

## FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS

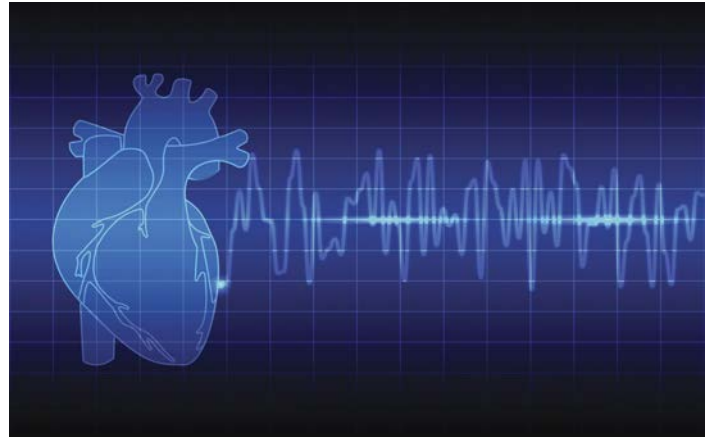
### Analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

##### DIPLÔME VISE

Une formation continue est obligatoire tous les 2 ans pour conserver les prérogatives des Brevet fédéraux et du MSN. Les 2 années ne sont pas comptabilisées de date à date mais sur l'année civile à partir du jour de délivrance du diplôme (l'année indiquée sur le diplôme faisant foi).

La formation continue Analyse de la variabilité cardiaque est à destination des entraîneurs à minima d'un MSN, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS et équivalent



##### METIER VISE

L'entraîneur en question intervient au sein d'un club de la Fédération française de natation ou d'une autre fédération, sur tous les publics et encadre à minima un groupe d'entraînement de niveau national et plus.

Il exerce principalement des missions :

- De concevoir le projet pédagogique de l'Ecole de Sport au sein du club,
- D'utiliser la transversalité des pratiques pour la conception du projet pédagogique l'Ecole de Sport au sein du club,
- De coordonner la mise en œuvre du projet pédagogique de l'Ecole de Sport au sein du club
- De concevoir le plan d'entraînement pour une pratique compétitive jusqu'au niveau régional,
- De conduire des activités dans le cadre d'une pratique compétitive jusqu'au niveau régional,
- De participer au fonctionnement du club intégré dans son environnement territorial,
- D'assurer la sécurité de la pratique et des pratiquants.

##### MODALITES D'ACCES

- Préinscription par le site de l'ERFAN Bourgogne-Franche-Comté de Natation ou à défaut contacter par téléphone le 03.80.52.46.33 ou par mail au [erfan@natationbfc.fr](mailto:erfan@natationbfc.fr) pour tout information.
- Les candidats devront s'inscrire avec le lien ci-joint : <https://forms.gle/sjvtcCGgRgzEy8Av5>
- Pour être considéré recevable, le dossier devra être retourné à l'ERFAN complet avec toutes les pièces demandées ainsi que posséder un diplôme sportif.
- Vous aurez jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

## PUBLICS ET PREREQUIS

### 1 - PREREQUIS D'INSCRIPTION / EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION (EPEF)

Ces exigences sont définies nationalement par les textes en vigueur et consistent en :

- Être titulaire au minimum du diplôme de Premiers Secours en Equipe de niveau 1, à jour de sa formation continue,
- Être titulaire au minimum d'un diplôme sportif
- Avoir un certificat médical à jour

### 2- MODALITES D'ADMISSION DE L'ERFAN

Pour candidater à la formation continue Analyse de la variabilité cardiaque de l'ERFAN, les candidats devront s'inscrire en ligne. Pour être considéré recevable, le dossier devra être retourné à l'ERFAN complet avec toutes les pièces demandées.

## CONTENUS DE LA FORMATION

### LES CONTENUS

Les contenus abordés seront donc pour l'apport théorie et en pratique :

L'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) dans le sport présente plusieurs intérêts importants. Voici quelques-uns des avantages de l'analyse de la VFC dans le contexte sportif :

1. Évaluation de la condition physique : L'analyse de la VFC peut fournir des informations sur le niveau de condition physique d'un athlète. Une VFC élevée est généralement associée à une meilleure capacité aérobie et à une bonne régulation autonome, ce qui indique une condition physique optimale.
2. Optimisation de l'entraînement : L'analyse de la VFC permet de déterminer l'intensité et la charge d'entraînement optimales pour chaque individu. En surveillant les fluctuations de la VFC pendant l'entraînement, les athlètes et les entraîneurs peuvent ajuster les séances d'entraînement en fonction de la capacité de récupération et de la réponse autonome de l'athlète.
3. Détection de la surcharge et du surentraînement : Des changements anormaux dans la VFC peuvent indiquer une surcharge ou un surentraînement chez les athlètes. En surveillant régulièrement la VFC, les signes de surentraînement peuvent être identifiés plus tôt, ce qui permet de prendre des mesures correctives pour éviter les blessures ou la détérioration de la performance.
4. Évaluation de la récupération : L'analyse de la VFC peut aider à évaluer l'efficacité de la récupération après l'effort. Une récupération adéquate se traduit par une augmentation de la VFC et une normalisation des fluctuations, indiquant que l'athlète est prêt pour un nouvel entraînement ou une nouvelle compétition.
5. Gestion du stress et de l'anxiété : La VFC peut être utilisée pour évaluer le niveau de stress et d'anxiété chez les athlètes. Des valeurs de VFC altérées peuvent être associées à un niveau de stress élevé, ce qui permet aux entraîneurs de mettre en place des stratégies de gestion du stress appropriées pour optimiser la performance.

Il est important de noter que l'analyse de la VFC dans le sport nécessite des mesures précises et des appareils spécialisés, tels que des moniteurs de fréquence cardiaque avancés ou des dispositifs d'enregistrement ECG. De plus, l'interprétation des résultats de l'analyse doit être réalisée par des professionnels de la santé ou des experts en physiologie de l'exercice ayant une connaissance approfondie de la VFC dans le contexte sportif.

## INTERVENANTS

- Sylvain FREVILLE responsable de l'ERFAN, BPJEPS AF HM, BEESAN 2<sup>ème</sup> degré ; diplôme universitaire de préparateur physique

Certification de Compétence Spécifique de l'INSEP sur la variabilité de la fréquence cardiaque ; Certification en expertise et évaluation en variabilité cardiaque ; Certification évaluation simplifiée de la variabilité de la fréquence cardiaque ; formation HRV et monitoring de l'entraînement

## ORGANISATION DE LA FORMATION

### ORGANISME DE FORMATION

L'organisme de formation ERFAN (École Régionale de Formation aux Activités de la Natation) de la Région Bourgogne Franche Comté a été habilité par la Fédération Française de Natation pour mettre en œuvre cette formation

### DATES

Dates de la formation	Durée de la formation	Date de clôture des inscriptions
7/11/2024 au 5/06/2025	6 mois	Le 20/12/2024

### RYTHME DE LA FORMATION

La formation s'articule autour de 6 interventions échelonnées entre septembre et juin 2023 afin de favoriser un temps où les stagiaires pourront réinvestir les apports vus auprès des nageurs qu'ils encadrent.

### CALENDRIER DES PERIODES EN FORMATION

Jeudi 7 novembre 2024	8h30 - 12h30
Jeudi 7 novembre 2024	13h30 - 17h30
FOAD	4h
Jeudi 5 juin 2025	8h30 - 12h30

### HORAIRES DE FORMATION

Le volume horaire est de 16 heures en centre de formation sur la formation complète. Chaque séquence s'articulera entre théorie et pratique de 8h30-12h30 ou 13h30-17h30 soit 4 heures par session avec 4h de Formation à distance. Une séquence de remise à niveau est proposée à ceux qui auront déjà fait l'ensemble de la formation le jeudi 29 mai 2025 inclus ou pour ceux qui ont déjà fait la formation complète

### SESSIONS DE FORMATION

Formation en groupes limités à 15 stagiaires.

### SUITE DE PARCOURS

Suite à cette formation le stagiaire pourra d'orienter sur des compétences donnant lieu à un diplôme que ce soit le Brevet fédéral 4 et 5, le Moniteur Sportif de Natation, le BPJEPS AAN, le BPJEPS AF HM, DEJEPS ou DESJEPS

### LIEUX DE LA FORMATION

#### Salles de formation

ERFAN Bourgogne Franche Comté - Parc tertiaire de Mirande, Bâtiment B, 14 B rue Pierre de Coubertin 21000- DIJON

Tram : accessible par les lignes 1, arrêt Piscine Olympique (10min de marche)

Parking accessible dans le Parc de Mirande.

## Centres pédagogiques

Piscine Olympique Dijon Métropole - 12 Rue Alain Bombard, 21000 Dijon  
CREPS Dijon - 15 Rue Pierre de Coubertin, 21000 Dijon

## MODALITES PEDAGOGIQUES ET DE SUIVI

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques utilisées sont basées sur les méthodes affirmative, heuristique, interrogative, démonstrative et applicative.

La formation, à visée pratique et méthodologique, **se fait à partir de situations réelles professionnelles et de supports professionnels.**

**La formation est personnalisée** et prend en compte la singularité de la personne en formation tout en appartenant à un collectif.

Le formateur organise les situations d'apprentissage variées aux besoins de la personne et des objectifs visés et met en place les stratégies pédagogiques correspondantes :

1. Jeux de rôles dans une situation professionnelle reconstituée
2. Réalisation d'une tâche ou opération professionnelle à partir de cas concrets
3. Recadrage et actions de remédiation
4. Travaux collaboratifs en sous-groupes

Le formateur définit la stratégie pédagogique au regard de l'importance, de la complexité et du niveau de performance de l'objet de l'apprentissage : il conçoit et organise des activités pédagogiques en s'appuyant sur des démarches et des méthodes facilitant les apprentissages des personnes et l'atteinte des objectifs visés.

### MOYENS ET MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES DEDIES A L'ACTION

Les stagiaires sont formés dans un environnement de travail similaire à leur métier (centre aquatique).

Le matériel utilisé par les formateurs et les stagiaires est du matériel professionnel.

#### *Salle de cours*

1. Salles de cours accessibles aux personnes handicapées.
2. Vidéo projecteur
3. Tableau interactif
4. Connexion internet

#### *Salle de musculation*

5. Salle spécifique de musculation au CREPS de Dijon
6. Salle spécifique de musculation à la piscine Olympique de Dijon

#### *Supports pédagogiques*

7. Exercices pratiques – Photocopies - présentation Powerpoint - supports multimédias – manuels pédagogiques et techniques

## MODALITES D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Un auto-positionnement se fera en début et fin de formation. Un quizz de question courte, Ainsi qu'un dossier d'analyse de la semaine avec :

- Analyse des différents travaux et interventions
- Bilan de la semaine et du travaux réalisés
- Projection sur l'avenir

Un certificat de réalisation de la formation sera délivré.

Etre capable....

- 1- ...de connaitre de fonctionnement du systeme nerveux autonome
- 2- ...de connaitre des différents type de fatigue
- 3- ...de connaitre les rémédiationes en fonction des types de fatigue
- 4- ...de savoir analyser un test de variabilité cardiaque

	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maîtrisé

L'évaluation des connaissances et des compétences de l'apprenant se fera tout au long de la formation sous forme d'épreuves formatives au regard des objectifs de la formation.

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Aux termes de l'article L120.2 du Code du Travail : Nul ne peut apporter aux droits des personnes et aux libertés individuelles et collectives de restrictions qui ne seraient pas justifiées par la nature de la tâche à accomplir ni proportionnées au but recherché.

Les tests d'entrée en formation, le cursus de formation et les épreuves d'évaluation certificative peuvent être aménagés par décision du Directeur Technique National ou son représentant.

« Constitue un handicap, au sens de la loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant » - Article 114 du code de l'action sociale et des familles

Textes de référence : Loi n°2005-102 du 11 février 2005 / Code de l'action sociale et des familles, article 114 / Code du sport, articles A.212-44, A.212-45

### ÉTAPES DE LA PROCEDURE APPLIQUÉE

1. Toute personne désirant entrer en formation doit présenter un **certificat médical d'aptitude** lors de son inscription (attestant l'aptitude du stagiaire à pouvoir porter secours dans le cadre de son exercice). Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée.
2. Le candidat dépose **un dossier de demande d'aménagement, un certificat médical descriptif**, à la Direction Technique Nationale.
3. Le candidat prend rendez-vous avec un des médecins agréés (2 mois avant l'entrée en formation) : **Liste des médecins experts**
4. Le candidat envoie la demande à la FFN qui accordera ou non l'aménagement demandé.
5. A réception du dossier, le candidat est susceptible d'être convoqué à la FFN, afin d'échanger sur les aménagements à considérer. Le directeur régional rend ensuite sa décision par rapport aux aménagements d'épreuves/de formation sollicités. Ce dernier dispose, par ailleurs, d'un délai nécessaire pour fonder sa décision.

(Dernière modification le 7.09.23)

6. En dernier lieu, la décision du directeur régional est notifiée par courriel au candidat ainsi qu'à l'organisme de formation chargé de mettre en place les aménagements accordés

## TARIFS ET FINANCEMENTS

### TARIFS

Statut du stagiaire	Coût total de la formation	Détails de la tarification			Total Reste à Charge du stagiaire
		Dont Frais pédagogiques	Dont Frais annexes	Dont Frais de dossier	
Formation complète VFC (3 sessions+ FOAD)	702€	672€	----	30 €	702 €
Remise à niveau (29 mai 2025)	198€	168€		30 €	198 €

Le tarif indiqué est celui d'un parcours complet HT c'est-à-dire d'une personne réalisant l'ensemble de la prestation sans allègement ni renforcement.

Le candidat peut solliciter l'édition d'un devis personnalisé en contactant directement l'ERFAN par :

7. mail : [erfan@natationbfc.fr](mailto:erfan@natationbfc.fr)

8. par téléphone au : 03.80.52.46.33

Attention, le positionnement est nécessaire afin d'établir un devis réaliste.

### FINANCEMENTS

Tableau des financements possibles fourni à titre indicatif.

#### *Vous êtes étudiant ou demandeur d'emploi ?*

- ✓ [Contrat d'apprentissage](#)
- ✓ [Contrat de professionnalisation](#)
- ✓ [CPF / CEC](#)
- ✓ [CPF de Transition Professionnelle](#)
- ✓ [PEC - Parcours Emploi Compétences](#)
- ✓ [PEC Sésame](#)
- ✓ PRIC et Programme Collectif Régional Qualifiant
- ✓ [Aides Individuelles à la Formation](#)
- ✓ [AGEFIPH](#)
- ✓ Autofinancement

#### *Vous êtes salarié ?*

- ✓ [PRO A - Promotion par alternance](#) - OPCO
- ✓ [CPF de transition professionnelle](#)
- ✓ Plan de Développement des Compétences
- ✓ Action individuelle - OPCO
- ✗ FNE
- ✓ Autofinancement

## CONTACTS

### RÉFÉRENTS DE LA FORMATION

<b>Référent pédagogique</b>	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: <a href="mailto:sylvain.freville@live.fr">sylvain.freville@live.fr</a>
<b>Référent administratif</b>	VERNET BATTEUX Aline	Tel 03.80.52.46.33	Mail: <a href="mailto:erfan@natationbfc.fr">erfan@natationbfc.fr</a>
<b>Référent technique</b>	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: <a href="mailto:sylvain.freville@live.fr">sylvain.freville@live.fr</a>
<b>Référent handicap</b>	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: <a href="mailto:sylvain.freville@live.fr">sylvain.freville@live.fr</a>
<b>Référent COVID</b>	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: <a href="mailto:sylvain.freville@live.fr">sylvain.freville@live.fr</a>

## RECYCLAGE

Cette formation continue peut faire partie des apports « de connaissances pédagogiques » dans le recyclage des brevets fédéraux et **correspondant au niveau de compétences du Brevet fédéral visé.**

## APPORTS

Cette formation apporte des connaissances et des compétences mais ne donne pas assez un diplôme reconnu dans le RNCP

## TAUX DE SATISFACTION :

Session	Nombre d'apprenants	Taux d'abandon	Taux de satisfaction des stagiaires
<b>Session 2023-2024</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>100%</b>

Mise en place depuis septembre 2023