

**Formation continue
INFAN - FFN**

Toutes disciplines

**L'accompagnement
mental de la
performance**

**Mardi 17 novembre 2026
De 11h à 13h**

Nombre de places : 40

Intervenants :
Boris MARET
Jean-Lionel REY

**Formation
à distance**



PRÉSENTATION

L'Accompagnement mental de la performance. Performance : 4 piliers, physique, technique, stratégique, mental. Ils sont tous interconnectés et peuvent être développés en autonomie. Que faire pour explorer le pilier mental ? quelles habiletés mentales développer chez le nageur ? comment faire que la PM soit intégrée à l'entraînement ? travail en sous-groupes

MODALITÉS

- Formation mise en place à partir de 5 inscrits.
- Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.
- Prérequis : Pas de prérequis.
- Public visé : Entraîneurs toutes disciplines, athlètes, coachs sportifs, encadrants du sport...
- Modalités d'évaluation : Auto-évaluation en amont et fin de formation (auto-positionnement).

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Préparation mentale chez l'adolescent
- Comprendre l'impact du stress sur la performance
- Accompagnement mental de la performance

DATE ET LIEU DE LA FORMATION

DATE :

Mardi 17 novembre 2026

De 11h à 13h

Volume horaire : 2 heures

Formation à distance (visio)



MÉTHODES MOBILISÉES

Travail en sous-groupe

INTERVENANTS :

- Boris MARET : Coach mental, préparateur mental et formateur dans le sport de haute performance. Exécutive Master - Accompagnateur des acteurs du sport de haut niveau (INSEP), DU Optimisation de performance collective, facilitateur clean, praticien T.O.P., Labélisé « Accompagnateur Professionnel de la Performance INSEP » et accrédité préparateur mental à la S.F.P.S.
- 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

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

- Capable d'avoir une vision claire des habiletés mentales et un référentiel permettant de mieux comprendre le pilier mental de la performance.
- Capable de comprendre l'impact du stress sur la 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

OBJECTIFS DE LA FORMATION

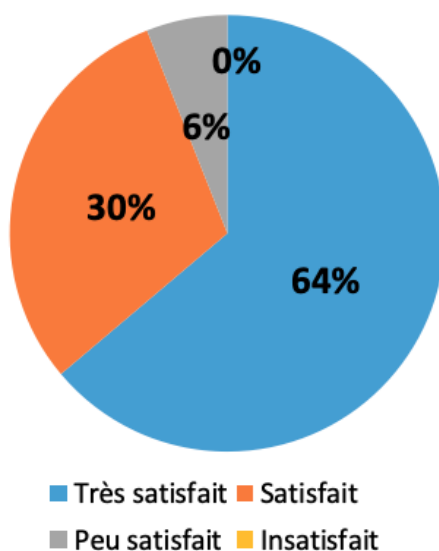
Cette formation permet :

D'être capable d'avoir une vision claire des habiletés mentales et un référentiel permettant de mieux comprendre le pilier mental de la performance. Et d'être capable de comprendre l'impact du stress sur la performance

TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction des formations INFAN en 2026 : 94%

Taux de retour d'enquête : 78,30% (83 sur 106)



COÛT DE LA FORMATION

	Participants
Frais pédagogiques	40 €
Frais d'inscription	OFFERT
TOTAL	40 €

Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé accessible dans le mail de confirmation d'inscription.



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 de 4 jours sur la préparation mentale (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 : Lundi 16 novembre 9h

1. Inscription

Je m'inscris à la formation



<https://infan-ffn.catalogueformpro.com/13/formations-continues-pluridisciplinaires/3326773/laccompagnement-mental-de-la-performance>

2. Réception d'un mail avec le lien de paiement
3. Paiement en ligne de la formation via un lien sécurisé disponible une fois le formulaire google forms validé.
4. Quelques jours avant la formation, réception de votre convocation.
5. Jour J de la formation.
6. 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](#).