Régionale.

En cas de besoin, un second regroupement, élargissant les compétences afin d'accueillir un effectif "cadres" plus important, pourra être organisée au cours de l'année sportive, sous différentes formes (colloque national, stage d'information, ou encore, réunion de synthèse ou de bilan, technique et pédagogique).

Missions et rôle du Responsable Régional, chargé de la formation et du recyclage des cadres fédéraux de la NaP :

Sa mission est d'ordre régional, chargé par le Président de la CRNP (sous couvert du Comité Régional) de coordonner, d'harmoniser, de développer et d'encadrer les actions de formation et de recyclage des cadres techniques fédéraux de la NaP. Cette mission peut être confiée au RTR sur décision de la CRNP.

☞ il recense et planifie annuellement, au sein de son comité : les personnes désirant suivre une formation d'Initiateur, d'EF1°, d'EF2° ou de recyclage, ainsi que les lieux, dates et niveaux de formation s'y rapportant. A ce titre, il peut organiser début septembre, une réunion de concertation avec les clubs locaux afin d'être plus à même de présenter, lors du regroupement national des RTR son planning prévisionnel de stages : formation - recyclage (voir annexe I.1).

☞ il organise la mise en place des formations et des recyclages d'Initiateur, d'EF1°, le cas échéant d'EF2°, sous couvert du Président de la CRNP et en relation avec le Responsable National de la formation.

☞ il établit, avant toute opération de formation, recyclage ou encore examen concernant l'EF1° et l'EF2°, un prévisionnel financier de stage (voir annexe I.2), en tenant compte :

- de la nature, lieu, dates et niveau du stage, de l'effectif à former, de l'encadrement pédagogique à prévoir (intervenants-formateurs, jurys),
- de l'hébergement, des repas, de la location d'une salle de cours, à l'occasion d'une salle de sports, des créneaux piscine, du matériel pédagogique.

Ce prévisionnel financier devra obligatoirement être transmis au Responsable National de la formation, deux mois avant la date du stage, afin que celui-ci puisse informer le Président de la CNNP du coût de l'opération, notamment des frais devant être engagés dans :

- le déplacement et l'hébergement du ou des intervenants-formateurs chargés des cours et du ou des jurys d'examen,
- le coût pédagogique de la formation se rapportant à la location : d'une salle de cours, d'une salle de sports, des créneaux piscine, du matériel (rétroprojecteur, vidéo, photocopies).

, le Président de la CNNP informera le Responsable National de la formation de la décision prise sur ce ou ces opérations et des modifications éventuelles à y apporter. La CNNP pourra participer aux frais administratifs engagés par chaque Responsable Régional de formation sur les opérations EF1°, le cas échéant EF2°.

☞ il rédige puis transmet, au Responsable National de la formation, le compte-rendu du stage (voir annexe I.3) en y joignant, pour les opérations EF1°, EF2°, le bilan financier et les factures du ou des établissements d'accueil (voir annexe I.4).

☞ il tient à jour sous couvert du Président de la CRNP l'effectif et le niveau des personnes formées ou recyclées au sein de la région

☞ il favorise l'insertion de nouveaux cadres techniques, Initiateurs, EF1°, dans l'équipe régionale de formation, et, s'assure du dynamisme de cette équipe.

☞ il rédige en perspective du regroupement national des RTR organisé en début de saison sportive, un compte-rendu annuel des actions de formation et de recyclage entreprises sur la région au cours de l'année sportive écoulée (voir annexe II).

NB : à titre indicatif, les annexes I et II peuvent être utilisées à l'échelon régional par le Responsable de la formation qu'il s'agisse d'une action de formation, de recyclage ou encore d'un examen d'Initiateur fédéral.

Missions et rôle du Responsable National, chargé de la formation et du recyclage des cadres fédéraux de la NaP :

Sa mission est d'ordre national, chargé par le Président de la CNNP de coordonner, d'harmoniser, de développer et d'encadrer les actions de formation et de recyclage des cadres techniques fédéraux de la NaP.

☞ il est en relation avec les Présidents des CRNP à charge, pour eux, d'en informer leur Responsable régional de la formation.

☞ lors du regroupement annuel national des RTR courant septembre, un point ou plusieurs points de l'ordre du jour seront consacrés au domaine de la formation de cadres.

☞ il trace, suite au regroupement national, l'état des besoins économiques : formation et recyclage, EF1° et EF2°; évalue et propose au bureau de la CNNP le budget annuel "formation".

☞ il étend son action à la formation des entraîneurs et participe aux jurys d'exams EF1°, EF2°, voire le cas échéant Initiateur. Il peut être appelé à se déplacer sur un stage régional, en collaboration directe avec le Président de la CRNP intéressé.

☞ il favorise, à l'échelon régional et notamment national, l'insertion de nouveaux cadres techniques NaP : EF1°, EF2°, dans les équipes de formation. Il s'assure globalement du dynamisme de l'entreprise "formation" sous couvert du Président de la CNNP.

☞ il coordonne, sous couvert du Président de la CNNP, en collaboration avec le RTN et le Collège National des Entraîneurs, l'actualisation et l'évolution des programmes et contenus d'enseignement sur les trois niveaux d'entraîneurs fédéral.

☞ il établit le bilan national des formations et des recyclages de cadres fédéraux en NaP : effectifs stagiaires, nombre de diplômés, niveau de formation, objectifs pédagogiques atteints et difficultés rencontrées sur les formations.

☞ il suit en relation avec le RTN, les travaux du Collège National des Entraîneurs et des Responsables Régionaux de la formation.

☞ il pourra passer commande au Collège National des Entraîneurs de travaux visant à améliorer tout aspect du domaine de la formation de cadres.

☞ il règle avec le Président de la CNNP, les démarches de remboursement auprès du ou des cadres pédagogiques pris en charge lors des actions entreprises prises en compte par la CNNP.

☞ il communique chaque année au Président de la CNNP un bilan des actions de formation et de recyclage menées sur le plan national pendant l'année sportive écoulée. La synthèse de cette réunion est transmise aux Présidents de CRNP, RTN et Cadres Techniques Nationaux (CTS) lors de l'Assemblée Générale Nationale de la FFESSM.

Remarque :

La somme réservée par le bureau de la CNNP au budget de la "formation" permettra de financer, selon les modalités fédérales les opérations suivantes :

la prise en charge des cadres concernés par les actions inhérentes à la "formation" y compris, les frais engagés dans la location de salle et autre matériel pédagogique fourni par l'établissement d'accueil.

la compilation tenue à jour d'une source bibliographique du suivi didactique et pédagogique.

Avant propos concernant l'élaboration et rédaction d'un programme et contenus d'enseignement par thème pour les trois niveaux d'entraîneur fédéral :

Il existe trois diplômes fédéraux d'entraîneur de NaP qui correspondent à des niveaux différents de compétences et de préoccupation.

- ☞ Initiateur fédéral
- ☞ Entraîneur fédéral 1er degré
- ☞ Entraîneur fédéral 2ème degré

Les dispositions régissant les prérogatives de ces degrés de compétences, les conditions d'admission, la constitution du dossier, l'organisation des examens, la notation, la composition du jury d'examen, les contenus d'examen, etc.. font l'objet de la rédaction d'un document spécifique voté par le Comité Directeur National de la FFESSM.

L'objectif fondamental de ce travail est de fournir, au candidat stagiaire, un document pédagogique contemporain du niveau de formation demandé et outil de référence thématique. Ce document doit guider le stagiaire dans sa préparation personnelle et nous conduire à une cohésion nationale en matière de formation.

Chaque thème d'enseignement s'articule autour d'un module et de contenus référencés par niveau de formation :

- ☞ Module I : Organisation, Historique, Réglementation de la NaP.
Cadre institutionnel.
- ☞ Module II : Technologie et Matériel.
- ☞ Module III : Motricité et Relation Humaine.
- ☞ Module IV : Langue vivante étrangère.
- ☞ Module V : Encadrement/Formation.

La planification du programme et des contenus d'enseignement, se rapportant à l'Initiateur et à l'EF1°, fait l'objet d'un aménagement horaire par module défini dans les chapitres suivants.

Il est souhaitable que les actions menées dans les régions en matière de recyclage se déroulent au minimum sur 2 jours. Le programme et les contenus d'enseignement de l'Initiateur et de l'EF1° (mise à niveau) serviront de référentiels pédagogiques.

**Programme
et
Contenus d'Enseignement
NaP**

**Initiateur
EF1°
EF2°**

Organisation temporelle de la formation d'Initiateur fédéral

La formation est organisée sur une durée totale de 30 h. (théorie + pratique) et s'appuie sur les contenus de l'examen d'Initiateur fédéral de NaP.

A/ - Sciences biologiques : 6 h. (2 x 3 h.)

B/ - Réglementation fédérale : 4 h.

- Technique de nage : 8 h. (théorie + pratique)
~ incluant la préparation à l'épreuve pédagogique C/

- Méthodes d'entraînement : 13 h. (théorie + pratique)
~ incluant la préparation à l'épreuve pédagogique C/

C/ - Epreuves pratiques et entraînement personnel : 3 h.

guide de travail :

- Sciences biologiques :

- ☞ se rapporte au Module III : Physiologie organique.
Physiologie de l'exercice musculaire.

- Réglementation fédérale :

- ☞ se rapporte au Module I : Organisation
Historique de la NaP.
Réglementation

- Technique de nage : (théorie + pratique pédagogique)

- ☞ se rapporte au Module II : Technologie et matériel.
" " " Module III : Analyse biomécanique du mouvement propulsif en NaP.
Technique de nage.

- Méthodes d'entraînement : (théorie + pratique pédagogique)

- ☞ se rapporte au Module III : Méthodologie de l'entraînement.
Psychopédagogie.

Programme et contenus d'enseignement de l'INITIATEUR FEDERAL

MODULE I :

Organisation Historique de la NaP Réglementation

1. La FFESSM : structure, organisation.
2. Présentation générale de la NaP au sein de la FFESSM, son histoire.
3. La CNNP : structure, organisation.
4. Règlement national de la NaP, en piscine et en grand fond.
5. MP et Records Régionaux, notions sur les MPF et Records de France.
6. La table fédérale de cotation : notions élémentaires sur son utilisation.
7. Organisation d'un club.
8. Notions sur les diplômes fédéraux d'entraîneur et de chronométrateur.

MODULE II :

Technologie et Matériel

1. Le matériel spécifique à la NaP : piscine et grand fond.
2. Les bipalmes : outil de vulgarisation et d'initiation.
3. Monopalme : notions sur ses caractéristiques et son évolution technique dans le temps.
4. Où et comment se procurer du matériel de nage.
5. Notions sur la fabrication d'une monopalme : voilure, socles.
6. Déclivages : formes et caractéristiques mécaniques.
7. La monopalme et les jeunes : prévention et adaptation.
8. Quel matériel pour quel nageur ?
9. Comment élaborer un matériel moins blessant pour les pieds ?
10. Notions élémentaires sur l'entretien du matériel : palme, bouteille, combinaison.

MODULE III :

Motricité et Relation humaine

Analyse des interactions rentrant en jeu dans **la réalisation des apprentissages en nage avec palme(s)** : identification des paramètres d'ordre technique, morphologique, physiologique, psychologique et affectif pouvant influencer ces apprentissages.

Analyse biomécanique du mouvement propulsif en NaP Technique de nage

- 1.1 Notions sur les caractéristiques liées au milieu aquatique : piscine et grand fond.
- 1.2 Evolution en 3 dimensions : horizontale, verticale, costale et rotatoire.

- 2.1 Description fondamentale du mouvement ondulatoire en monopalme.
- 2.2 Référentiels de base et critères observables.

- 3.1 Analyse technique des évolutions en surface (SF), en apnée (AP), en immersion scaphandre (IS) et en nage de grand fond (NGF) : notions sur leurs différences fondamentales et leurs caractéristiques propres.
- 3.2 Départs et virages.

- 4.1 Des bipalmes à la monopalme.
- 4.2 Analyse des difficultés rencontrées par le nageur débutant en monopalme, en SF et en IS : défauts caractéristiques, critères observables et remèdes.
- 4.3 Les éducatifs utilisés en nage avec monopalme.
- 4.4 Le matériel pédagogique de base.
- 4.5 La mini-monopalme.

5. Apprentissage, chez le nageur avec palme(s), d'un savoir "pratique" et mise en relation avec l'approche pédagogique utilisée par l'entraîneur :
 - ☞ adaptabilité du matériel.
 - ☞ aisance respiratoire.
 - ☞ propulsion efficace.
 - ☞ équilibre de nage.
 - ☞ maîtrise du volume aquatique.

6. Qu'attend t-on de la prestation technique d'un nageur avec palme(s) : débutant, initié, en rapport au référent "technique" théorique, identification des critères observables.

Physiologie organique

Etude fondamentale des appareils : respiratoire, circulatoire et musculaire.

Physiologie de l'exercice musculaire

1. Connaissances élémentaires en bioénergétique : l'ATP, les différentes filières métaboliques de resynthèse de l'ATP.
2. Identification et caractéristiques de chaque filière : anaérobie alactique (AA), anaérobie lactique (AL) et aérobie (AE).
3. Adaptations : respiratoires, cardio-vasculaires et musculaires à l'exercice physique.
4. Age calendaire et âge biologique.
5. Stade pré pubertaire, pubertaire et post-pubertaire.

Méthodologie de l'entraînement

1. Glossaire : entraîner, s'entraîner, entraînabilité, pédagogie, personnalité, technique, style, macrocycle, mésocycle, microcycle, séance, exercice, série, répétition, PPG, musculation dynamique, travail : en volume-en charge-en affûtage, intensité, durée ...
2. Notions sur l'organisation de l'entraînement : plan annuel, macrocycles mésocycles et microcycles, en relation avec différents niveaux de pratique compétition : départemental, régional.
3. Construction, d'une séance de familiarisation à la monopalme, et, d'une séance d'entraînement pour un nageur avec palme(s) de niveau régional : échauffement, travail à dominante technique et éducative, travail à dominante physiologique et spécifique, répétitions et séries, récupération transitoire, récupération finale.
4. Composition et alternance dans l'utilisation des techniques : SF, IS, NGF, et, dans l'utilisation des processus physiologiques d'entraînement - mise en relation avec le niveau de pratique concerné.
 - ☞ objectifs dominants.
 - ☞ niveaux de sollicitation organique (intensité, durée).
 - ☞ types et natures des récupérations utilisées.
 - ☞ critères d'évaluation.
5. Notions fondamentales sur le travail à sec : musculation dynamique et assouplissements spécifiques à la NaP.

Psycho-pédagogie

1. Introduction au langage, technique et spécifique, utilisé en NaP.
 - 2.1 Identification et adaptation à un niveau d'entraînabilité : débutant, initié.
 - 2.2 Définition du niveau de pratique.
 - 2.3 Constitution du ou des groupes d'entraînement et organisation du bassin.
 - 2.4 Orientations spécifiques et degrés d'exigence du ou des groupes.
- 3.1 Objectifs pédagogiques et moyens de les atteindre à l'aide de situations (exercices, éducatifs) de difficultés croissantes.
- 3.2 Préparation de séances et outils pédagogiques : pourquoi, comment ?
- 3.3 Matériel et jeux aquatiques.
- 3.4 Pédagogie de la découverte et tâches non définies, bases des situations exploratoires.
- 3.5 Pédagogie de résolution de problèmes et tâches semi-définies : expérience, connaissance et capacité de résolution chez le nageur avec palme(s).
- 4.1 Le comportement de l'entraîneur et la conduite de la séance en nage avec palme(s).
- 4.2 Préparation, conduite, observation, analyse critique de la séance :
 - ☞ conduite d'une séance d'initiation.
 - ☞ conduite d'une séance d'entraînement.
 - ☞ échauffement et récupération en compétition.

Organisation temporelle de la formation d'Entraîneur fédéral 1°

La formation est organisée sur une durée totale de 110 h. répartie en 2 étapes :

1° : **80 h. de préparation personnelle** (théorie + pratique), organisation laissée au choix du candidat et indépendante de tout critère d'évaluation. Elle s'appuie sur les contenus de l'examen d'Entraîneur fédéral 1° de NaP, en incluant toutefois deux extrapolations : l'une se rapportant au cadre institutionnel, l'autre s'intéressant aux moyens vidéo techniques et médico-sportif en rapport à l'entraînement. La durée est estimée à :

A/ - Sciences biologiques : 10 à 12 h.

- Sciences humaines : 10 h.

B/ - Réglementation nationale et internationale : 8 à 10 h.

- Technique de nage : 20 h. (théorie + pratique pédagogique)

- Techniques d'entraînement : 20 h. (théorie + pratique pédagogique)

- Connaissances des moyens vidéo techniques et médico-sportifs en rapport à l'entraînement : 10 h.

2° : **30 h. de mise à niveau sur au moins 4 jours** (théorie + pratique), regroupant l'ensemble des stagiaires inscrit à l'examen d'entraîneur fédéral 1°. Cette mise à niveau s'appuie sur les contenus de l'examen d'EFI, celui-ci pouvant être organisé sur 2 jours consécutifs au stage.

A/ - Sciences biologiques : 6 h.

- Sciences humaines : 6 h.

B/ - Réglementation nationale et internationale : 3 h.

- Technique de nage : 6 h. (théorie + pratique pédagogique)

- Techniques d'entraînement : 9 h. (théorie + pratique pédagogique)

guide de travail :

- Sciences biologiques :

- ☞ se rapporte au Module III : Physiologie organique.
Physiologie de l'exercice musculaire.

- Sciences humaines :

- ☞ se rapporte au Module III : Psycho-pédagogie.

- Réglementation nationale et internationale :

- ☞ se rapporte au Module I : Organisation
Historique de la NaP.
Réglementation

- Technique de nage : (théorie + pratique pédagogique)

- ☞ se rapporte au Module II : Technologie et matériel.
" " " Module III : Analyse biomécanique du mouvement propulsif en NaP.
Technique de nage.

- Techniques d'entraînement : (théorie + pratique pédagogique)

- ☞ se rapporte au Module III : Méthodologie de l'entraînement.

Programme et contenus d'enseignement de l'ENTRAÎNEUR FEDERAL 1°



caractères italiques : déjà vu, à revoir

caractères normaux : connaissances à acquérir

MODULE I :

Organisation Historique de la NaP Réglementation

1. *La FFESSM : structure, organisation.*
2. *Présentation générale de la NaP au sein de la FFESSM, son histoire.*
3. *La CNNP : structure, organisation.*
4. Règlement national de la NaP et approche fondamentale du Règlement international, en piscine et en grand fond.
5. Les diplômes fédéraux d'entraîneur et de chronométrateur.
6. MPF, Records de France et notions élémentaires sur les Records du Monde.
7. La table fédérale de cotation, en expliquer son utilisation.
8. Organisation d'une compétition régionale et nationale, en piscine et en grand fond.
9. Les compétitions internationales : européennes et mondiales.
10. Notions très générales sur la CMAS.
11. Connaissances essentielles sur les places occupées par la France dans le concert international de la NaP : piscine et grand fond.

Cadre Institutionnel

12. Notions sur la loi 1901.
13. Association, club : statut, bureau ...
14. Le support financier de la NaP.
15. Notions sur le fonctionnement du FNDS, aides et subventions.
16. Relation avec les collectivités locales et autres organismes territoriaux : OMS, CDOS, CROS ...

MODULE II :

Technologie et Matériel

1. *Le matériel spécifique à la NaP : piscine et grand fond.*
2. *Les bipalmes : outil de vulgarisation et d'initiation.*
3. *La monopalme : caractéristiques et évolution technique dans le temps.*
4. *Où et comment se procurer du matériel de nage.*
5. *La fabrication d'une monopalme : voileure, socles.*
6. *Déclivages : formes et caractéristiques mécaniques.*
7. *La monopalme et les jeunes : prévention et adaptation.*
8. *Quel matériel pour quel nageur, en fonction de sa morphologie ?*
9. *Comment élaborer un matériel moins blessant pour les pieds ?*
10. *L'entretien du matériel : palme, bouteille, combinaison.*

MODULE III :

Motricité et Relation humaine

Analyse des interactions rentrant en jeu dans **la réalisation d'une performance de niveau national en nage avec palme(s)** : identification des paramètres d'ordre biomécanique et technique, morphologique, physiologique, psychologique et affectif pouvant influencer cette performance.

Analyse biomécanique du mouvement propulsif en NaP Technique de nage

- 1.1 *Caractéristiques liées au milieu aquatique : piscine et grand fond.*
- 1.2 *Notions de mécanique des fluides et données hydrodynamiques en rapport à l'évolution en surface ou en immersion : écoulement, traînée, portance, maître couple ...*
- 1.3 *Evolution en 3 dimensions : horizontale, verticale, costale et rotatoire.*
- 2.1 *Description fondamentale du mouvement ondulatoire en monopalme.*
- 2.2 *Référentiels de base et critères observables.*
- 2.3 *Analyse biomécanique du mouvement.*
- 2.4 *Analyse des temps moteurs descendants et ascendants.*
- 2.5 *Les chaînes musculaires sollicitées.*
- 3.1 *Analyse technique des évolutions en surface (SF), en apnée (AP), en immersion scaphandre (IS) et en nage de grand fond (NGF) : différences fondamentales et caractéristiques.*
- 3.2 *Départs et virages.*
- 4.1 *Analyse des principales difficultés techniques rencontrées par le nageur avec palme(s) dans sa pratique, en SF et en IS : défauts caractéristiques, critères observables et remèdes.*
- 4.2 *Les éducatifs utilisés en nage avec monopalme.*

4.3 Techniques annexes : nage sur le dos, en opposition, avec résistance.

4.4 Le matériel pédagogique.

5. Perfectionnement, chez le nageur avec palme(s), d'un savoir "pratique" et mise en relation avec l'exercice pédagogique de l'entraîneur :

- ☞ adaptabilité du matériel.
- ☞ aisance respiratoire.
- ☞ propulsion efficace.
- ☞ équilibre de nage.
- ☞ maîtrise du volume aquatique.

6. Qu'attend t-on de la prestation technique d'un nageur avec palme(s) : initié, confirmé, en rapport au référent "technique" théorique, identification des critères observables.

Physiologie organique

Rappels fondamentaux sur le fonctionnement des appareils : respiratoire, circulatoire et musculaire.

Physiologie de l'exercice musculaire

1. Bioénergétique : l'ATP, les différentes filières métaboliques de resynthèse de l'ATP.
2. Identification et caractéristiques de chaque filière : anaérobie alactique (AA), anaérobie lactique (AL) et aérobie (AE). Notions sur les données de Puissance et de Capacité d'une filière énergétique.
3. Adaptations physiologiques de l'organisme : respiratoires, cardio-vasculaires et musculaires, en rapport à l'exercice physique en milieu aquatique.
4. La notion de VO₂ max, ses facteurs limitants.
5. Exercice musculaire et lactatémie.
6. La notion de seuil anaérobie.
7. Connaissances fondamentales sur la typologie de la fibre musculaire.
8. *Age calendaire et âge biologique.*
9. *Stade pré-pubertaire, pubertaire et post-pubertaire.*
10. Notions sur les tests d'évaluation, des qualités physiques, adaptables au nageur avec palme.

Méthodologie de l'entraînement

1. Cinétique de progression du plan de carrière d'un nageur avec palme(s). Les grandes étapes de son évolution : scolaire, centre d'initiation sportive, club ...
2. Entraînement et périodisation : plan annuel, macrocycles mésocycles et microcycles, en relation avec différents niveaux de pratique compétition : régional, national.

3. Construction d'une séance d'entraînement pour un nageur avec palme(s) de niveau national : échauffement, travail à dominante technique et éducative, travail à dominante physiologique et spécifique, répétitions et séries, récupération transitoire, récupération finale.

4. Composition et alternance dans l'utilisation des techniques : SF, IS, NGF, et, dans l'utilisation des processus physiologiques d'entraînement - mise en relation avec le niveau de pratique concerné.

☞ objectifs dominants.

☞ niveaux de sollicitation organique (intensité, durée).

☞ types et natures des récupérations utilisées.

☞ critères d'évaluation.

5. Travail à sec, musculation et assouplissements spécifiques à la NaP.

Le renforcement musculaire :

-les facteurs du renforcement musculaire.

-les méthodes ZATSIORSKI.

-les différents régimes de contraction musculaire.

-la programmation sur l'année.

6.1 Les moyens de contrôle de l'entraînement, analyse et suivi des résultats.

6.2 L'incidence physiologique de l'entraînement, à court et à long terme.

6.3 Notions sur le principe de surcompensation énergétique.

7. Organisation et planification de stages d'entraînement de nageurs avec palme(s) de niveau régional et national.

Psycho-pédagogie

1. Le langage, technique et spécifique, utilisé en NaP.

2.1 Identification et adaptation à un niveau d'entraînabilité : initié, confirmé.

2.2 Définition du niveau de pratique.

2.3 Constitution du ou des groupes d'entraînement et organisation du bassin.

2.4 Orientations spécifiques et degrés d'exigence du ou des groupes.

3.1 Objectifs pédagogiques et moyens de les atteindre à l'aide d'exercices de difficultés croissantes.

3.2 *Préparation de séances et outils pédagogiques : pourquoi, comment ?*

3.3 *Matériel et jeux aquatiques.*

3.4 *Pédagogie de la découverte et tâches non définies, bases des situations exploratoires.*

3.5 *Pédagogie de résolution de problèmes et tâches semi-définies : expérience, connaissance et capacité de résolution chez le nageur avec palme(s).*

3.4 Extensions des procédés pédagogiques utilisés.

4. Aspects motivationnels chez le nageur avec palme(s) : objectifs à atteindre, degré d'investissement, responsabilité, autonomie pédagogique et technique.

5.1 Le comportement de l'entraîneur et la conduite de la séance en nage avec palme(s).

5.2 Préparation, conduite, observation et analyse critique de la séance :

☞ *conduite d'une séance d'initiation.*

☞ conduite d'une séance d'entraînement.

☞ échauffement et récupération en compétition.

5.3 Evaluation pédagogique de synthèse.

6.1 Données fondamentales sur la notion de formation de cadres.

6.2 Organisation et planification de stages de formation ou de recyclage d'Initiateurs fédéraux NaP.

STAGE PREPARATOIRE

Organisation temporelle de la formation

Introduction :

Cette formation s'appuie sur les contenus de l'examen d'Entraîneur fédéral 2° en NaP. Elle est mise en place sous la forme d'un stage (minimum de 50 heures) organisé par la commission nationale de nage avec palmes.

Elle conditionne, pour l'année en cours, l'inscription du candidat à la prochaine session d'examen d'Entraîneur fédéral 2°.

Elle intègre différents champs d'application :

- connaissances théoriques, techniques et pédagogiques conformément au programme et contenu d'enseignement de l'EF2°.
- préparation et conduire de séances en situation d'enseignement théorique ou pratique.
- apprendre à rédiger un compte-rendu à partir d'un thème de travail.
- encadrement de stage d'entraînement.
- apprendre à apprendre : la fonction de formateur.
- accompagnement et aide à la bibliographie / synthèse bibliographique.

Durée de la formation :

La formation est réalisée sous la forme d'un stage ou du stage annuel F1

Partie commune : 35 heures minimum (5 jours)

Stage pédagogique : 15 heures minimum (réparties sur la semaine de stage)

Session d'examen :

Session organisée, par la commission nationale de nage avec palmes, à une date ultérieure à la formation dans un délai ne dépassant pas les 6 mois.

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT de l'Entraîneur Fédéral 2°

Le programme et les contenus d'enseignement, énoncés ci-après, s'articulent autour des problématiques d'évaluation (épreuves générales, épreuve technique, épreuves pédagogiques, épreuve de langue vivante). Ils seront renforcés par le travail réalisé lors des séquences pédagogiques en situation. L'ensemble de ce dispositif est soutenu par un accompagnement méthodologique et bibliographique de la part de l'équipe de formation.

Aspect institutionnel et réglementaire :

1. Rappel du cadrage législatif et réglementaire de la pratique sportive et d'encadrement du sport en France.
2. Le cadre réglementaire national et international de la NaP.
3. Les relations avec les collectivités territoriales : piscine, lac...
4. Les relations avec le secteur privé : VNF, CCI...
5. Les conditions du haut niveau : statut, droits et obligations de l'athlète et des entraîneurs.
 - a/ les gestions « club »
 - b/ les Pôles France ou Espoirs, les centres labellisés d'entraînement
6. Le cadre réglementaire de la fonction d'entraîneur.

Aspects techniques et matériels :

1. Incidence de la technique de nage et des caractéristiques de la monopalme sur la performance (le matériel détermine le style et/ou le style détermine le matériel).
2. Etude cinématique et biomécanique des mouvements ondulatoires : critères d'observation et d'évaluation.
3. Etude de cas : sprint SF et IS, ½ fond SF et IS, Apnée et NLD
4. Principe de navigation et d'évolution en milieu naturel
 - a/ aspects réglementaires
 - b/ sécurité active et passive
 - c/ orientation et navigation
 - d/ particularités de la nage en eau libre : matériels et incidences sur les techniques, orientation...

Principes d'optimisation de la performance et tests spécifiques :

1. Rappels sur l'appropriation des connaissances scientifiques en physiologie du sport.
2. Les méthodes d'évaluation de la performance.
3. Le renforcement musculaire.
4. La gestion des courses en longue distance.
 - a/ longue distance (programme court)
 - b/ très longue distance (20km et +)
5. Les différents modèles de planification de l'entraînement. Préparation terminale et contexte international.
6. Etude de cas : sprint SF et IS, ½ fond SF et IS, Apnée et NLD.

Pédagogie :

1. Les différentes méthodes d'approche pédagogique.
 2. Les publics.
 3. Le positionnement initial de l'élève, du nageur...
 3. Le positionnement du formateur : enseignant, entraîneur...
 4. Le cadre d'intervention.
 5. Préparation et conduite d'une séance en situation d'enseignement : Aménager, informer, démontrer, évaluer
 - a/ théorique
 - b/ pratique
- Définition des objectifs
- a/ objectif opérationnel (but unique à atteindre)
 - b/ objectifs pédagogiques (savoirs, savoir être, savoir faire...)
 - c/ objectifs personnels (intérêt particulier...)
6. Délimitation des contraintes et ressources propres à l'action.
 7. Emergence d'un projet d'action : étude cas.
 8. Bilan d'activités et prolongements pédagogiques.

Vie de l'athlète :

1. Règles et code d'éthique sur la protection de la santé.
2. La charte du sport de haut niveau.
3. Aspects traumatologique de la discipline :
 - a/ application aux débutants
 - b/ incidences sur le haut niveau
4. Les méthodes d'optimisation mentale face à la performance :
 - a/ sophrologie
 - b/ yoga et autres méthodes
5. Etude de cas : problème et résolution.

Aide méthodologique au candidat à l'EF2° :

1. Conception et organisation d'un stage ou cycle de stages d'entraînement ou de formation.
2. La fonction de formateur.
3. Méthodologie du dossier et préparation à l'oral d'évaluation.
4. Soutien bibliographique et ressources connexes.
5. Accompagnement sur la semaine de stage.

Annexes I

<p>PLANNING PREVISIONNEL de STAGES : FORMATION - RECYCLAGE, des CADRES TECHNIQUES de la NaP INITIATEUR FEDERAL EF1° EF2°</p>

annexe I.1

date :

Comité :

année sportive : 20.../20...

Coordonnées du Responsable Régional de la formation :

.....

Nature, lieu et dates et niveau du stage :

.....

.....

recyclage formation examen effectif à former :

Nom, prénom et niveau des intervenants-formateurs et jurys d'examen :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Autres besoins en intervenants-formateurs et en jurys, pour l'EF1° :

.....

.....

.....

(voir au verso ../...)

Nature, lieu et dates et niveau du stage :

.....

.....

recyclage formation examen effectif à former :

Nom, prénom et niveau des intervenants-formateurs et jurys d'examen :

.....

.....

.....

.....

.....

Autres besoins en intervenants-formateurs et en jurys, pour l'EF1° :

.....

.....

.....

Nom, prénom et fonctions actuelles NaP des candidats du comité postulant à l'EF2° :

.....

.....

.....

, à transmettre au Responsable National de la formation de Cadres.

PREVISIONNEL FINANCIER :
FORMATION - RECYCLAGE, des CADRES TECHNIQUES de la NaP
Initiateurs
EF1°
EF2°

annexe I.2

date :

Comité :

année sportive : 20.../20...

Coordonnées du Responsable Régional de la formation :

Nature, lieu et dates et niveau du stage :

recyclage formation examen effectif à former :

Coût prévisionnel du stage :

	Hébergement (prix total)	Repas (prix total)	Déplacement A/R (précisez si connu)
intervenants-formateurs nombre :
membres du jury d'examen..... nombre :

location	nbre	prix x nbre de jours	prix total	horaires
salle de cours
créneaux piscine
salle de sports
matériel (rétroprojecteur, vidéo, photocopies)

total prévisionnel :

, à transmettre au Responsable National de la formation de Cadres.

COMPE-RENDU de STAGE :
FORMATION - RECYCLAGE, des CADRES TECHNIQUES de la NaP
INITIATEUR FEDERAL
EF1°
EF2°

annexe I.3

date :

Comité :

année sportive : 20../20...

Coordonnées du Responsable Régional de la formation :

.....

Nature, lieu et dates et niveau du stage :

.....

recyclage formation examen

Effectif formé ou recyclé :

Nom, Prénom

Club

Comité

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(voir au verso ../...)

Nom, prénom et fonctions pédagogiques des intervenants-formateurs :

.....




Nom, prénom et composition des membres du jury d'examen :

.....

Objectifs pédagogiques visés et difficultés rencontrées sur la formation :

.....

, joindre à ce compte-rendu :

-  le planning journalier théorie/pratique (aménagement horaire, nature des cours dispensés)
-  le procès verbal de l'examen (voir annexe III)
 les pièces administratives du dossier d'inscription de chaque candidat.
-  le bilan financier de l'opération avec factures à l'appui (voir annexe I.4) :
 (uniquement dans le cas des : formation, recyclage ou examen, EF1° et EF2°)
 - hébergement, repas, déplacement A/R des intervenants-formateurs et jurys d'examen.
 - location de salle de cours, salle de sports, créneaux piscines.
 - location de matériel pédagogique : rétroprojecteur, vidéo, et, photocopies.

, à transmettre au Responsable National de la formation de Cadres.

**BILAN FINANCIER :
FORMATION - RECYCLAGE, des CADRES TECHNIQUES de la NaP
Initiateurs, EF1, EF2°**

annexe I.4

date :

Comité :

année sportive : 20.../20...

Coordonnées du Responsable Régional de la formation :
.....

Nature, lieu et dates et niveau du stage :
.....

recyclage formation examen

Coût du stage :

Hébergement (nbr jour/prix total)	Repas (nbr jour/prix total)	Déplacem.A/R (SNCF 2°cl)
--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Intervenants-formateurs

Nom, prénom

Intervenants-formateurs Nom, prénom	Hébergement (nbr jour/prix total)	Repas (nbr jour/prix total)	Déplacem.A/R (SNCF 2°cl)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(voir au verso ../...)

Coût du stage (suite) : A/R	Hébergement	Repas	Déplacement.
	(nbr jour/prix total)	(nbr jour/prix total)	(SNCF 2°cl)
membres du jury d'examen Nom, prénom			
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

location	nbre	prix x nbre de jours	prix total	horaires
salle de cours
créneaux piscine
salle de sports	
matériel (rétroprojecteur, vidéo, photocopies)		

coût total :

Observations diverses :

.....

, à transmettre au Responsable National de la formation de Cadres.

Annexe II

COMPE-RENDU ANNUEL :
FORMATION - RECYCLAGE, des CADRES TECHNIQUES de la NaP
INITIATEUR FEDERAL
EF1°
EF2°

date :

Comité :

année sportive : 20.../20...

Nom du Responsable Régional de la formation :

Bilan des formations et recyclages NaP
menés par la CRNP pendant l'année écoulée :

FORMATION			
lieu	dates	niveau de formation	effectif formé
.....
.....
.....
.....

RECYCLAGE			
lieu	dates	niveau du recyclage	effectif cadres
.....
.....
.....

(voir au verso ../...)

Bilan général de l'année, en 6 points :

- objectifs pédagogiques :

.....
.....

- distribution des contenus et modalités d'enseignement :

.....
.....

- suivi pédagogique des stagiaires :

.....
.....

- difficultés rencontrées au cours des formations :

.....
.....

- besoins actuels et orientations pédagogiques :

.....
.....

- remarques diverses :

.....
.....

- le bilan est globalement :

- très satisfaisant
- satisfaisant
- passable
- insatisfaisant

, à transmettre au Responsable National de la formation de Cadres.

ATTESTATION de PERFORMANCES FORMATION INITIATEUR - PISCINE FFESSM / CNNP

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

n° de licence FFESSM : Club :

NAGE en PISCINE

Epreuve de surface ou d'apnée :

Compétition :

Lieu : Date :

Distance : Temps:..... Points :

Catégorie d'âge :

Epreuve de nage en immersion scaphandre :

Compétition :

Lieu : Date :

Distance : Temps : Points :

Catégorie d'âge :

fait à, le

signature et cachet du RTN Adjoint ou du RTR de la FFESSM / CNNP

ATTESTATION de PERFORMANCES – F1 PISCINE et NAGE de LONGUE DISTANCE FFESSM / CNNP

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

n° de licence FFESSM : Club :

NAGE en PISCINE (Si différent de l'initiateur)

Epreuve de surface ou d'apnée :

Compétition :

Lieu : Date :

Distance : Temps:..... Points :

Catégorie d'âge :

Epreuve de nage en immersion scaphandre :

Compétition :

Lieu : Date :

Distance : Temps : Points :

Catégorie d'âge :

NAGE de LONGUE DISTANCE :

Compétition :

Lieu : Date :

Compétition :

Lieu : Date :

fait à, le

signature et cachet du RTN Adjoint ou du RTR de la FFESSM / CNNP

**ATTESTATION de REUSSITE à
l'ÉPREUVE de SECURITE EN PLONGEE
FFESSM / CNNP**

Nom du candidat : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

n° de licence FFESSM : Club

Initiateur Fédéral de Nage avec Palmes (FFESSM/CNNP 2005)

Epreuve de sécurité en plongée :

Les titulaires du niveau 1 (ancien brevet élémentaire) de plongée de la FFESSM en sont dispensés.

- En piscine, sur un fond de 1 à 5m, plonger équipé du scaphandre, puis sur signe du moniteur, enlever son masque, traverser (sans masque) le bassin dans la longueur et dans le sens de la plus faible profondeur, toucher le mur puis retourner au point de départ. Remettre le masque, le vider. Enlever son embout et le remettre puis ré enlever son embout et remonter en surface sans embout.
- Cette épreuve sera validée par un enseignant de plongée au moins E2 fédéral. L'attestation devra être fournie le jour de l'examen.

Attestation délivrée par :

Nom : Prénom :

niveau de qualification fédérale :

Adresse :

n° de licence FFESSM : Club

certifié exact

fait à....., le

signature et cachet du E2 fédéral de la FFESSM

ATTESTATION de REUSSITE à L'EPREUVE de SAUVETAGE

FFESSM / CNNP

Nom du candidat : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

n° de licence FFESSM : Club

Initiateur Fédéral de Nage avec Palmes (FFESSM/CNNP 2005)

- Epreuve de sauvetage sans palmes, éliminatoire :

les titulaires du diplôme de MNS, du BEESAN, du BNSSA ou du MF1° de plongée subaquatique en sont dispensés.

➤ Sauter ou plonger du bord de la piscine, nager sur une distance de 25 mètres environ puis effectuer deux apnées de 20 secondes avec déplacement (la récupération est libre en surface) puis aller chercher un mannequin réglementaire (poids apparent de 1,5kg à un mètre de profondeur) qui repose entre 2m et 5m de profondeur. Le remorquer en surface, le lâcher puis saisir un candidat simulant une victime et le remorquer sur 25 mètres, ses voies respiratoires dégagées, et le sortir de l'eau.

➤

Cette épreuve est à réaliser de manière continue, sans prendre d'appuis, dans un temps maximum de 5 minutes.

Cette épreuve sera validée par le Président du club d'appartenance du candidat. L'attestation devra être fournie le jour de l'examen.

Attestation délivrée par :

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

n° de licence FFESSM : Club

certifié exact

fait à....., le

signature et cachet du Président du club

VALIDATION des SIX SEANCES PEDAGOGIQUES

FFESSM / CNNP

Nom du candidat : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

n° de licence FFESSM : Club

Initiateur Fédéral de Nage avec Palmes (FFESSM/CNNP 2005)

Validation d'encadrement de six séances nage avec palmes : (encadrement autonome ou non)

N°	Date	Ecole NAP	Loisirs	Entraînement	Compétition
1					
2					
3					
4					
5					
6					

L'attestation validée par le Président du club d'appartenance du candidat devra être fournie le jour de l'examen.

Attestation délivrée par :

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

n° de licence FFESSM : Club

certifié exact

fait à....., le

signature et cachet du Président du club

EXAMEN D'INITIATEUR FEDERAL DE NAGE AVEC PALMES

FFESSM / CRNP

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

n° de licence FFESSM : Club :

EPREUVES EXAMEN INITIATEUR	BILAN TEMPS	NOTE	VISA EF1°	PRESIDENT JURY
A/ EPREUVE GENERALE :				
	Date :			
Sciences biologiques	coef.2			
B/ EPREUVES TECHNIQUES :				
	Date :			
Réglementation fédérale	coef.1			
Technique de nage et méthodes d'entraînement	coef.2			
C/ EPREUVE PEDAGOGIQUE :				
	Date :			
Conduite d'une séance	coef.3			
D/ EPREUVES PRATIQUES :				
Epreuve de sauvetage	oui non	Date :		
Attestation encadrement 6 séances	oui non	Date :		
Epreuve de sécurité en plongée	oui non	Date :		
Epreuve facultative de nage				
surface ou apnée :				
immersion scaphandre :				
				bonus : +..... points

Candidat : ADMIS AJOURNE Note moyenne à l'examen : /20

Le Président du jury le :

EXAMEN D'ENTRAÎNEUR FEDERAL 1°

de NAGE avec PALMES

FFESSM / CNNP

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

n° de licence FFESSM : Club :

EPREUVES EXAMEN EF1°	BILAN TEMPS	NOTE	VISA EF2°	PRESIDENT JURY :
A/ EPREUVES GENERALES : Date :				
Sciences biologiques et Sciences humaines		coef.2		
B/ EPREUVES TECHNIQUES : Date :				
Réglementation nationale et internationale		coef.2		
Technique de nage		coef.3		
Techniques d'entraînement		coef.3		
C/ EPREUVE PEDAGOGIQUE : Date :				
Conduite d'une séance		coef.4		
Rapport écrit		coef.1		
D/ EPREUVES PRATIQUES : Date :				
Epreuve facultative de nage surface ou apnée				
immersion scaphandre			total bonus : +..... points	
Epreuve facultative de Longue Distance (1 ou 2)				

Candidat : ADMIS AJOURNE Note moyenne à l'examen : /20

Le Président du jury le :

EXAMEN D'ENTRAÎNEUR FEDERAL 2°

de NAGE avec PALMES

FFESSM / CNNP

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

n° de licence FFESSM : Club :

EPREUVES EXAMEN EF2°	BILAN TEMPS	NOTE	VISA EF2°	PRESIDENT JURY
A/ EPREUVES GENERALES : Date :				
Ecrit de synthèse		coef.2		
Oral réglementation		coef.2		
B/ EPREUVE TECHNIQUE : Date :				
Oral		coef.3		
C/ EPREUVES PEDAGOGIQUES : Date :				
Enseignement pratique		coef.3		
Enseignement théorique		coef.3		
Entretien		coef.2		
D/ EPREUVE DE LANGUE VIVANTE : Date :				
			Langue :	
Oral		bonus : +..... points		

Candidat : ADMIS AJOURNE Note moyenne à l'examen : /20

Le Président du jury le :

fédération française d'études et de sports sous-marins
FONDEE EN 1955 - MEMBRE FONDATEUR DE LA CONFEDERATION MONDIALE DES ACTIVITES SUBAQUATIQUES
Commission Nationale de Nage Avec Palmes



FICHE NOMINATIVE D'INSCRIPTION

Examen :
Date :..... **Lieu :**.....

Nom :
Prénom :
Club :
Licence fédérale FFESSM n° :
INITIATEUR FEDERAL obtenu en :
Session organisée à :

Je sollicite mon inscription à la formation et à l'examen

Date & Signature

Moyen de transport : Voiture Personnelle
SNCF (me contacter quelques jours avant votre arrivée)

Fiche nominative à me retourner, au plus tard pour le, accompagnée des pièces administratives du dossier d'inscription (cf : le règlement national de la formation) à l'adresse suivante :