

Formation continue

Pôle leadership

Toutes disciplines

**Mieux gérer le
stress et les
émotions de son
groupe pour plus
de performance**

2 modules de 2 jours :

31 mars et 1 avril 2025

26 et 27 mai 2025

Nombre de jours : 4

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 12

Volume horaire : 28 heures

Intervenants :

Boris MARET

Frédéric FUCHS



La gestion du stress et des émotions est un élément incontournable de pour optimiser ses performances et pour améliorer son bien-être au quotidien. Les quatre grands axes d'action sont : la récupération, la dynamisation, la régulation du niveau d'activation et l'intelligence émotionnelles.

Les Technique d'Optimisation du Potentiel (T.O.P) mises au point par Edith Perreaut-Pierre sont des outils très adaptés aux sports de compétition. Développés 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. Ils sont maintenant de plus en plus adoptés par les sportifs de haut niveau et le monde de l'entreprise.

Les T.O.P. 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.

Au-delà des techniques d'optimisation du potentiel, le travail sur l'intelligence émotionnelle reste un incontournable de la gestion du stress. Le concept de l'intelligence émotionnelle a été développé aux Etats-Unis par Daniel Goleman : « capacité à réguler ses émotions et celles des autres, à les distinguer et à utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses actions ». De ses travaux ont émerger le concept des 5 compétences émotionnelle.



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
- D'être capable de comprendre et d'agir sur les 5 compétences émotionnelles
- Une fois appropriés par chaque stagiaire, ces outils sont adaptables "en tous lieux et toutes circonstances".

MODALITÉS

- 2 modules de 2 jours séparés de quelques semaines pour laisser le temps à chaque participant d'apprendre et de commencer à expérimenter une dizaine d'outils T.O.P. à titre personnel.
- De 9h00 à 18h00 (début à 9h30 le 1^{er} jour et fin à 17h00 le 2^{ème} jour de chaque module)
- *1 à 2 visios facultatives entre les regroupements, sur des dates à déterminer.*
- Volume horaire : 28 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, athlètes, coachs sportifs, encadrants du sport...
- Modalités d'évaluation : Contrôle continu à travers la participation aux debriefings de chaque exercice, questionnaire à la fin de chaque journée, auto évaluation en début et fin de formation.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1er module

- 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.
- 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.

2ème module

- Quelques semaines après les 2 premiers jours, pour avoir un feedback sur la mise en pratique des techniques apprises précédemment.
- Intelligence émotionnelle : Théories des 5 compétences émotionnelles et mise en pratique des compétences.
- 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 31 mars 2025 et Mardi 1 avril 2025
Lundi 26 mai 2025 et Mardi 27 mai 2025

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. et de l'intelligence émotionnelle 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.

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 Neuro-Cognitive), 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 pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

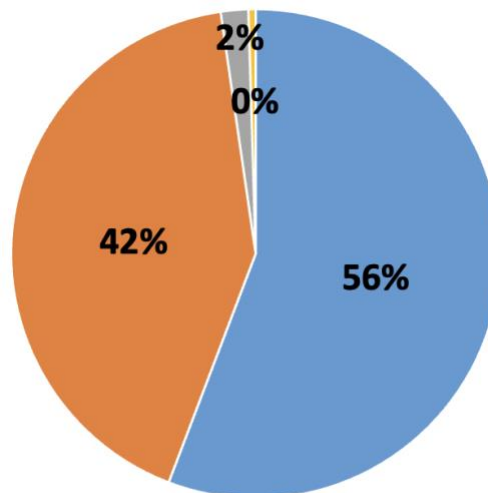
Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr



Taux de satisfaction

Taux de satisfaction : 98%

Taux de retour d'enquête : 58% (1043 sur 1799)



■ Très satisfait ■ Satisfait
■ Peu satisfait ■ Insatisfait

€ COÛT DE LA FORMATION

Financement de la formation :

Cette action de formation fait actuellement l'objet d'une demande de financement par les fonds conventionnels de la branche du sport.

Si cette demande n'aboutit pas, le coût de la formation sera de 1250€.

Prise en charge des frais annexes :

Une partie des frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) pourra être prise en charge si la demande de financement est validée.

Nous reviendrons vers vous au plus vite pour vous indiquer si la demande de financement est prise en charge par les fonds conventionnels de la branche du sport.

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 DE L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : vendredi 21 mars 2025

1. Inscription à partir du lien

Je m'inscris à la formation
Mieux gérer le stress et les émotions de son groupe pour plus de performance



<https://forms.gle/DK5TuPgJGcgpZvbKA>

2. Paiement de la formation en ligne via un lien sécurisé disponible une fois le google forms validé.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une 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](#).