

Programme de formation à distance : Performer Ensemble

Acquérir les compétences essentielles pour accompagner et optimiser la performance collective

Nature de l'action

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances au sens de l'article L 6313-1 du Code du Travail.

Public visé

- Préparateurs et préparatrices mentaux ayant déjà suivi une formation de base.
 - Entraîneurs, managers et responsables d'équipes dans les contextes sportif ou professionnel.
 - Professionnels souhaitant approfondir leurs compétences en gestion des dynamiques de groupe.
-

Prérequis

- Avoir une expérience ou une formation préalable en préparation mentale ou gestion d'équipe.
 - Disposer d'un matériel informatique (connexion internet, navigateur à jour).
 - Être à l'aise avec les outils numériques et la langue française.
-

Durée et organisation

- **15 heures de formation en ligne (vidéos asynchrones, visios, quizz) + parcours estimé à 50 heures de travaux pratiques.**
 - Accès illimité au contenu en ligne.
-

Prix

1 997 € HT (exonération de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI).

Ce programme est la propriété intellectuelle de Homat Performances
Homat Performances est une profession libérale Siren : 840 936 942
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro N°84730206773 auprès du préfet d'Auvergne Rhône-Alpes

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

1. Comprendre les facteurs qui influencent la performance collective dans des contextes sportifs ou professionnels.
 2. Utiliser des outils pratiques, validés scientifiquement, pour accompagner des équipes.
 3. Transformer des connaissances théoriques en stratégies concrètes adaptées à leur environnement.
-

Programme de la formation

Module 0 : Bienvenue dans la formation (30 minutes)

- Présentation des objectifs et conseils pour profiter pleinement du programme.
 - Prise en main de l'espace de formation (guides, vidéos, bibliographie complémentaire).
 - Introduction méthodologique pour optimiser l'apprentissage : gestion du temps, prise de notes.
-

Module 1 : Introduction à la performance collective

- **Durée** : 3 heures.
 - **Objectifs** : Comprendre les bases théoriques et pratiques de la performance collective.
 - **Contenus principaux** :
 - Différence entre performance individuelle et collective.
 - Concepts de systémie appliquée : rétroactions, systèmes ouverts/fermés.
 - Les piliers de la performance collective : cohésion, leadership, communication, régulation émotionnelle.
 - **Exemples d'activités** : Études de cas et réflexion guidée sur des dynamiques collectives.
-

Module 2 : Construire une identité collective

- **Durée** : 3 h 30.
- **Objectifs** : Renforcer la cohésion et développer des valeurs partagées.
- **Contenus principaux** :
 - Création de normes et valeurs collectives pour une meilleure cohésion.
 - Techniques de storytelling pour renforcer le sentiment d'appartenance.
- **Exemples d'activités** : Conception d'une charte d'identité collective.

Ce programme est la propriété intellectuelle de Homat Performances

Homat Performances est une profession libérale Siren : 840 936 942

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro N°84730206773 auprès du préfet d'Auvergne Rhône-Alpes

Module 3 : Leadership partagé et dynamique de groupe

- **Durée :** 3 h 30.
- **Objectifs :** Développer les leaders naturels et améliorer la dynamique des groupes.
- **Contenus principaux :**
 - Les différents types de leadership (émotionnel, technique, relationnel).
 - Gestion des tensions et des résistances.
- **Exemples d'activités :** Réflexions collectives sur la mise en place d'un leadership partagé.

Module 4 : Régulation émotionnelle collective

- **Durée :** 4 h 30.
- **Objectifs :** Gérer les tensions émotionnelles et maintenir la performance collective.
- **Contenus principaux :**
 - Techniques de régulation émotionnelle collective : respiration consciente, reformulation.
 - Gestion des crises émotionnelles dans des contextes sportifs ou professionnels.
- **Exemples d'activités :** Élaboration d'interventions adaptées à des situations de crise.

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne : vidéos, quiz, études de cas.
- Sessions en visioconférence pour approfondir certains modules et favoriser les échanges entre participants.
- Accès à un groupe dédié (WhatsApp ou Facebook) pour continuer les échanges.

Évaluation et suivi pédagogique

1. **Évaluation en amont :** Questionnaire initial pour comprendre les attentes et le niveau des participants.
2. **Évaluation continue :** QCM et travaux d'application après chaque module.
3. **Évaluation finale :** Synthèse écrite ou orale pour valider les acquis.
4. **Suivi post-formation :** Accompagnement via le groupe dédié pour favoriser l'application des apprentissages.

Ce programme est la propriété intellectuelle de Homat Performances

Homat Performances est une profession libérale Siren : 840 936 942

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro N°84730206773 auprès du préfet d'Auvergne Rhône-Alpes

Accessibilité handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des aménagements peuvent être prévus en fonction des besoins spécifiques (contact : [email de contact]).

Formateur : Raphaël Homat

Raphaël Homat est titulaire :

- d'un **DEA Sport et performance**,
- d'un **Diplôme Universitaire de préparateur mental et psychologie du sport** (Université de Lille),
- d'un **Diplôme Universitaire de préparation physique** (Université de Poitiers),
- et du **Diplôme Universitaire Optimisation de la Haute Performance Collective** (Université de Dijon).

Il est également **préparateur mental dz 2 équipes de rugby professionnel et d'une équipe de football en L1**, gérant de la SARL Homat Performances depuis 2018 et **responsable pédagogique du Diplôme Universitaire de Préparation Mentale Intégrée** (Université de Poitiers).

Version Mise à jour Août 2026