

Formation continue
INFAN - FFN

Toutes disciplines

Formation préparation mentale

18 et 19 janvier 2027
15 et 16 mars 2027

Nombre de jours : 4

Lieu : FFN (Clichy)

Nombre de places : 12

Intervenants :
Boris MARET
Frédéric FUCHS

FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

Crédit photo : Photothèque FFN

PRÉSENTATION

La préparation mentale du nageur mais aussi celle de l'entraineur seront abordées à travers le développement des habiletés mentales telles que : La **gestion du stress**, la **gestion émotionnelle**, la **motivation**, les **routines**, le **dialogue interne** et **l'imagerie mentale**. Les Techniques d'Optimisation du Potentiel (T.O.P) qui sont un ensemble de moyens et de stratégies mentales pour optimiser ses performances et pour améliorer son bien-être au quotidien seront un des modèles utilisés durant la formation.

Les T.O.P. ont été initialement mises au point par les armées françaises afin d'optimiser le potentiel des individus "en tous lieux et toutes circonstances" (et sans matériel). Les outils T.O.P. ont été simplifiés progressivement et validés par 30 ans d'expérience et de recherche scientifique pour être les plus efficaces et les plus opérationnels possibles. Les TOP relèvent d'une approche pédagogique et ils sont maintenant de plus en plus adoptés par les sportifs de haut niveau et le monde de l'entreprise.

MODALITÉS

- 2 modules de 2 jours permettant à chaque participant d'apprendre et de commencer à expérimenter une dizaine d'outils T.O.P. à titre personnel.
- 1 module de 2 jours quelques semaines après les deux premières journées permettant aux participants de faire leurs retours d'expérience et d'effectuer des ajustements pour qu'ils puissent appliquer au mieux les T.O.P.
- L'enseignement des T.O.P nécessitera un fort engagement du stagiaire dans les mises en situation.
- Formation mise en place à partir de 8 inscrits.
- Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront étudiées si plus de 12 inscriptions.
- Prérequis : Être licencié à la FFN.
- Public visé : Entraineurs toutes disciplines, athlètes, coachs sportifs, encadrants du sport…
- Modalités d'évaluation : Contrôle continu à travers la participation aux débriefings de chaque exercice, questionnaire à la fin de chaque journée, tests de positionnement via auto-évaluation en amont et fin de formation + auto-évaluation en amont et fin de formation (auto-positionnement).

PROGRAMME DE LA FORMATION

1er jour

- Présentation du cadre d'intervention en préparation mentale (éthique et intervenants)
- Présentation des T.O.P : Origine, indications, précautions d'utilisation.
- Les stress et la gestion du stress : théories, stress aigu et stress chronique, situations de stress, réactions au stress et conséquences, techniques T.O.P de gestion du stress.
- Outils : Techniques de respiration. Respiration dynamisante, relaxante, régulatrice.
- Outils : Techniques de relaxation, physiques et mentales
- Connaissance de soi : Prise de conscience de ses pensées, émotions, et comportements, et interactions entre les trois, appréhension sensorielle de l'environnement, météo intérieure T.O.P.

2ème jour

- Gestion de son énergie : chronobiologie et ses conséquences sur la performance, la récupération, la relaxation mentale et physique.
- Optimisation de son sommeil et outils : Détection des signes d'une dette de sommeil, agenda du sommeil, micro-siestes.
- Techniques de préparation mentale : Renforcement de la confiance en soi, projection mentale de la réussite.

3ème jour

- Feedback sur la mise en pratique des techniques apprises précédemment.
- Motivation : Théories de la motivation, outils pour identifier ses motivations, entretenir sa motivation et se fixer des objectifs.
- Personnalisation des techniques T.O.P pour chaque personne.
- Entraînement aux T.O.P.
- Outils complémentaires de relaxation et de visualisation.

4ème jour

- L'intelligence émotionnelle pour gérer ses émotions et celle des autres.
- La routine : Savoir se créer une routine de performance.
- Application des T.O.P au quotidien, dans sa vie professionnelle et personnelle.

DATE ET LIEU DE LA FORMATION

DATES :

18 et 19 janvier 2027
15 et 16 mars 2027

De 9h00 à 18h00

Lundi : 9h30 à 18h (7h30), mardi 9h à 17h (7h)
Volume horaire : 29 heures

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

MÉTHODES MOBILISÉES

Théorie : 40% ; Pratique : 60%

L'enseignement des T.O.P. est très interactif et basé sur des situations concrètes. La pratique de chaque technique T.O.P est suivie d'un temps de debriefing pour permettre à chaque participant d'intégrer et de s'approprier au mieux l'outil (vécu personnel, partage, apprentissage, optimisation, application). Les moments de debriefing et de partages contribuent à construire un esprit d'équipe parmi les participants.

Supports :

- Slides Powerpoint et livret pour les aspects théoriques
- Poster de synthèse
- Enregistrements de relaxations types
- 45 Cartes Flash T.O.P illustrées et personnalisables synthétisant l'ensemble des techniques T.O.P incluses.

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 T.O.P.
- Frédéric FUCHS : Formateur en processus de prise de décision et gestion du stress. Praticien ANC (Approche Neuro-Cognitive), Praticien T.O.P, créateur des cartes T.O.P.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable d'avoir une lecture des différentes habiletés mentales
- Capable de comprendre l'intelligence émotionnelle
- Capable de reconnaître les signes du stress et de son stress
- Capable d'interagir avec le stress et la motivation de ses athlètes
- Capable d'appliquer à lui-même les T.O.P pour optimiser son niveau d'activation dans tout contexte et environnement
- Capable d'utiliser des techniques de préparation mentale pour renforcer sa confiance en lui et projeter sa réussite
- Capable de se créer une routine de performance et de valider une routine de performance d'athlète.
- Capable de reconnaitre et valider la routine de performance d'un athlète

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 :

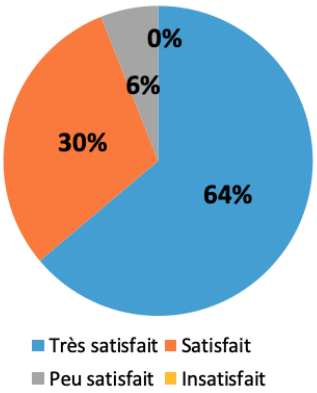
- D'être capable de se préparer pour être mentalement opérationnel en situation d'entrainement et de compétition.
- D'être capable de gérer son stress au quotidien et lors des compétitions.
- D'être capable de clarifier ses objectifs et entretenir sa motivation.

- D'être capable de gérer son énergie selon les contextes et les environnements, ponctuellement et sur la durée.
- D'être capable d'interagir avec le stress et la motivation de ses athlètes.
- D'être capable de se créer une routine de performance et de valider une routine de performance d'athlète.
- Une fois appropriés par chaque stagiaire, ces outils sont adaptables "en tous lieux et toutes circonstances".

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

Financement de la formation :
FRAIS PEDAGOGIQUES : 920 €
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, de transport 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-entraineurs)

ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Lundi 11 janvier 2027

1. Inscription

Je m'inscris à la formation

https://forms.gle/w2u9jVYXeSgFwz7b6

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.