

# Formation

MÉTHODOLOGIE DE LA PRÉPARATION  
ATHLÉTIQUE DU NAGEUR

**PROPASE**  
PRÉPARATION PHYSIQUE



## DES MODALITÉS DE FORMATIONS MULTIPLES SOUS FORMES DE:

- Colloque (présentation théorique sans véritable inter-action).
- Séminaire collectif de formation (ERFAN, comités...).
- Journée de formation sur le thème de la préparation physique (entraîneur individuel ou club).
- Stage de plusieurs jours (avec nageurs pour tests et définition d'axes de priorité de travail dans les macrocycles et dans la planification annuelle du coach).

## CONTENUS POSSIBLES D'INTERVENTION

### **Présentation théorique**

- La méthodologie PROPASE illustrée en natation.
- Identification et formalisation du potentiel athlétique du nageur.
- Présentation du cheminement didactique guidant ma réflexion dans la construction des contenus à sec.
- Présentation illustrée de la préparation physique au sein du pôle France d'Amiens (2010-2014).

### **Interactivité**

- Échanges sur l'organisation hebdomadaire du travail à sec en s'appuyant sur un cas concret de club.
- Echanges sur les thèmes à valoriser en fonction de la maturité du nageur.
- Présentation d'exercices avec des variables de difficultés permettant une adaptation des contenus dans les différentes catégories d'âge.
- Mise en situation pratiques à travers 4 thèmes:
  - La prévention des risques de blessures
  - L'amélioration du tonus postural
  - Le renforcement de la musculature profonde de l'épaule du nageur
  - L'amélioration des qualités musculaires

**Des benjamins  
aux élites  
Des contextes différents mais la volonté  
commune de progresser**



### **David SEBILLAUD**

Préparateur physique pour  
athlètes de haut niveau

david.sebillaud@propase.fr  
[www.propase.fr](http://www.propase.fr)

**Pentathlon moderne**  
(championne du monde)  
**Natation**  
(champion du monde et  
médaillé olympique)

**Une formation de terrain  
pour un réinvestissement  
immédiat**

Devis sur demande  
Edition de facture

**En France ou à  
l'étranger**