C'EST QUOI TOP PLONGÉE ?

La méthode TOP Plongée (Techniques d'Optimisation de la Performance en Plongée) est une méthode originale qui apporte des éléments de travail concrets et pratiques pour continuer à progresser et optimiser vos séances d'entraînement et vos plongées.

Elle combine des exercices de plongée avec des techniques de respiration, de neurosciences, de préparation mental/physique et d'analyse vidéo adaptées à la plongée pour permettre :
-Aux plongeurs d'améliorer la qualité et la sécurité de leurs plongées
-Aux encadrants d'apporter un plus dans la qualité de leurs formations mais aussi d'assurer une meilleure prise en charge des plongeurs.

FORMATION INITIATION TOP PLONGÉE



TOP PLONGÉE : Spécialiste de la préparation mentale en plongée

PRE-REQUIS & PUBLIC VISÉ

PLONGEURS DEBUTANTS ET AUTONOMES

Cette formation s'adresse à tous les plongeurs souhaitant tout simplement s'améliorer en plongée ou des plongeurs ayant été confrontés à une situation qui les a marqué et qui entraîne du stress lors de leurs plongées, cette formation aide à surmonter leur stress de manière durable..

Elle peut convenir aussi à tout plongeur préparant un diplôme ou souhaitant rentrer en formation pour un niveau supérieur

Le pre-requis pour entrer en formation : justifier d'au moins 10 plongées et titulaires d'au moins un diplôme de plongeur débutant quel que soit leur organisme de formation.
Carnet de plongée rempli et signé par un moniteur ou centre de plongée et certificat médical de non contre-indication à la pratique de laplongée demandé en début de formation.

FORMATION ENTIÈREMENT FINANÇABLE

Vous être travailleur indépendant ou gérant d'entreprise.... Vous pouvez vous faire financer la totalité ou une partie de cette formation.
Contactez moi pour avoir des informations sur le financement, je peux pour vous aider à monter le dossier de prise en charge.



Rafael González – (RG formations) N° de Siret : 44267408100017 – Banyuls sur Mer
Organisme Formation Professionnelle enregistré sous le numéro : 91660152366
Mail : rgcoach.pro@gmail.com - Tél : 0698761122



OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de cette formation de 2 jours est d'apporter des éléments concrets pour découvrir les techniques de base de la méthode T.O.P dans des situations de travail simples.

Elle se décline en plusieurs sous objectifs :

- Comprendre les bases des Neurosciences et son implication dans la gestion émotionnelle en plongée
- Découvrir et expérimenter les TAGEC (Techniques d'Activation et de Gestion Émotionnelle Consciente) pour la plongée

5 PILIERS DE LA METHODE TOP-PLONGEE



1 NEUROSCIENCES

AMELIORER LA COMPREHENSION DU FONCTIONNEMENT DU CERVEAU ET DES EMOTIONS A TRAVERS DES NOTIONS DE NEUROSCIENCES SIMPLIFIES FAVORISE LA PRISE DE CONSCIENCE ET AMELIORE LES CONDITIONS D'APPRENTISSAGE (ACCEPTATION, RATIONALISATION, CONFIANCE.)

2 TECHNIQUES D'ACTIVATION ET GESTION ÉMOTIONNELLE

MIEUX COMPRENDRE LES EMOTIONS EN LES VIVANT CONSCIEMMENT ET EN APPRENANT A LES REPERER, LES ECOUTER, LES SENTIR LES DIFFERENCIER D'AUTRES SENSATIONS ET LES REGULER GRACE AUX
TAGEC (TECHNIQUES D'ACTIVATION ET GESTION EMOTIONNELLE CONSCIENTE)

3 RESPIRATION

COMPRENDRE ET APPRENDRE COMMENT ET QUAND UTILISER LA RESPIRATION MAIS AUSSI COMMENT PRATIQUER ET ENTRAINER LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE RESPIRATION POUR OPTIMISER SA CONSOMATION ET SES CAPACITES PHYSIQUES ET MENTALES.

4 PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE COMBINÉES

COMBINER ET INTEGRER LES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE AVEC DES EXERCICES PHYSIQUES SIMPLES AIDE A MIEUX REGULER LES EMOTIONS ET A MIEUX ANCRER CETTE REGULATION DE MANIERE DURABLE.

5 ANALYSE VIDÉO

APPRENDRE A ANALYSER DE MANIERE OBJECTIVE ET SANS JUGEMENT LES COMPOSANTES MENTALES GRACE A L'ANALYSE VIDEO EST LE MEILLEUR MOYEN D'AMELIORER LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA REGULATION DES EMOTIONS

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS
06 98 76 11 22. -- RGCOACH.PRO@GMAIL.COM
WWW.RG-FORMATIONS.FR

INFORMATIONS PRATIQUES

MODALITÉS ET MÉTHODES PEDAGOGIQUES

Des apports théoriques et didactiques appuyés par de l'analyse vidéo des situations « type » et des exercices pratiques permettent aux participants de se familiariser avec les techniques de la méthode « TOP plongée ».

L'originalité de la méthode est basée dans le fait que les participants apprennent les techniques dans des situations pratiques spécifiques à l'activité.

Les séances pratiques seront conçues et mises en place par les stagiaires en fonction des besoins rencontrés sur le terrain.
Les techniques abordées seront expérimentées dans des situations pratiques de plongée (simulées). Chaque participant jouera à son tour le rôle d 'expérimentateur et d'observateur.

Après la vérification de compétences sous forme d'Quiz théorique , une attestation d'INITIATION à la méthode TOP PLONGEE vous sera délivré à la fin du stage.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les formations TOP-PLONGEE sont ouvertes à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des prérequis exigés pour rentrer en formation, des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée.
Si RG-FORMATIONS ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du (de la) bénéficiaire en situation de handicap, alors ce (tte) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers notre consultante spécialisée sur le handicap, soit vers un organisme partenaire.

Pour plus d'informations vous pouvez contacter notre référent handicap : Rafael Gonzalez

MonParcoursHandicap.gouv.fr : Mon Parcours Handicap informe de manière officielle et vous accompagne dans votre quotidien

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER
RAFAEL GONZALEZ : TÉL : 06 98 76 11 22 OU PAR MAIL : RGCOACH.PRO@GMAIL.COM

DELAIS ET MODALITES D'ACCES AUX FORMATIONS

L'accès à nos formations peut été initié, soit :
- **Par l'employeur**
- **A l'initiative du salarié avec l'accord de ce dernier**
- **A l'initiative propre du salarié**
- **Par les particuliers**
- **Par les travailleurs indépendants**

Pour chaque demande de formation, je vous propose un premier entretien personnalisé.
Lors de cet entretien, les modalités de déroulement de la formation, le ou les objectifs, les connaissances et les compétences acquises, les sources de financement, etc...sont précisés.
Sont ensuite préparés une convention de formation et un devis personnalisé.
A réception du devis et de la convention signée, la demande de prise en charge peut alors être faite.
L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le commanditaire.
Le délai d'accès aux formations, tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum de 15 jours avant le début de l'action

CONSIGNES COVID

Pour participer à la formation vous devez être en possession du Pass sanitaire à jour et ceci pendant toute la durée de la formation.
Le port du masque est obligatoire lors des déplacements à l'intérieur du club de plongée

RENSEIGNEMENTS SUR L'HEBERGEMENT ET REPAS

- Cap Cerbere : 04 68 88 41 00 - Hébergement en Gite https://www.plongee-cap-cerbere.com
- Office de Tourisme de Cerbère : http://www.cerbere-village.com/hebergement.php
- Maité : 06 63 48 13 29 - Location Appartements sur Cerbère
- Laurie : 06 81 84 48 45 - Location Appartement sur Banyuls sur mer
- http://www.location-banyuls.net/.

LIEUX DE LA FORMATION

Locaux du Centre de plongée Cap Cerbère, Route d'Espagne, 66290 Cerbère
http://www.capcerbere.com

FORMATION POSSIBLE DANS VOTRE CENTRE DE PLONGÉE (MER , LAC OU PISCINE)

(me contacter pour plus de renseignements)

MOYENS PEDAGOGIQUES

Salle de cours, Vidéo projecteur.
Un ordinateur équipé du logiciel vidéo Kinovea et Camera Gopro pour filmer les séquences de travail dans l'eau.
Il est conseillé d'apporter son propre ordinateur portable avec un disque dur externe (Si vous avez une Gopro ou équivalent vous pouvez l'amener aussi)

Pour les plongées, les blocs, le plombs et transport en bateau sont compris dans le coût de la formation et assurés par le centre de plongée Cap Cerbère.
Chaque stagiaire amène son propre matériel de plongée et s'assure que celui-ci est entretenu et adaptée à la plongée.
S'il vous manque du matériel vous pourrez le louer sur place au centre de plongée (voir tarifs sur leur site web : https://www.plongee-cap-cerbere.com)

DUREE ET COUT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION *

PLUSIEURS FORMULES EN FONCTION DE VOTRE SITUATION

2 jours complets de formation

COUT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION *
Stagiaires professionnels avec financement : 250€/jour* €
(Me contacter si prise en charge moins importante par votre organisme)
Stagiaires sans financement : 100€/jour*.(formation assurée à partir de 3 personnes)
Groupes tarifs régressifs en fonction du nombre de personnes.
Contactez-moi pour avoir un devis adaptée.

TVA non applicable ART. 293 B DU CGI
*Ce tarif correspond aux frais pédagogiques, il ne comprend ni l'hébergement, ni les repas, ni la location de matériel de plongée (le bloc et plombs son compris dans le prix)

RESERVATION

Etant donné le peu de places disponibles par formation, seulement seront retenues les réservations "fermes" avec engagement confirmé une semaine avant le début de la formation. Dans le cas contraire nous nous réservons le droit d'attribuer votre place à un autre stagiaire.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1

LES NEUROSCIENCES

Sciences qui étudient le fonctionnement du système nerveux et particulièrement le cerveau.

Des apports en neurosciences (simplifiés au maximum pour favoriser sa compréhension quel que soit le niveau scolaire et l'âge) :

- Mieux comprendre le fonctionnement du cerveau
- Différences fonctionnement cerveau Primitif/ Plongeur

2

LA PRÉPARATION MENTALE/PHYSIQUE COMBINÉES ET LES TAGEC*

(*Techniques d'Activation et de Gestion Émotionnelle Conscientes)

Optimiser la gestion du cerveau émotionnel à travers le cerveau conscient intégrant le travail mental aussi dans la préparation physique du plongeur.

- Découverte des techniques de préparation mentale de base
- Découverte de la TAGEC Respiratoires pour intégrer la respiration en situations de travail physique / émotionnel
- Découverte de la TAGEC Yeux fermés pour intégrer Techniques de Relâchement et régulation Émotionnelle
- Apprendre à faire une routine comportementale

3

LA RESPIRATION EN PLONGÉE

Elément annoncé comme essentiel par tous les plongeurs mais rarement travaillé et/ou intégré dans la planification ….

- Différences fonctionnement de la respiration Automatique/ Plongée
- Apprendre la Respiration contrôlée
- Intégrer la respiration dans les situations de plongée surface

4

L'ANALYSE VIDÉO

Enregistrement et Analyse vidéo des différentes situations de travail pendant la formation

- Comprendre l'intérêt de l'utilisation de la vidéo en plongée pour évoluer
- Apprendre à utiliser la video pour Améliorer la prise de conscience

5

VERIFICATION DES ACQUIS ET CERTIFICATION

- Quiz Théorique
- Bilan de la formation.
- Remise des Attestations d'initiation à la méthode TOP PLONGEE

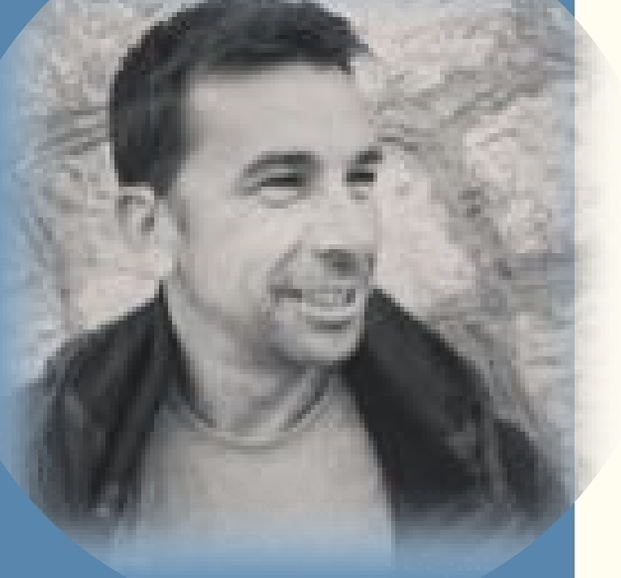


INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

06 98 76 11 22.

RGCOACH.PRO@GMAIL.COM

WWW.RG-FORMATIONS.FR



Rafael González
Inventeur de la méthode
TOP PLONGEE

Moniteur de plongée professionnel depuis 30 ans, BEES2 et IR.
Formateur et Jury DEJEPS.
Coach et préparateur physique et mental pour sportifs de haut niveau.
Auteur d'une étude en plongée sur le comportement des plongeurs dans le cadre du BEES3.

Autodidacte et passionné de sport et de pédagogie, je navigue entre mes deux passions : l'enseignement de la plongée et le coaching tennis à hauts niveaux.

J'aime remodeler les méthodes de formation et d'entrainement pour les rendre plus simples, pratiques et utilisables dans des situations concrètes, pour cela je porte un intérêt particulier à l'étude du cerveau humain et les neurosciences appliquées à l'entraînement sportif.

Mis à jour le 14/11/2026

LE FORMATEUR

Rafael Gonzalez

30 ans d'expérience professionnelle dans l'enseignement et la formation de moniteurs de plongée, entraîneurs et cadres.
Coach mental et physique, Analyste Vidéo – Informaticien
Accompagnateur VAE labellisé par la DRAJES Occitanie.

DIPLÔMES – EXPÉRIENCE.

- Accompagnement VAE BPJEPS et DEJEPS
- Jury VAE pour la DRAJES Occitanie (Plongée sous-marine)
- Membre permanent du Jury régional de la DRJSCS Occitanie du DEJEPS Plongée. Formateur et jury de la formation DEJEPS et CC du CREPS de Montpellier.
- Formateur intervenant dans le Recyclage de diplômes d'Etat de Plongée
- Détenteur de la Partie Spécifique du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 3ème Degré Option plongée .
- Instructeur Régional de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-marins
- Responsable plongée pour personnes en situation d'handicap pendant 7 ans au centre de Rééducation Boufard Vercelli à Peyrefite - cerbère
- Diplôme Universitaire d'Analyste Vidéo Sport de Haut Niveau Dartfish .
- Licence d'Entraînement Sportif (STAPS de Font Romeu) Option Altitude Entraînement et Performance
- Expert en Préférences Motrices et Cognitives et Réflexes Archaïques Volodalen.
- Intervenant comme formateur de moniteurs de tennis et d'entraîneurs (DE et DESJEPS) dans la Ligue de de Normandie (Fédération Française de Tennis)
- Intervenant comme Analyste vidéo au Centre National d'Entraînement de Roland Garros pour la Fédération Française de Tennis (stages détection et suivi des meilleurs jeunes au niveau national).
- Intervenant comme Analyste vidéo et spécialiste techniques de respirations adaptés à l'entraînement sportif dans l'académie de tennis de Juan Carlos Ferrero, Equelite (Villena , Espagne)
- Master en Enseignement, Entraînement et Gestion du tennis de haut niveau de l'Université Internationale de Valencia (Espagne)
- Coach/Entraîneur d'Adrian Menendez Numéro 111 mondial ATP PRO TOUR
- Coach et préparateur physique et mental d'Alexandre Fabregas (triple champion du monde junior en VTT Trial)
- Préparateur mental de Charlène Seateun (N° 3 Française et N°35 mondial junior tennis)
- Préparateur mental de Montserrat Alonso (N° 1 Chile 16 et 18) et Sanja Fabijancic (N1 16 ans)
- Formateur AET 1° Cybertennis (méthode de préparation mentale et respiration spécialisé dans le tennis)
- Tronc Commun BEES3° Option plongée subaquatique (en cours d'acquisition)

Sujet de mémoire : Effets de l'entraînement sportif en milieu subaquatique dans une tache de précision.

Rafael González – (RG formations) N° de Siret : 44267408100017 – Banyuls sur Mer
Organisme Formation Professionnelle enregistré sous le numéro : 91660152366
Mail : rgcoach.pro@gmail.com - Tél : 0698761122
WWW.RG-FORMATIONS.FR