



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :
US CHANGE

Dates :
29 Octobre 2018

Thématiques développées

Nom de l'action

**Initiation à la préparation
mentale**

Nb participants :
45 (U12-U15)



REGLES DE VIE

Santé
 Engagement citoyen
 Environnement

REGLES DE JEU

Fair-play
 Règles du jeu et arbitrage
 Culture foot

Résumé de l'action

Action du 29 Octobre 2018 : Initiation à la préparation mentale.

Durant un stage de perfectionnement organisé par le club, 3 thèmes théoriques étaient abordés en fin de journée afin de faire découvrir aux jeunes la préparation mentale, la nutrition et l'arbitrage.

En ce qui concerne l'initiation à la préparation mentale elle a été réalisée par Valentin Garnier, diplômé dans ce domaine, qui a pu transmettre ses compétences et ses connaissances aux jeunes présents.

Valentin a abordé plusieurs points importants qui ont beaucoup intéressé les jeunes :

- 1) La relation stress/compétition : avec un travail pratique d'initiation sur de la respiration rythmée qui pouvait permettre de faire redescendre le rythme cardiaque et d'être plus libéré, le tout pour évacuer au mieux la pression à l'approche de la compétition ou du match
- 2) Comment se préparer mentalement avant un match ou avant une compétition: Travail pratique en groupe de 4 ou 5 joueurs sur de la réflexion commune autour de définitions (préparation mentale, performance, facteurs de performance) puis définir le processus idéal à mettre en place afin d'être le plus performant possible le jour J: jour du match ou de la compétition.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

