

# Institut National de Formation des Activités de la Natation

---

## CATALOGUE DE FORMATION

*SAISON 2023-2024*

---

### **Thématiques :**

Entraînement  
Optimisation de la performance  
Leadership  
Natation pour tous  
Structuration des clubs

### **Formats :**

Module(s) de plusieurs jours  
Journée FFN en présentiel  
RDV FFN en distanciel  
Formations diplômantes

### **Disciplines :**

Toutes disciplines  
Natation course  
Eau Libre  
Water-Polo  
Natation Artistique  
Plongeon



Vivez la formation comme un investissement pour développer vos compétences et devenir toujours meilleurs quel que soit votre domaine d'activités.

## PÔLE ENTRAÎNEMENT

### NATATION COURSE



Formation continue  
Pôle entraînement  
Natation course

---

Co-construire  
une technique  
de nage  
individualisée  
efficace

**Plus d'infos** 

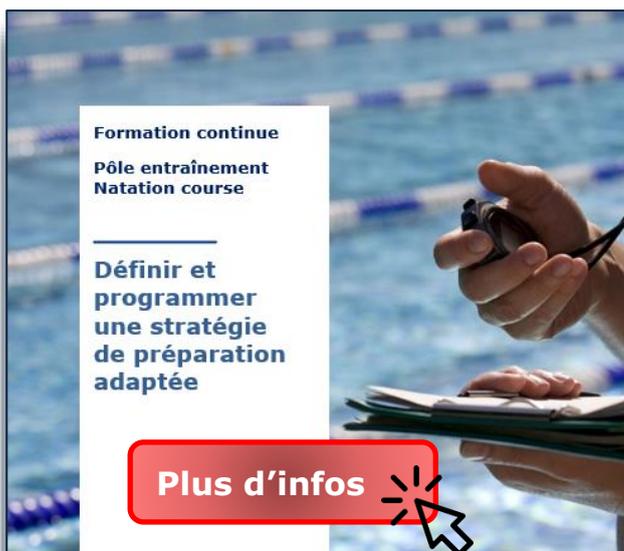
### **Co-construire une technique de nage individualisée efficace**

Formats : 1 module de 2 jours en présentiel

Dates : **Lundi 16 octobre 2023**  
**Mardi 17 octobre 2023**

Disciplines : Natation course

Publics : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs...



Formation continue  
Pôle entraînement  
Natation course

---

Définir et  
programmer  
une stratégie  
de préparation  
adaptée

**Plus d'infos** 

### **Définir et programmer une stratégie de préparation adaptée**

Formats : 1 module de 2 jours en présentiel

Dates : **Lundi 8 janvier 2024**  
**Mardi 9 janvier 2024**

Disciplines : Natation course

Publics : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs...



## PÔLE OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE



### Optimiser un stage en altitude

Formats : Journée FFN en présentiel

Dates : **Mercredi 18 octobre 2023**

Disciplines : Toutes

Publics : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs...



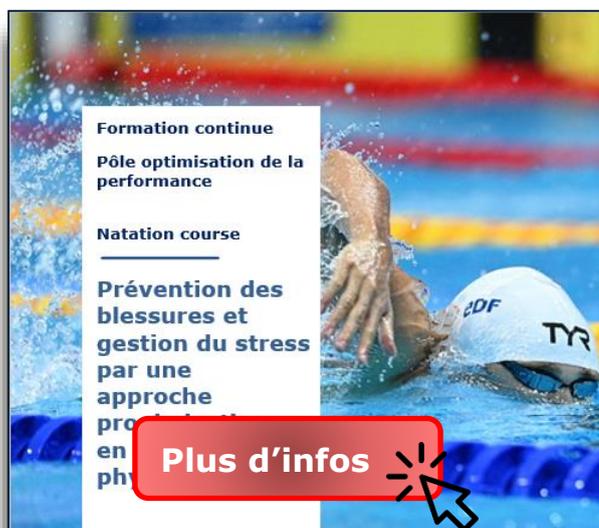
### Opérateur du suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)

Formats : 2 modules de 3 jours en présentiel

Dates : **15, 16 et 17 janvier 2024**  
**19, 20 et 21 février 2024**

Disciplines : Toutes

Publics Entraîneurs et éducateur, accompagnateur de la performance, préparateurs physiques, étudiants analystes ou assistant coach...



### Prévention des blessures et gestion du stress par une approche prophylactique en préparation physique

Formats : Journée FFN en présentiel

Dates : **Mercredi 17 janvier 2024**

Disciplines : Natation course

Publics : Entraîneurs et éducateurs, préparateurs physiques...





Formation continue  
Pôle optimisation de la performance

Toutes disciplines

**Optimiser la récupération**

Plus d'infos

## Optimiser la récupération

Formats : Journée FFN en présentiel

Dates : **Mercredi 3 avril 2024**

Disciplines : Toutes

Publics : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs...



Formation continue  
Pôle optimisation de la performance

Toutes disciplines

**Accompagnement mental grâce au briefing et au débriefing d'entraînement et de compétition du plus jeune âge à l'Elite**

Formation à distance

Plus d'infos

## Accompagnement mental grâce au briefing et au débriefing d'entraînement et de compétition, du plus jeune âge à l'Elite

Formats : Rendez-vous FFN de 3H **en distanciel**

Dates : **à déterminer**

Disciplines : Toutes

Publics Entraîneurs et éducateurs, directeurs techniques, managers...



Formation continue  
Pôle optimisation de la performance

Toutes disciplines

**Gérer les intensités à l'entraînement**

Formation à distance

Plus d'infos

## Gérer les intensités à l'entraînement

Formats : Rendez-vous FFN de 3H **en distanciel**

Dates : **à déterminer**

Disciplines : Toutes

Publics Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs, préparateurs physiques...

 PÔLE LEADERSHIP



Formation continue  
Pôle leadership  
Toutes disciplines

---

**Web-série**  
**Le métier d'entraîneur :**  
**Philosophie, Relation, Pragmatisme**

**Plus d'infos**

Formation à distance

**Web-série : Le métier d'entraîneur : Philosophie, Relation, Pragmatisme**

Formats : 5 rendez-vous FFN d'1H30 **en distanciel**

Dates : **Un jeudi par mois à 14H de novembre à mars**

Disciplines : Toutes

Publics Entraîneurs de CAF entraîneurs et éducateur de clubs, managers, dirigeants...



Formation continue  
Pôle leadership  
Toutes disciplines

---

**Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance**

**Plus d'infos**

**Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance Niveau 1**

Formats : 3 modules de 2 jours en présentiel

Dates : **15 et 16 janvier 2024**  
**25 et 26 mars 2024**  
**27 et 28 mai 2024**

Disciplines : Toutes

Publics Entraîneurs et éducateur de clubs, managers, dirigeants...



Formation continue  
Pôle leadership  
Toutes disciplines

---

**Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance**

**Plus d'infos**

**Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance Niveau 2**

Formats : 3 modules de 2 jours en présentiel

Dates : **27 et 28 novembre 2023**  
**1 et 2 février 2024**  
**30 et 31 mai 2024**

Disciplines : Toutes

Publics Entraîneurs et éducateur de clubs, managers, dirigeants...



## Formation Initiale au Technique d'Optimisation du Potentiel

Formats : 2 jours + 1 journée en présentiel

Dates : **Lundi 5 février 2024**  
**Mardi 6 février 2024**  
**Jeudi 28 mars 2024**

Disciplines : Toutes

Publics Educateurs, Entraîneurs, Athlètes, Coachs sportifs, Managers ...



## PÔLE STRUCTURATION DES CLUBS



## Violences sexuelles : connaître les infractions, les prévenir et savoir agir

Formats : Journée FFN en présentiel

Dates : **Vendredi 15 décembre 2023**

Disciplines : Toutes

Publics : Tous

**Formation continue**

**Pôle entraînement  
Natation course**

---

**Co-construire  
une technique  
de nage  
individualisée  
efficace**

---

**1 module de 2 jours :**

Lundi 16 octobre 2023

Mardi 17 octobre 2023

Nombre de jours : 2

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 12

Intervenants :

Jean-Lionel REY

Gaëtan MARCZEWSKI



La technique de nage fait partie intégrante de l'activité de l'entraîneur or celle-ci n'est pas toujours questionnée et il peut être intéressant de le faire pour dépasser les évidences et être plus efficient dans les propositions pédagogiques faites aux nageurs.

Ces deux jours de formation ont pour ambition d'amener les participants à interroger leur esprit critique, leur capacité d'observation et d'analyse afin de développer leur aptitude à trouver des clés pour mieux accompagner les nageurs à lever les obstacles qu'ils peuvent rencontrer sur le plan technique.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet :

- D'être capable d'identifier les principaux biais cognitifs de l'observation.
- D'être capable de développer son esprit critique.
- D'être capable de construire une grille de lecture du nageur.
- D'être capable d'identifier des axes de progression technique.
- D'être capable d'améliorer son intervention pédagogique.
- D'être capable de co-construire des orientations techniques individualisées.



## MODALITÉS

- 2 jours de formation en présentiel.
- **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 de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs, étudiants STAPS,...
- Modalités d'évaluation : Auto validation à chaque regroupement des compétences développées + auto évaluation en début et fin de formation.



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### **Généralités sur l'approche scientifique**

- Proposition d'une méthodologie de l'accès à la connaissance.
- Rappel des principales lois de la physique.

### **Le modèle théorique de fonctionnement du nageur**

- La spécificité du milieu aquatique et les conséquences mécaniques.
- Proposition d'une vision d'un modèle théorique du nageur.

## **Les applications technico-pédagogiques**

- Analyse de vidéo sous-marine.
- Implication technique et pédagogique dans les 4 nages.
- Identification d'étapes clés.

## **Se libérer du modèle**

- Le mouvement naturel—les préférences motrices et leurs conséquences pédagogiques.
- Etudes de cas concrets.
- L'individualisation de la technique.

## **DATES ET LIEU DE LA FORMATION**

### **DATES**

Lundi 16 octobre 2023

Mardi 17 octobre 2023

De 9h00 à 18h00 (début à 9h30 le 1er jour et fin à 17h00 le 2ème jour)

Volume horaire : 15 heures

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

## **MÉTHODES MOBILISÉES**

- Situations et expériences pratiques
- Vidéos pédagogiques
- Apports théoriques
- Etudes de cas concrets
- Analyse technique à partir de vidéos
- Partages et échanges.

### **INTERVENANTS :**

- 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)
- Gaëtan MARCZEWSKI : Entraîneur, Formateur en pédagogie de l'action.

**REMARQUES PREALABLES :** La curiosité, l'envie de progresser et la disponibilité intellectuelle sont appréciées.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable d'intégrer les principes physiques élémentaires.
- Capable d'identifier ce qui peut faire obstacles à l'observation.
- Capable de lire un nageur à partir d'une grille de lecture reposant sur le modèle théorique du nageur.
- Capable d'accéder à une représentation fonctionnelle de la technique.
- Capable de faire des propositions pédagogiques permettant de co-construire des orientations techniques individuelles.



## 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.

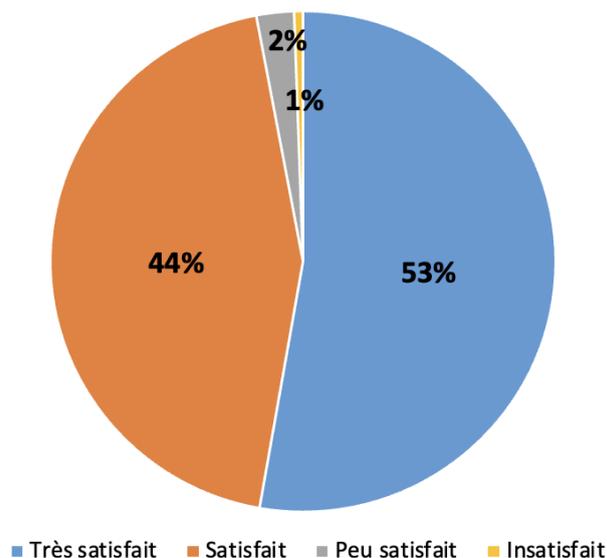
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)

## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**

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



## € COÛT DE LA FORMATION

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	450 €
<b>Frais d'inscription</b>	50 €
<b>TOTAL</b>	<b>500 €</b>

Les frais d'hébergement, de restauration et de déplacement restent à la charge du stagiaire.

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle par l'AFDAS pour les salariés des structures FFN.

### Financement :

Plusieurs modalités de financement sont possibles :

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

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé accessible en fin de formulaire d'inscription.



## CONTACTS

Référent pédagogique : Jean-Lionel REY, Mail : [jl.rey@ffnatation.fr](mailto:jl.rey@ffnatation.fr)

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

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

Suite de parcours : Formation complémentaire à la formation du Pôle entraînement Natation course : « Définir et programmer une stratégie de préparation »



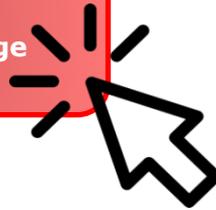
## ÉTAPES DE L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : lundi 9 octobre 2023

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

**Co-construire une technique de nage individualisée efficiente**



<https://forms.gle/BwiTxdc9Mh2wqcMx7>

2. Paiement en ligne de la formation 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).





## 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 les 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 de 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)



**Formation continue**

**Pôle entraînement  
Natation course**

---

**Définir et  
programmer  
une stratégie  
de préparation  
adaptée**

---

**1 module de 2 jours :**

Lundi 8 janvier 2024

Mardi 9 janvier 2024

Nombre de jours : 2

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 12

Intervenants :

Jean-Lionel REY

Benjamin TRANCHARD



La capacité d'un sportif à accomplir des performances de haut niveau est la conséquence d'un long processus d'adaptation à l'entraînement et la compétition.

La définition des contenus d'entraînement et l'évaluation de leurs effets sur la performance constituent donc une des problématiques majeures de l'entraînement.

Relativement simple pour le débutant, la planification de l'entraînement se complexifie avec le niveau d'expertise du sportif. Plus son niveau de pratique est élevé, plus le sportif doit supporter des charges d'entraînement conséquentes. La multiplication du nombre de séances et des intensités d'efforts nécessite une programmation et une périodisation fines afin d'éviter d'exposer le sportif aux risques de surmenage et de blessures.

Ces deux jours de formation ont pour ambition d'amener les participants à interroger leurs procédés d'entraînement et à affiner leurs structurations de l'entraînement pour gagner en efficacité.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet de :

- Fixer des objectifs de performance à atteindre en modélisant la performance
- Identifier les obstacles à franchir pour les atteindre
- Définir les opérations à réaliser
- Programmer les activités qui déterminent les opérations à réaliser
- Identifier les indicateurs permettant d'ajuster temporellement les activités.



## MODALITÉS

- 2 jours de formation en présentiel.
- **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 de CAF, entraîneurs et éducateurs de club, étudiants STAPS...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation + à chaque regroupement



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Modélisation de la performance

- Introduction à la notion de modèle
- Construction d'un modèle de performance
- Élaboration d'hypothèses et définition d'objectifs à atteindre

## **Approche méthodologie des processus d'entraînement**

- Les « lois » de fonctionnement de l'exercice physique
- Les principes généraux de l'adaptation du sportif
- La charge d'entraînement
- Les grands principes de la programmation

## **Planification, programmation et périodisation**

- Détermination des opérations à réaliser
- Identification des ressources à solliciter
- Fixation des activités, des méthodes à mobiliser et des indicateurs de suivi
- Organisation temporelle de l'entraînement

## **Construire son propre modèle d'entraînement**

- Études de cas concrets.
- Formalisation d'une stratégie de préparation



## **DATES ET LIEU DE LA FORMATION**

### **DATES**

Lundi 8 janvier 2024

Mardi 9 janvier 2024

De 9h00 à 18h00 (début à 9h30 le 1er jour et fin à 17h00 le 2ème jour)

Volume horaire : 15 heures

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



## **MÉTHODES MOBILISÉES**

- Situations et expériences pratiques
- Vidéos pédagogiques
- Apports théoriques
- Études de cas concrets
- Partages et échanges.

### **INTERVENANTS :**

- 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)
- Benjamin TRANCHARD : Conseiller Technique National, Responsable de l'équipe de France Junior d'eau libre – Analyste et accompagnateur dans la haute performance.



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Capable de maîtriser les principes élémentaires de la méthodologie de l'entraînement.
- Capable de déterminer un objectif de performance modélisé.
- Capable d'identifier ce qui peut faire obstacles à la réalisation d'un objectif de performance.
- Capable de construire une planification de l'entraînement adaptée à chaque sportif.
- Capable de réguler sa planification grâce à des indicateurs de suivi pertinent.



## 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

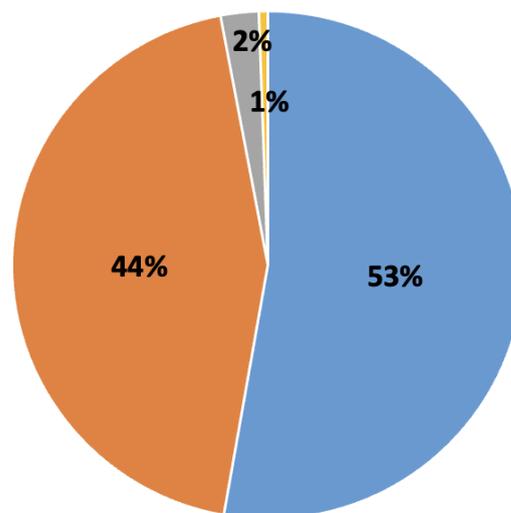
Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**

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



■ Très satisfait ■ Satisfait ■ Peu satisfait ■ Insatisfait



## € COÛT DE LA FORMATION

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	450 €
<b>Frais d'inscription</b>	50 €
<b>TOTAL</b>	<b>500 €</b>

Les frais d'hébergement, de restauration et de déplacement restent à la charge du stagiaire.

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle par l'AFDAS pour les salariés des structures FFN.

### Financement :

Plusieurs modalités de financement sont possibles :

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

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé accessible en fin de formulaire d'inscription.

## CONTACTS

Référent pédagogique :

Jean-Lionel REY, Mail : [jl.rey@ffnatation.fr](mailto:jl.rey@ffnatation.fr)

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

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

Suite de parcours :

Formation complémentaire à la formation du Pôle entraînement Natation course : « Co-construire une technique de nage individualisée efficiente »



## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : vendredi 22 décembre 2023

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

Définir et programmer une stratégie de préparation adaptée



<https://forms.gle/ccvGVGuVNnFTakBF8>

2. Paiement en ligne de la formation 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).





## 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

Tel : 01 70 48 45 51

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>



**Formation continue**

**Pôle Optimisation de la performance**

**Toutes disciplines**

---

**Optimiser un stage en altitude**

---

**Journée FFN :**

Mercredi 18 octobre 2023

Nombre de jour : 1

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 16

Intervenant :

Robin PLA



L'entraînement en altitude fait maintenant partie des techniques fréquemment mises en œuvre pour les sportifs de haut-niveau. La littérature scientifique a apporté de nombreuses preuves d'adaptations physiologiques favorables à la performance sportive induites par une exposition à l'altitude.

Cependant ce type d'entraînement nécessite de prendre certaines précautions pour éviter les déconvenues et en tirer un réel bénéfice.

Cette formation abordera les principales règles à respecter ainsi que les indicateurs de suivis pouvant être mis en œuvre pour que votre stage en altitude soit une réussite.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable de connaître les grands principes de l'adaptation physiologique à l'altitude et ses conséquences sur l'entraînement.
- Être capable proposer une programmation d'entraînement respectant ces principes.
- Être capable d'individualiser les entraînements en altitude pour une meilleure adaptation physiologique.



## MODALITÉS

- 6 heures de formation sur une journée en présentiel
- Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 16 personnes.
- Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.
- Prérequis : Pas de prérequis.
- Public visé : Entraîneurs toutes disciplines
- Modalité d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation.



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- L'entraînement en altitude et ses différentes formes
- Les effets recherchés par l'entraînement en altitude
- Les principes à respecter lors de l'organisation d'un stage d'entraînement en altitude
- Les variables individuelles à prendre en compte
- Les indicateurs de suivi à prévoir et à mettre en œuvre



## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

### DATE

Mercredi 18 octobre 2023

De 10h00 à 17h00 (accueil possible à partir de 9h30)

Volume horaire de la formation : 6 heures

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



## MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques
- Exemples de terrain
- Slides Powerpoint
- Partage d'expériences

### INTERVENANT :

- Robin PLA : Conseiller Technique National, Docteur en science du Sport, Référent scientifique FFN.



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de planifier un stage en altitude respectant les grands principes de l'entraînement en altitude
- Être capable d'utiliser des outils de suivi adaptés au contexte (moyens, niveau de performance...)
- Être capable d'adapter son entraînement aux réactions observées



## 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.

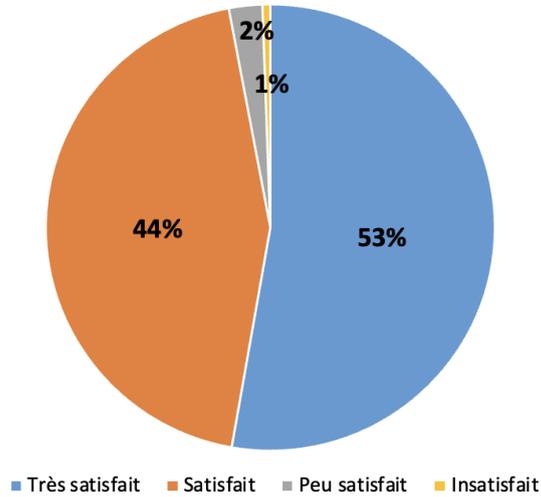
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**  
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



## COÛT DE LA FORMATION

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	200 €
<b>Frais d'inscription</b>	20 €
<b>TOTAL</b>	<b>220 €</b>
<b>Déjeuner</b>	<b>Repas du midi pris en charge par la FFN</b>

Les frais d'hébergements et de déplacement sont à la charge du stagiaire.  
La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle pour les salariés des structures FFN.

### **FINANCEMENTS :**

Plusieurs modalités de financement possibles :

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

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé.



## CONTACTS

Référent pédagogique : Robin PLA, Mail : [Robin.pla@ffnatation.fr](mailto:Robin.pla@ffnatation.fr)

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

Cette formation pourra être prise en compte pour la partie des connaissances pédagogiques de la formation continue des brevets fédéraux. Suite de parcours : Formation continue des licenciés (« Pôle entraînement », « Pôle optimisation de la performance », « Pôle leadership » ...)



## ÉTAPES DE L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Le mercredi 11 octobre 2023

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**  
**Optimiser un stage en altitude**



<https://forms.gle/tnJNvXGa74sMBunW9>

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).



## 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 les 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)





**Formation continue**

**Pôle Optimisation de la Performance**

**Toutes disciplines**

**Opérateur du suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)**

**1 visioconférence :**

19 décembre 2023

**2 modules de 3 jours :**

15, 16 et 17 janvier 2024

19, 20 et 21 février 2024

Nombre de jours : 7

Lieu : FFN – Clichy / INSEP

Nombre de places : 12

Intervenants :

Laurent SCHMITT

Robin PLA

Benjamin TRANCHARD

Yves THOMASSIN

Jean-Lionel REY



La capacité d'un sportif à accomplir des performances de haut niveau est la conséquence d'un long processus d'adaptation à l'entraînement et à la compétition, ainsi qu'à tout son environnement comprenant notamment le sommeil, l'alimentation, l'hydratation, les activités scolaires, professionnelles, ou encore la récupération.

L'un des axes d'observation de ces effets sur l'organisme est l'observation indirecte de l'activité du système nerveux autonome à travers le suivi de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC) ou Heart Rate Variability (HRV, version en anglais).

Ce suivi de la VFC est aujourd'hui fortement intégré dans le processus d'accompagnement des nageurs, poloïstes et nageuses artistiques de haut niveau, et un enjeu fort existe dans la pérennisation et dans l'extension de ce suivi, par le soutien aux analystes fédéraux et par l'accompagnement des entraîneurs.

Cette formation a pour objet d'engager la formation d'opérateurs du suivi de la VFC, avec pour perspectives pour les stagiaires de formation :

- De s'engager ensuite dans la formation diplômante de l'INSEP : le Certificat de Compétences Spécifiques de l'INSEP d'analyste de la VFC, et ainsi devenir Analyste de la VFC
- De poursuivre sur la formation fédérale (en cours de création) dans le champ de l'analyse de la performance et du suivi de l'entraînement.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permet de :

- Connaître le test VFC à effectuer par les sportifs
- Utiliser les outils au service
  - De la réalisation des tests
  - De la récupération des données
  - Du traitement des données
  - De la présentation des bilans transmis aux entraîneurs
- Collaborer avec les analystes et entraîneurs :
  - Par la compréhension des bilans de la VFC
  - Par la capacité à proposer des explications à propos de ces bilans
  - En faisant le lien avec la quantification et /ou stress autres que ceux induits par l'entraînement
  - En étant en mesure de proposer des solutions de remédiations.

## MODALITÉS

- 1 regroupement de 2 heures de 14h00 à 16h00 en distanciel
- 2 modules de 3 jours en présentiel avec un travail personnel entre les deux regroupements.
  - . Jour 1 : 9h30-12h30 et 14h00-18h00
  - . Jour 2 : 9h00-12h30 et 14h00-17h30
  - . Jour 3 : 9h00-12h30 et 13h30-16h00
- Volume horaire : 42 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 :
  - . Diplôme ou expérience démontrant une maîtrise de l'entraînement de niveau national de catégorie juniors ou plus.
  - . Être en possession d'une ceinture mesurant les intervalles RR (type Polar H10 ou Garmin HRM tri)
  - . Être en capacité d'effectuer des efforts en natation et/ou course à pied
  - . Être en relation avec un entraîneur et son groupe de sportifs acceptant le suivi de la VFC
- Public visé : Entraîneurs et éducateur de clubs toutes disciplines, accompagnateur de la performance, préparateurs physiques, étudiants analystes ou assistant coach...
- Modalités d'évaluation : Régulation avec Laurent Schmitt au début du 2ème regroupement. Présentation d'un suivi réalisé avec des sportifs, dans un délai de 6 mois après la fin du 2ème regroupement.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### **Visioconférence** : Benjamin TRANCHARD

- Présentation du parcours de formation
- Etude du matériel et des conditions nécessaires au suivi de la formation

### **1er regroupement** : Laurent SCHMITT, Robin PLA, Benjamin TRANCHARD et Jean-Lionel REY

- Rappels/bases physiologiques
- Définition et présentation de la VFC
- Processus des tests par les sportifs
- Récupération des données, bilan de test
- Présentation du suivi de la VFC à la FFN
- Ethique et pédagogie du suivi de la VFC, la place de l'opérateur dans une équipe

Les stagiaires quittent cette session en étant capable d'initier ce suivi avec un groupe de sportifs, en relation avec leur entraîneur

**2ème regroupement** : Laurent SCHMITT, Robin PLA, Benjamin TRANCHARD et Yves THOMASSIN

- Présentation par les stagiaires volontaires de leur début de suivi, régulé par Laurent
- Compléments théoriques
  - Les outils de suivi à la FFN
  - Présentation de suivis de quantification et de VFC
  - Solutions de remédiations

## DATES ET LIEU DE LA FORMATION

### DATES

Mardi 19/12/2023

Lieu : Visio conférence

Lundi 15/01 au mercredi 17/01/2024

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

Lundi 19/02 au mercredi 21/02/2024

Lieu : INSEP – 11 avenue du Tremblay, 75012 PARIS  
Metro ligne 1 station Château de Vincennes et bus 112

## MÉTHODES MOBILISÉES

Pour une meilleure compréhension du fonctionnement des tests de VFC, les stagiaires en formation seront à la fois mis dans la posture d'un sportif passant le test et dans celle d'un analyste devant étudier les résultats du test.

Moyens et encadrement mis en œuvre :

- Séances de formation en salle.
- Exposés théoriques.
- Mises en situation pratique en tant que sujets.
- Mise en œuvre d'un suivi longitudinal avec un groupe de sportif en collaboration avec leur entraîneur.
- Études de cas concrets.
- Partage d'expériences.

## INTERVENANTS :

- Laurent SCHMITT : Docteur en Biologie, Professeur au Centre National de Ski Nordique (CNSN) de Prémanon, Accompagnateur de la performance sportive, Formateur et analyste en VFC
- Robin PLA : Conseiller Technique National, Référent scientifique à la Fédération Française de Natation
- Benjamin TRANCHARD : Conseiller Technique Sportif, Responsable de l'équipe de France Junior d'eau libre – Analyste et accompagnateur dans la haute performance à la FFN
- Yves THOMASSIN : Directeur Technique CNP, Analyste VFC, Praticien certifié en médecines chinoises
- 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

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

- Capable de produire le bilan de l'état de forme d'un sportif.
- Capable de faire le lien entre les stress induit par l'entraînement et l'état de forme du sportif.
- Capable proposer des pistes de remédiation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

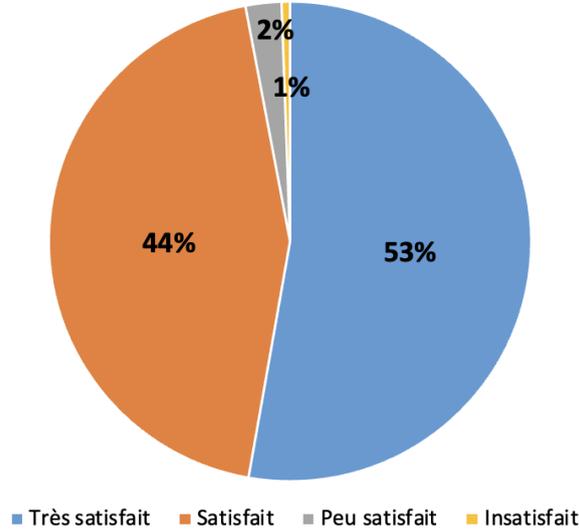
Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr) pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)

## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**  
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



## € 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 1550€.

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

## CONTACTS

### Référent pédagogique :

Benjamin TRANCHARD,

Mail : [benjamin.tranchard@outlook.fr](mailto:benjamin.tranchard@outlook.fr)

### 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

Certificat de Compétences Spécifiques de l'INSEP d'analyste de la VFC, pour devenir Analyste de la VFC

Formation fédérale (en cours de création) dans le champ de l'analyse de la performance et du suivi de l'entraînement.

## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : vendredi 15 décembre 2023

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**  
**Opérateur du suivi de la Variabilité de la**  
**Fréquence Cardiaque (VFC)**



<https://forms.gle/bey1JxKrP58gUiUZ7>

2. Réception d'un mail de confirmation d'inscription.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une convocation, 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).

**Formation continue**

**Pôle optimisation de la performance**

**Natation course**

---

**Prévention des blessures et gestion du stress par une approche prophylactique en préparation physique**

---

**Journée FFN :**

Vendredi 19 janvier 2024

Nombre de jour : 1

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 16

Intervenant :

Serge LESCARBOTTE



L'intégration psychomotrice à la préparation physique du nageur comme outil de prévention des blessures et gestion du stress.



## OBJECTIF DE LA FORMATION

Être capable de mettre en œuvre les compétences liées à la prophylaxie du nageur.



## MODALITÉS

- 6 heures de formation sur une journée en présentiel
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 16 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis : Pas de prérequis.
- Public visé : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs, préparateurs physiques...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Définition de la prophylaxie
- Observation du corps dans une dynamique psychomotrice
- Repérages des contraintes sensorimotrices du nageur de compétition (équilibre, coordination, propulsion, endurance, force, vitesse...)
- Troubles musculosquelettiques et stress liés à la discipline
- Séances types de renforcement musculaire et de gestion du stress par la cohérence cardiaque : présentation et pratique



## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

### DATE

Vendredi 19 janvier 2024

De 10h00 à 17h00 (accueil possible à partir de 9h30)

Volume horaire de la formation : 6 heures

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





## MÉTHODES MOBILISÉES

- Slides Powerpoint
- Mises en situation.
- Partage d'expériences.

### INTERVENANT :

- Serge LESCARBOTTE : Préparateur Physique-CNO St Germain en Laye, Psychomotricien Libéral - MSP Poissy.



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de proposer des ateliers de préventions des blessures et de gestion du stress
- Être capable d'identifier les déficits posturaux et de proposer des remédiation
- 



## 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

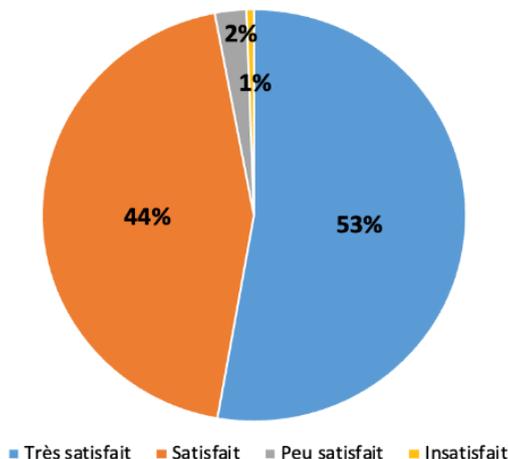
Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**

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



## € COÛT DE LA FORMATION

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	200 €
<b>Frais d'inscription</b>	20 €
<b>TOTAL</b>	<b>220 €</b>
<b>Repas</b>	<b>Repas du midi pris en charge par la FFN</b>

Les frais d'hébergement et de déplacement sont à la charge du stagiaire.  
La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle pour les salariés des structures FFN.

### **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

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien sécurisé accessible en fin d'inscription.

## CONTACTS

### Référent pédagogique :

Serge LESCARBOTTE, Mail : [sergelescarbotte@gmail.com](mailto:sergelescarbotte@gmail.com)

### 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

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

Suite de parcours :

Formation continue des licenciés (« Pôle entraînement », « Pôle optimisation de la performance », « Pôle leadership » ...)



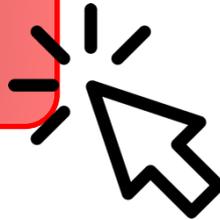
## ÉTAPES DE L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Le mercredi 10 janvier 2024

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

**Prévention des blessures et gestion du stress par une approche prophylactique**



Lien d'inscription :

<https://forms.gle/SFb3NtfMxif94BDEA>

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).





## 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)



**Formation continue**

**Pôle optimisation de la performance**

**Toutes disciplines**

---

**Optimiser la récupération**

---

**Journée FFN :**

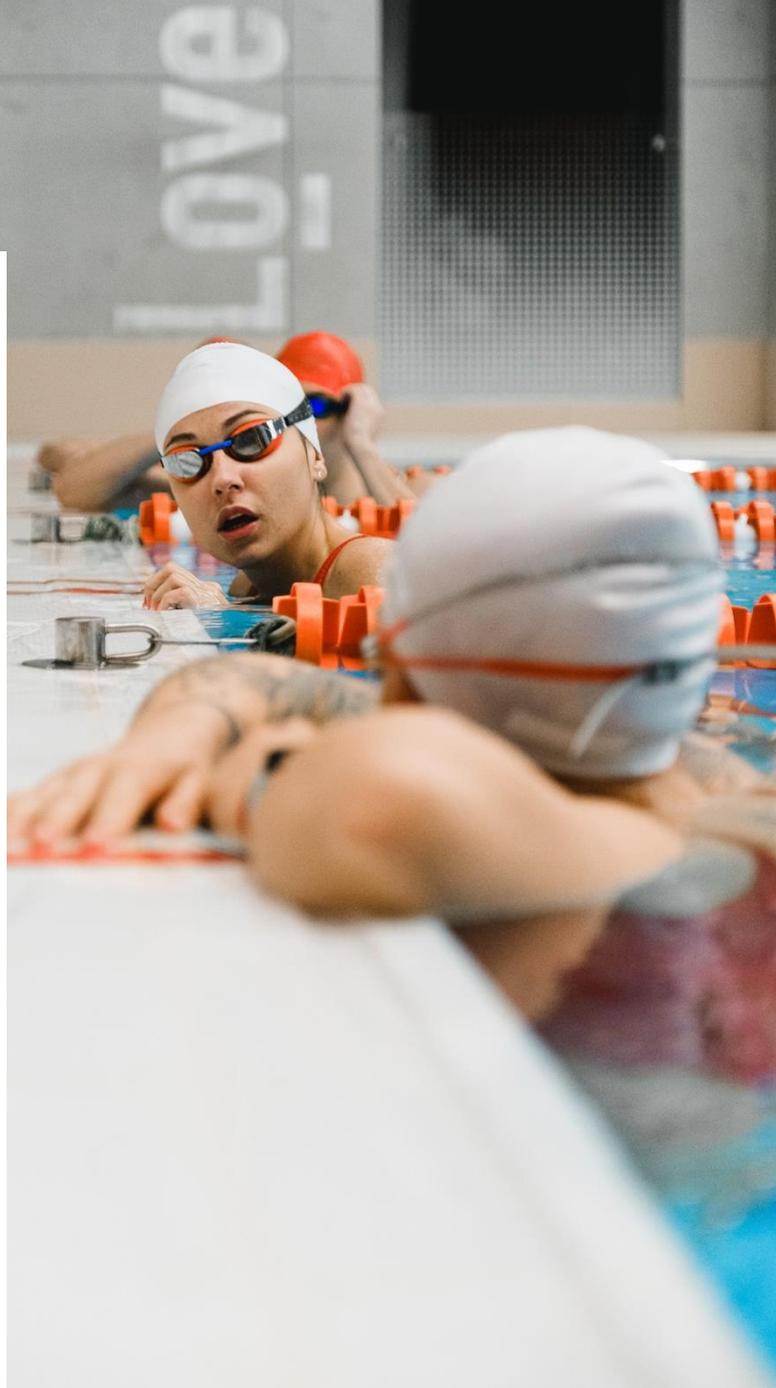
Mercredi 3 avril 2024

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 16

Intervenant :

Robin PLA



A chaque séance d'entraînement, à chaque compétition, l'organisme accumule pendant l'effort des perturbations biologiques plus ou moins importantes qui nécessitent un temps de restructuration défini comme étant le temps de récupération.

En fonction des enjeux et du type de sollicitation, les moyens de récupération à mettre en œuvre sont différents. De nombreuses études scientifiques ont été menées dans ce domaine. Elles sont parfois contradictoires et il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

Cette formation a pour but de faire le point sur les différentes méthodes existantes, sur leurs intérêts et limites afin d'être plus pertinent dans les propositions faites aux sportifs. Elle aura également pour but de mettre en évidence comment des stratégies individuelles peuvent être mises en œuvre, avec des retours d'expérience de terrain.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'importance de prendre en compte la récupération dans le processus d'entraînement
- Connaitre les différentes méthodes de récupération, ainsi que leurs intérêts et limites
- Proposer des stratégies de récupération en fonction des enjeux et du contexte
- Individualiser les processus de récupération en s'appuyant sur des indicateurs de suivi biologique



## MODALITÉS

- 6 heures de formation sur une journée en présentiel
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 16 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée**
- Prérequis : Pas de prérequis.
- Public visé : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateurs de clubs, étudiants STAPS...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation.



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Présentation des méthodes de récupération (littérature scientifique et nouveautés)
- Présentation des outils de monitoring
- Entre la science et la réalité ? Q.Bretonneau
- Comment individualiser ces stratégies de récupération



## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

### DATE

Mercredi 3 avril 2024

De 10h00 à 17h00 (accueil possible à partir de 9h30)

Volume horaire de la formation : 6 heures

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92110 CLICHY

Metro ligne 13 station Mairie de Clichy



## MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques
- Exemples de terrain
- Slides Powerpoint
- Partage d'expériences.

### INTERVENANTS :

- Robin PLA : Conseiller Technique National, Docteur en science du Sport, Référent scientifique FFN, Coordonnateur des projets scientifiques des équipes de France de natation course et d'eau libre.



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de planifier une stratégie de récupération adaptée aux enjeux et au contexte
- Être capable de faire des propositions de récupération individuelles en s'appuyant sur des indicateurs de suivi biologique



## 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.

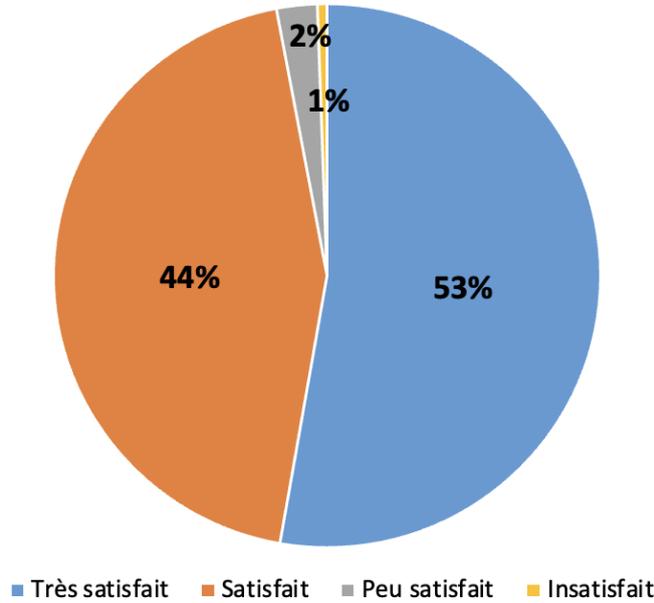
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



 **TAUX DE SATISFACTION**

**Taux de satisfaction : 97%**  
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



 **COÛT DE LA FORMATION**

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	200 €
<b>Frais d'inscription</b>	20 €
<b>TOTAL</b>	<b>220 €</b>
<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner du midi pris en charge par la FFN</b>

Les frais d'hébergements et de déplacement sont à la charge du stagiaire.  
La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle pour les salariés des structures FFN.

## FINANCEMENTS :

Plusieurs modalités de financement possibles :

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

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé.



## CONTACTS

### Référent pédagogique :

Robin PLA, Mail : [Robin.pla@ffnatation.fr](mailto:Robin.pla@ffnatation.fr)

### 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

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

### Suite de parcours :

Formation continue des licenciés (« Pôle entraînement », « Pôle optimisation de la performance », « Pôle leadership » ...)



## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Mercredi 27 mars 2024

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**  
**Optimiser la récupération**



<https://forms.gle/cRQeE2CQDt9WyHyW8>

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).



## 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)



**Formation continue**

**Pôle optimisation de la performance**

**Toutes disciplines**

---

**Accompagnement mental grâce au briefing et au débriefing d'entraînement et de compétition du plus jeune âge à l'Elite**

---

**Rendez-vous FFN :**

**Date à déterminer**

De 13H à 16H

Lieu : Visio-conférence

Nombre de places : 40

Intervenants :

Boris MARET

Jean-Lionel REY

**Formation à distance**



Les briefings et les débriefings à l'entraînement et en compétition sont des éléments primordiaux du développement des aptitudes mentales à la performance. A travers cette formation vous pourrez interroger vos processus et poser les bases d'une approche centrée sur le sportif.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable d'optimiser ses briefings et débriefings pour mieux accompagner mentalement ses nageurs.



## MODALITÉS

- Volume horaire : 3 heures
- Formation en distanciel (Zoom)
- **Formation mise en place à partir de 5 inscrits et limitée à 40 personnes.**
- Prérequis : Ordinateur ou téléphone avec accès internet, un diplôme d'entraîneur est fortement recommandé pour maîtriser pleinement les concepts évoqués en formation
- Public visé : Entraîneurs toutes disciplines, directeurs techniques, managers...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Questionner son modèle de briefing et débriefing
- Comprendre la place du briefing / débriefing dans l'accompagnement mental du nageur
- Quelle différence entre un briefing/débriefing de course et un briefing/débriefing de compétition
- Trouver un modèle de briefing et de débriefing en fonction de l'âge du nageur
- Intégrer l'objectif du nageur, ses moyens et ses ressources pour y parvenir
- La place de la relation et de la communication dans les briefings et débriefings.



## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

### DATE

Date à déterminer

De 13h00 à 16h00



Volume horaire de la formation : 3 heures

Lieu : Visio-conférence Zoom



## MÉTHODES MOBILISÉES

Cette formation vise l'optimisation de l'accompagnement mental du nageur au travers du briefing et du débriefing.

- Intelligence collective,
- Partage d'expérience,
- Intégration des apprentissages individuels

### 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.
- 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)

**REMARQUES PREALABLES :** Avoir envie de s'investir et de nourrir le collectif



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de faire le lien entre briefing/ débriefing et l'accompagnement mental de ses nageurs
- Être capable de construire son propre processus de briefing/ débriefing en fonction de son contexte et de son environnement.



## 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.

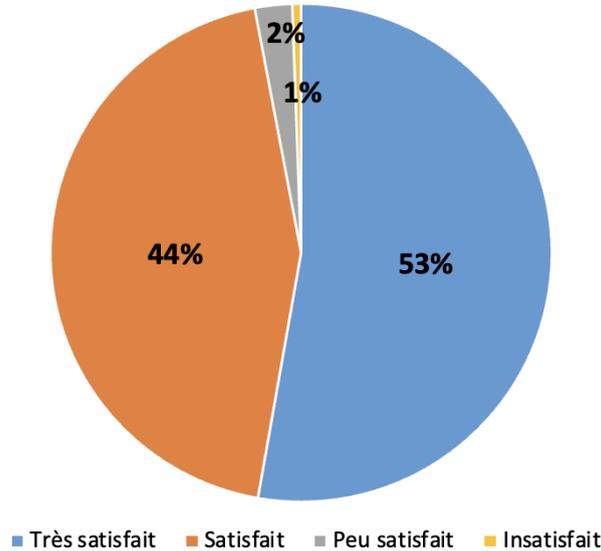
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**  
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



## € COÛT DE LA FORMATION

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	50 €
<b>Frais d'inscription</b>	10 €
<b>TOTAL</b>	<b>60 €</b>

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle pour les salariés des structures FFN.

### **FINANCEMENTS :**

Plusieurs modalités de financement possibles :

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

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé.



## CONTACTS

Référent pédagogique :

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

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

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

Suite de parcours :

Formation continue des licenciés (« Pôle entraînement », « Pôle optimisation de la performance », « Pôle leadership » ...)



## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Le XXXXX

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

**Accompagnement mental grâce  
au briefing et au débriefing**



<https://forms.gle/xjU5S8BD9knFsGxc8>

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).



## 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)



**Formation continue**

**Pôle optimisation de la performance**

**Toutes disciplines**

---

**Gérer les intensités à l'entraînement**

---

**Rendez-vous FFN :**

**Date à déterminer**

De 13H à 16H

Lieu : Visio-conférence

Nombre de places : 40

Intervenants :

Robin PLA

Benjamin TRANCHARD

**Formation  
à distance**



En fonction de l'intensité d'un exercice, les contenus d'entraînement proposés par l'entraîneur peuvent avoir des effets très différents. Or l'intensité de l'exercice est un point délicat à gérer. Sa gestion nécessite la connaissance de références individuelles.

De nombreux tests et outils sont à disposition de l'entraîneur pour lui permettre de mieux appréhender les potentialités de chacun de ses nageurs et être plus précis dans les effets recherchés de ses contenus d'entraînement.

Cette formation abordera les différents moyens permettant de cibler les intensités d'entraînement en natation ainsi que les utilisations les plus adaptées en fonction du contexte.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les impacts d'une bonne ou mauvaise gestion des intensités à l'entraînement
- Connaitre les outils existant de suivi de l'intensité d'entraînement
- Questionner sa pratique et si nécessaire proposer une démarche plus adaptée au contexte



## MODALITÉS

- Volume horaire : 3 heures
- Formation en distanciel (Zoom)
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 40 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis : Ordinateur ou téléphone avec accès internet, un diplôme d'entraîneur est fortement recommandé pour maîtriser pleinement les concepts évoqués en formation
- Public visé : Entraîneurs de CAF, entraîneurs et éducateur de clubs, préparateurs physiques...
- Modalités d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation
- 



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Les différentes intensités à l'entraînement : leurs effets, leurs moyens de contrôle
- Des exemples pratiques



## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

### DATE

Date à déterminer

De 13h00 à 16h00

Volume horaire de la formation : 3 heures

Lieu : Visio-conférence Zoom



## MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques
- Exemples de terrain
- Slides Powerpoint
- Partage d'expériences.

### INTERVENANTS :

- Robin PLA : Conseiller Technique National, Docteur en science du Sport, Référent scientifique FFN, Coordonnateur des projets scientifiques des équipes de France de natation course et d'eau libre.
- Benjamin TRANCHARD : Conseiller Technique National, Responsable de l'équipe de France Junior d'eau libre – Analyste et accompagnateur dans la haute performance.



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de proposer des contenus d'entraînement intégrant une prise en compte des intensités d'entraînement plus pertinente
- Être capable d'utiliser des outils adaptés à son contexte pour gérer l'intensité des nageurs à l'entraînement



## 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.

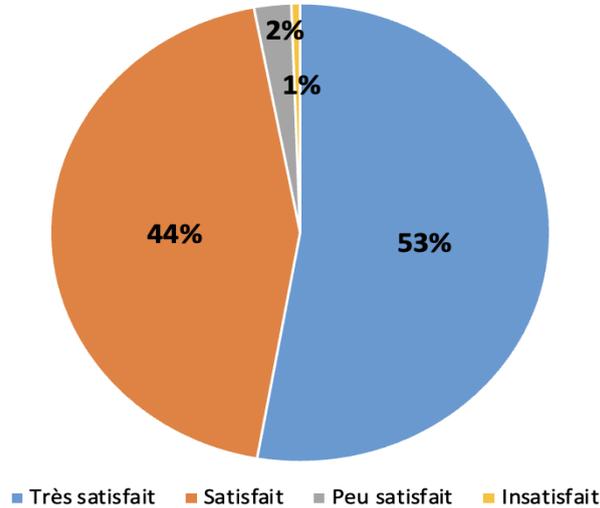
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**  
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



## € COÛT DE LA FORMATION

	Participants
<b>Frais pédagogiques</b>	50 €
<b>Frais d'inscription</b>	10 €
<b>TOTAL</b>	<b>60 €</b>

La formation est éligible aux dispositifs de financement de la formation professionnelle pour les salariés des structures FFN.

### **FINANCEMENTS :**

Plusieurs modalités de financement possibles :

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

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé.



## CONTACTS

Référent pédagogique : Robin PLA, Mail : [Robin.pla@ffnatation.fr](mailto:Robin.pla@ffnatation.fr)

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

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

Suite de parcours :  
Formation continue des licenciés (« Pôle entraînement », « Pôle optimisation de la performance », « Pôle leadership » ...)

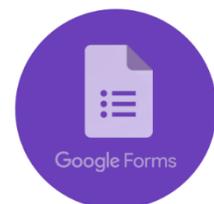


## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Le XXXXXX

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**  
**Gérer les intensités à l'entraînement**



<https://forms.gle/uCNJ4TFWbjuaPsxW8>

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).



## 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)



**Formation continue**

**Pôle leadership**

**Toutes disciplines**

---

**Web-série**

**Le métier  
d'entraîneur :  
Philosophie,  
Relation,  
Pragmatisme**

---

**5 rendez-vous FFN**

Un jeudi par mois à 14H  
de novembre à mars

Lieu : Visio-conférence

Nombre de places : 40

Intervenant :  
Jean-Lionel REY



**Formation  
à distance**



Dans le monde en mutation qu'est le nôtre aujourd'hui, le besoin est grand de réenchanter l'espérance en remettant du sens et de l'humain dans nos sociétés. Le sport à travers la recherche de performance est un moyen d'y contribuer à la condition, bien souvent, d'un changement de paradigme et de nouvelles pratiques.

Avoir une vision de la condition humaine mettant la relation et à la création au centre de nos pratiques doit nous permettre de modifier nos schémas de fonctionnement pour aller vers plus de joie et un monde meilleur, en laissant de côté l'illusion que le résultat fait le bonheur.

Ce mouvement a besoin d'être accompagné pour que les postures et les pratiques basées sur l'Ego laissent plus de place à la coopération. Cette web-série proposera des éléments permettant d'entrevoir une approche plus humaine de la performance.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre aux dirigeants, éducateurs, entraîneurs, managers :

- De donner du sens au développement de la performance sportive.
- D'affiner leur vision de la performance.
- De donner des repères pour une approche de la performance plus humaine.
- D'identifier les moyens permettant l'engagement et l'épanouissement des individus.



## MODALITÉS

- Volume horaire : 7,5 heures
- Formation en distanciel (ZOOM)
- 5 épisodes de 45 minutes à 1 heure suivis d'un temps de questions/réponses.
- Possibilité de s'inscrire en cours de formation et de récupérer les enregistrements des épisodes précédents.
- **Formation mise en place à partir de 8 inscrits et limitée à 40 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**
- Prérequis : Ordinateur ou téléphone avec accès internet
- Public visé : Entraîneurs toutes disciplines, directeurs techniques, managers, dirigeants...
- Modalités d'évaluation : Auto validation à chaque regroupement des compétences développées.





## PROGRAMME DE LA FORMATION

### **1er épisode : Réflexion autour de la performance humaine**

- Un monde en mutation : La fin d'une époque et l'émergence d'une nouvelle société
- Bonheur et performance dans le sport
- Performance normée vs performance acte de création

### **2ème épisode : Où se cache mon pouvoir d'entraîneur**

- Quelle forme de pouvoir...
- 3 dimensions pour engager une performance humaine

### **3ème épisode : Entraîner en Challenger Coach avec TED\***

- Créer les conditions d'un entraînement source de réalisation de soi
- Le triangle dramatique des tensions de Stephen Karpman
- TED\*, la formule gagnante des comportements sources d'empowerment des sportifs

### **4ème épisode : Activer les leviers de la motivation**

- La satisfaction et l'insatisfaction
- L'autodétermination
- La détermination et la clarification d'objectif
- La Reconnaissance

### **5ème épisode : Installer la coopération au quotidien**

- Mener des entretiens d'engagement
- Créer des relations de coopération optimales
- Utiliser le stade ultime de l'empowerment pour favoriser la coopération



## DATES ET LIEU DE LA FORMATION

### **DATES**

16 novembre 2023

14 décembre 2023

11 janvier 2024

8 février 2024

7 mars 2024

De 14h00 à 15h30

Volume horaire de la formation : 7,5 heures

Lieu : Visio-conférence Zoom





## MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques
- Slides Powerpoint
- Exemples de terrain
- Partage d'expériences.
- Questions / réponses

### INTERVENANT :

- 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

- Être capable d'identifier différentes visions de la performance sportive.
- Être capable de repérer différentes manières d'exercer l'autorité.
- Être capable de comprendre les conditions permettant de développer un engagement personnel.
- Être capable d'adopter des comportements favorisant la coopération et l'épanouissement.



## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

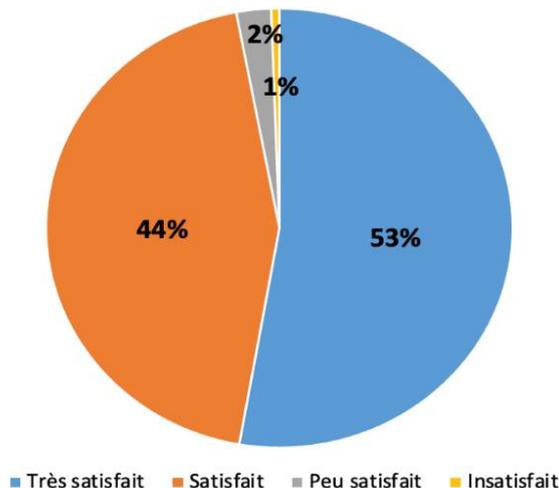
Pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter à : [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr) pour que nous puissions étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD - Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**  
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



## € COÛT DE LA FORMATION

	Participants
Frais pédagogiques	100 €
Frais d'inscription	20 €
<b>TOTAL</b>	<b>120 €</b>

### Moyen de paiement accepté :

- Carte bancaire – paiement en ligne via un lien de paiement sécurisé.

## CONTACTS

Référent pédagogique : Jean-Lionel REY  
Mail : [jl.rey@ffnatation.fr](mailto:jl.rey@ffnatation.fr)

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

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



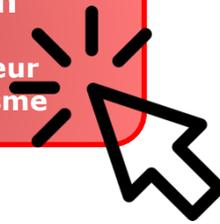
## ÉTAPES DE L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : 1 semaine avant chaque Webserie

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

**Web-série : Le métier d'entraîneur  
Philosophie, Relation, Pragmatisme**



<https://forms.gle/SJaGQ39EZ95vzDNS9>

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 le participant est 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)



**Formation continue**

**Pôle leadership**

**Toutes disciplines**

---

**Développer son  
pouvoir  
d'interaction  
pour optimiser  
la performance**

**Niveau 1**

---

**1 visioconférence :**

15 décembre 2023

**3 modules de 2 jours :**

15 et 16 janvier 2024

25 et 26 mars 2024

27 et 28 mai 2024

Nombre de jours : 6

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 12

Intervenants :

Boris MARET

Jean-Lionel REY



Quel que soit le niveau de pratique, la performance se joue aussi en dehors des compétences techniques, stratégiques et physiques. Ceci est d'autant plus vrai quand le niveau de performance augmente.

L'efficacité du lien entre l'entraîneur et le sportif ou entre le manager et son équipe a une part prépondérante dans les résultats.

Diriger, manager, entraîner, accompagner, apprendre, progresser, échanger, donner et prendre de l'information peut se faire uniquement en étant en relation et en communiquant.

Bien se connaître, être aligné avec son style en connaissant ses talents et ses points de vigilance, comprendre ses émotions, développe la confiance en soi et la performance.

Avoir une vision claire et savoir précisément où l'on va, permet d'atteindre plus efficacement ses objectifs.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre aux entraîneurs, managers de pouvoir optimiser leur processus d'entraînement afin de tendre vers un haut niveau de performance.

Donner un espace-temps, permettant :

- D'être capable de faire évoluer une réflexion globale et systémique de ce qui pourrait leur permettre d'atteindre la haute performance
- D'être capable de faire évoluer leur savoir-être en affirmant leur style
- D'être capable de faire évoluer leur savoir-faire avec l'acquisition d'outils et la mobilisation de nouvelles compétences
- D'être capable de faire évoluer leur processus d'accompagnement en se nourrissant d'avis d'experts et des expériences de chacun.



## MODALITÉS

- 3 modules de 2 jours séparés d'un à deux mois pour laisser le temps à chaque participant de pouvoir expérimenter et mettre en pratique de nouvelles manières d'agir.
- De 9h00 à 18h00 (début à 9h30 le 1<sup>er</sup> jour et fin à 17h00 le 2<sup>ème</sup> jour de chaque module)
- 3 visios de 2h seront organisées, une le 15 décembre de 14h00 à 16h00 et deux facultatives entre les regroupements, sur des dates à déterminer.
- Volume horaire : 42 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, directeurs techniques, managers, dirigeants...
- Modalités d'évaluation : Auto validation à chaque regroupement des compétences développées + auto évaluation en début et fin de formation.



## PROGRAMME DE LA FORMATION – Niveau 1

### **Visioconférences :**

- Présentation et suivi du parcours de formation
- Partage d'expériences

### **1er module : La relation et la communication au service de la performance**

- Développer collectivement une vision d'une relation Opérationnelle et Performante (O&P)
- Comprendre la place préférentielle de chacun dans la relation
- Acquérir des outils pour développer sa communication
- Optimiser sa capacité à générer des feedbacks pour valider des acquis et renforcer la « confiance en soi »
- Modéliser sa relation et sa communication lorsqu'elles sont O&P
- Générer une piste d'évolution

### **2ème module : Incarner ses objectifs pour performer**

- Réflexion collective autour des différences entre fonction, mission et objectif
- Travail collectif autour de l'objectif
- Identifier son rêve et le modéliser
- Comprendre les liens entre son rêve et son objectif et comprendre comment ils sont reliés
- Clarifier mon objectif et l'explorer
- Mettre en place des critères d'évaluation de l'atteinte de mon objectif
- Générer un premier pas

### **3ème module : Une meilleure connaissance de soi pour mieux interagir**

- Développer collectivement une vision d'une posture professionnelle, opérationnelle et performante
- Acquérir un outil permettant d'adapter sa posture et son action au contexte et à l'environnement
- Travailler sur comment je me perçois, comment je perçois l'autre et comment je nous perçois
- Modéliser qui je suis quand je performe
- Générer une piste d'évolution



## DATES ET LIEU DE LA FORMATION

### DATES

15 décembre 2023

Lieu : Visio conférence

15 et 16 janvier 2024

25 et 26 mars 2024

27 et 28 mai 2024

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



## MÉTHODES MOBILISÉES

L'animation d'une intelligence collective permet dans un premier temps d'enrichir l'émergence d'idées et de solutions propres au groupe, et dans un deuxième temps, que le collectif s'engage sur un chemin dans lequel chaque individualité fait émerger de nouvelles connaissances et amorce un mouvement concret vers le changement.

Moyens et encadrement mis en œuvre :

- Séances de formation en salle.
- Études de cas concrets et mises en situation.
- Outils d'intelligence collective du type Word Café, Cherchons ensemble...
- Exposés théoriques.
- Partage d'expériences.
- Téléchargement « itératif » de l'apprentissage.

### 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.
- 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

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

- capable de modéliser sa vision d'une relation et communication opérationnelle et performante.



- capable de faire évoluer sa capacité à être en relation et à communiquer.
- capable de comprendre les conditions interrelationnelles nécessaire à l'intelligence collective
- capable de déterminer et clarifier un objectif.
- capable d'optimiser sa confiance en soi et la capacité à se mettre en mouvement
- capable de mettre à jour mes schémas de performance et de contre-performance



## 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

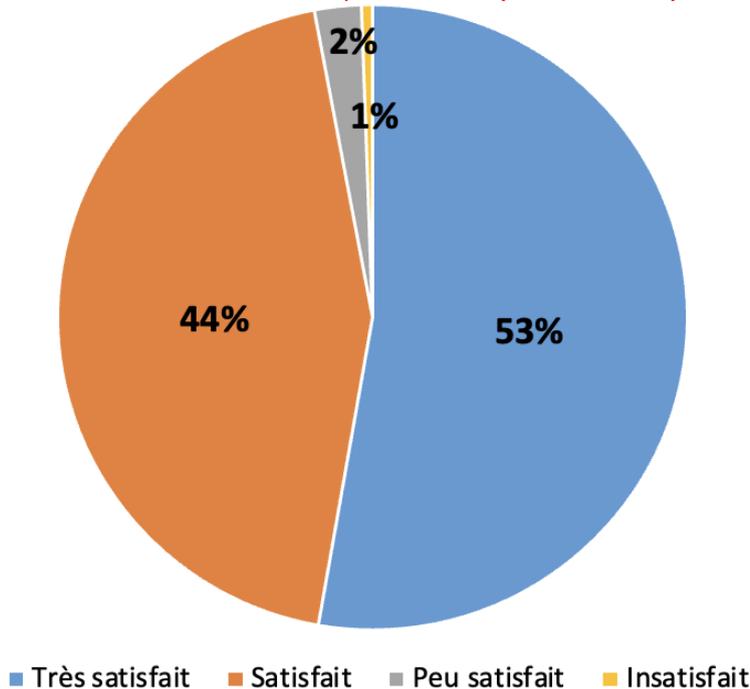
Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**

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



## € 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 1550€.

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



## CONTACTS

### Référent pédagogique :

Boris MARET,

Mail : [borismaret@gmail.com](mailto:borismaret@gmail.com)

### 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

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 A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Lundi 11 décembre 2023

### 6. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

**Développer son pouvoir d'interaction pour optimiser la performance niveau 1**



<https://forms.gle/wvy8UcvU91EVzYBh8>

7. Réception d'un mail de confirmation d'inscription.
8. Quelques jours avant la formation, réception d'une convocation, fiche de présentation de la formation, planning détaillé.
9. Jour J de la formation.
10. 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).



**Formation continue**

**Pôle leadership**

**Toutes disciplines**

---

**Développer son  
pouvoir  
d'interaction  
pour optimiser  
la performance**

**Niveau 2**

---

**3 modules de 2 jours :**

27 et 28 novembre 2023

1 et 2 février 2024

30 et 31 mai 2024

Nombre de jours : 6

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 12

Intervenants :

Boris MARET

Jean-Lionel REY



Quel que soit le niveau de pratique, la performance se joue aussi en dehors des compétences techniques, stratégiques et physiques. Ceci est d'autant plus vrai quand le niveau de performance augmente.

L'efficacité du lien entre l'entraîneur et le sportif ou entre le manager et son équipe a une part prépondérante dans les résultats.

Diriger, manager, entraîner, accompagner, apprendre, progresser, échanger, donner et prendre de l'information peut se faire uniquement en étant en relation et en communiquant.

Bien se connaître, être aligné avec son style en connaissant ses talents et ses points de vigilance, comprendre ses émotions, développe la confiance en soi et la performance.

Avoir une vision claire et savoir précisément où l'on va, permet d'atteindre plus efficacement ses objectifs.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre aux entraîneurs, managers de pouvoir optimiser leur processus d'entraînement afin de tendre vers un haut niveau de performance.

Donner un espace-temps permettant :

- D'être capable d'avoir une vision claire et définie de ce qui pourrait leur permettre d'atteindre la haute performance
- D'être capable d'affiner leur savoir-être en affirmant leur style
- D'être capable d'affiner leur savoir-faire avec l'acquisition d'outils et la mobilisation de nouvelles compétences
- D'être capable d'affiner leur processus d'accompagnement en se nourrissant d'avis d'experts et des expériences de chacun.



## MODALITÉS

- 3 modules de 2 jours séparés d'un à deux mois pour laisser le temps à chaque participant de pouvoir expérimenter et mettre en pratique de nouvelles manières d'agir.
- De 9h00 à 18h00 (début à 9h30 le 1<sup>er</sup> jour et fin à 17h00 le 2<sup>ème</sup> jour de chaque module)
- *2 visios de 2h seront organisées, à mi période entre deux regroupements, avec l'ensemble des participants sur des dates à déterminer.*
- Volume horaire : 42 heures
- **Formation mise en place à partir de 6 inscrits et limitée à 12 personnes.**
- **Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.**



- Prérequis : Avoir suivi la formation « Développer son pouvoir d'interaction au service de la performance niveau 1 » ou avoir suivi les modules de l'UC2 du DESJEPS Performance Sportive dispensés par l'INFAN depuis 2018.
- Public visé : Entraîneurs toutes disciplines, directeurs techniques, managers, dirigeants...
- Modalités d'évaluation : Auto validation à chaque regroupement des compétences développées + auto évaluation en début et fin de formation.



## PROGRAMME DE LA FORMATION – Niveau 2

### **1er module : La relation et la communication au service de la performance**

- Affiner sa capacité à être en relation et à communiquer
- Comprendre l'impact du positionnement des interlocuteurs dans l'espace
- Mettre en place un cadre favorisant l'écoute
- Être à l'écoute des besoins de l'autre et de ses propres besoins
- Questionner en utilisant le métamodèle linguistique
- Optimiser l'émergence d'information et de solution chez l'interlocuteur
- Générer une piste d'évolution

### **2ème module : Incarner ses objectifs pour performer**

- Comprendre les liens entre fixation d'objectif, motivation, stress et FLOW
- Faire émerger les étapes, les besoins et ressources nécessaires sur la route de l'objectif.
- Organiser et optimiser ce qui ne dépend pas de moi sur la route de mon objectif
- Construire et conduire un débriefing
- Intégrer les différences entre objectif individuel et collectif
- Générer une piste d'évolution

### **3ème module : Une meilleure connaissance de soi pour mieux interagir**

- Faire évoluer la perception de mes qualités, défauts et compétences
- Faire émerger mes valeurs préférentielles
- Intégrer les liens entre mon histoire de vie et ce que je suis
- Identifier mon profil MBTI et mes fonctionnements préférentiels
- Intégrer que chacun fonctionne différemment
- Identifier ce qui se joue dans une relation tendue et se positionner en conscience
- Générer une piste d'évolution



## DATES ET LIEU DE LA FORMATION

### **DATES**

27 et 28 novembre 2023  
1 et 2 février 2024  
30 et 31 mai 2024

Lieu : Fédération Française de Natation - 104 rue Martre, 92110 CLICHY



Metro ligne 13 station Mairie de Clichy



## MÉTHODES MOBILISÉES

L'animation d'une intelligence collective permet dans un premier temps d'enrichir l'émergence d'idées et de solutions propres au groupe, et dans un deuxième temps, que le collectif s'engage sur un chemin dans lequel chaque individualité fait émerger de nouvelles connaissances et amorce un mouvement concret vers le changement.

Moyens et encadrement mis en œuvre :

- Séances de formation en salle.
- Études de cas concrets et mises en situation.
- Outils d'intelligence collective du type Word Café, Cherchons ensemble...
- Exposés théoriques.
- Partage d'expériences.
- Téléchargement « itératif » de l'apprentissage.

## 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.
- 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

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

- Capable d'affiner sa capacité à être en relation et à communiquer
- Capable de créer les conditions interrelationnelles nécessaires à l'intelligence collective
- Capable d'utiliser les outils d'explicitation et de mener des entretiens
- Capable d'affiner un objectif et de construire des critères d'évaluation
- Capable d'affiner la vision des fonctionnements préférentiels propres à soi
- Capable de repérer les fonctionnements préférentiels en zone de tension
- Capable de savoir se repositionner de manière cohérente en zone de tension



## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter à :

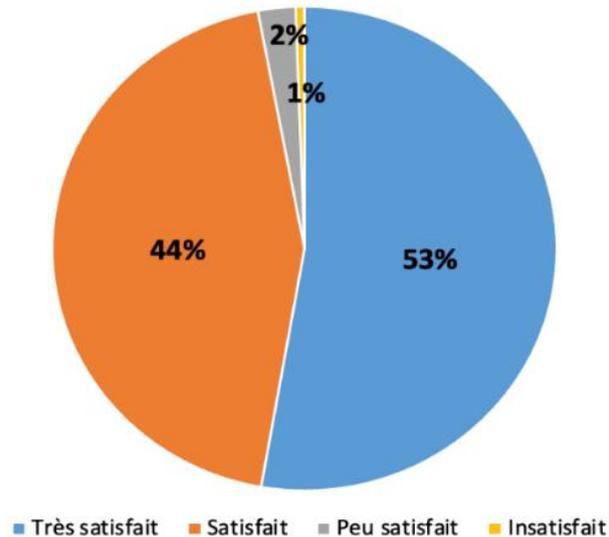
[infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr) pour étudier votre demande et définir des aménagements adaptés.

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



## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**  
Taux de retour d'enquête : 65% (705 sur 1081)



## FINANCEMENT DE LA FORMATION

### Financement de la formation :

Cette action de formation est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport.

### Prise en charge des frais annexes :

Les frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) pourront être pris en charge.

Pour plus de précisions, veuillez contacter : [infan@ffnatation.fr](mailto:infan@ffnatation.fr)

## CONTACTS

### Référent pédagogique :

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

### 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

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



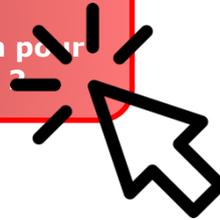
## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : Lundi 20 novembre 2023

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

Développer son pouvoir d'interaction pour  
optimiser la performance niveau 2



<https://forms.gle/54KUTK9qkaREfJGY8>

2. Réception d'un mail de confirmation d'inscription.
3. Quelques jours avant la formation, réception d'une convocation, 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).



**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 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 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](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)

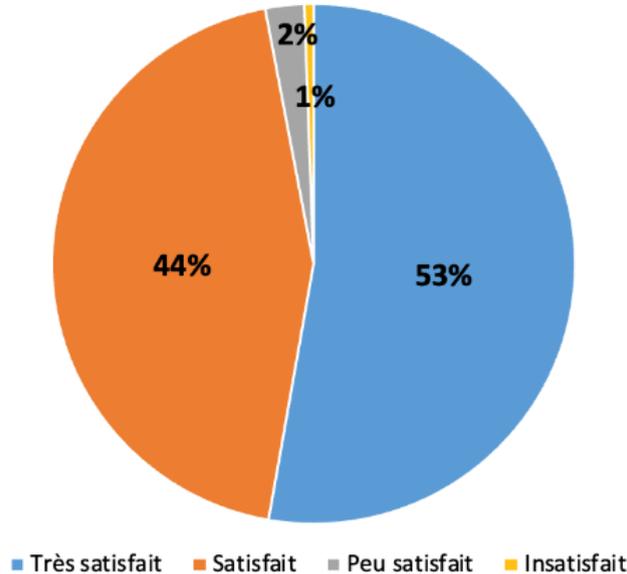




## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**

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



## € 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) 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](mailto:infan@ffnatation.fr)



## CONTACTS

### Référent pédagogique :

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



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 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.



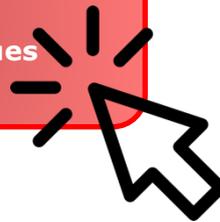
## ÉTAPES DE L'INSCRIPTION

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>

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).



**Formation continue**

**Pôle structuration des clubs**

---

**Violences sexuelles : connaître les infractions, les prévenir et savoir agir**

**GRATUIT**

---

**Journée FFN :**

Vendredi 15 décembre 2023

Lieu : FFN - Clichy

Nombre de places : 25

Intervenant :

Gabriel Milet

**COLOSSE**   
AUX PIEDS D'ARGILE

 **FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION**



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable de différencier les différentes infractions sexuelles
- Apprendre à se prémunir de situations à risques
- Comprendre ce qu'est un agresseur et comment il agit
- Être capable d'identifier une victime, recevoir sa parole et l'orienter
- Prendre connaissance des obligations légales
- Savoir agir en cas de faits ou de doutes



## MODALITÉS

- 7 heures de formation sur une journée en présentiel
- **Formation limitée à 25 personnes.**
- Prérequis : Ordinateur ou téléphone avec accès internet
- Public visé : Tout public
- Modalité d'évaluation : Auto évaluation en début et fin de formation



## DATE ET LIEU DE LA FORMATION

### DATE

Vendredi 15 décembre 2023

De 9h30 à 17h30 (accueil possible à partir de 9h00)

Volume horaire de la formation : 7 heures

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



## MÉTHODES MOBILISÉES

- Jeu de cartes sur les infractions sexuelles
- Étude d'articles de presse
- Étude de cas et mises en situation
- Échanges entre les participants et avec le formateur
- Témoignages

### INTERVENANT :

Gabriel Milet



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de différencier les différentes infractions sexuelles
- Être capable de se prémunir de situations à risques
- Être capable d'identifier une victime, recevoir sa parole et l'orienter
- Être capable d'agir en cas de faits ou de doutes.

## ÉQUIVALENCE, SUITE DE PARCOURS

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



## 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.

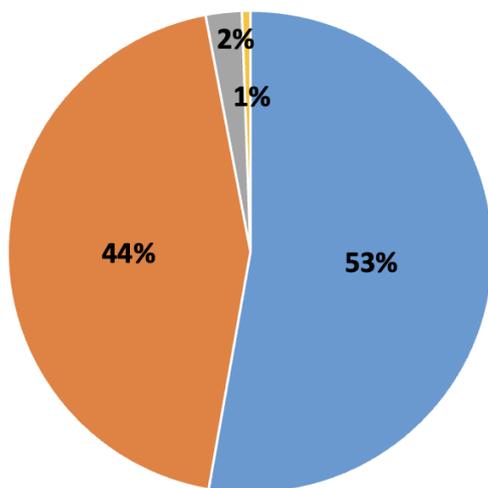
Référente handicap FFN : Frédérique CROCHARD

Mail : [frederique.crochard@ffnatation.fr](mailto:frederique.crochard@ffnatation.fr)

## TAUX DE SATISFACTION

**Taux de satisfaction : 97%**

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



■ Très satisfait ■ Satisfait ■ Peu satisfait ■ Insatisfait



€ **COÛT DE LA FORMATION**

	<b>Participants</b>
<b>Frais pédagogiques</b>	<b>Gratuit</b> <b>Pris en charge par la FFN</b>
<b>Frais d'inscriptions</b>	<b>Gratuit</b> <b>Pris en charge par la FFN</b>
<b>Déjeuner</b>	<b>À la charge du participant</b>

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

 **CONTACTS**

Référent pédagogique :  
Gabriel Milet, Mail : [g.milet@colosse.fr](mailto:g.milet@colosse.fr)

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)



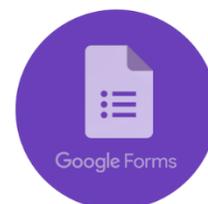
## ÉTAPES A SUIVRE POUR L'INSCRIPTION

Date limite d'inscription : mardi 05 décembre 2023

### 1. Inscription

**Je m'inscris à la formation**

**Violences sexuelles : connaître les  
infractions, les prévenir et savoir agir**



<https://forms.gle/fx8DdCD9EdsTHq6v7>

2. Réception d'un mail de confirmation d'inscription
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 d'un certificat de réalisation de la formation + contenus éventuels





## 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)

