

Formation continue

Pôle leadership

Toutes disciplines

**Formation
Initiale aux
Techniques
d'Optimisation
du Potentiel**

2 jours + 1 journée :

Lundi 5 février 2024

Mardi 6 février 2024

Jeudi 28 mars 2024

Nombre de jours : 3

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

- 1 module 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 d'une journée 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 TOP nécessitera un fort engagement du stagiaire dans les mises en situation.
- **Formation mise en place à partir de 6 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 : 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 jour

- 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.

2ème jour

- 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.

3ème jour

- 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 5 février 2024 et Mardi 6 février 2024
Jeudi 28 mars 2024

De 9h00 à 18h00

Volume horaire : 24 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 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

€ 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 950€.

Prise en charge des frais annexes :

Une partie des frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) pourront être pris 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, Mail : borismaret@gmail.com

Référente Handicap :

Frédérique CROCHARD, Mail : frederique.crochard@ffnatation.fr

Référent administratif et technique de l'INFAN :

Valentin MATHOU,

Tel. : 01 70 48 45 51,

Mail : 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 pré-requis 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.

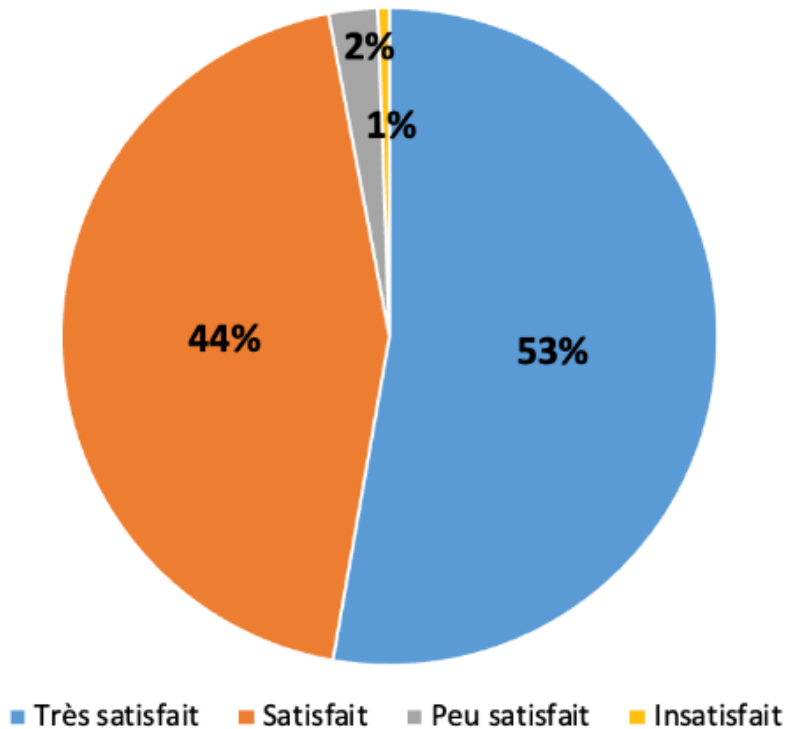
Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux.



TAUX DE SATISFACTION

Taux de satisfaction : 97%

Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)





ÉTAPES DE L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : lundi 29 janvier 2024

1. Inscription à partir du lien

Je m'inscris à la formation
**Formation Initiale aux Techniques
d'Optimisation du Potentiel**



<https://forms.gle/WZFpohgavWwmFXYw6>

1. Réception d'un mail de confirmation d'inscription.
2. Quelques jours avant la formation, réception d'une convocation, fiche de présentation de la formation, planning détaillé.
3. Jour J de la formation.
4. 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).