



## **FÉDÉRATION ROYALE MAROCAINE DE NATATION**



### **Commission de formation Communiqué 10/2019 31/01/2019**

**Objet : Formation Continue des entraîneurs de natation  
« Initiation à l'entraînement ».**

Messieurs les présidents des associations sportives

Dans le cadre de la formation continue des entraîneurs de natation course, la fédération Royale Marocaine de Natation lance la 2<sup>ème</sup> tranche, étape2, de la formation des entraîneurs

**«Initiation à l'entraînement».**

- **Etape** : 2<sup>ème</sup> Etape
- **Date** : Le 02-03/03/2019
- **Lieu** : Casa «Centre Bourgogne».
- **Région 1** : Casablanca, El- Jadida, Khouribga, Marrakech, Safi, Agadir, Tiznit, Inzegane.

#### **Région 1 (26 Clubs).**

<b>Villes</b>	<b>Clubs</b>
<b>Casablanca</b>	<b>WAC- ADM – RCA - TSC – CCC – CSE – CNCS- CSP-</b>
<b>Safi</b>	<b>ASNS – OCS-</b>
<b>El- Jadida</b>	<b>DHJ- CSE/JL – OUMRABII</b>
<b>Marrakech</b>	<b>JIHA- CMM- KACM – COMN – CBN – CKM – ANMS</b>
<b>Agadir</b>	<b>MOV UP – CMND – ASAMIN</b>
<b>Khouribga</b>	<b>OCK</b>
<b>Benguerir</b>	<b>OCBG</b>
<b>Tezmit</b>	<b>CATN</b>
<b>Mohammadia</b>	<b>AANM</b>

La Fédération Royale Marocaine de Natation prendra en charge les frais de formation, d'hébergement et de restauration d'un seul entraîneur par association sportive et le deuxième entraîneur sera à la charge de son association sportive.

Les candidats se présentant pour la formation doivent remplir les conditions ci-dessous :

- L'entraîneur doit avoir assisté à la formation « Initiation à l'entraînement» dispensée du 05 au 06 Janvier 2019.
- La présence durant toutes les séances du début jusqu'à la fin de cette formation est obligatoire.
- L'absence à une séance entraînera automatiquement l'élimination du candidat.
- Le respect de l'horaire de chaque séance est obligatoire.

**Président de la commission de formation**

**Mr. Rachidi Alaoui Aziz**

**Président de la commission technique**

**Mr. El Haouat Youssef**



**Programme de la deuxième Etape de formation**  
**« Initiation à l'entraînement »**

<b>Samedi 02 Mars 2019</b>		<b>A partir de 8h30 : Accueil- Centre Bourgogne</b>	
<b>Matin</b>	<b>09h00 - 11h00</b>	- La physiologie du sport appliquée en natation	- LES DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICES
	<b>11h15 - 13h15</b>	- LES ZONES D'EFFORT	
<b>Pause déjeuné</b>			
<b>Après – midi</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	- Amplitude et Fréquence de Nage	
	<b>16h15 - 18h15</b>	- Calcule de l'amplitude	- Calcule de la fréquence
<b>Dimanche 03 Mars 2019</b>			
<b>Matin</b>	<b>09h00 - 11h00</b>	- Observation des vidéos du championnat d'HIVER	
	<b>11h30 - 13h00</b>	- Interprétation des vidéos du championnat d'HIVER	
<b>Pause déjeuné</b>			

-