



BULLETIN OFFICIEL

D'INFORMATION

Du Comité Départemental de Natation des Yvelines

Actualité à la une

SOMMAIRE

Actualité à la une	1
INSTITUTIONNEL	2
Remerciements	2
Officiels CD78	2
Aides du Conseil des Yvelines	2
Dossier clubs 100% licences	2
Natation course	3
Projet sportif départemental 2025	3
Journée départementale 1 des Benjamins	3
Meeting Avenirs AOT	4
Natation Maîtres	5
Résultats des Interclubs Maîtres	5
Records départementaux des Maîtres	5
Meeting « Patrick Douguet » des Maîtres	5
Eau Libre	6
Coupe de la Ligue - 30 mars 2025 à Melun	6
Natation Artistique	7
Coupe du Monde – 28/02 – 02/03 à Paris	7
Water Polo	8
Résultats au 04/02/2025	8
Handisport	10
Femmes & paraports, un axe prioritaire	10
Formations	11
Formation EFRAN 2024 -2025	11
Formation INFAN 2025	11
Formation Profession Sport et Vie Associative 78	11
Formation BNSSA, Dôme de St Germain/Croix Blanche 78	11
Formation PSE1/BNSSA - Croix Blanche 78 à St Cyr l'Ecole	12
Formation "Performance et Prévention des Blessures"	12
Offres d'emploi	14



La piscine de la ville du Pecq est amenée à fermer ses portes pour rénovations dès le 1^{er} septembre 2025, sur une durée de deux saisons.

L'ACPM, représenté par sa Présidente, Kathrine Videt, a la chance de bénéficier de la piscine de Marly le Roi qui leur permettra de sauvegarder une partie de leur activité.

Le Club de l'ACPM compte 900 adhérents cette saison, et est à la recherche de créneaux, notamment pour l'accueil des entraînements de natation artistique, nécessitant l'occupation de 2 à 3 lignes d'eau par entraînement.

La section représente une centaine de nageuses de compétition et loisir.

La Présidente et l'ensemble du Club de l'ACPM sont conscients que l'activité est très chargée dans toutes les piscines, et remercient par avance l'ensemble des clubs Yvelinois pour leur soutien dans la recherche de solutions, même de petites solutions au cas par cas !

Contactez le club de l'ACPM à : aquaclub.pecqmarly@gmail.com

INSTITUTIONNEL

Remerciements

Journée départemental 1 - Benjamins

Lors de la première journée départementale des benjamins, le samedi 8 février à Mantes la Ville, le CDY Natation remercie vivement :

- **Madame Cécile ZAMMIT-POPESCU, Présidente du Grand Paris Seine & Oise (GPS&O), ainsi que l'ensemble de la direction des sports**, pour la mise à disposition du bassin de Mantes-la-Ville,
- **Laurent DUCLOS, Président du CNMY**, pour l'organisation et l'accueil chaleureux,
- **Tous les bénévoles et les officiels**, présents et actifs toute la soirée.

Officiels CD78

Nomination d'officiels Chronométrateurs :

GICQUEL Caroline - *CNPI*

GODARD Luc - *CNPY*

MARCHAISSAU Thomas - *CNVV*

BORDIER Ethan - *CNPY*

BARBIERI Aldo - *EVV*

CHAUVIN Alexandra - *NCR*

COLAS David - *CSNG*

GUILLEMOT Vanessa - *CSNG*

Formation Chronométrateurs :

Une formation de chronométrateur est organisée **le vendredi 28 mars 2025 à 19H00** à la salle de la piscine de Houilles (40 avenue du Président Kennedy HOUILLES CARRIÈRE).

Pour toute inscription, envoyer un mail à officiels.cdy@gmail.com qui validera l'inscription.

Attention : il ne reste que 4 places.

Aides du Conseil des Yvelines

Les différentes aides destinées aux clubs sportifs qui peuvent vous concerner, sont les suivantes (règlements et formulaires ont été adressés par mail) :

- **le dispositif « ChampYons clubs »** qui s'adresse exclusivement aux clubs de sport fédéral :

=> Date de clôture le 28 avril 2025 ;

<https://78-92.fr/annuaire/aides-et-services/detail/dispositif-champyons-clubs>

- **le dispositif « ChampYons ambassadeurs »** (anciennement « ChampYons 2024 ») qui s'adresse uniquement aux athlètes de haut-niveau.

=> Date de clôture le 17 mars 2025

<https://78-92.fr/annuaire/aides-et-services/detail/dispositif-champyons-ambassadeurs>

Contact Service sport du Conseil départemental des Yvelines : sport@yvelines.fr

Dossier clubs 100% licences

La LIF a lancé la nouvelle campagne pour les clubs 100% licences (deadline : 30 avril 2025).

Pour constituer votre dossier, vous retrouverez l'ensemble de la procédure sur le lien suivant :

https://www.lif-natation.fr/wp-content/uploads/2024/09/2024_2025-ProcEDURE-officielle-100-licences-IDF.pdf

NATATION COURSE

Projet sportif départemental 2025

Retrouver l'ensemble des compétitions départementales sur le site :
<https://yvelines.ffnatation.fr/rsc/1662/fichiers/articles/60.pdf>

CALENDRIER DEPARTEMENTAL 2025

En cliquant sur <https://yvelines.ffnatation.fr/script/index.php> vous trouverez le calendrier sportif Natation Course en cours du département des Yvelines.



AGENDA ET INFORMATIONS DES PROCHAINES COMPETITIONS

	Date	Lieu	Fin Extranat	OP / PE	Juge Arbitre - Starters Délégué	Extranat Pocket
Circuit dép. 2 - benj et +	08/03/2025	SARTROUVILLE (50m)	05/03/25	OP : 18h00 /PE : 19h00	Anne PFEIFER	Aline HENNERESSE
	09/03/2025			OP : 13h00 /PE : 14h00		
Journées Benj 2	22/03/2025	MANTES-LA-VILLE	19/03/25	OP : 17h30/PE : 18h15		Bernard HENRY
JQCD Avenir 2 (*)	29/03/2025	VIROFLAY	26/03/25	OP : 14h15/PE : 15h00		Isabelle CHANTEUR et Hang UNG
	30/03/2025	VELIZY		Op : 13h00/PE : 14h15		Nadine LESUEUR

(*) REPARTITION DES POULES JQCD AVENIRS 2 LE 29/03 À VIROFLAY ET LE 30/03 À VELIZY :

Le 29/03, à Viroflay : USMV, CNMY, CNPI, AOT, CNVV, ASP, ANS, LCN, CSNG, NCR, CNPy

Le 30/03 à Vélizy : EVV, CNO, SNV, ACPM, ANV, CAC, CNHC, SDC, USC

Pour maintenir toutes les compétitions en 2025, des mises à disposition de bassins sont à assurer tout au long de l'année.

Le CDY Natation remercie l'ensemble des clubs du département permettant la réalisation des compétitions en mettant à disposition leur bassin mais également les bénévoles pour fournir une organisation optimale.

Merci d'écrire au CDY :

- Pour les JQCD Avenir 3, les 17 ou 18/05/2025 (deux ou trois poules),
- Pour la finale du circuit départemental et Championnats Honneurs (benj et +), les 07 et/ou 08/06/2025

Pour chaque compétition, nous recherchons également une personne pouvant assurer l'informatique. Merci d'écrire au CDY.

Journée départementale 1 des Benjamins

Les résultats de cette première journée du 08/02/2025 sont disponibles sur le lien suivant :
<https://ffn.extranat.fr/webffn/resultats.php?idact=nat&idcpt=88972>

La seconde journée départementale des benjamins aura lieu le samedi 22 mars à Mantes la Ville. Comme pour la première journée, sur cette seconde journée départementale des benjamins, seul le relais Benjamin(e)s du 4x25 4N mixtes sera récompensé.

Les récompenses des trophées 4N (100m et 200m selon les années d'âges) et le cumul du 800 NL + 400 4N (D/M) seront remises lors des championnats départementaux Benjamins, les 05-06 avril 2025 à Rambouillet.

Meeting Avenirs AOT

L'AOT organise un meeting départemental Avenirs le dimanche 23 mars 2025 à Trappes :



Meeting Avenirs

Dimanche 23 mars 2025

Piscine Jacques Monquard
Rue Léo Lagrange
78190 Trappes

Ouverture des portes : 13h15
Première épreuve : 14h15

Programme :

- 50 Pap (DIM)
- 50 Dos (DIM)
- Pause 10 minutes
- 50 Br (DIM)
- 50 NL (DIM)
- Pause 10 minutes
- 100 4N (DIM)

Catégories :

Avenir

Engagements:

- Pas de limitation en nombre de nage
- A faire sur estrade du 12/03 au 19/03 inclus
- 4 € par épreuve
- Un officiel minimum par club est souhaité

CD78
Natation

NATATION MAÎTRES

Résultats des Interclubs Maîtres

Les podiums des 4 poules : <https://www.lif-natation.fr/interclubs-maitres-du-8-9-fevrier/>

Interclubs Maîtres – poule 1 - à Viry-Châtillon le 09/02/2025 :

Tous les résultats : <https://ffn.extranat.fr/webffn/resultats.php?idact=mtr&idcpt=88952>

Interclubs Maîtres – poule 2 - à Palaiseau le 09/02/2025 :

Tous les résultats : <https://ffn.extranat.fr/webffn/resultats.php?idact=mtr&idcpt=88951>

Interclubs Maîtres – poule 3 - à Palaiseau le 09/02/2025 :

Tous les résultats : <https://ffn.extranat.fr/webffn/resultats.php?idact=mtr&idcpt=88950>

Interclubs Maîtres – poule 4 - à Palaiseau le 08/02/2025 :

Tous les résultats : <https://ffn.extranat.fr/webffn/resultats.php?idact=mtr&idcpt=88949>



Records départementaux des Maîtres

09/02/2025 Interclubs Maîtres - Poule 1 - VIRY-CHATILLON - Bassin : 25 m

[RDC5] => 50 Papillon Messieurs : **0.2764** / FANCHON Arnauld (SNV)

[RDC7] => 50 Dos Dames : **0.3782** / SIBONY Pascale (SNV)

[RRC7] [RDC7] => 100 Brasse Dames : **1.2634** / SIBONY Pascale (SNV)

09/02/2025 Interclubs Maîtres - Poule 2 - PALAISEAU - Bassin : 25 m

[RDC2] => 200 4 Nages Dames : **2.3961** / COUDERT Céline (USC)

[RDC10] => 100 Papillon Dames : **1.5142** / POURCELLE Michèle (USC)

Meeting « Patrick Douguet » des Maîtres

Le traditionnel meeting « Patrick Douguet » de l'AOT, prévu initialement le 11 janvier dernier, aura lieu **le samedi 22 mars 2025** dans les mêmes conditions.

EAU LIBRE

Coupe de la Ligue - 30 mars 2025 à Melun

La Ligue Ile-de-France organise le 30 mars prochain la Coupe de la Ligue d'Eau Libre des départements d'Ile-de-France. Cette compétition aura lieu dans le bassin extérieur de la piscine de Melun sur une distance de 5km.

Règlement sportif :

Chaque département devra présenter 3 nageurs et 3 nageuses, 1 de chaque catégorie eau libre : juniors 1 (2011 – 2010), juniors 2 (2009 – 2008) et juniors 3 et + (2007 et avant). Une équipe complète est donc composée de 6 membres.

Un classement général par point sera établi en fonction du classement par catégorie par sexe :
1^{er} : 20 points, 2^{ème} : 16 points, 3^{ème} : 14 points, 4^{ème} : 12 points, etc ... le 8^{ème} : 4 points.

Une coupe et des médailles viendront récompenser les 3 premiers départements, ainsi que les 3 premiers et premières par catégories individuellement.

La compétition se déroulera sur une journée avec le matin : une série Dames et une série Messieurs, chaque série sera nagée à 2 par ligne et l'après-midi : une série Dames et une série Messieurs seront organisées à 1 par ligne.

Engagements :

Ils seront à envoyer par mail avant le dimanche 23 mars à n.blaise@lif-natation.fr en précisant : NOM PRENOM CLUB ainsi qu'un temps sur 800 NL qui sera utilisé pour faire les séries (l'idéal est un temps réellement réalisé en bassin de 50m mais en cas d'absence de performance ou de performance trop lointaine merci de nous fournir un temps sur 800 NL estimé le plus proche possible du niveau du nageur ou de la nageuse).

Officiels :

Chaque département devra fournir 2 officiels pour que la compétition se passe au mieux.

Déjeuners :

Les déjeuners des nageurs et encadrants seront pris en charge par le CDY.

Horaires :

OP : 8h PE : 9h avec la Série 1 Dames, puis 10h30 avec la série 1 Messieurs.

OP : 14h Série 2 Dames, 15h30 Série 2 messieurs,

La fin est prévue vers 17h, suivi par la remise des récompenses.

Transport :

Le transport est à la charge des nageurs et encadrants. Pensez au covoiturage.

L'équipe des Yvelines se retrouvera sur place à Melun pour l'ouverture des portes à 8h.

Contact : Marlène PIETRI en charge de la Commission Eau Libre (secretaire.adjointecd78@gmail.com).

NATATION ARTISTIQUE

Coupe du Monde – 28/02 – 02/03 à Paris

La Coupe du Monde de Natation Artistique fait escale à Paris pour la première étape, à la piscine Georges Vallerey, du 28 février au 2 mars 2025 !!

Venez admirer les meilleures nageuses et nageurs artistiques du monde s'affronter dans une compétition spectaculaire !

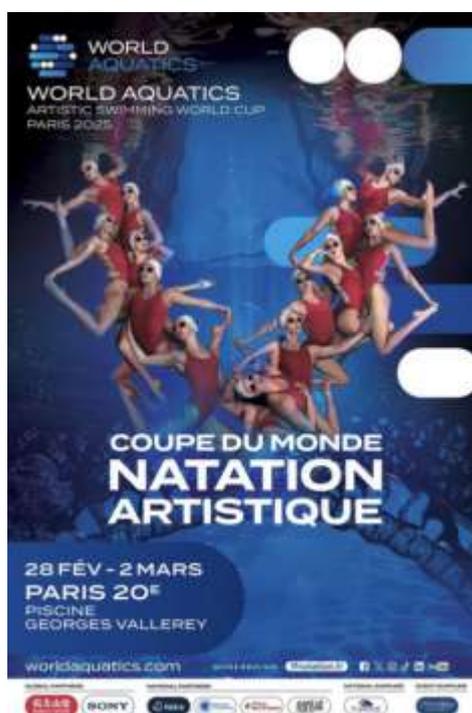
La LIF est fière d'être partenaire de cet évènement d'envergure qui promet des performances époustouflantes et une ambiance inoubliable.

Une belle occasion de voir l'équipe de France affronter l'élite mondiale de la discipline chez elle et devant son public.

Liens vers la billetterie :

<https://www.ffnatation.fr/billetterie-coupe-du-monde-de-natation-artistique-28-fevrier-au-2-mars>

https://www.vallerey-piscine.fr/COUPE-DU-MONDE-DE-NATATION-ARTISTIQUE-2025_49_16.html



WATER POLO

Résultats au 04/02/2025

N3 :

CN MARNE CHARENTON	09 / 10	US CONFLANS-STE-HONORINE
US CONFLANS-STE-HONORINE	11 / 14	UAS ST-CLOUD

Division Régionale : Poule A :

TSN95-ASVO-USC	16 / 12	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
----------------	---------	------------------------

Division Régionale : Poule B :

US CONFLANS-STE-HONORINE	12 / 10	* SCM CHATILLON - ANTONY WP
CN MARNE CHARENTON	07 / 15	US CONFLANS-STE-HONORINE
US CONFLANS-STE-HONORINE	17 / 12	AS MONTGERON WATER-POLO

U17 :

RACING CLUB DE France	4 / 33	* ASVO-TSN95-USC 2009
-----------------------	--------	-----------------------

U15 : Poule B :

AS.CHELLES AQUATIQUE	31 / 04	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
US CONFLANS-STE-HONORINE	18 / 15	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE

U13 :

US CONFLANS-STE-HONORINE	26 / 16	CN LIVRY-GARGAN
RACING CLUB DE France	07 / 13	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
CN NOISY-LE-SEC	12 / 03	US CONFLANS-STE-HONORINE
US CONFLANS-STE-HONORINE	23 / 07	OLYMPIQUE LA GARENNE-COLOMBES
TAVERNY S.N 95	17 / 08	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
US CONFLANS-STE-HONORINE	24 / 14	TAVERNY S.N 95

U11 excellence :

L'USC arrivée 2ème de la « poule A » joue maintenant en « poule 2 » !!

AS VAL D'OISE L'ISLE-ADAM	25 / 01	US CONFLANS-STE-HONORINE
AS MONTGERON WATER-POLO	11 / 12	US CONFLANS-STE-HONORINE
US CONFLANS-STE-HONORINE	15 / 06	AS MONTGERON WATER-POLO
US CONFLANS-STE-HONORINE	00 / 21	AS VAL D'OISE L'ISLE-ADAM

U11 (championnat débuté mi-décembre) :

CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE	08 / 06	TAVERNY S.N 95
CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE	05 / 08	AS VAL D'OISE L'ISLE-ADAM
CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE	06 / 07	O GARENNOIS NAT - ANTONY WP
AS VAL D'OISE L'ISLE-ADAM	12 / 04	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
O GARENNOIS NAT - ANTONY WP	09 / 11	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
TAVERNY S.N 95	03 / 11	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE

Le CNO arrivée 2^{ème} de la « poule A » joue maintenant en « poule 1 » !!

CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE

09 - 07

VGA ST-MAUR

CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE

03 - 07

CN NOISY-LE-SEC

U10 :

US CONFLANS-STE-HONORINE

11 - 10

AS MONTGERON WATER-POLO



HANDISPORT

Femmes & parasports, un axe prioritaire

Le CPSF a le plaisir de vous convier à la première édition de son séminaire sur le parasport féminin qui se tiendra les **mercredi 5 et jeudi 6 mars prochains au : LAHO BUSINESS CENTER 5-9 Rue Van Gogh, 75012 Paris.**

Au lendemain des Jeux Paralympiques de Paris 2024, l'enjeu de la féminisation demeure central pour le CPSF. Ce séminaire constitue un premier moment de réflexion en présence des acteurs impliqués sur le sujet.

PROGRAMME*

Mercredi 5 mars après-midi (ouvert à tous)

- 14h15 : Accueil des invités
- 14h45-15h : Introduction institutionnelle du séminaire
- 15h-15h20 : Comment des travaux en sciences sociales peuvent participer à questionner la sous-représentation des femmes dans la pratique sportive compétitive : l'exemple du tra-vail de recherche sur les parcours des femmes et hommes athlètes - *Hélène Joncheray, cher-cheure en sociologie, laboratoire SEP*
- 15h20-15h40 : Les valorisations des performances sportives ; des perceptions qui contri-buent à une hiérarchisation des valeurs selon les sports, les genres, le handicap - *Fabien Ohl, chercheur en sociologie, Institut des Sciences du Sport, Lausanne*
- 15h40-16h : Pause
- 16h-16h45 : De l'impact des stéréotypes dans le sport à la promotion d'un sport plus in-clusif et sécurisé ; de la recherche aux soutiens des acteurs de terrain - *Table ronde avec la Fondation Alice Milliat et un.e chercheur (à confirmer)*
- 16h45-17h : Violences, signalements et genre - Cellule signal sport
- 17h-17h30 : Témoignages de parasportives, parasportifs, entraîneuses, entraîneurs
- 17h30-17h45 : Conclusion
- 17h45-19h : Temps d'échanges autour d'un cocktail

Jeudi 6 mars au matin (réservé aux Directeurs Techniques Nationaux ou leurs représentants, aux Directeurs de la Performance et aux Référents sport féminin des fédérations sportives)

- 08h30 : Accueil des invités
- 9h-9h15 : Ouverture collective du temps de travail
- 9h30-12h : Ateliers de travail en lien avec les thématiques présentées la veille
 - Intersectionnalité dans le parasport : stéréotypes multiples (genre, handicap, rapport au corps et à la sexualité...)
 - Impact des mécanismes d'exclusion dans la pratique sportive et parasportive
 - Médias, genre et parasport
- 12h15-12h30 : Temps conclusifs et perspectives pour la suite

*Ce programme peut être amené à évoluer.

Lien vers **les inscriptions ouvertes jusqu'au 28 février 2025 :**

<https://r.brevo.france-paralympique.fr/mk/cl/f/sh/1t6Af4OiGsE8LH3j2EVh6xaPYPwrNH/xVUImdtnMFxU>

Attention : l'hébergement et la restauration sur place seront pris en charge par le CPSF uniquement pour les personnes ne résidant pas à Paris. Les frais de déplacement resteront à la charge de chacun.

FORMATIONS

Formation EFRAN 2024 -2025

Retrouvez le catalogue des formations de l'ERFAN Ile-de-France de la saison 2024/2025, en cliquant sur <https://www.lif-natation.fr/catalogue-des-formations/>



Formation INFAN 2025

Retrouvez toutes les offres de formation de l'INFAN à partir de ce lien : <https://www.ffnatation.fr/la-formation-professionnelle-continue-des-entraîneurs>

Contact : Cécile GAUFFRETEAU - Responsable INFAN - 104, rue Martre - 92583 CLICHY CEDEX
01 70 48 45 24 - infan@ffnatation.fr

Formation Profession Sport et Vie Associative 78

Réseaux sociaux : Associations, passez à l'action

Connaitre les différents réseaux afin de communiquer le plus efficacement possible.

Mardi 4 mars 9h30-17h30 au 4 rue des charmes - 78190 Trappes

Inscription obligatoire : <https://forms.gle/SkFS1uzrd1LTxqhk7>

L'assemblée générale : comment bien l'organiser ?

Re(voir) les points essentiels de ce rendez-vous important pour l'association.

Jeudi 13 mars 12h00-13h00 en visio

Inscription obligatoire : https://us02web.zoom.us/meeting/register/PPn2FS4LTsuXA1VqPu_8aw



Formation BNSSA, Dôme de St Germain/Croix Blanche 78

Le Dôme Saint Germain en Laye organise en partenariat avec la Croix Blanche 78 une formation au Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique.

Cette formation, d'une durée de 12 semaines (du 3 mars au 31 mai 2025), inclut :

- La formation PSE1 (Premiers Secours en Équipe niveau 1), durant 1 semaine pendant les vacances de Pâques.
- Des entraînements en natation et sauvetage, organisés chaque mercredi soir (18h-19h30) et une semaine pendant les vacances scolaires.
- Un examen final, qui se déroulera en une matinée au Dôme.

Un test de présélection est obligatoire. Il consiste en un 400 mètres nagé chronométré, à réaliser l'un des mercredis suivants : 19 ou 26 février 2025.

Le coût de la formation est de 850 €, et nous accueillons entre 10 et 18 participants.

Attention : la formation est ouverte aux personnes de 17 ans et plus.

Les inscriptions se font en récupérant un dossier à l'accueil de notre établissement

Pour toutes questions : contactez Alexis MONDINO : a.mondino@dome-78.fr

Formation PSE1/BNSSA - Croix Blanche 78 à St Cyr l'Ecole

La Croix Blanche 78 met en place une formation PSE1 / BNSSA + examen durant les vacances scolaires de Pâques sur la piscine de Saint Cyr l'Ecole 78210.

La formation dispensée durant les vacances de la Toussaint a permis aux stagiaires présentés, une réussite à 100 %.

Déclarée en Préfecture, cette formation courte et dense est destinée **aux bons nageurs**.

Inscriptions en ligne :

BNSSA : <https://www.helloasso.com/associations/croix-blanche-78/evenements/bnssa-initial-du-13-04-25-au-26-04-25>

PSC1 + BNSSA : <https://www.helloasso.com/associations/croix-blanche-78/adhesions/pack-bnssa-pse1-1>

Recyclage BNSSA : <https://www.helloasso.com/associations/croix-blanche-78/evenements/recyclage-bnssa-13-04-2025-26-04-2025>

Les tarifs du stage (incluant l'examen) : BNSSA (400€) / PSE1 + BNSSA (750€) / recyclage BNSSA (250€)

Renseignements :

Bernard DABAS - Vice-président chargé des formations CROIX BLANCHE 78

3, rue Mansart (Entrée rue Marie Hillion, Groupe scolaire de la Haise) - 78370 PLAISIR

tél : 01 30 55 02 02 - mail : croixblanche78@gmail.com - site : <https://croixblanche78.org/index.html>

CROIX BLANCHE 78 groupe scolaire de la Haise - 3 rue Mansart - 78370 PLAISIR - tel 01 30 55 02 02 - mail : croixblanche78@gmail.com													
FORMATION BNSSA Pâques 2025 - PISCINE DE SAINT CYR L'ECOLE													
	dimanche 13/04	jeudi 18/04	vendredi 19/04	samedi 20/04	dimanche 21/04	jeudi 26/04	vendredi 27/04	samedi 28/04	dimanche 29/04	jeudi 04/05	vendredi 05/05	samedi 06/05	dimanche 07/05
08h30	PISCINE				PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE
09h00	8H00 à 9H45				8H00 à 9H45	8H00 à 9H45	8H30 à 10H00						
09h30													EXAMEN
10h00		PSE 1	PSE 1	PSE 1	PSE 1								
10h30		8H30 à 10H30	8H30 à 10H30	8H30 à 10H30	8H30 à 10H30								
11h00						10H30 à 12H30							EXAMEN
11h30	10H30 à 12H30	17h30	17h30	17h30	17h30	sorties d'eau	10H30 à 12H30	10H30 à 12H30	10H30 à 12H30	10H30 à 12H30	10H30 à 12H30	10H30 à 12H30	11H00 à 12H00
12h00	réglementatio					1er secours	réglementati	réglementati	réglementati	réglementati	réglementati	réglementati	réglementati
12h30	LEUC					épreuve 3	on	on	on	on	on	on	on
13h00							on	on	on	on	on	on	on
13h30							NECESSAIRE	NECESSAIRE	NECESSAIRE	NECESSAIRE	NECESSAIRE	NECESSAIRE	NECESSAIRE
14h00							15H30 à 15H30	15H30 à 15H30	15H30 à 15H30	15H30 à 15H30	15H30 à 15H30	15H30 à 15H30	15H30 à 15H30
14h30							réglementati	réglementati	réglementati	réglementati	réglementati	réglementati	réglementati
15h00													
15h30													
16h00													
16h30													
17h00													
17h30													
18h00													
18h30													
19h00													
19h30													
20h00													
20h30													
21h00													
21h30													
22h00													
22h30													
23h00													
23h30													
24h00													
24h30													
25h00													
25h30													
26h00													
26h30													
26h45													
27h00													
27h15													
27h30													
27h45													
28h00													
28h15													
28h30													
28h45													
29h00													
29h15													
29h30													
29h45													
30h00													

Formation "Performance et Prévention des Blessures"

Coralie Dobral, kinésithérapeute du sport et formatrice spécialisée dans la prévention des blessures et l'optimisation de la performance depuis 2017 et nageuse de haut niveau de 2002 à 2016, organise des interventions auprès des éducateurs sur différentes thématiques telles que la Prévention des Blessures, la Préparation Physique, la Mobilité, la Récupération.

L'objectif de la formation est d'apporter aux entraîneurs des catégories les plus jeunes au groupe élite des outils supplémentaires dans leur pratique personnelle et ainsi optimiser la performance individuelle et collective des clubs.

Il y a une prise en charge financière à 100% par l'OPCO des clubs (Coralie Dobral est certifiée organisme de formation QUALIOPi).

Mobile, Coralie Dobral se déplace au sein de la structure intéressée (en visio aussi).

<p>Financé par votre OPCO* Devis sur demande</p> <p>Certification QUALIOPi</p> <p>CONTACT</p> <p>coraliedobralformation@gmail.com 06.88.33.74.33</p>	<p>OPTIMISATION de la PERFORMANCE,</p> <p>PREVENTION DES BLESSURES</p> <p>et</p> <p>PRÉPARATION ATHLÉTIQUE</p>	 <p>Coralie Dobral</p> <p>Spécialiste reconnue de haut niveau</p> <p>Travaille actuellement dans le sport, la prévention des blessures et la préparation athlétique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coachs professionnels (Yvelines, CF, Paris, Garges...), ... • CDF de Marseille (Mars 2014 - Juin 2014) • Centre sportif de 2023 • Club de Course de Marseille • Centre de France de Sport Collectifs (Fédération de Tennis, d'Hydrosport, de Rugby, Centre de formation de rugby, ...) 	<p>MODALITÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les modules de formation sont présentés sur la page suivante et ont lieu sur une 1/2 journée. • Vous devez choisir 2 modules pour une prise en charge par l'OPCO, (7h30 de formation à valider) • Toute journée de formation est adaptée aux besoins internes de la structure et réalisée sur mesure en fonction de vos projets dans le club. • Chaque module comporte 1/3 THÉORIE + 2/3 PRATIQUE. • A la fin de chaque module, des PROTOCOLES avec évolution (PDF + vidéos) sont envoyés aux participants, ils sont adaptés aux catégories d'âge, aux nombres de séances par semaine ainsi qu'au temps disponible avant chaque entraînement. • En dernière page vous trouverez des prestations supplémentaires que je propose aux athlètes de groupe "Elite" 								
<p>MODULES</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="225 763 485 853"> <p>• Prévention des blessures de l'épaule et du membre supérieur</p> <p>Objectifs: Connaître le fonctionnement de l'épaule et les muscles à renforcer pour éviter les blessures et les douleurs.</p> </td> <td data-bbox="489 763 756 853"> <p>• Préparation aérobie et athlétique du jeune sportif</p> <p>Objectifs: Connaître les principes de développer l'âge et savoir les appliquer à privilégier pour un bon développement musculaire.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="225 860 485 949"> <p>• Prévention des blessures du membre inférieur: avec les chevilles et les pieds</p> <p>Objectifs: Connaître le fonctionnement de "basse" et les muscles impliqués. Améliorer la stabilité de l'axe du bas vers le haut.</p> </td> <td data-bbox="489 860 756 949"> <p>• Gainage global et renforcement des muscles profonds (clé d'un gainage efficace)</p> <p>Objectifs: Connaître les bases des muscles à renforcer et les exercices possibles pour progresser selon le niveau et l'âge pour un gainage profond dans l'activité. Savoir adapter le message et l'organiser quotidiennement.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="225 956 485 1046"> <p>• Mobilité/Flow/Yoga</p> <p>Objectifs: Comprendre l'importance de la mobilité. Définir les modalités simples et complexes avec entraînement. Faire progresser l'activité de progression. Evaluer et progresser selon l'âge et le niveau.</p> </td> <td data-bbox="489 956 756 1046"> <p>• Respiration avec protocoles Activité musculaire, Récupération, Stress, Calme mental</p> <p>Objectifs: Comprendre les quatre niveaux respiratoires, connaître les différents protocoles de respiration pour agir sur le corps. Approche de la respiration avec comme exemple.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="225 1052 485 1135"> <p>• Régénération/Stretching/Respiratoire/Flexion</p> <p>Objectifs: Connaître les bases pour agir de régénération, améliorer l'endurance, message Flexion avec le Flexion.</p> </td> <td data-bbox="489 1052 756 1135"> <p>• Approche de la préparation physique dans le lycéen</p> <p>Objectifs: Travailler les bases de la "préparation physique", connaître les séances adaptées, connaître les modalités de développement de la force, vitesse, explosivité.</p> </td> </tr> </table>			<p>• Prévention des blessures de l'épaule et du membre supérieur</p> <p>Objectifs: Connaître le fonctionnement de l'épaule et les muscles à renforcer pour éviter les blessures et les douleurs.</p>	<p>• Préparation aérobie et athlétique du jeune sportif</p> <p>Objectifs: Connaître les principes de développer l'âge et savoir les appliquer à privilégier pour un bon développement musculaire.</p>	<p>• Prévention des blessures du membre inférieur: avec les chevilles et les pieds</p> <p>Objectifs: Connaître le fonctionnement de "basse" et les muscles impliqués. Améliorer la stabilité de l'axe du bas vers le haut.</p>	<p>• Gainage global et renforcement des muscles profonds (clé d'un gainage efficace)</p> <p>Objectifs: Connaître les bases des muscles à renforcer et les exercices possibles pour progresser selon le niveau et l'âge pour un gainage profond dans l'activité. Savoir adapter le message et l'organiser quotidiennement.</p>	<p>• Mobilité/Flow/Yoga</p> <p>Objectifs: Comprendre l'importance de la mobilité. Définir les modalités simples et complexes avec entraînement. Faire progresser l'activité de progression. Evaluer et progresser selon l'âge et le niveau.</p>	<p>• Respiration avec protocoles Activité musculaire, Récupération, Stress, Calme mental</p> <p>Objectifs: Comprendre les quatre niveaux respiratoires, connaître les différents protocoles de respiration pour agir sur le corps. Approche de la respiration avec comme exemple.</p>	<p>• Régénération/Stretching/Respiratoire/Flexion</p> <p>Objectifs: Connaître les bases pour agir de régénération, améliorer l'endurance, message Flexion avec le Flexion.</p>	<p>• Approche de la préparation physique dans le lycéen</p> <p>Objectifs: Travailler les bases de la "préparation physique", connaître les séances adaptées, connaître les modalités de développement de la force, vitesse, explosivité.</p>	<p>PRESTATIONS SUPPLÉMENTAIRES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tests prophylactiques en prévention des blessures et optimisation de la force Analyse articulaire, posturale et musculaire Fiche analytique avec mise en évidence des forces et des points à améliorer Fiches d'exercices spécifiques avec évolution pour progression • Programme annuel de préparation physique et prévention adapté à votre planification comprenant: <ul style="list-style-type: none"> - Mobilité - Prévention - Corps de séance "préparation athlétique et physique" - Gainage muscles profonds - Etirements • Intervention auprès des athlètes sur les différents modules de formation (théorie + pratique)
<p>• Prévention des blessures de l'épaule et du membre supérieur</p> <p>Objectifs: Connaître le fonctionnement de l'épaule et les muscles à renforcer pour éviter les blessures et les douleurs.</p>	<p>• Préparation aérobie et athlétique du jeune sportif</p> <p>Objectifs: Connaître les principes de développer l'âge et savoir les appliquer à privilégier pour un bon développement musculaire.</p>										
<p>• Prévention des blessures du membre inférieur: avec les chevilles et les pieds</p> <p>Objectifs: Connaître le fonctionnement de "basse" et les muscles impliqués. Améliorer la stabilité de l'axe du bas vers le haut.</p>	<p>• Gainage global et renforcement des muscles profonds (clé d'un gainage efficace)</p> <p>Objectifs: Connaître les bases des muscles à renforcer et les exercices possibles pour progresser selon le niveau et l'âge pour un gainage profond dans l'activité. Savoir adapter le message et l'organiser quotidiennement.</p>										
<p>• Mobilité/Flow/Yoga</p> <p>Objectifs: Comprendre l'importance de la mobilité. Définir les modalités simples et complexes avec entraînement. Faire progresser l'activité de progression. Evaluer et progresser selon l'âge et le niveau.</p>	<p>• Respiration avec protocoles Activité musculaire, Récupération, Stress, Calme mental</p> <p>Objectifs: Comprendre les quatre niveaux respiratoires, connaître les différents protocoles de respiration pour agir sur le corps. Approche de la respiration avec comme exemple.</p>										
<p>• Régénération/Stretching/Respiratoire/Flexion</p> <p>Objectifs: Connaître les bases pour agir de régénération, améliorer l'endurance, message Flexion avec le Flexion.</p>	<p>• Approche de la préparation physique dans le lycéen</p> <p>Objectifs: Travailler les bases de la "préparation physique", connaître les séances adaptées, connaître les modalités de développement de la force, vitesse, explosivité.</p>										

OFFRES D'EMPLOI

Retrouvez toutes les offres d'emploi publiées sur le site du CD78

<https://yvelines.ffnatation.fr/script/dossiers.php?idtyp=2&idrub=15>

chemin depuis le site du CD78



20 AVENUE LOUIS BREGUET- RDC – 78140 VELIZY-VILLACOUBLAY

: 07.87.61.54.15 / 01.39.46.33.76

MAIL : CDY.FFN@WANADOO.FR

LUNDI : 14H30 – 17H30

MARDI : 9H30 – 12H30 / 13H30 – 16H30 (PERMANENCE)

MERCREDI : 8H30 – 11H30

JEUDI : 9H30 – 12H30 / 13H30 – 16H30 (PERMANENCE)

VENDREDI : 8H30 – 11H30

SITE INTERNET DU CD 78 : [HTTP://YVELINES.FFNATATION.FR/](http://yvelines.ffnatation.fr/)

PAGE FACEBOOK DU CD 78 : [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CD78NATATION](https://www.facebook.com/cd78natation)

INSTAGRAM DU CD 78 : [HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/CD78_NATATION](https://www.instagram.com/cd78_natation)