

**Formation continue
INFAN - FFN**

Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance

Niveau 2

3 modules de 2 jours :

12 et 13 janvier 2026

23 et 24 mars 2026

18 et 19 mai 2026

Lieu : FFN (Clichy)

Nombre de places : 20

Volume horaire : 43h30

Intervenants :

Boris MARET

Jean-Lionel REY



Quel que soit le niveau de pratique, la performance ne repose pas uniquement sur les compétences techniques, tactiques ou physiques. Plus l'exigence augmente, plus les facteurs humains prennent une place déterminante.

La qualité de la relation entre entraîneur et sportif, comme entre manager et équipe, influence directement les résultats.

Diriger, manager, accompagner, progresser, partager, transmettre et recevoir des informations ne sont possibles qu'à travers la relation et la communication.

Apprendre à mieux se connaître, identifier ses talents et ses axes de vigilance, comprendre ses émotions et développer son alignement intérieur sont autant de leviers pour renforcer la confiance en soi et la performance.

Enfin, disposer d'une vision claire et savoir précisément où l'on souhaite aller permet de se fixer un cap et d'atteindre plus efficacement ses objectifs.

MODALITÉS

- 3 modules de 2 jours séparés d'un à deux mois pour laisser le temps à chaque participant de pouvoir expérimenter et mettre en pratique de nouvelles manières d'agir.
- De 9h00 à 18h00 (début à 9h30 le 1^{er} jour et fin à 17h00 le 2^{ème} jour de chaque module)
- Volume horaire : 43 heures 30
- **Formation mise en place à partir de 6 inscrits**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis : Avoir suivi la formation « Développer son pouvoir d'interaction au service de la performance niveau 1 » ou avoir suivi les modules de l'UC2 du DESJEPS Performance Sportive dispensés par l'INFAN depuis 2018.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1er module : La relation et la communication au service de la performance

- Affiner sa capacité à être en relation et à communiquer
- Comprendre l'impact du positionnement des interlocuteurs dans l'espace
- Mettre en place un cadre favorisant l'écoute
- Être à l'écoute des besoins de l'autre et de ses propres besoins
- Questionner en utilisant le métamodèle linguistique
- Optimiser l'émergence d'information et de solution chez l'interlocuteur
- Générer une piste d'évolution

2ème module : Incarner ses objectifs pour performer

- Comprendre les liens entre fixation d'objectif, motivation, stress et FLOW
- Faire émerger les étapes, les besoins et ressources nécessaires sur la route de l'objectif.
- Organiser et optimiser ce qui ne dépend pas de moi sur la route de mon objectif
- Construire et conduire un débriefing
- Intégrer les différences entre objectif individuel et collectif
- Générer une piste d'évolution

3ème module : Une meilleure connaissance de soi pour mieux interagir

- Faire évoluer la perception de mes qualités, défauts et compétences
- Faire émerger mes valeurs préférentielles
- Intégrer les liens entre mon histoire de vie et ce que je suis
- Identifier mes fonctionnements préférentiels
- Intégrer que chacun fonctionne différemment
- Identifier ce qui se joue dans une relation tendue et se positionner en conscience
- Générer une piste d'évolution



DATES ET LIEU DE LA FORMATION

DATES

12 et 13 janvier 2026
23 et 24 mars 2026
18 et 19 mai 2026

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92110 CLICHY
Metro ligne 13 station Mairie de Clichy



MÉTHODES MOBILISÉES

L'animation d'une intelligence collective permet dans un premier temps d'enrichir l'émergence d'idées et de solutions propres au groupe, et dans un deuxième temps, que le collectif s'engage sur un chemin dans lequel chaque individualité fait émerger de nouvelles connaissances et amorce un mouvement concret vers le changement.

Moyens et encadrement mis en œuvre :

- Séances de formation en salle.
- Études de cas concrets et mises en situation.
- Outils d'intelligence collective du type Word Café, Cherchons ensemble...
- Exposés théoriques.
- Partage d'expériences.
- Téléchargement « itératif » de l'apprentissage.

INTERVENANTS :

- Boris MARET : Coach mental, préparateur mental et formateur dans le sport de haut niveau. Exécutive Master - Accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau (INSEP), formateur Clean Langage, praticien TOP, DU psychologie du sport « Optimisation de la haute performance collective », Labélisé APPI (Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP) / Accrédité Préparateur Mental par la SFPS (Société Française de la Psychologie du Sport)
- Jean-Lionel REY : Conseiller Technique National, Entraîneur du pôle France natation de l'INSEP de 1996 à 2015, formateur, Exécutive Master - Accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau (INSEP)

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera :

- Capable d'affiner sa capacité à être en relation et à communiquer
- Capable de créer les conditions interrelationnelles nécessaires à l'intelligence collective
- Capable d'utiliser les outils d'explicitation et de mener des entretiens
- Capable d'affiner un objectif et de construire des critères d'évaluation
- Capable d'affiner la vision des fonctionnements préférentiels propres à soi
- Capable de repérer les fonctionnements préférentiels en zone de tension
- Capable de savoir se repositionner de manière cohérente en zone de tension



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : infan@ffnatation.fr pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre aux entraîneurs, managers de pouvoir optimiser leur processus d'entraînement afin de tendre vers un haut niveau de performance.

Donner un espace-temps permettant :

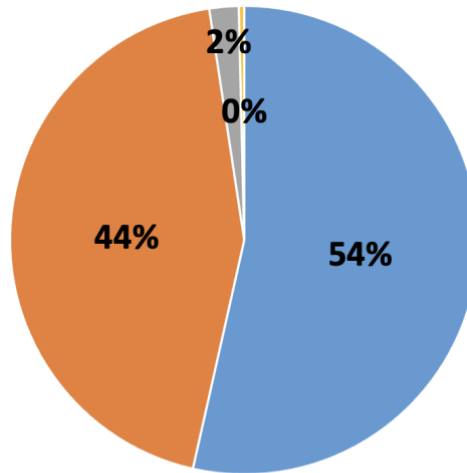
- D'être capable d'avoir une vision claire et définie de ce qui pourrait leur permettre d'atteindre la haute performance
- D'être capable d'affiner leur savoir-être en affirmant leur style
- D'être capable d'affiner leur savoir-faire avec l'acquisition d'outils et la mobilisation de nouvelles compétences
- D'être capable d'affiner leur processus d'accompagnement en se nourrissant d'avis d'experts et des expériences de chacun.



TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 98%

Taux de retour d'enquête : 62,29% (1333 sur 2140)



■ Très satisfait ■ Satisfait
■ Peu satisfait ■ Insatisfait



COÛT DE LA FORMATION

FRAIS PEDAGOGIQUES : 1550 €

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle par l'AFDAS pour les salariés d'une structure FFN

Les frais d'hébergement et de repas sont à la charge du stagiaire ou de son employeur.

Pour plus de précisions, veuillez contacter : infan@ffnatation.fr



CONTACTS

Référent pédagogique	Boris MARET	borismaret@gmail.com	
Référente Handicap	Frédérique CROCHARD	frederique.crochard@ffnatation.fr	
Référent administratif et technique de l'INFAN	Valentin MATHOU	valentin.mathou@ffnatation.fr	01 70 48 45 51



ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux. Pour la valider totalement la partie Sauvetage et Sécurité sera à suivre (3h).

Suite de parcours :

Formation complémentaire à la formation (voir sur le site FFNatation dans l'onglet formation INFAN : <https://www.ffnatation.fr/la-formation-professionnelle-continue-des-entraîneurs>)



ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : mardi 06 janvier 2026

1. Inscription

Je m'inscris à la formation



<https://forms.gle/7yBAAb168DaKvANCY7>

2. Prise en charge AFDAS / paiement en ligne de la formation via un lien sécurisé disponible une fois le formulaire google forms validé.
3. Quelques jours avant la formation, réception de votre convocation.
4. Jour J de la formation.
5. Quelques jours après la formation : réception de la facture acquittée + certificat de réalisation de la formation + contenus éventuels (si la formation a été intégralement suivie et à jour de son règlement).

Les conditions générales de vente sont téléchargeables [ICI](#).