



# FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE NATATION

## COMMISSION TECHNIQUE



### Communiqué 13/2016

#### Formation des entraîneurs solidarité olympique

La Fédération Royale Marocaine de Natation et le CNOM organisent sous l'égide de la FINA et du CIO un Stage de Formation des entraîneurs de natation Du **Mardi 13 au Samedi 17 Décembre 2016** à l'IRFCS.

- Formateur : Mr Frédéric BARALE expert FINA.
- Thèmes de la Formation :
  - a) l'entraînement, sa planification par niveau et par catégorie d'âge.
  - b) L'Élaboration effective d'un programme annuel d'entraînement (semaine, mois...)
  - c) l'Organisation des séances d'entraînement dont le nombre à déterminer par semaine + la charge minimale ou maximale selon...etc).
  - d) le Choix des tâches (importance du travail de la technique, début de développement de la force et de la vitesse + apprentissage du calcul de l'indice de nage).
  - e) la Gestion du temps : exemple (d'échauffement, d'étirement, de récupération).
  - f) le Contrôle de l'entraînement (Suivi des nageurs + leur évaluation ... etc.).
- Candidats :
- Les candidats au stage seront choisis parmi les associations finalistes du championnat du Maroc saison 2015/2016 selon le quota octroyé par le CNOM (Si le nombre n'est pas atteint parmi ces entraîneurs on aura recours à une liste de remplacement).
- Un entraîneur par association (désigné par le président de la dite association et doit avoir une licence d'entraîneur a la FRMN pour les saisons sportifs 2015/2016 et 2016 /2017).
- La demande de l'association (portera le nom, prénom et le numéro de licence) et un CV doivent être envoyés à la fédération avant le **Dimanche 20 Novembre 2016.**

Le Président de la FRMN

Driss Hassa

Le Président de la CT

Youssef El Haouat