

## FORMATION CONTINUE DES ENTRAÎNEURS

### Préparation Mentale Niveau 1

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

##### DIPLÔME VISE

Une formation continue est obligatoire tous les 2 ans pour conserver les prérogatives des Brevet fédéraux et du MSN. Les 2 années ne sont pas comptabilisées de date à date mais sur l'année civile à partir du jour de délivrance du diplôme (l'année indiquée sur le diplôme faisant foi).

La formation continue PPG niveau 1 est à destination des entraîneurs à minima titulaire d'un MSN.



##### METIER VISE

L'entraîneur en question entraîne des sportifs en vue de la compétition, s'implique dans le fonctionnement du club, gère, coordonne une équipe de personnes en vue de la mise en œuvre du projet sportif de la natation course et du plan de développement du club.

Il a pour principales missions :

- De participer à la conception du plan de développement du club,
- De coordonner la mise en œuvre du projet sportif en natation course,
- De concevoir un programme d'entraînement nécessaire pour évoluer à un niveau de pratique national Jeunes en natation course,
- De conduire une action, du perfectionnement à l'entraînement dans le cadre d'une pratique compétitive de niveau national Jeunes ayant pour objectif d'accéder à un niveau de pratique national en natation course,
- De conduire une action de formation,
- De s'impliquer dans le fonctionnement du club intégré dans son environnement territorial,
- D'assurer la mise en œuvre de la sécurité de la pratique et des pratiquants.

##### MODALITES D'ACCES

- Préinscription par le site de l'ERFAN Bourgogne-Franche-Comté de Natation ou à défaut contacter par téléphone le 03.80.52.46.33 ou par mail au [erfan@natationbfc.fr](mailto:erfan@natationbfc.fr) pour tout information.
- Les candidats devront s'inscrire avec le lien ci-joint : <https://forms.gle/DZT8MEkPkZDaXtgz6>
- Pour être considéré recevable, le dossier devra être retourné à l'ERFAN complet avec toutes les pièces demandées ainsi que d'être titulaire du BF2.
- Vous aurez jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

## PUBLICS ET PREREQUIS

### 1 - PREREQUIS D'INSCRIPTION / EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION (EPEF)

Ces exigences sont définies nationalement par les textes en vigueur et consistent en :

- Être licencié à la Fédération française de natation,
- Être titulaire au minimum du diplôme de Premiers Secours en Equipe de niveau 1, à jour de sa formation continue,
- Être titulaire au minimum du MSN
- Avoir un certificat médical à jour

### 2- MODALITES D'ADMISSION DE L'ERFAN

Pour candidater à la formation continue de l'ERFAN, les candidats devront s'inscrire en ligne ou via le dossier papier. Pour être considéré recevable, le dossier devra être retourné à l'ERFAN complet avec toutes les pièces demandées.

## CONTENUS DE LA FORMATION

### LES CONTENUS

Le niveau 1 de la préparation mentale se focalise sur les fondamentaux et les outils essentiels de cette discipline. Le premier enjeu de ce niveau est de permettre aux entraîneurs de reconnaître, comprendre et influencer efficacement les comportements majeurs des athlètes qu'ils côtoient chaque jour. Le second enjeu vise à sensibiliser l'entraîneur à la possibilité de créer un environnement favorable au développement intégral de l'athlète, tant sur le plan personnel (comment interagir, questionner, répondre...) que professionnel (comprendre les effets d'une situation sur la motivation ou la confiance de l'athlète, ajuster les entraînements pour développer des compétences mentales...).

La formation s'articule autour de quatre modules essentiels à la préparation mentale des athlètes : la Motivation, la Confiance en Soi, l'Imagerie Mentale et l'Activation.

**Motivation:** À l'entraînement, ce module guide l'entraîneur dans la mise en place de stratégies pour renforcer la motivation intrinsèque des nageurs. Il traite des fondamentaux de la motivation, des différentes formes de motivation et des moyens pour maintenir ou augmenter la motivation des athlètes.

**Confiance en Soi:** Ce module se concentre sur le développement de la confiance des athlètes. Il explore la nature de la confiance en soi, les facteurs qui l'influencent et comment un entraîneur peut aider ses athlètes à la renforcer.

**Imagerie Mentale:** Ce module introduit les entraîneurs aux techniques d'imagerie mentale pour améliorer la performance. Il discute de comment visualiser des situations spécifiques, des mouvements et des résultats positifs pour améliorer la compétence et la confiance des nageurs.

**Activation:** En compétition, l'entraîneur accompagne l'athlète dans la gestion de son niveau d'activation pour optimiser sa performance. Ce module traite des méthodes pour aider les nageurs à atteindre et maintenir un niveau d'activation idéal, notamment à travers la gestion de l'anxiété

Entre chaque module, les étudiants sont encouragés à mettre en pratique les compétences apprises. Chaque séquence suivante commencera par un débriefing pour identifier et répertorier les actions fonctionnelles et les pratiques pertinentes.

### INTERVENANTS

- Dr Marvin GAUDINO, psychologie du sport
- Quentin MERLIN, Master 2 psychologie du sport et de la performance

## ORGANISATION DE LA FORMATION

### ORGANISME DE FORMATION

L'organisme de formation ERFAN (École Régionale de Formation aux Activités de la Natation) de la Région Bourgogne Franche Comté a été habilité par la Fédération Française de Natation pour mettre en œuvre cette formation

### DATES

Dates de la formation	Durée de la formation	Date de clôture des inscriptions
2/12/25 au 17/03 2026	4 mois	Le 15/11/2025

### RYTHME DE LA FORMATION

La formation s'articule autour de 4 interventions échelonnées entre novembre 2024 à février 2025 afin de favoriser un temps où les stagiaires pourront réinvestir les apports vus auprès des nageurs qu'ils encadrent.

### CALENDRIER DES PERIODES EN FORMATION / ALTERNANCE

2 décembre 2025	9h - 12h30
6 janvier 2026	9h - 12h30
24 février 2026	9h - 12h30
17 mars 2026	9h - 12h30

### HORAIRES DE FORMATION

Le volume horaire est de 14 heures en centre de formation. Chaque séquence s'articulera entre théorie et pratique de 9h00-12h30 ou 14h-17h30 soit 3 heures 30.

### SESSIONS DE FORMATION

Formation en groupes limités à 10 stagiaires.

### SUITE DE PARCOURS

Suite à cette formation le stagiaire pourra d'orienter sur des compétences donnant lieu à un diplôme que ce soit le Brevet fédéral 3, 4 ou 5, le Moniteur Sportif de Natation, le BPJEPS AAN ou DEJEPS natation course

### LIEUX DE LA FORMATION

#### Salles de formation

ERFAN Bourgogne Franche Comté - Parc tertiaire de Mirande, Bâtiment B, 14 B rue Pierre de Coubertin 21000- DIJON

Tram : accessible par les lignes 1, arrêt Piscine Olympique (10min de marche)

Parking accessible dans le Parc de Mirande.

## MODALITES PEDAGOGIQUES ET DE SUIVI

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques utilisées sont basées sur les méthodes affirmative, heuristique, interrogative.

La formation, à visée connaissance et méthodologique, **se fait à partir de situations réelles rencontrées.**

**La formation est personnalisée** et prend en compte la singularité de la personne en formation tout en appartenant à un collectif.

Le formateur définit la stratégie pédagogique au regard de l'importance, de la complexité et du niveau de performance de l'objet de l'apprentissage : il conçoit et organise des activités pédagogiques en s'appuyant sur des démarches et des méthodes facilitant les apprentissages des personnes et l'atteinte des objectifs visés.

### MOYENS ET MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES DEDIES A L'ACTION

Le matériel utilisé par les formateurs et les stagiaires est du matériel professionnel.

#### Salle de cours

1. Salles de cours accessibles aux personnes handicapées.
2. Vidéo projecteur
3. Tableau interactif
4. Connexion internet

#### Supports pédagogiques

5. Exercices pratiques – Photocopies - présentation Powerpoint - supports multimédias – manuels pédagogiques et techniques

### MODALITES D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Un auto-positionnement se fera en début et fin de formation. Un quizz de question courte, Ainsi qu'un dossier d'analyse de la semaine avec :

- Analyse des différents travaux et interventions
- Bilan de la semaine et des travaux réalisés
- Projection sur l'avenir

Un certificat de réalisation de la formation sera délivré.

Etre capable ...	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maîtrisé
Capacité à mobiliser ses connaissances sur la motivation pour proposer une situation stimulant un des types de motivation				
Capacité à proposer une posture et un environnement d'entraînement et de compétition propice au développement de la confiance en soi				
Capacité à comprendre et mobiliser les concepts de psychologie du sport pour agir avec les nageurs				
Capacité à identifier le type de stress du nageur et de mobiliser des outils de préparation mentale pour l'aider à gérer son activation				
Capacité à mobiliser ses connaissances sur l'imagerie mentale pour proposer une situation de travail en imagerie mentale				

L'évaluation des connaissances et des compétences de l'apprenant se fera tout au long de la formation sous forme d'épreuves formatives au regard des objectifs de la formation.

### ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Aux termes de l'article L120.2 du Code du Travail : Nul ne peut apporter aux droits des personnes et aux libertés individuelles et collectives de restrictions qui ne seraient pas justifiées par la nature de la tâche à accomplir ni proportionnées au but recherché.

(Dernière modification le 25.06.21)

Les tests d'entrée en formation, le cursus de formation et les épreuves d'évaluation certificative peuvent être aménagés par décision du Directeur Technique National ou son représentant.

« Constitue un handicap, au sens de la loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant » - Article 114 du code de l'action sociale et des familles

Textes de référence : Loi n°2005-102 du 11 février 2005 / Code de l'action sociale et des familles, article 114 / Code du sport, articles A.212-44, A.212-45

### ÉTAPES DE LA PROCEDURE APPLIQUÉE

1. Toute personne désirant entrer en formation doit présenter un **certificat médical d'aptitude** lors de son inscription (attestant l'aptitude du stagiaire à pouvoir porter secours dans le cadre de son exercice). Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant la formation ou les épreuves certificatives selon la certification visée.
2. Le candidat dépose **un dossier de demande d'aménagement, un certificat médical descriptif**, à la Direction Technique Nationale.
3. Le candidat prend rendez-vous avec un des médecins agréés (2 mois avant l'entrée en formation) : **Liste des médecins experts**
4. Le candidat envoie la demande à la FFN qui accordera ou non l'aménagement demandé.
5. A réception du dossier, le candidat est susceptible d'être convoqué à la FFN, afin d'échanger sur les aménagements à considérer. Le directeur régional rend ensuite sa décision par rapport aux aménagements d'épreuves/de formation sollicités. Ce dernier dispose, par ailleurs, d'un délai nécessaire pour fonder sa décision.
6. En dernier lieu, la décision du directeur régional est notifiée par courriel au candidat ainsi qu'à l'organisme de formation chargé de mettre en place les aménagements accordés

## TARIFS ET FINANCEMENTS

### TARIFS

Statut du stagiaire	Coût total de la formation	Détails de la tarification			Total Reste à Charge du stagiaire
		Dont Frais pédagogiques	Dont Frais annexes	Dont Frais de dossier	
Prépa mentale	618€	588 €	----	30 €	618 €

Le tarif indiqué est celui d'un parcours complet HT c'est-à-dire d'une personne réalisant l'ensemble de la prestation sans allègement ni renforcement.

Le candidat peut solliciter l'édition d'un devis personnalisé en contactant directement l'ERFAN par :

Mail : [erfan@natationbfc.fr](mailto:erfan@natationbfc.fr)

Par téléphone au : 03.80.52.46.33

Attention, le positionnement est nécessaire afin d'établir un devis réaliste.

(Dernière modification le 25.06.21)

## FINANCEMENTS

Tableau des financements possibles fourni à titre indicatif.

### *Vous êtes étudiant ou demandeur d'emploi ?*

- ✓ [Contrat d'apprentissage](#)
- ✓ [Contrat de professionnalisation](#)
- ✓ [CPF / CEC](#)
- ✓ [CPF de Transition Professionnelle](#)
- ✓ [PEC - Parcours Emploi Compétences](#)
- ✓ [PEC Sésame](#)
- ✓ PRIC et Programme Collectif Régional Qualifiant
- ✓ [Aides Individuelles à la Formation](#)
- ✓ [AGEFIPH](#)
- ✓ Autofinancement

### *Vous êtes salarié ?*

- ✓ [PRO A - Promotion par alternance](#) - OPCO
- ✓ [CPF de transition professionnelle](#)
- ✓ Plan de Développement des Compétences
- ✓ Action individuelle - OPCO
- ✓ Autofinancement

## CONTACTS

### RÉFÉRENTS DE LA FORMATION

Référent pédagogique	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr
Référent administratif	VERNET BATTEUX Aline	Tel 03.80.52.46.33	Mail: erfan@natationbfc.fr
Référent technique	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr
Référent handicap	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr
Référent COVID	FREVILLE Sylvain	Tel 06.60.16.97.86	Mail: sylvain.freville@live.fr

## RECYCLAGE

Cette formation continue peut faire partie des apports « de connaissances pédagogiques » dans le recyclage des brevets fédéraux et **correspondant au niveau de compétences du Brevet fédéral visé.**

## APPORTS

Cette formation apporte des connaissances et des compétences mais ne donne pas assez un diplôme reconnu dans le RNCP

## TAUX DE SATISFACTION :

Session	Nombre d'apprenants	Taux d'abandon	Taux de satisfaction des stagiaires
Session* 2023-2024	10	0	100%
Session 2024-2025	10	0	100%

\*Formation mise en place en 2023