COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION
RHONE – METROPOLE DE LYON

Madame, Monsieur.

Le Comité souhaite mettre en place une formation continue des entraineurs, sur la prévention des blessures, la préparation athlétique du nageur et la récupération.

L'objectif de la formation est de former les éducateurs des catégories les plus jeunes au groupe élite en abordant différentes thématiques telles que la prévention des épaules, le gainage et le renforcement des muscles profonds, la préparation athlétique, la récupération, la mobilité, les étirements… et ainsi optimiser la performance individuelle et collective de votre club.

Même si l'idée générale est de cibler la population Avenirs et Benjamins, les contenus de la formation peuvent être adapté en fonction des groupes encadrés par les éducateurs présents.

Intervenante *: Coralie DOBRAL nageuse de haut niveau de 2002 à 2016, actuellement kinésithérapeute de l'équipe de France A de Water-Polo masculine et du Pôle France de Canet 66 Natation,*

Date de la formation *:* ***Jeudi 02 mai 2024***

Lieu : *Comité du Rhône – EDS – 28, rue Julien – 69003 Lyon*

Tarif *: 150 euros par éducateur (75 euros seront pris en charge par le Comité, les 75 euros restants peuvent être pris en charge par l'OPCO de chaque club)*

Le règlement financier de la formation sera retenu par prélèvement aux Clubs.

A nous retourner avant le *:* ***Jeudi 11 avril 2024***

Adresse Mail : comiterhonenatation69@gmail.com

Adresse courriers : *EDS - Comité du Rhône de Natation – 28, rue Julien – 69003 Lyon*

La journée alternera avec de la théorie et de la pratique. Merci de vous munir d'élastiques et d'un tapis pour cette journée de formation.

Programme :

-Théorie et pratique autour de la prévention des épaules

-Préparation athlétique

-Gainage et renforcement des muscles profonds

-Mobilité/étirements

-Récupération/respiration

Chez EDS
28, rue Julien
69003 LYON

Tel : 04.72.00.11.34
mail : comiterhonenatation69@gmail.com
SIRET 428 291 223 00033

COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION
RHONE – METROPOLE DE LYON

A l'issue de la journée, chaque éducateur recevra un résumé de la formation sur les différentes thématiques, différentes fiches sur la prévention des épaules, du membre inférieur, la mobilité, les étirements, l'activation des muscles profonds … adaptées aux différents groupes d'entrainements que les éducateurs encadrent.

Formation Continue des Entraineurs

Merci de confirmer votre ou vos participants en remplissant les informations suivantes :

NOM :

PRENOM :

CLUB :

GROUPE ENCADRE :

DATE DE RETOUR :

SIGNATURE :

A nous retourner avant le : ***Jeudi 11 avril 2024***

Le règlement financier de la formation sera retenu par prélèvement aux clubs.

Chez EDS
28, rue Julien
69003 LYON

Tel : 04.72.00.11.34
mail : comiterhonenatation69@gmail.com
SIRET 428 291 223 00033