

BULLETIN OFFICIEL DES ARMEES



Edition Chronologique n°20 du 30 mai 2008

**PARTIE PERMANENTE
Etat-Major des Armées (EMA)**

Texte n°7

CIRCULAIRE N° 7835/DEF/EMA/CNSD/DEHN
relative à la formation et à l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel au sein des forces armées.

Du 19 février 2008

ÉTAT-MAJOR DES ARMÉES : *centre national des sports de la défense.*

CIRCULAIRE N° 7835/DEF/EMA/CNSD/DEHN relative à la formation et à l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel au sein des forces armées.

Du 19 février 2008

NOR D E F E 0 8 5 0 6 4 9 C

Références :

Instruction n° 832/DEF/EMA/EMP/4 du 18 juillet 2005 (BOC, 2005, p. 4748. ; BOEM 683.2).

Circulaire n° 731/DEF/EMA/CNSD/CSM/BREF du 12 février 2007 (n.i. BO).

Pièce(s) Jointe(s) :

Sept annexes et quatre appendices.

Classement dans l'édition méthodique : BOEM 683.2.

Référence de publication : BOC N°20 du 30 mai 2008, texte 7.

Préambule.

La présente circulaire a pour objet de définir les dispositions concernant l'enseignement des techniques d'optimisation du potentiel (TOP) ainsi que les prérogatives attenantes aux titulaires des diplômes de moniteur et d'instructeur en TOP.

Elle précise les niveaux de responsabilité, la formation correspondante et les organismes au niveau desquels cette formation est dispensée.

Cette formation a été initiée par l'école interarmées des sports (EIS) dans les années 90 à partir du concept de préparation mentale du sportif. Ces principes ont été progressivement adaptés à des domaines de la préparation opérationnelle comme la formation et l'entraînement des pilotes de l'armée de l'air.

Malgré l'extension légitime à d'autres domaines opérationnels, le centre national des sports de la défense (CNSD) reste le pôle de compétence reconnu pour la formation en TOP. Il est le garant de la doctrine. Il valide les techniques et les contenus de formation.

L'enseignement des TOP se déroule selon le principe du continuum de la formation.

Les différentes formations sont ainsi organisées suivant une démarche pédagogique cohérente qui impose le passage d'un niveau de qualification pour accéder au niveau suivant.

1. LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.

1.1. Le concept.

Les TOP sont un ensemble de moyens et de stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources physiques et psychologiques en fonction des exigences des situations qu'il rencontre.

Les TOP regroupent donc un ensemble de techniques relevant d'une approche pédagogique. Elles font appel aux procédés de base que sont la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale (ou représentation mentale). Chaque technique proposée comporte un ou plusieurs de ces procédés, utilisés suivant différents protocoles établis en fonction de l'objectif recherché.

Les TOP représentent une « boîte à outils » que chacun devra personnaliser et adapter à ses besoins pour utiliser, en toute autonomie, la bonne technique au bon moment. Elles optimisent les compétences et savoir-faire acquis lors des formations professionnelles et militaires permettant au personnel de mener à bien ses missions, dans les meilleures conditions.

1.2. La finalité opérationnelle de la formation.

Les indications des TOP sont nombreuses :

- optimiser la récupération physique et mentale (post-mission ou en fin de journée) ;
- permettre la dynamisation physique et psychologique avant une activité. Cette méthode apprend à gérer les temps d'activité et de repos. Elle régule les états de stress, permet de se motiver, de lutter contre le découragement et de s'adapter à son environnement ;
- apprendre à aborder positivement les évènements ;
- améliorer et renforcer la connaissance de soi ;
- renforcer et développer les aptitudes motrices, techniques et cognitives (attention, concentration, mémorisation etc) ;
- aider à la prise de décision ;
- favoriser la communication, la cohésion et la synergie au sein du groupe.

1.3. Les limites des techniques d'optimisation du potentiel.

Cette méthode peut, dans certains cas, présenter des contre-indications, dont par exemple :

- le refus du sujet pour l'utilisation des techniques mentales ;
- l'absence d'objectif clairement défini ;
- la prise en charge à visée thérapeutique de personnel ayant subi un traumatisme psychique ou développé des réactions pathologiques de stress, ou présentant des troubles psychiatriques. Ce personnel relève d'une prise en charge par des spécialistes du service de santé des armées (SSA) assurée par les psychologues cliniciens et les psychiatres ;
- des formateurs insuffisamment compétents ou ne respectant pas leurs attributions.

Le champ d'application des TOP est strictement pédagogique. Les TOP visent à rendre le pratiquant acteur de son apprentissage et conduisent à son autonomie.

1.4. La stratégie pédagogique.

Il existe trois grands axes d'action :

- l'information du personnel ;
- la formation initiale dispensée au profit des stagiaires et du personnel des unités ;

- la formation des spécialistes en TOP.

La première action est d'informer le personnel des unités sur les TOP : leur existence, leur définition, leurs objectifs, leur méthodologie.

À la suite de l'information, une formation initiale (FI) aux TOP (FI-TOP) est proposée au personnel volontaire des unités (menée par les spécialistes formés aux TOP).

Des stages de formation de spécialistes en TOP sont mis en place afin d'assurer les séances d'information et de formation, ainsi que les séances pratiques dans les unités.

1.5. Les différents niveaux de qualification et description de la filière.

Il existe trois niveaux de formation qui permettent de valider des niveaux de compétence croissants allant du simple utilisateur de cette technique au formateur :

- la formation initiale aux TOP (FI-TOP) ;
 - le moniteur en TOP ;
 - l'instructeur en TOP.

Par ailleurs, les forces armées sont chargées de désigner un (des) expert(s) et un référent.

Un expert est un spécialiste en TOP, titulaire du diplôme d'instructeur en TOP [complété si possible par une formation universitaire de type diplôme universitaire (mention stress, préparation mentale ou master en psychologie)] depuis au moins deux ans. Il a mis en place au moins deux formations de moniteur des TOP⁽¹⁾ (décentralisées). L'expert est chargé de la formation des instructeurs en TOP, du suivi des évolutions des TOP. Il est le conseiller du référent TOP de son armée d'appartenance. Il assure et atteste les formations décentralisées de moniteurs en TOP de son armée d'appartenance, en collaboration avec le responsable de la formation en TOP du CNSD.

Il est chargé également de développer et d'adapter les TOP à d'autres domaines que l'entraînement physique, militaire et sportif (EPMS) et notamment opérationnels.

Un référent est un officier du domaine opérationnel, du domaine formation ou traitant du facteur humain. Il a reçu une information exhaustive sur les TOP (1^{er} module de formation du stage de moniteur en TOP).

Il est chargé de la coordination et de la mise en place de la politique TOP de son armée d'appartenance.

Un schéma de l'organisation de la filière en TOP figure en annexe VII.

Une réunion annuelle de deux jours organisée au CNSD, regroupant les experts et les référents TOP des armées et de la gendarmerie nationale, permettra d'assurer une harmonisation et un suivi des évolutions de la filière TOP. Elle sera l'occasion de proposer les candidatures et de nommer les futurs experts en TOP de chacune des forces armées.

Le candidat à l'expertise en TOP présentera son projet devant la commission. Elle sera composée des quatre référents en TOP des forces armées, du chef de la division expertise haut niveau (DEHN) du CNSD et d'un expert choisi par le chef de la DEHN.

2. LA FORMATION INITIALE AUX TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.

2.1. Les finalités.

La formation initiale aux TOP (FI-TOP) s'adresse à tous les militaires. Tout comme l'ensemble du concept des TOP, elle est basée sur le volontariat.

La FI-TOP est destinée à faire découvrir au personnel des techniques lui permettant de réagir efficacement et de façon adaptée dans les diverses situations auxquelles il peut être confronté lors de ses missions opérationnelles, dans la vie professionnelle mais aussi personnelle.

2.2. Les objectifs généraux de formation.

Objectif n° 1 : faire connaître les TOP, leurs indications et leurs limites.

Objectif n° 2 : faire découvrir aux stagiaires des techniques simples basées sur :

- le contrôle de la respiration ;
- la relaxation ;
- des techniques de gestion du stress ;
- des techniques de dynamisation et de préparation à l'action.

2.3. La mise en oeuvre.

La formation est proposée au personnel volontaire au sein des unités. Elle est menée par les titulaires des diplômes de moniteur ou d'instructeur en TOP.

Cet enseignement comprend en moyenne une dizaine d'heures de cours théoriques et pratiques répartis sur environ quatre mois. En parallèle, le stagiaire suit :

- un entraînement dirigé par le responsable de la formation en TOP ;
- un entraînement personnel.

Les contenus de cette formation sont décrits en annexe I. Cette formation initiale peut être aménagée en fonction des particularités propres à chaque armée.

3. LES FORMATIONS QUALIFIANTES.

Les formations qualifiantes se caractérisent par les aspects suivants :

- une maîtrise des savoir-faire techniques ;
- une autonomie pédagogique ;
- une adaptation des cas concrets aux situations opérationnelles.

3.1. Les conditions d'admission en formation et aux stages de recyclage.

La formation de moniteur en TOP est ouverte, sur volontariat, au personnel militaire officier, sous-officier désigné par l'armée ou la direction d'appartenance.

Pour accéder à la formation :

- il est fortement recommandé d'avoir suivi la FI-TOP ;

- une expérience professionnelle est exigée⁽²⁾ (le personnel sortant de formation militaire initiale ne pourra avoir accès au stage) ;

- le personnel devra démontrer un intérêt avéré pour tout ce qui relève du facteur humain.

La formation d'instructeur en TOP est ouverte, sur volontariat, au personnel militaire officier, sous-officier désigné par l'armée ou la direction d'appartenance, titulaire du diplôme de moniteur en TOP en cours de validité (ou tenu à jour de recyclage).

Il est impératif de respecter un délai minimum d'un an entre l'obtention du diplôme de moniteur en TOP et l'accès à la formation d'instructeur en TOP.

3.2. La formation de moniteur en techniques d'optimisation du potentiel(3).

3.2.1. Les finalités.

À l'issue du stage, le moniteur en TOP doit avoir acquis le niveau de compétence nécessaire pour assurer, en totale autonomie :

- l'enseignement de la FI-TOP ;
- les séances d'entraînement dirigé auprès du personnel de son unité.

3.2.2. Les objectifs généraux de formation.

La formation de moniteur en TOP comprend trois modules dissociés, d'une semaine, répartis sur huit ou neuf mois (par exemple : octobre, janvier et juin).

3.2.2.1. PREMIER MODULE.

Objectifs :

- acquérir les connaissances théoriques relatives aux TOP ;
- découvrir les premières techniques de relaxation et de dynamisation ;
- assister à des séances pratiques auprès de divers publics en utilisant différentes disciplines-soutiens (militaires, sportives, etc).

Entre le 1^{er} et 2^e module, le stagiaire mène un entraînement personnel aux TOP et établit un bilan des besoins en TOP de son unité d'appartenance.

3.2.2.2. DEUXIÈME MODULE.

Objectifs : élargir le champ des connaissances théoriques et techniques en matière de TOP et être capable de mettre en œuvre les séances.

Il s'agit pour cela :

- d'acquérir des connaissances théoriques indispensables à un meilleur enseignement de l'activité ;
- d'analyser et de percevoir les besoins en matière de TOP du personnel de son unité ;

- de mettre en œuvre des séances de TOP efficaces et adaptées pour ce personnel ;
- d'évaluer et réajuster les TOP en fonction des besoins du personnel.

Entre le 2^e et 3^e module, rédaction d'un dossier d'objectifs synthétisant un projet futur pour la mise en place des TOP au sein de l'unité d'appartenance, de l'armée, pour une population particulière, lors d'une situation opérationnelle spécifique etc.

Ce dossier comprendra également un bilan des actions en TOP (information, FI-TOP, séances pratiques...) menées par les moniteurs ou instructeurs en TOP déjà en place dans l'unité.

3.2.2.3. TROISIÈME MODULE.

Objectifs : à l'issue de ce 3^e séminaire et après avoir complété ses connaissances théoriques et pédagogiques en matière de TOP, le stagiaire devra être capable de :

- pratiquer les TOP en totale autonomie ;
- programmer et enseigner ces mêmes techniques au personnel de son unité ;
- exposer son vécu en matière de TOP et présenter, en argumentant, son projet individuel.

3.2.3. Le déroulement du stage.

La formation de moniteur en TOP est encadrée, par un instructeur ou par un expert en TOP, au CNSD ou dans un centre de formation défini par chacune des forces armées. Pour sa mise en place, cette formation décentralisée doit alors avoir reçu l'approbation de l'expert en TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance. Elle doit également respecter les conditions particulières de réalisation décrites en annexe IV.

Les contenus d'enseignement de la formation moniteur en TOP sont décrits en annexe II.

À titre indicatif, le CNSD préconise le respect d'un ratio de douze stagiaires par instructeur.

À l'issue de chaque module de formation, le stagiaire doit être « autorisé » à accéder au module suivant pour poursuivre sa formation.

Un stagiaire dont le profil ne correspondrait pas à la philosophie des TOP peut être exclu de la formation (non respect des attributions, déviance du concept des TOP, etc). Un collègue regroupant le commandant de l'unité support, organisatrice du stage, le responsable de la formation, les instructeurs impliqués dans la formation et l'expert des TOP de l'armée d'appartenance statue sur le maintien ou l'exclusion de la formation du stagiaire concerné.

3.2.4. Les conditions de réussite à l'examen.

La réussite à l'examen de moniteur en TOP est subordonnée à l'obtention d'une moyenne de 10 sur 20 :

- au contrôle théorique portant sur l'ensemble du programme du moniteur en TOP ;
- à la présentation d'un chapitre de la FI-TOP ;
- à la soutenance orale du dossier d'objectifs ;
- à la mise en situation pédagogique (à partir d'un thème spécifique) lors d'une séance pratique de TOP.

Elle est sanctionnée par l'attribution du diplôme de moniteur en TOP dont le modèle figure en annexe VI , appendice IV.A.

Le diplôme est délivré par le CNSD ou par l'expert en TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance.

Un procès-verbal de fin de stage, co-signé par le responsable de la formation de l'unité et les cadres chargés de l'évaluation, sera adressé, par la voie hiérarchique au référent en TOP de l'armée concernée et au CNSD.

3.2.5. Le recyclage.

Pour garantir la qualité des cours dispensés, le moniteur en TOP doit se recycler tous les cinq ans. Ce recyclage, d'une durée de deux jours (en période bloqué), est effectué par un instructeur ou par un expert en TOP.

Ce stage de formation continue est l'occasion :

- d'un retour d'expérience permettant d'effectuer un bilan des actions menées ;
- d'adapter les formations afin qu'elles répondent au mieux aux besoins et aux attentes du personnel, du commandement, ainsi qu'aux contraintes professionnelles.

Toute action de formation de ce type doit être validée et notifiée à l'intéressé par la délivrance d'une attestation, éditée et signée par l'instructeur concerné puis, visée par le commandant de la formation ou de l'unité. Le modèle de cette attestation de formation continue figure en annexe VI, appendice VI.C.

Un procès-verbal de fin de stage, signé par le responsable de la formation de l'unité sera adressé, par la voie hiérarchique au référent en TOP de l'armée concernée et au CNSD.

À titre indicatif, le CNSD préconise le respect d'un ratio de cinq stagiaires par instructeur.

3.3. La formation d'instructeur en techniques d'optimisation du potentiel.

3.3.1. Les finalités.

À l'issue du stage, l'instructeur en TOP est habilité à enseigner l'ensemble du contenu de formation relatif aux TOP.

Il peut également assurer la formation décentralisée des moniteurs en TOP, conformément à l'annexe IV, ainsi que le recyclage des moniteurs en TOP.

3.3.2. Les objectifs généraux de formation.

Objectif n° 1 : revoir l'ensemble des thèmes, des techniques, abordés lors de la formation de moniteur des TOP et acquérir des connaissances théoriques sur l'application des TOP aux missions opérationnelles.

Objectif n° 2 : acquérir les compétences nécessaires au recyclage des moniteurs en TOP permettant :

- d'assurer une remise à niveau des moniteurs en TOP ;
- d'évaluer les compétences techniques et pédagogiques des moniteurs en TOP à recycler.

Objectif n° 3 : acquérir les compétences nécessaires à la mise en place d'une formation décentralisée de moniteur en TOP permettant :

- de connaître les procédures administratives de mise en place d'une formation décentralisée ;

- de planifier une action de formation de moniteur en TOP ;
- de préparer le personnel aux évaluations techniques et pédagogiques de fin de formation ;
- de constituer et de diriger une équipe pédagogique.

3.3.3. Le déroulement du stage.

La formation d'instructeur en TOP est dispensée au CNSD ou dans un centre de formation défini par chacune des forces armées, sous la responsabilité d'un expert en TOP (formation décentralisée). Cette formation, décentralisée, doit alors respecter les conditions particulières de mise en place décrites en annexe V. La durée de la formation est d'une semaine.

À la suite du projet personnel remis lors du stage de moniteur en TOP, le stagiaire instructeur en TOP, après un minimum d'un an de mise en application et de réflexions sur ce projet, présente un bilan des actions, les mesures correctives, les observations, sous la forme d'un mémoire.

Les contenus d'enseignement de cette formation sont décrits en annexe III.

À titre indicatif, le CNSD préconise le respect d'un ratio de dix stagiaires par instructeur.

3.3.4. Les conditions de réussite à l'examen.

La réussite à l'examen d'instructeur en TOP est subordonnée à l'obtention d'une moyenne de 10 sur 20 :

- à l'évaluation du contenu du mémoire ;
- à la soutenance de ce dernier ;
- au contrôle de connaissances relatives aux thèmes et aux techniques abordées.

Elle est sanctionnée par l'attribution du diplôme d'instructeur en TOP, délivré par le CNSD ou par l'expert en TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance. Le modèle de ce diplôme figure en annexe VI, appendice VI.B.

Un procès-verbal de fin de stage, co-signé par le responsable de la formation de l'unité et les cadres chargés de l'évaluation, sera adressé, par la voie hiérarchique au référent en TOP de l'armée concernée et au CNSD.

3.3.5. Le recyclage.

D'une durée de deux jours, le stage de recyclage a pour but de proroger, tous les cinq ans, les aptitudes techniques et pédagogiques de l'instructeur en TOP.

Le recyclage du diplôme d'instructeur en TOP est dispensé au CNSD ou au sein d'une unité sous la responsabilité d'un expert.

Il permet d'actualiser les connaissances relatives aux TOP des instructeurs et de leur présenter :

- les évolutions éventuelles des procédés pédagogiques ;
- les évolutions des contenus de formation des moniteurs en TOP.

Durant cette période de recyclage, l'instructeur en TOP devra présenter un dossier faisant état de ses actions menées au profit de son unité/armée d'appartenance.

Le renouvellement des prérogatives de l'instructeur en TOP est conditionné par la réussite aux évaluations. Elles confirment ainsi les compétences pédagogiques et techniques du personnel. Le modèle de l'attestation de réussite à la formation, délivrée par le CNSD ou par l'expert en TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance, figure en annexe VI, appendice IV.D.

Un procès-verbal de fin de stage, signé par le responsable de la formation de l'unité sera adressé, par la voie hiérarchique au référent en TOP de l'armée concernée et au CNSD.

Pour le ministre de la défense et par délégation :

*Le général,
commissaire aux sports militaires, commandant le centre national des sports de la défense,*

Jacques RENAUD.

(1) À l'heure actuelle, seule l'armée de l'air forme des instructeurs en TOP et est en mesure de nommer des experts et un référent. Une mesure dérogatoire est accordée jusqu'en 2010 à l'armée de terre, la marine et la gendarmerie nationale afin de mettre en place l'ensemble de la filière TOP. Elle s'appliquera comme suit : « un expert est un spécialiste des TOP titulaire du diplôme d'instructeur en TOP ». Les impératifs de détention du diplôme d'instructeur en TOP depuis au moins 2 ans et la nécessité d'avoir mis en place des formations décentralisées pour être nommé expert ne seront exigibles qu'à partir de 2010.

(2) La durée de cette expérience professionnelle est laissée à l'appréciation de chaque force armée.

(3) La formation de moniteur en TOP décrite dans la présente circulaire correspond au diplôme d'instructeur en techniques d'optimisation du potentiel professionnel (TOPP) d'avant 2008.

ANNEXE I.
**CONTENUS DE FORMATION DE LA FORMATION INITIALE AUX TECHNIQUES
D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

La FI-TOP comprend en moyenne 10 heures de cours théoriques et pratiques.

Entre chacun des cours, les stagiaires suivent un entraînement dirigé par un moniteur ou un instructeur en TOP d'une durée de 30 minutes environ (10 séances) ainsi qu'un entraînement personnel (allant d'une à une dizaine de minutes).

Objectifs de la FI-TOP :

- faire connaître les TOP au personnel ;
- enseigner au personnel les techniques de base pour la formation, leur vie professionnelle ou personnelle.

Contenus d'enseignement de la FI-TOP

La formation s'articule en 10 chapitres :

Chapitre 1	Les généralités sur les TOP
Chapitre 2	La respiration contrôlée
Chapitre 3 et 4	La relaxation
Chapitre 5 et 6	Les techniques de dynamisation, la motivation et la préparation à l'action
Chapitre 7 et 8	Le stress et les techniques de gestion du stress
Chapitre 9	Le sommeil, la vigilance
Chapitre 10	Synthèse

ANNEXE II.
CONTENUS DE FORMATION - ÉVALUATIONS DE LA FORMATION MONITEUR EN
TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.

MODULE 1	36 h (4)
Accueil / Réintégration	2 h
Synthèse	1 h
Introduction	3 h
La méthode	
Respiration	3 h
Relaxation / Généralité	1 h
Imagerie mentale	2 h
Les différentes relaxations musculaires	3 h
La projection mentale de la réussite / La répétition mentale / La préactivation mentale	2 h
La motivation	2 h
Le stress	3 h
Le signe signal d'ajustement réflexe	1 h
Pratiques des techniques	11 h
Pratiques jumelées avec disciplines-support	2 h
MODULE 2	36 h
Accueil / Réintégration	2 h
Synthèses (évaluation écrite + stage)	2 h (1+1)
Révision 1er module / le champ de compétence	1 h
La mise en relation / le savoir-faire	2 h
Le sommeil	2 h
Renforcement positif et entraînement à l'imagerie mentale	1 h
La personnalité	3h
Le schéma corporel	1 h
La formation initiale en TOP	1 h
Évaluation écrite	2 h
Pratiques des techniques	5 h
Pratiques jumelées avec disciplines-support	4 h
Évaluations pédagogiques	10 h
MODULE 3	36 h
Accueil / réintégration	2 h
Synthèse interarmées	1 h
Synthèse de stage	1 h
Révision	2 h
Physiologie du stress	2 h
La mémoire	2 h
Dynamisation psychophysiologique (DPP)	1 h
Régulation du niveau d'activation (RNA)	1 h
Présentation d'un chapitre de la FI-TOP	4 h
Présentation dossier / section	2 h
Présentations générales des dossiers	4 h
Pratiques jumelées avec disciplines-support	4 h

Évaluation théorique	2 h
Pratiques des techniques + évaluations pédagogiques	8 h

1. MODULE 1.

1.1. Volumes horaires.

36 U.E.

1.2. Objectifs opérationnels.

Acquérir les connaissances théoriques de base.

Découvrir des premières techniques de relaxation.

Participer à des séances pratiques auprès de divers publics avec des disciplines sportives différentes.

1.3. Contenus d'enseignement.

1.3.1. *Théorie.*

18 U.E.

Introduction et la méthode : définition des TOP, présentation des actions menées, des techniques enseignées et du protocole des cours dispensés.

La respiration : présentation des différents types de respiration, de leurs objectifs et de leurs protocoles d'enseignement.

La relaxation / généralités : énoncé des principes de base et des objectifs de travail, classification des différents types de relaxation.

L'imagerie mentale : définition et caractéristiques fondamentales.

Les relaxations à point de départ musculaire.

Les relaxations à point de départ sensoriel.

La relaxation psycho-physiologique personnalisée.

La projection mentale de la réussite, la répétition mentale, la pré activation mentale.

Le signe signal d'ajustement réflexe.

Le stress : approche psychologique du stress, étude des facteurs de stress et des réactions engendrées, la gestion du stress.

La motivation : généralités sur les différents types de motivation, de ses déterminants et de leurs conséquences.

1.3.2. Pratique.

15 U.E.

Les respirations.

Les relaxations.

Le training autogène de Schultz ; la relaxation sensorielle, l'image de détente.

La relaxation musculaire indirecte, le contracté-relâché.

La relaxation psycho-physiologique personnalisée.

La projection mentale de la réussite, la répétition mentale, la pré-activation mentale.

Le signe signal d'ajustement réflexe.

Les pratiques jumelées avec des disciplines-support.

1.4. Évaluation.

Module de formation durant lequel le stagiaire n'est pas évalué de manière certificative.

2. MODULE 2.

2.1. Volumes horaires

36 U.E.

2.2. Objectifs opérationnels.

Élargir le champ des connaissances théoriques et techniques, puis passer à l'application pratique en menant des séances :

- acquérir des connaissances théoriques complémentaires pour un meilleur enseignement de l'activité ;
- être capable de dispenser des séances pratiques auprès de différents publics.

2.3. Contenus d'enseignement.

2.3.1. Théorie.

11 U.E.

Révisions : questions / réponses en vue d'optimiser la préparation de l'évaluation écrite.

Le schéma corporel.

Le sommeil : approche physiologique et gestion des temps d'activité et de repos.

Le savoir-faire en TOP : apprendre à bien communiquer et créer une relation adaptée par l'écoute, l'observation et la synchronisation.

La personnalité.

La FI-TOP : apprentissage du cursus FI-TOP en vue de l'action de formation que le moniteur sera à même d'encadrer.

2.3.2. Pratique.

19 U.E.

Pratiques des techniques nouvelles : le renforcement positif, la mise en relation (savoir-faire).

Pratiques jumelées avec des disciplines-support.

Pratiques réalisées par les stagiaires sur un thème étudié pendant le 1^{er} séminaire (évaluations).

2.4. Évaluation.

Le stagiaire est évalué lors d'un test écrit de 2 heures sur la totalité du programme étudié.

3. MODULE 3.

3.1. Volumes horaires.

36 U.E.

3.2. Objectifs opérationnels.

Compléter ses connaissances théoriques et pédagogiques, exposer son vécu et son projet individuel, pratiquer les techniques enseignées.

3.3. Contenus d'enseignement.

3.3.1. Théorie.

14 U.E.

Présentation des dossiers : compte-rendu pédagogique d'un projet défini par le stagiaire. Ce projet visera la mise en place des TOP au sein de l'unité d'emploi.

La mémoire : étude des différents type de mémoire, mémorisation.

Le stress : aspect physiologique du stress.

La FI-TOP : apprentissage du cursus FI-TOP en vue de l'action de formation que le moniteur sera à même d'encadrer.

3.3.2. Pratique.

14 U.E.

Pratiques des techniques nouvelles : technique de dynamisation (la DPP et la RNA).

Pratiques des techniques déjà connues et des exercices « minutes ».

Pratiques jumelées avec des disciplines support (différentes de celles étudiées dans le cadre du module 2).

3.4. Évaluations.

4 U.E.

L'évaluation du stagiaire portera sur :

la soutenance orale de son dossier personnel ;

un contrôle théorique portant sur l'ensemble du programme du moniteur en TOP ;

une mise en situation pédagogique , lors d'une séance pratique de TOP ;

la présentation d'un chapitre de la FI-TOP.

Le diplôme de moniteur en TOP est délivré à l'issue du 3^e module , sous réserve de l'obtention d'une note égale et/ou supérieure à 10 sur 20.

4. DIVERS.

Acheminement et communication des notes aux stagiaires :

les notes seront données aux stagiaires au moment de l'annonce des résultats de fin de stage.

Remise de documentation relative aux TOP.

Remise d'une bibliographie détaillée.

(4) Le nombre d'heure(s) est proposé ici à titre indicatif.

ANNEXE III.
CONTENUS DE FORMATION - ÉVALUATIONS DE LA FORMATION INSTRUCTEUR EN
TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT (36 UE).

THÉORIE	16 UE
Les TOP appliquées aux différentes spécialités et aux missions opérationnelles	
TOP et OPEX, soutien psychologique en OPEX	
Le stress chez le combattant	
Mise en place d'une formation (décentralisée) de moniteur en TOP	
PRATIQUE	6 UE
Les technique en TOP jumelées avec disciplines support (révisions)	
ÉVALUATIONS	14 UE
Soutenance du mémoire	
Contrôle théorique sur l'ensemble du programme	
Contrôle pédagogique, mise en situation pédagogique d'instructeur en TOP	

ANNEXE IV.
**CONDITIONS DE DÉROULEMENT DU STAGE MONITEUR EN TECHNIQUES
D'OPTIMISATION DU POTENTIEL DANS UN ORGANISME AUTRE QUE LE CENTRE
NATIONAL DES SPORTS DE LA DÉFENSE (FORMATION DÉCENTRALISÉE).**

1. CONDITIONS D'ORGANISATION.

La mise en place d'un stage décentralisé doit faire l'objet, en amont, d'un projet pédagogique comprenant les contenus et les objectifs de formation avec la liste et les qualifications détenues par le personnel encadrant.

Ce stage, encadré par un (des) instructeur(s) en TOP à jour de qualifications (recyclage tous les cinq ans) est placé sous la double responsabilité ; de l'expert TOP de chacune des forces armées, et du responsable de la formation TOP du CNSD.

2. PROCÉDURES DE RÉALISATION.

Cette action de formation doit être soumise, trois mois avant la date prévisionnelle du stage, à l'approbation de l'expert désigné par chacune des forces armées et du responsable de la formation TOP du CNSD, qui valideront ou non le projet.

L'unité organisatrice téléchargera sur le site intradef du CNSD (www.cnsd.defense.gouv.fr) le projet pédagogique relatif à la formation de moniteur en TOP.

Elle transmettra à l'expert TOP de son armée d'appartenance et au responsable de la formation TOP du CNSD, trois mois avant le début du stage le projet pédagogique dûment complété, comprenant la photocopie du diplôme de(s) l'instructeur(s) en TOP (à jour de son recyclage), désigné pour encadrer le stage.

Après vérification de la conformité du projet, l'expert en TOP de l'armée d'appartenance et le CNSD délivreront un agrément de formation pour l'organisation du stage qui précisera les noms, prénoms et grade du personnel désigné pour l'évaluation.

Un procès-verbal de fin de stage, co-signé par le responsable de la formation de l'unité et les cadres chargés de l'évaluation, sera adressé, par la voie hiérarchique à l'expert en TOP de l'armée concernée et au CNSD.

Dès réception du procès-verbal, l'expert en TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance transmettra à l'unité les diplômes de moniteur en TOP correspondants (avec copie pour information au CNSD).

Les frais de déplacement occasionnés par cette validation sont à la charge de l'unité organisatrice.

ANNEXE V.
**CONDITIONS DE DÉROULEMENT DU STAGE INSTRUCTEUR EN TECHNIQUES
D'OPTIMISATION DU POTENTIEL DANS UN ORGANISME AUTRE QUE LE CENTRE
NATIONAL DES SPORTS DE LA DÉFENSE (FORMATION DÉCENTRALISÉE).**

1. CONDITIONS D'ORGANISATION.

La mise en place d'un stage décentralisé doit faire l'objet, en amont, d'un projet pédagogique comprenant les contenus et les objectifs de formation avec la liste et les qualifications détenues par le personnel encadrant.

Ce stage est placé sous la responsabilité de l'expert en TOP de chacune des forces armées, et du responsable de la formation TOP du CNSD.

2. PROCÉDURES DE RÉALISATION.

Cette action de formation doit être soumise, trois mois avant la date prévisionnelle du stage, à l'approbation de l'expert désigné par chacune des forces armées et du responsable de la formation TOP du CNSD, qui valideront ou non le projet.

L'unité organisatrice téléchargera sur le site intradef du CNSD (www.cnsd.defense.gouv.fr) le projet pédagogique relatif à la formation des instructeurs en TOP.

Elle transmettra à l'expert en TOP de son armée d'appartenance et au responsable de la formation TOP du CNSD, trois mois avant le début du stage le projet pédagogique dûment complété, comprenant la photocopie du diplôme de(s) l'instructeur(s) en TOP (à jour de son recyclage), désigné pour encadrer le stage.

Après vérification de la conformité du projet, l'expert en TOP de l'armée d'appartenance et le CNSD délivreront un agrément de formation pour l'organisation du stage qui précisera les noms, prénoms et grade du personnel désigné pour l'évaluation.

Un procès-verbal de fin de stage, co-signé par le responsable de la formation de l'unité et les cadres chargés de l'évaluation, sera adressé, par la voie hiérarchique à l'expert en TOP de l'armée concernée et au CNSD.

Dès réception du procès-verbal, l'expert en TOP de l'armée ou de la direction d'appartenance transmettra à l'unité les diplômes d'instructeur en TOP correspondants (avec copie pour information au CNSD).

Les frais de déplacement occasionnés par cette validation sont à la charge de l'unité organisatrice.

ANNEXE VI.
MODÈLES DE DIPLÔMES ET D'ATTESTATIONS DE FORMATION.



CENTRE NATIONAL
DES SPORTS DE LA DEFENSE



ECOLE INTERARMÉES
DES SPORTS



DIPLOME DE MONITEUR EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

délivré au «GRADE» «NOM» «PRENOM»
qui a suivi avec succès à « lieu »,

le stage de formation de moniteur en techniques d'optimisation du potentiel.
Ce diplôme doit être prorogé tous les cinq ans, à l'occasion d'un stage de recyclage.

N°M.TOP1-

Le titulaire du présent diplôme est habilité :

- à enseigner les techniques de respiration, relaxation, dynamisation et imagerie mentale
- à dispenser des formations initiales T.O.P.

A « lieu », le « date »

Le « grade », « Nom », « Prénom »
« fonction »

APPENDICE VI.B.
DIPLÔME D'INSTRUCTEUR EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.



CENTRE NATIONAL
DES SPORTS DE LA DEFENSE



ECOLE INTERARMÉES
DES SPORTS



DIPLÔME D'INSTRUCTEUR EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

délivré au «GRADE» «NOM» «PRENOM»

qui a suivi avec succès à « lieu »,

le stage de formation d'instructeur en techniques d'optimisation du potentiel.
Ce diplôme doit être prorogé tous les cinq ans, à l'occasion d'un stage de recyclage.

A « lieu », le « date »

Le « grade », « Nom », « Prénom »
« Fonction »

N°M.TOP1-

Le titulaire du présent diplôme est habilité :

- à enseigner l'ensemble du contenu de formation relatif aux TOP ;
- à assurer la formation décentralisée des moniteurs en TOP ;
- à assurer le recyclage des moniteurs en TOP.

APPENDICE VI.C.
**ATTESTATION DE RECYCLAGE DU DIPLOME DE MONITEUR EN TECHNIQUES
D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.**

**CENTRE NATIONAL
DES SPORTS DE LA DEFENSE**



**ECOLE INTERARMÉES
DES SPORTS**



**ATTESTATION DE
RECYCLAGE
DU DIPLOME DE MONITEUR
EN TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL**

délivrée au «GRADE», «NOM», «PRENOM»
qui a suivi un stage de recyclage du au .

A « lieu », le « date »
Le « grade », « Nom », « Prénom »
« Fonction »

Le stage de recyclage de moniteur en TOP a pour but de proroger, tous les cinq ans, les aptitudes techniques et pédagogiques du diplôme de moniteur en TOP.

APPENDICE VI.D.
ATTESTATION DE RECYCLAGE DU DIPLOME D'INSTRUCTEUR EN TECHNIQUES
D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.

CENTRE NATIONAL
DES SPORTS DE LA DEFENSE



ECOLE INTERARMEES
DES SPORTS



ATTESTATION DE
RECYCLAGE
DU DIPLOME D'INSTRUCTEUR EN
TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL

délivrée au «GRADE», «NOM», «PRENOM»

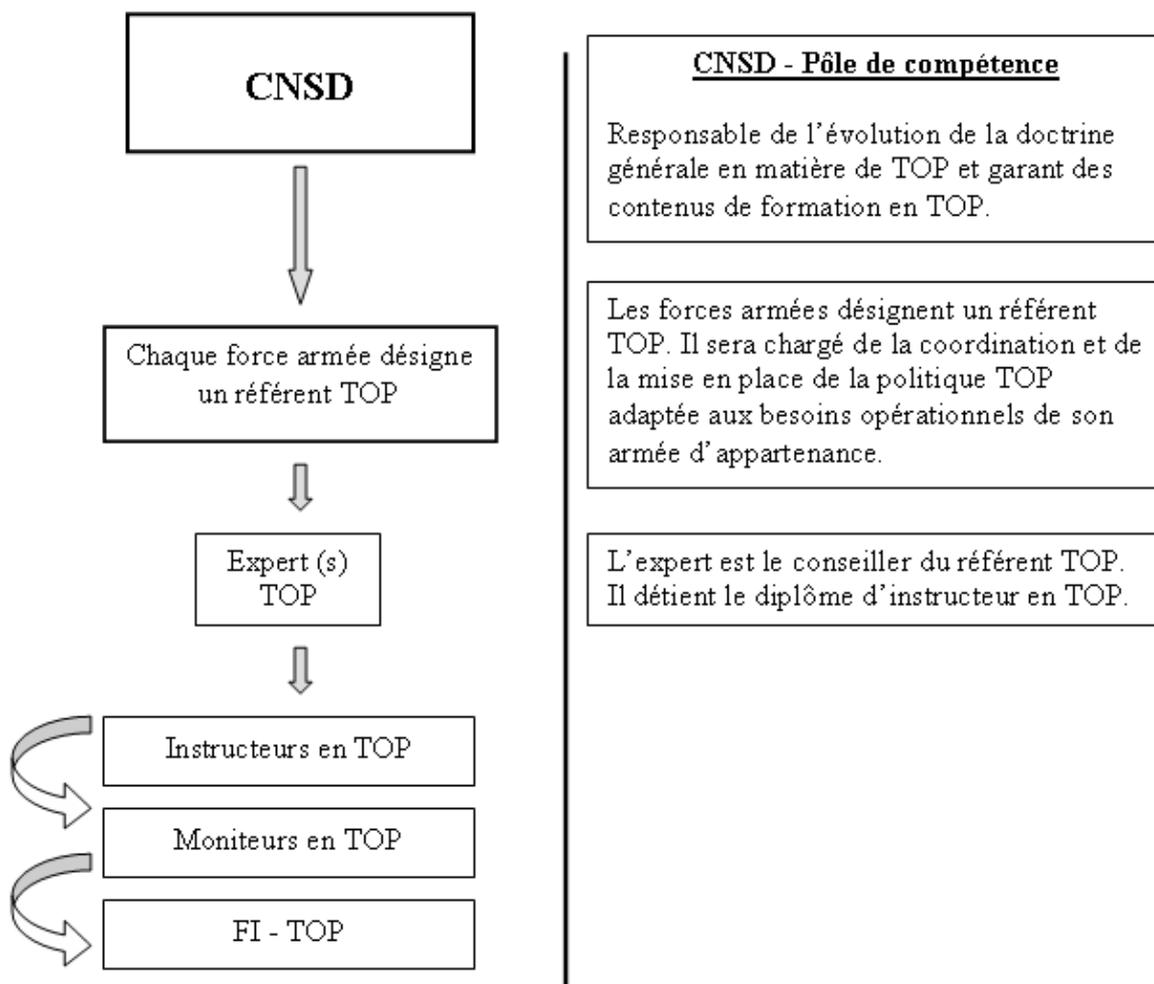
L'intéressé, titulaire du diplôme d'instructeur en techniques d'optimisation du potentiel
a suivi un stage de recyclage du _____ au _____ .

A « lieu », le « date »

Le « grade », « Nom », « Prénom »
« Fonction »

Le stage de recyclage des instructeurs en TOP a pour but de proroger, tous les cinq ans, les aptitudes techniques et pédagogiques du diplôme de l'instructeur en TOP.

ANNEXE VII.
SCHÉMA DE L'ORGANISATION DE LA FILIÈRE TECHNIQUE D'OPTIMISATION DU POTENTIEL.



La formation en TOP

- La formation initiale en TOP
- La formation de moniteur en TOP + Stage de recyclage
- La formation d'instructeur en TOP + Stage de recyclage

Ces 3 formations sont organisées soit au CNSD, soit dans un centre de formation défini par chacune des forces armées.