

# Formation continue des entraîneurs

---

Formation Initiale aux  
Techniques  
d'Optimisation du  
Potentiel

***Nouvelle date !***

Nombre de jours : 3

- Lundi 14 et mardi 15 novembre 2022
- Mardi 03 janvier 2023

---

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 12

Intervenants :

Boris MARET  
Frédéric FUCHS





Les Techniques d'Optimisation du Potentiel sont des outils pour optimiser ses performances et pour améliorer son bien-être au quotidien. Les trois grands axes d'action sont : la récupération, la dynamisation et la régulation du niveau d'activation.

Les T.O.P. ont été initialement mises au point par Edith Perreaut-Pierre pour les armées françaises afin d'optimiser le potentiel des individus en tout lieu 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. Ils sont maintenant de plus en plus adoptés par les sportifs de haut niveau et le monde de l'entreprise.

Les TOP comportent un ensemble de techniques relevant d'une approche pédagogique. L'enseignement des T.O.P. repose sur trois procédés de base :

- Respiration
- Relaxation
- Imagerie mentale et dialogue interne

Chaque technique proposée comporte un ou plusieurs de ces procédés, utilisés suivant différents protocoles en fonction de l'objectif recherché.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet :

- d'être capable de se préparer pour être mentalement opérationnel en situation d'entraînement 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

Une fois appropriés par chaque stagiaire, ces outils sont adaptables "en tous lieux et toutes circonstances".



## MODALITÉS

- Volume horaire : 24 heures
- **Formation mise en place à partir de 6 inscrits et limitée à 12 personnes.**
- Prérequis : Pas de prérequis.  
L'enseignement des TOP nécessitera un fort engagement du stagiaire dans les mises en situation.
- Public visé : Entraîneurs, athlètes, coachs sportifs, encadrants du sport.
- Modalité d'évaluation : Contrôle continu, participation aux debriefings après chaque exercice, Questionnaire à la fin de chaque journée



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### **Jour 1 :**

- Présentation des TOP : 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 TOP de gestion du stress.
- Techniques de respiration. Respiration dynamisante, relaxante, régulatrice.
- 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 TOP.

### **Jour 2 :**

- Gestion de son énergie : chronobiologie et ses conséquences sur la performance, la récupération, la relaxation mentale et physique.
- Optimisation de son sommeil : 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.

**Jour 3 :** Quelques semaines après les 2 premiers jours, pour avoir un 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 TOP pour chaque personne.
- Entraînement aux TOP.
- Outils complémentaires de relaxation et de visualisation.
- Application des TOP au quotidien, dans sa vie professionnelle et personnelle.



## DATES ET LIEU DE LA FORMATION

### **DATES**

Lundi 14 et mardi 15 novembre 2022 (2 jours)

Mardi 03 janvier 2023 (1 jour)

De 9h00 à 18h00

Volume horaire de la formation : 24 heures

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92583 CLICHY Cedex



## INSCRIPTION

**Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**

**Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 12 personnes**

**Lien d'inscription :** <https://forms.gle/enTodQdZ1gHoXWUb9>

**Je m'inscris à la formation**



Date limite d'inscription : mardi 08 novembre 2022



## 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 TOP 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 TOP illustrées et personnalisables synthétisant l'ensemble des techniques TOP incluses.

Pendant les regroupements et les visioconférences, les interventions sont réalisées principalement sous forme de cours magistraux avec l'utilisation de supports de type power point. Des études de cas et une visite en structure sont également prévues.

Pour la FOAD, la plateforme pédagogique Claroline permet de réaliser des parcours de formation mêlant différents types de supports. Des témoignages audios ou vidéos de directeurs d'équipements permettent également d'alimenter ces parcours.

### **INFAN**

Adresse : Fédération Française de Natation, 104 rue Martre, CS 70052, 92583 CLICHY Cedex

Email : [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

SIRET : 775 695 802 00063

Code APE : 93 12 Z

Déclaration d'activité : 11753454075

Site internet INFAN : <https://www.ffnatation.fr/offres-formation-infan>

Tel : 01 70 48 45 51

## 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.
- **Frédéric FUCHS** : Formateur en processus de prise de décision et gestion du stress. Praticien ANC (Approche Neurocognitive), Praticien TOP, créateur des cartes TOP.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable de reconnaître les signes du stress et de son stress ;
- Capable d'appliquer à lui-même les TOP 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.



## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : [infan@ffnatation.fr](mailto: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](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)

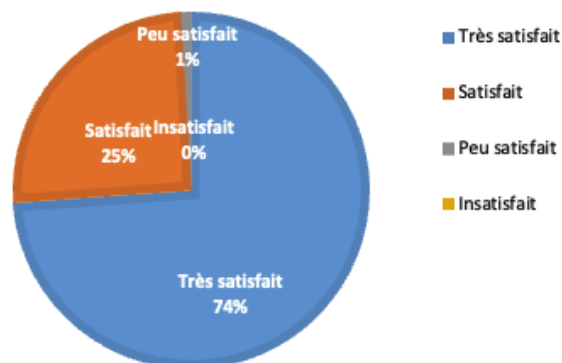
## TAUX DE SATISFACTION

### TAUX DE SATISFACTION FORMATIONS INFAN

TAUX DE RETOUR D'ENQUÊTE : 86,05%

(111 SUR 129)

**Taux de satisfaction : 99%**



€ **COÛT DE LA FORMATION**

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	900 €
<b>Frais d'inscriptions</b>	50 €
<b>TOTAL</b>	<b>950 €</b>

Les frais d'hébergements, de restauration et de déplacements restent à la charge du stagiaire.

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle par l'AFDAS pour :

- les salariés

Si paiement par virement bancaire : joindre une copie de l'ordre de virement à infan@ffnatation.fr  
Si prise en charge par l'AFDAS : merci de transmettre un chèque de 950€ (frais pédagogiques + frais d'inscriptions) non daté à l'ordre de l'INFAN-FFN (adresse postale : Institut National de Formation des Activités de la Natation Fédération Française de Natation 104 rue Martre, CS 70052, 92583 CLICHY Cedex)  
 Ce chèque ne sera pas encaissé si votre demande est acceptée.

**Relevé d'identité bancaire—INFAN**

CIC <i>Crédit Industriel et Commercial</i>	
<b>RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE</b>	
Identifiant national de compte bancaire - RIB	
Banque 30066	Guichet 10781
N° compte 00020383303	Clé 07
Devise EUR	Domiciliation CIC PARIS JAURES
Identifiant international de compte bancaire	
IBAN (International Bank Account Number)	
FR76	3006 6107 8100 0203 8330 307
BIC (Bank Identifier Code) CMCIFRPP	
Domiciliation CIC PARIS JAURES 125 AVENUE JEAN JAURES 75019 PARIS ☎ 01 53 35 43 87	Titulaire du compte (Account Owner) INFAN 104 RUE MARTRE CS 70052 92583 CLICHY CEDEX
Remettez ce relevé à tout organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.	PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ

**FINANCEMENTS :**

Plusieurs modalités de financement sont possibles :

- Financement AFDAS pour les clubs ayant au moins 1 salarié.
- Prise en charge par le club
- Financement personnel

**INFAN**

Adresse : Fédération Française de Natation, 104 rue Martre, CS 70052, 92583 CLICHY Cedex

Email : infan@ffnatation.fr

SIRET : 775 695 802 00063

Code APE : 93 12 Z

Déclaration d'activité : 11753454075

Site internet INFAN : <https://www.ffnatation.fr/offres-formation-infan>

Tel : 01 70 48 45 51



## CONTACTS

Référent pédagogique : Boris MARET, Mail : [borismaret@gmail.com](mailto:borismaret@gmail.com)

Référente COVID : Valérie GICQUEL, Mail : [valerie.gicquel@ffnatation.fr](mailto:valerie.gicquel@ffnatation.fr), Tel : 01 70 48 45 14

Référente Handicap : Frédérique CROCHARD, Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)

Référent administratif et technique de l'INFAN : Valentin MATHOU, Tel. : 01 70 48 45 51, Mail : [valentin.mathou@ffnatation.fr](mailto:valentin.mathou@ffnatation.fr)



## ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

Les participants recevront une attestation de suivi 'Formation Initiale TOP', reconnue par l'ensemble des enseignants TOP. C'est un prérequis pour participer à la suite du cursus de formation et devenir praticien T.O.P. pour enseigner à son tour les T.O.P. à différents publics, notamment aux athlètes.

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

1. Inscription à partir du lien sur ce document.
2. Paiement de la formation avec envoi de l'ordre de virement à [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr) (une simple capture d'écran suffit, préciser FITOP + NOM DU PARTICIPANT).
3. Si vous procédez à une demande de prise en charge de la formation auprès de l'AFDAS, merci de nous faire parvenir un chèque du montant total de la formation (non daté) à l'ordre de l'INFAN-FFN et de privilégier une demande de versement AFDAS directement à votre club / structure afin de nous régler la formation par virement dès que possible. Le chèque sera encaissé uniquement en cas de refus de prise en charge de la formation par l'AFDAS.
4. Réception d'un mail de confirmation de paiement lorsque l'ordre de virement a été envoyé à l'adresse ci-dessus.
5. Quelques jours avant la formation, réception d'une fiche de présentation de la formation, planning détaillé + le devis (si un devis a été demandé).
6. Jour J de la formation.
7. Quelques jours après la formation : réception de la facture ou facture acquittée + certificat de réalisation de la formation + contenus éventuels (si la formation a été intégralement suivie et à jour de son règlement).



## Conditions Générales de Vente Institut National de Formation des Activités de la Natation

### Objet et champ d'application

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent aux prestations de formations de l'INFAN. Elles ont pour objet de définir les conditions de participation aux sessions de formation de l'INFAN.

L'envoi du bulletin d'inscription emporte, pour le stagiaire, adhésion totale et sans réserve aux clauses, charges et conditions ci-après.

### Modalités d'inscription

Toute demande d'inscription doit être formulée à l'aide du bulletin d'inscription correspondant. La structure ou le stagiaire s'engage à retourner, avant la date indiquée, par voie électronique, le dossier de candidature complet et par voie postale, deux chèques, dont l'un est relatif aux frais d'inscription et l'autre aux frais pédagogiques. Seuls les dossiers complets pourront être pris en compte. Sauf mention contraire sur le bulletin, les inscriptions sont prises dans l'ordre de leur arrivée.

Dès réception du dossier complet, et sous réserve de validation de l'inscription du stagiaire, une convention de formation professionnelle peut être établie à la demande du stagiaire ou de la structure, après validation du parcours individuel de formation. Ladite convention est adressée par l'INFAN au stagiaire ou à la structure et une copie dûment complétée et signée doit lui être retournée.

### Convocation et attestation de stage

Une confirmation d'inscription est adressée par l'INFAN au stagiaire après arrêt des inscriptions.

L'attestation de formation ne peut être délivrée qu'une fois l'intégralité de la formation effectuée. Elle est envoyée, à la structure ou au stagiaire à leur demande.

### Prix

Les prix indiqués sont des coûts unitaires hors taxe. Sauf mention contraire, les frais d'hébergement, de transports et de restauration restent à la charge du stagiaire. Les tarifs réduits (étudiant, demandeur d'emploi) ne peuvent être appliqués que sur présentation des justificatifs.

### Facturation et conditions de règlement

Un devis est joint à la convention de formation et envoyé à la demande de la structure ou du stagiaire.

Le chèque correspondant aux frais d'inscription est encaissé dès le début de la formation.

Pour les formations financées à titre individuel ou par l'employeur :

- le chèque correspondant aux frais pédagogiques est encaissé à la fin de la formation. Une facture acquittée peut être envoyée à la demande de la structure ou du stagiaire. Pour les formations prises en charge par un OPCO :

Le chèque correspondant aux frais pédagogiques est un chèque de caution de l'employeur. Ce chèque est obligatoirement joint au dossier d'inscription ;

La copie de l'accord de prise en charge par l'OPCO est transmise à l'INFAN dans les meilleurs délais ;

La structure assure la bonne transmission des informations nécessaires à l'OPCO et reste responsable du paiement, notamment en cas de défaillance de l'OPCO.

Dans le cas où l'OPCO paie directement l'organisme de formation, le chèque de caution est détruit ou retourné à la structure, à réception du paiement par l'OPCO.

Dans le cas où l'employeur se fait directement rembourser par l'OPCO, le chèque de caution est encaissé, et l'INFAN s'engage à fournir à l'employeur les documents nécessaires au traitement du dossier par l'OPCO (feuilles d'émargements, facture acquittée etc.).

L'INFAN se garde le droit d'encaisser le chèque de caution sans préavis si la formation n'a pas été payée dans l'année qui suit son organisation.

### Annulation/Abandon

A l'initiative de l'INFAN :

L'INFAN se réserve le droit d'annuler ou de reporter une session de formation si le nombre de stagiaires inscrits est insuffisant ou trop élevé. L'INFAN s'engage alors à rembourser la totalité des frais d'inscription et des frais pédagogiques de la formation versée, sauf report de l'inscription pour une date ultérieure après acceptation de la structure et du stagiaire.

A l'initiative du stagiaire ou de la structure :

Toute annulation ou abandon doit être signalé auprès de l'INFAN par écrit au moins 48 heures avant le début de la formation.

En cas d'annulation dans les 48 heures qui précèdent la formation, ou en cas de non-participation à la formation sans préavis, les frais d'inscription seront encaissés.

En cas d'annulation due à une incapacité, les sommes encaissées pourront faire l'objet d'un remboursement sur présentation d'un certificat médical ou autre justificatif.

En cas d'abandon dû à une incapacité, le stagiaire ou la structure sera facturé(e), après présentation d'un certificat médical ou autre justificatif, au prorata du nombre d'heures passées en formation.

### Dispositions diverses

Les informations concernant le stagiaire et figurant sur le bulletin d'inscription pourront faire l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, le stagiaire dispose d'un droit d'accès et de rectification des informations le concernant auprès de l'INFAN. Les documents mis à disposition du stagiaire sont protégés par le droit d'auteur. En conséquence, la reproduction, diffusion ou communication au public sans autorisation expresse préalable de l'INFAN est constitutive de contrefaçon et passible des sanctions qui s'y rattachent.

Les stagiaires en formation sont soumis au règlement intérieur de l'INFAN, signé lors de la première formation et consultable sur le site internet.

### Différends éventuels

En cas de contestation ou différends sur l'exécution des présentes clauses, les parties rechercheront avant tout une solution amiable. Dans l'hypothèse où elles n'y parviendraient pas dans un délai raisonnable, les litiges seront portés dans le tribunal compétent (articles 42 et suivants du Code de procédure civile).

**INFAN - FFN**

Tel : 01.70.48.45.24

[www.ffnatation.fr/ffn](http://www.ffnatation.fr/ffn)

[infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

**INFAN**

Adresse : Fédération Française de Natation, 104 rue Martre, CS 70052, 92583 CLICHY Cedex

Email : [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

SIRET : 775 695 802 00063

Code APE : 93 12 Z

Déclaration d'activité : 11753454075

Site internet INFAN : <https://www.ffnatation.fr/offres-formation-infan>

Tel : 01 70 48 45 51