



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :
GJ CHâteau-Gontier / Azé

Dates :
23 mars 2019

Thématiques développées

Nom de l'action

Préparation mentale

Nb participants :
10



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Résumé de l'action

Intervention de Sébastien Dano (préparateur mental) sur la respiration et la visualisation

1/ Travail sur les respirations :

- pour découvrir ce que cela procure chez les joueurs,
- pour créer un ancrage positif (avant-match) : respiration abdominale + attention portée sur la respiration (effets)

-

2/ Travail sur la visualisation d'une séquence positive pour augmenter la confiance en soi (avant-match / fin du match) – VAK (effets avec barème)



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

