

**Formation continue
Toutes disciplines**

**Développer son
pouvoir
d'interaction
pour optimiser
la performance**

Niveau 1

Nombre de jours : 6

3 modules de 2 jours :

- 30 nov et 1^{er} déc 2026
- 11 et 12 janv 2027
- 22 et 23 mars 2027

Lieu : FFN (Clichy)

Nombre de places : 12

Intervenants :
Boris MARET
Jean-Lionel REY

Volume horaire : 42



Quel que soit le niveau de pratique, la performance se joue aussi en dehors des compétences techniques, stratégiques et physiques. Ceci est d'autant plus vrai quand le niveau de performance augmente.

L'efficacité du lien entre l'entraîneur et le sportif ou entre le manager et son équipe a une part prépondérante dans les résultats.

Diriger, manager, entraîner, accompagner, apprendre, progresser, échanger, donner et prendre de l'information peut se faire uniquement en étant en relation et en communiquant.

Bien se connaître, être aligné avec son style en connaissant ses talents et ses points de vigilance, comprendre ses émotions, développe la confiance en soi et la performance.

Avoir une vision claire et savoir précisément où l'on va, permet d'atteindre plus efficacement ses objectifs.



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



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)
- 2 visios de 2h seront organisées (facultatives) entre les regroupements, sur des dates à déterminer.
- Volume horaire : 42 heures
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 12 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis : Pas de prérequis.

- Public visé : Entraîneurs toutes disciplines, directeurs techniques, managers, dirigeants...
- Modalités d'évaluation : Auto-validation à chaque regroupement des compétences développées + auto-évaluation en amont et fin de formation (auto-positionnement).



PROGRAMME DE LA FORMATION – Niveau 1

Visioconférences :

- Partage d'expériences

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

- Développer collectivement une vision d'une relation Opérationnelle et Performante (O&P)
- Comprendre la place préférentielle de chacun dans la relation
- Acquérir des outils pour développer sa communication
- Optimiser sa capacité à générer des feedbacks pour valider des acquis et renforcer la « confiance en soi »
- Modéliser sa relation et sa communication lorsqu'elles sont O&P
- Générer une piste d'évolution

2ème module : Incarner ses objectifs pour performer

- Réflexion collective autour des différences entre fonction, mission et objectif
- Travail collectif autour de l'objectif
- Identifier son rêve et le modéliser
- Comprendre les liens entre son rêve et son objectif et comprendre comment ils sont reliés
- Clarifier mon objectif et l'explorer
- Mettre en place des critères d'évaluation de l'atteinte de mon objectif
- Générer un premier pas

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

- Développer collectivement une vision d'une posture professionnelle, opérationnelle et performante
- Acquérir un outil permettant d'adapter sa posture et son action au contexte et à l'environnement
- Travailler sur comment je me perçois, comment je perçois l'autre et comment je nous perçois
- Modéliser qui je suis quand je performe
- Générer une piste d'évolution



DATES ET LIEU DE LA FORMATION

Dates :

3 modules de 2 jours :

- 30 novembre et 1er décembre 2026
- 11 et 12 janvier 2027
- 22 et 23 mars 2027

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), facilitateur clean, praticien TOP.
- Jean-Lionel REY : Conseiller Technique National, Entraîneur du pôle France natation de l'INSEP de 1996 à 2015, Formateur, coach, Exécutive Master - Accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau (INSEP)

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- capable de modéliser sa vision d'une relation et communication opérationnelle et performante.
- capable de faire évoluer sa capacité à être en relation et à communiquer.
- capable de comprendre les conditions interrelationnelles nécessaire à l'intelligence collective
- capable de déterminer et clarifier un objectif.
- capable d'optimiser sa confiance en soi et la capacité à se mettre en mouvement
- capable de mettre à jour mes schémas de performance et de contre-performance



ACCESSIBILITÉ 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.
« 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.

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

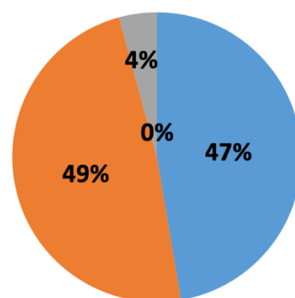
Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr



TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction des formations INFAN en 2025 : 96%

Taux de retour d'enquête : 61,03% (357 sur 585)



■ Très satisfait ■ Satisfait
■ Peu satisfait ■ Insatisfait

€ COÛT DE LA FORMATION

Financement de la formation :

La formation pourra être financée par les fonds conventionnels mutualisés de la branche du sport

Les frais annexes : Une partie des frais annexes (déplacement) pourra être prise en charge au regard du plafond fixé par l'AFDAS.

Pour les 3 regroupements :

Frais de transports, au réel et dans la limite de 300€ – seulement pour les clubs éloignés d'au moins 50 km de l'INFAN.

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

Un niveau 2 pourra être proposé.

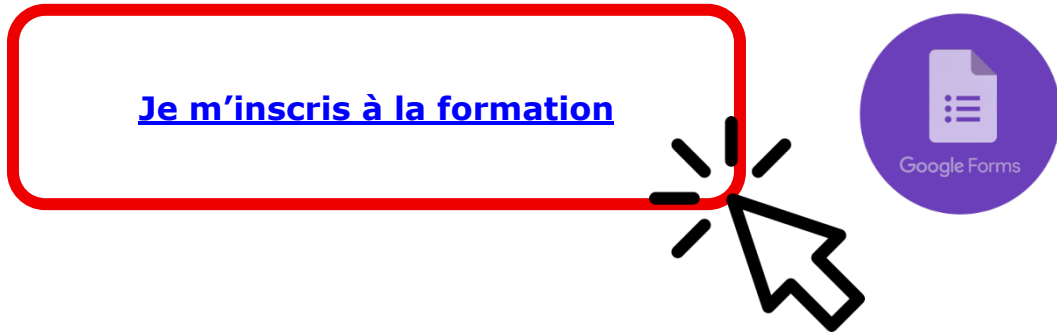
Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux.



ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : mercredi 18 novembre 2026

1. Inscription : <https://forms.gle/MHcvnDfTmSidegkN8>



2. Réception d'un mail de confirmation d'inscription.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une convocation, fiche de présentation de la formation, planning détaillé.
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](#).