

PROGRAMME EDUCATIF FEDERATION



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

*Intervention sur les techniques de respiration, de relaxation
et de gestion des émotions (stress)*





Thématique de l'action : SANTE

Intitulé de l'action : Relaxation, gestion du stress et respiration

Lieu : Saint Alban de Leysse (stade des Barillettes)

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : U11 (le 27 octobre avec 25 jeunes) et U13 (le novembre avec 16 jeunes)

Constat(s) et Objectif(s) :

Sensibiliser nos jeunes à des techniques de gestion du stress et des émotions

Personne(s) intervenante(s):

Ludovic WAREMBOURG, Gendarme expert sur les TOP (Technique d'optimisation du potentiel

Descriptif synthétique de l'action :

Ce temps a été animé par Ludovic WAREMBOURG qui est venu apporté son expertise sur les (Technique d'optimisation du potentiel) (relaxation – gestion du stress – technique de respiration étirement). Un temps très apprécié par les jeunes qui ont eu une attitude très active tout long l'intervention.

Dans un second temps, Ludovic a accompagné les jeunes sur le terrain pour les aider à identifier situations « pratiques » où le joueur peut-être en situation de stress.

PROGRAMME EDUCATIF FEDERATION

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

