

**STAGE de formation Encadrant ADN**  
**Du 20 au 23 décembre 2025**  
**ERFAN Ile de France**  
**Club des Nageurs de Paris**

Stage de formation encadrant Académie de la Natation destiné exclusivement aux stagiaires MSN de l'Erfan Ile-de-France dans le cadre du Bloc 5 du MSN.

**Stagiaires :**

24 stagiaires présents sur 24 prévus :

- 16 en parcours partiel sur les blocs 4&5 (déjà BPJEPS AAN ou en deuxième année MSN)
- 8 en parcours complet.
- 

Liste des encadrants validés en annexe :

24 stagiaires validés Encadrant ADN

**Nageurs :**

31 nageurs présents sur l'ensemble du stage :

- 22 avenirs (2014, 2015 et 2016)
- 7 benjamins (2012 et 2013)
- 2 juniors (2011)

**Formateurs :**

3 formateurs présents :

Gaëtan MARCZEWSKI, Instructeur Expert ADN (Morsang Essonnes Natation)  
Alexandre GERBET, Formateur ADN, coordinateur de la formation MSN (Erfan LIFN)

Sam PLEWINSKI, Stagiaire Formateur ADN (Club des Nageurs de Paris)

**Organisation :**

Nous avons pu compter sur l'accueil du CNP, le bassin de 25m disponible 2x 2h par jour, un espace suffisant pour réunir les stagiaires, débriefer et amener les

apports théoriques (tables, chaises, vidéo-projecteur, écran). La trentaine de nageurs du CNP des catégories Avenirs à Juniors ont joué le jeu toute la semaine et se sont bien prêtés aux situations présentées par les différents intervenants. Une bonne évolution et des progressions significatives ont été observées. Ils étaient présents de 10h à 17h et étaient pris en charge par 2 intervenants du CNP sur la pause déjeuner et sur une activité en début d'après-midi.

Un élément de confort, les repas pris tous ensemble (hors nageurs) au CISPA à 2 minutes à pied de la piscine, a été bien apprécié.

Sachant que les stagiaires MSN étaient amenés à revenir en formation, l'accent a été mis sur la capacité à se mettre en action pédagogique. Identifier l'obstacle et proposer des tâches qui amènent des transformations. L'exigence qui empêche le retour en arrière une fois qu'une transformation significative est obtenue.

Les apports théoriques ont été les suivants :

- Présentation du cadre et des différentes tâches à faire réaliser aux nageurs
- Les obstacles rencontrés
- Le modèle théorique. La forme / la fonction
- Les coordinations
- Principes de l'action de nager
- Option constructiviste
- Mouvement/action
- La Tâche (en travaillant beaucoup sur le but/ l'intention large qui met en action et qui transforme)
- Le plan de construction
- Les 6 niveaux
- Rapports entraînement/apprentissage

(Supports en annexe)

La dernière heure du stage a été un moment de bilan pour tous les stagiaires qui se sont exprimés sur 3 questions :

À la suite de ces 4 jours de stage, quelles sont les choses que vous avez particulièrement aimées ?

À la suite de ces 4 jours de stage, quelles sont les choses que vous avez apprises et particulièrement retenues ?

Sachant tout cela, quelles sont les choses que vous voudriez mettre en place dans votre structure lors de vos encadrements ?

Réponses en annexe

Alexandre Gerbet & Gaëtan Marczewski

## Planning

### Horaires d'entrainements:

Samedi 9h30-11h et 14h-16h

Dimanche 8h00-10h00 et 13h00-15h00

Lundi 10h00-12H00 et 15h00-17h00

Mardi 10h00-12H00 et 15h00-17h00

### Horaires Formation:

Samedi 8h00-12h00 et 13h-17h

Dimanche 8h00-12h00 et 13h00-16h00

Lundi 8h30-12H30 et 13h30-17h00

Mardi 8h30-12H30 et 13h30-17h00

### Annexe 2 : liste des stagiaires:

ARIOUAT	Naïm
AZRA	Alexandre
BEDAÏE	Taïs
CRETET	Dorian
DE ARRIBA	Emma
DELATTRE	Coline
EKBAL	Sarah
GILBERT	AUDREY
GONFIER	Axel
KECHIOUCH	Abdessamad

KNOCKAERT	JONATHAN
LATOCHA	Raphaël
MENDES	léna
PARÉ	Romain
PARTOUCHE	Wahil
PASTULA	Kacper
POLDERMAN	
SALLER	Iwen
RAGOUNADANE	Mugunthan
ROUSSEL	Victor
RICARD	Théo
ROCHER	ENZO
SAUVAGE	Andy
TAYSSE	Léa
THONNAT	Melvine
VALLIAME	Graziella

### Annexe 3 : Apports théoriques

Diaporama en pièce jointe

### Annexe 4: Bilans

#### BILAN FIN de STAGE DECEMBRE 2025

##### **Ce que vous avez particulièrement aimé :**

Le travail hors de l'eau sur les repères sensitivo-sensoriels  
 Les échanges entre les stagiaires et avec les formateurs  
 Observer l'évolution des nageurs  
 La déconstruction des représentations  
 Voir la continuité du stage AAQ  
 Les réponses aux différentes questions  
 Les apports théoriques  
 Etre en contact et en action avec les nageurs  
 Observer le plaisir des nageurs dans leur engagement et leur progression  
 Se questionner sur la façon de communiquer les consignes  
 Découvrir et comprendre la démarche ADN  
 Le questionnement  
 L'autonomie, les valeurs partagées  
 Travailler en groupe  
 Alternance actions/théorie/repas

**Ce que vous avez particulièrement appris et retenu :**

La construction du nageur  
Faire un état des lieux et identifier les obstacles  
Une nouvelle façon d'enseigner  
Cibler l'essentiel dans chaque nage, identifier les priorités  
Les nageurs peuvent avoir différentes solutions pour résoudre un problème  
Plusieurs façons de faire en fonction des nageurs  
Une nouvelle pédagogie  
L'observation les nageurs, leur progression  
Travail sur la ventilation  
Travail sur la dissociation tête/épaules  
Nouveau regard sur le fonctionnement du nageur  
Prendre du recul et laisser agir les nageurs  
Parler moins  
Efficacité du travail sensitivo-sensoriel  
Prioriser les interventions  
Une nouvelle grille de lecture sur la propulsion des nageurs  
Être moins dans le mouvement et travailler sur les tâches avec des intentions

**Ce que vous voudriez mettre en place dans votre structure :**

Utiliser le travail sur les repères sensitivo-sensoriels  
Donner des intentions aux nageurs  
Travailler sur la ventilation  
Discuter avec les autres membres de l'équipe  
Expérimenter la mise à l'épreuve de la durée