



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



FICHE ACTION 2018-2019

Club	FC Laissaud
Référent	Allart Benjamin

Période	Mars
Lieu	Laissaud

Date de réalisation	07/03/2019
Nbre de joueurs concernés	15

Thématiques "Règles de Vie"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Santé			X	
Engagement Citoyen				
Environnement				

Thématique "Règles du jeu"	U6-U9	U10-U13	U14-U19	AUTRE
Fair-play				
Règles du jeu et arbitrage				
Culture Foot				

Intitulé de l'action
Détecter et traiter nos émotions à bon escient

Personne(s) Intervenante(s)	Rémi VELER (Sophrologie et Yoga)
------------------------------------	----------------------------------

Descriptif synthétique de l'action

Dans un premier temps, Remi a effectué un bilan avec les joueurs sur notre première partie de saison dans le but d'avoir le ressenti de chacun, qu'elle soit positive ou négative. Par le biais de cet échange, il les a sensibilisés sur les émotions de base (la colère, la joie, la peur..) en prenant des situations que les joueurs ont vécues et comment ils devraient l'interpréter sur le moment pour rester concentrer dans les objectifs de match. Pour terminer, nous avons parlé des facteurs de stress (stimulante/paralysante) et les différentes réactions que cela peut engendrer sur le corps et le comportement. Les joueurs ont pu vivre également quelques exercices de Yoga.

Précision sur L'utilité - L'interet - Les contraintes - Le projet de reconduction de l'action....

L'objectif étant de réduire le nombre de cartons sur la seconde partie de saison car nous sommes l'équipe qui a pris le plus de cartons sur la poule de brassage. De plus nous sommes dans une catégorie d'âge où l'adolescent est en pleine phase de construction, l'idée est aussi de l'aider à mieux connaître ses émotions.

RETOUR EN IMAGE SUR L'ACTION

UAF - FC LAISSAUD

RETI VETER
 Arrêter la grande des cartes
 - 212 contre Nivada (REUSSTATION) ...
 Le Premier Excellence
 - STPIERE ...
 D'après ...
 SORTIR de l'attente / ...
 ...
FEDERER
 Attitude / Terrain et ...
 + ENVIE / AVEIR à Perdre / ...
 Simon Top ... + ...
IMPLICATIONS

UAF - FC LAISSAUD

① Echange... 1^{er} / 2^e Partie Saison
 Perte Qualité
 ERIE / VADE
 SORTIR de l'attente
 COLERE
 RILSTESSE (SEDE)
 JOIE / DEBOIT
 APPREHENSION
 ② les Emotions de Base: (VA) COLERE
 ③ le STRESS (SE) FIGHT → FUSE
 FIGHT → VAINQUE
 FIGHT → COMBAT
 ④ Réserve Caliente + 1^{er} / 2^e Partie de Saison
 Objectifs / Calibrer
 Individu...
 Diagramme: Un diagramme montrant une courbe de performance avec des points de mesure et des annotations comme 'Paisible' et 'Etat Corps'.

