



## INTITULE DE L'ACTION :

« ENTRAINER AVEC EFFICACITE »

## DATES & HORAIRES DU MODULE

**Dates :** 6 rassemblements de 3h30 avec 5-6 collègues de disciplines différentes toutes les 6 semaines environ.

Les dates sont choisies au fur et à mesure des sessions en fonction du calendrier de chacun (e).

**1<sup>ère</sup> date Groupe 1** entre le 7 et 11 Octobre 2019

**1<sup>ère</sup> date Groupe 2** entre le 12 et 15 Novembre 2019

## Horaires :

**3h30 :** Soit de 9h à 12h30 ou de 13h30 à 17h ou autre (à déterminer sur la date choisie par les participants).

## NOM DU CHEF DE PROJET : Anne CAPRON

## Objectifs pédagogiques :

- Renforcer ses compétences dans son rôle d'entraîneur ou de directeur d'équipe sur les aspects humains dans les domaines du **management** de la **communication**, du **relationnel**, de la **mobilisation** et la **cohésion d'équipe**.
- Développer entre pairs (e) des pistes d'actions concrètes pour avancer sur les situations vécues sur le terrain dans le domaine du management d'équipe et du leadership personnel.
- Développer un réseau de coopération entre professionnels de terrain.

L'animation utilisée est le « Co-coaching », une pratique innovante de développement individuel fondée sur l'intelligence collective.

Chaque **session est Co-animée** par 1 coach certifié A.P.P.I (Insep) et un coach certifié et formé à la méthode de Co-coaching.

## Programme détaillé\* :

- *Chaque participant expose une situation qui lui pose question dans le domaine du relationnel / efficacité collective / motivation... (ex. Faire évoluer un comportement d'un membre de staff, remotiver un athlète, gérer un conflit...)*
- *Les autres pratiquent une posture de « coach » (et non pas de conseil qui donne des solutions) afin d'aider leur collègue à trouver des solutions par elle/lui-même. Ils donnent du feedback constructif*
- *Une session de coaching est conduite pour le participant ayant apporté sa situation afin qu'il/elle puisse avancer dans son questionnement*



- *Chacun est invité à remettre en question et enrichir sa pratique*

### **Profils animateurs :**

**Marie de Saignes** est une Coach certifiée et formée au Co-coaching, elle est spécialisée dans le développement du leadership et du développement des habiletés mentales. Elle a œuvré au sein de grandes entreprises dans les ressources humaines notamment dans le développement des compétences professionnelles. Son activité actuelle est principalement axée dans le milieu sportif et notamment auprès des acteurs du sport de haut niveau. Elle est formatrice à l'Insep depuis 2011.

**Anne Capron** est formatrice et coordinatrice de formation à l'INSEP. Ancienne athlète de haut-niveau, elle a été entraîneur national des équipes de France de Natation artistique de 1997 à 2014. Elle est Accompagnatrice des acteurs de sport de haut – niveau labellisée A.P.P.I.

### **Description\* :**

Durée de la formation (6 X 3h30 au cours de la saison sportive)

- Lieu : I.N.S.E.P.
- Effectif : 6

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

- Un entretien individuel (téléphonique ou présentiel) est effectué avec chaque participant en amont de la première session.
- Témoignages, partages d'expériences, éclairages théoriques, études de cas, mises en pratiques, seront les principales modalités pédagogiques utilisées par l'animateur.
- Un bilan de la formation est effectué au cours de la dernière ½ journée de formation; il est complété par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.
- Des informations écrites peuvent compléter les sessions.

### **Conditions spécifiques\* :**

#### **Public visé :**

- Les Entraîneurs Nationaux ou Directeurs (ices) d'équipe (cadre d'état ou privé)
- Des fédérations,
- Des établissements du Réseau du Grand INSEP,
- Des structures de haut niveau.

#### **Contact :**

**Catherine NGUYEN**

[catherinenguyen@insep.fr](mailto:catherinenguyen@insep.fr) - 01 41 74 43 09