



15/02/2019

Objet : Clinic FINA pour les entraîneurs de natation

La Fédération Internationale de Natation en collaboration avec la Fédération Royale Marocaine de Natation organisent " FINA CLINIC " au profil des entraîneurs de natation « Niveau intermédiaire ».

- **Date** : du 18 au 23 Février 2019.
- **Lieu du stage** : la Piscine Couverte Fès ADARISSA et la salle des réunions du comité directeur MAS (Stade HASSAN II FES).
- **Expert FINA** : Mr Jean louis Morin
- **Programme** : Proposer par Mr Jean louis Morin

✓ **Lundi 18 Février**

- 9h -12h : ouverture de la formation (officiels Fédération – présentation-intervenant- programme)
- 14h – 17h : entraîneur de jeunes- bases théoriques de la natation– préparation observation des nageurs.

✓ **Mardi 19 Février**

- 9h – 12 h : 6 niveaux d'organisation des nageurs –Eléments de base biomécanique
- 14h – 17h : Eléments de construction technique des nages
- 18h -20h : observation de la séance des nageurs + débriefing (**Piscine**)

✓ **Mercredi 20 février**

- 9h – 11h30 : spécificité enfants de moins de 13 ans
- 12H – 14h : observation de la séance des nageurs + débriefing (**Piscine**)

✓ **Jeudi 21 février**

- 9h – 12h : notion de physiologie chez les enfants
- 14h – 17h : construction des exercices d'entraînement et des séances
- 18h – 20h : observation de la séance des nageurs + débriefing (**Piscine**)

✓ **Vendredi 22 février**

- 9h -12h : Préparation physique pour les jeunes nageurs
- 14h – 17h : Planification de l'entraînement chez les jeunes
- 18h – 20h : observation de la séance des nageurs + débriefing (**Piscine**)

✓ **Samedi 23 février**

- 9h – 11h : Autonomie des nageurs et bilan de la formation
- 11h – 12h : clôture de la formation par les officiels de la fédération

NB : Programme, susceptible d'être modifié en cours de semaine