



NOÉ POTTIER

CHAMPION DU MONDE DE PARACHUTISME
conférencier

PROGRAMME DE FORMATION

THE FREEFALL METHOD

Performance individuelle et collective sous pression

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique. Capacité à se projeter dans des situations professionnelles concrètes.

Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne en activité professionnelle confrontée à des environnements exigeants, instables ou à forte pression, notamment :

- Dirigeants, managers et cadres opérationnels
- Équipes commerciales, projet ou opérationnelles soumises à des cycles intenses
- Professionnels en transition, en transformation ou en repositionnement
- Tout collaborateur souhaitant développer sa capacité d'adaptation et son ancrage en situation réelle

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les sources d'usure mentale dans son environnement professionnel
- Comprendre les mécanismes qui dégradent les comportements sous pression
- Adapter son mode d'action en environnement instable
- Identifier les freins réels au fonctionnement collectif
- Ajuster concrètement ses pratiques pour améliorer la performance individuelle et collective

Itinéraire pédagogique

Durée totale : 7 heures (1 journée). 3 modules consécutifs articulés autour d'ateliers pratiques.

Module 1 — Identifier les mécanismes d'usure

Atelier 1 : L'usure invisible

Durée : 2h30

- Différence entre intensité et incohérence

Noé POTTIER — Stratos Immersion

108 route de Saint-Innocent, 73100 Aix-les-Bains · pottier.noel@gmail.com

SIREN 103 534 830 · SIRET 103 534 830 00015 · Code APE 85.59A

Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le n° 84730352173 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État (art. L. 6352-12 du Code du travail).



- Identification des sources de fatigue mentale
- Notion de coût énergétique interne
- Comparaison entre situations usantes et soutenables
- Identification des facteurs de stabilité

Objectif opérationnel : Identifier une zone d'usure et définir un ajustement concret.

Module 2 — Adapter son comportement sous pression

Atelier 2 : L'instabilité comme vecteur de force

Durée : 2h30

- Mise en situation en environnement instable
- Identification des réflexes de sur-contrôle
- Différence entre contrôle et adaptation
- Travail sur l'ancrage et l'ajustement

Objectif opérationnel : Maintenir efficacité et lucidité sous pression.

Module 3 — Comprendre le fonctionnement collectif

Atelier 3 : Ce qui bloque réellement le collectif

Durée : 2h

- Observation des dynamiques de groupe
- Identification des dysfonctionnements collectifs
- Notion d'ajustement et de synchronisation
- Lecture des comportements dans un groupe

Objectif opérationnel : Améliorer son impact dans un collectif.

Résultats attendus

- Identification des mécanismes d'usure
- Amélioration de la capacité d'adaptation
- Meilleure lecture des dynamiques collectives
- Ajustements immédiatement applicables

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes mobilisées

- Apports théoriques courts et illustrés (issus du parachutisme de haut niveau et de la psychologie de la performance)
- Mises en situation et exercices expérientiels
- Études de cas issues du vécu des participants
- Travaux en sous-groupes, débriefs collectifs guidés
- Plans d'action individuels en fin de chaque module

Noé POTTIER — Stratos Immersion

108 route de Saint-Innocent, 73100 Aix-les-Bains · pottier.no@gmail.com

SIREN 103 534 830 · SIRET 103 534 830 00015 · Code APE 85.59A

Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le n° 84730352173 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État (art. L. 6352-12 du Code du travail).



Moyens techniques

- Salle de formation équipée (paperboard, vidéoprojecteur, sonorisation si nécessaire)
- Supports pédagogiques remis aux participants (livret du stagiaire, fiches synthèse)
- Vidéos d'illustration issues du parachutisme et de situations professionnelles

Encadrement

Formation animée en intégralité par Noé POTTIER. Effectif : 1 à 15 participants par session pour préserver la qualité des interactions et l'individualisation des retours.

Modalités de suivi et d'évaluation

Évaluation des acquis

- Évaluation diagnostique en début de formation (positionnement)
- Évaluations formatives en continu lors des ateliers (mises en situation, restitutions)
- Évaluation sommative en fin de formation : évaluation pratique
- Production d'un plan d'action individuel par chaque stagiaire

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Certificat de réalisation remis en fin de formation
- Attestation de fin de formation précisant les acquis (transmise sous 15 jours)

Évaluation de la satisfaction

- Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de session)
- Questionnaire d'impact à froid (3 mois après la formation)
- Bilan transmis au commanditaire de la formation

Informations pratiques

Intitulé du stage	The Freefall Method - Performance individuelle et collective sous pression
Durée	7 heures (1 journée)
Dates	À convenir avec le commanditaire — calendrier de sessions sur demande
Horaires	9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00 (modulable selon les contraintes de l'entreprise)

Noé POTTIER — Stratos Immersion

108 route de Saint-Innocent, 73100 Aix-les-Bains · pottier.no@gmail.com

SIREN 103 534 830 · SIRET 103 534 830 00015 · Code APE 85.59A

Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le n° 84730352173 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État (art. L. 6352-12 du Code du travail).



Lieu	Aix-les-bains, Lyon, Paris, Lille.
Modalité d'accès	Inscription auprès de pottier.noe@gmail.com — convention de formation signée préalablement
Délais d'accès	L'accès à la formation se fait sous 1 mois maximum après la signature du contrat
Effectif	De 1 à 15 stagiaires par session
Méthodes pédagogiques	Mises en situation, apports théoriques, études de cas, travaux en sous-groupes, plans d'action individuels
Modalités d'évaluation	Évaluation sommative en fin de formation: évaluation pratique.
Sanction de la formation	Certificat de réalisation + attestation de fin de formation
Tarif	10 000 € HT pour un groupe (intra-entreprise, hors frais de déplacement)
Modalités de règlement	30 % à la signature, solde à réception de facture après réalisation (30 jours)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Stratos Immersion est attentif à l'accessibilité de ses formations à tous les publics, y compris les personnes en situation de handicap.

Référent handicap : Noé POTTIER — pottier.noe@gmail.com

Des aménagements (pédagogiques, matériels, organisationnels, durée) sont possibles. Avant l'inscription, nous étudions chaque demande individuellement afin d'identifier les besoins spécifiques et la faisabilité de la mise en œuvre des adaptations nécessaires.

En cas d'impossibilité technique de notre côté, nous orientons le bénéficiaire vers les acteurs spécialisés du réseau Agefiph / Cap Emploi / Ressource Handicap Formation (RHF) de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Réclamations et médiation

Noé POTTIER — Stratos Immersion

108 route de Saint-Innocent, 73100 Aix-les-Bains · pottier.noe@gmail.com

SIREN 103 534 830 · SIRET 103 534 830 00015 · Code APE 85.59A

Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le n° 84730352173 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État (art. L. 6352-12 du Code du travail).



Toute réclamation peut être adressée par écrit à pottier.noe@gmail.com. Un accusé de réception est transmis sous 5 jours ouvrés, et une réponse circonstanciée sous 15 jours ouvrés. En cas de désaccord persistant, le médiateur de la consommation peut être saisi.

Profil du formateur

Noé POTTIER

Sportif de haut niveau en parachutisme — double champion du monde en titre, champion d'Europe et vainqueur de la Coupe du Monde. Plus de 5 000 sauts et 2 000 heures de soufflerie à son actif.

Formateur issu de 15 ans d'expérience en environnement extrême (parachutisme), spécialisé dans la performance en conditions instables, la gestion de la pression et le fonctionnement collectif en situation réelle.

Moniteur en simulateur de chute libre depuis 2016, des milliers de personnes encadrées — diplôme à jour, également formateur de moniteurs.

Conférencier professionnel et keynote speaker depuis 2022. Intervient principalement en entreprise auprès de dirigeants, comités exécutifs et équipes opérationnelles.

Réf. document	Date de création	Date de mise à jour	Validé par
<i>PROG-FFM-001</i>	<i>18/05/2026</i>	<i>18/05/2026</i>	<i>Noé POTTIER</i>

Noé POTTIER — Stratos Immersion

108 route de Saint-Innocent, 73100 Aix-les-Bains · pottier.noe@gmail.com

SIREN 103 534 830 · SIRET 103 534 830 00015 · Code APE 85.59A

Déclaration d'activité de prestataire de formation enregistrée sous le n° 84730352173 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État (art. L. 6352-12 du Code du travail).