



**JEUDI
29
AVRIL**

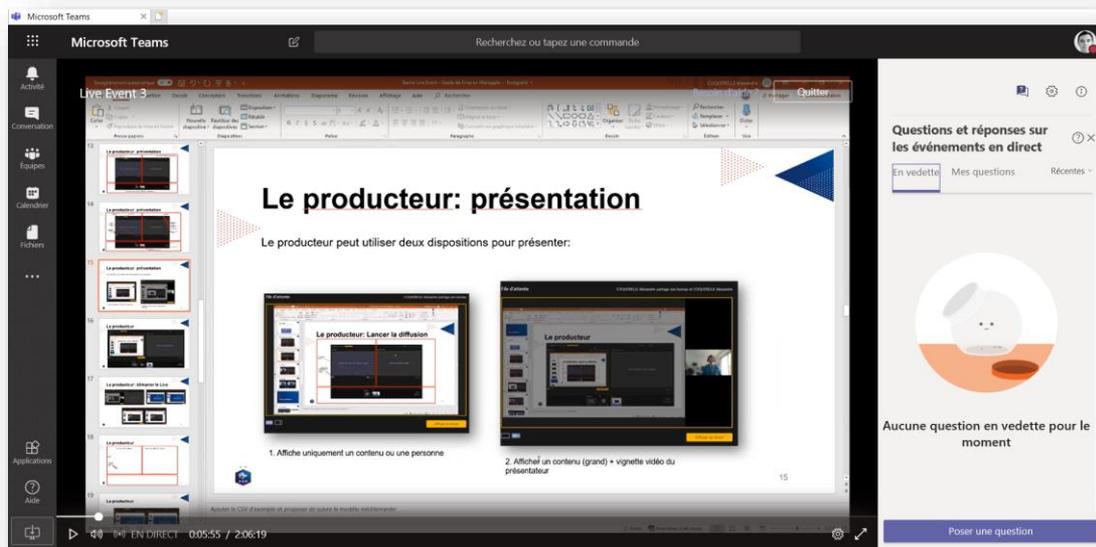
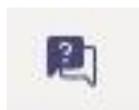
WEBINAIRE

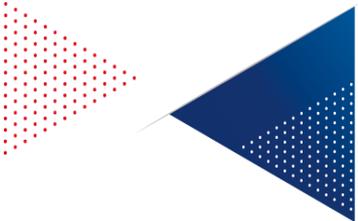
LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Poser des questions pendant le webinar

Quel que soit le support utilisé (ordinateur, tablette, téléphone), il est possible de poser des questions en cliquant sur l'icône:





Répondez aux questions en direct
avec votre téléphone portable /
tablette / ordinateur sur :

www.menti.com

Code : 3224 9694

Interlocuteurs



Chloé LEPRINCE
*Psychologue Pôle France Féminin /
Chercheure en psychologie*



Philippe BRETAUD
Formateur I.N.F. et Directeur du Pôle France Féminin



Franck THIVILIER
Entraîneur National - Responsable de la Formation des Educateurs

PROGRAMME



01

Contexte / Enjeux

02

Percevoir et mobiliser
ses ressources

03

Prendre conscience de son
contexte d'évolution

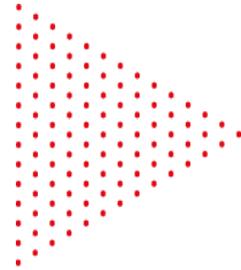
04

Traduire au
quotidien l'identité
du club

05

Questions /
Réponses

01



Contexte / Enjeux

Christopher CARLING

Responsable du Service Performance

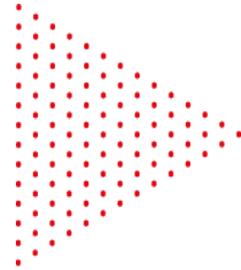
Fédération Française de Football



Une saison avec la COVID 19 :

**Être acteur mentalement pour écrire la
suite de l'histoire**

02



Percevoir et mobiliser ses ressources : un enjeu pour rester acteur face au stress

Chloé LEPRINCE

Psychologue Pôle France Féminin - Chercheure en psychologie
Fédération Française de Football



30/04/2021



JEUDI
29
AVRIL

WEBINAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec votre
téléphone sur www.menti.com

Go to www.menti.com and use the code 3224 9694

Mentimeter

Sur une échelle de 1 à 10 à quel niveau évalueriez-vous :



217



Objectif et question générale :

Qu

Situation sanitaire
(risques,
inquiétudes...)

Situation sportive
(entraînement,
championnats,
licenciés...)

Impact sociétal
(pertes des repères et
normes de notre
culture)

Isolement social
(rôle social des clubs
suspendu)

Détresse psychologique
(violences, addictions,
dépression...)

**COMPORTEMENT
A RISQUE**

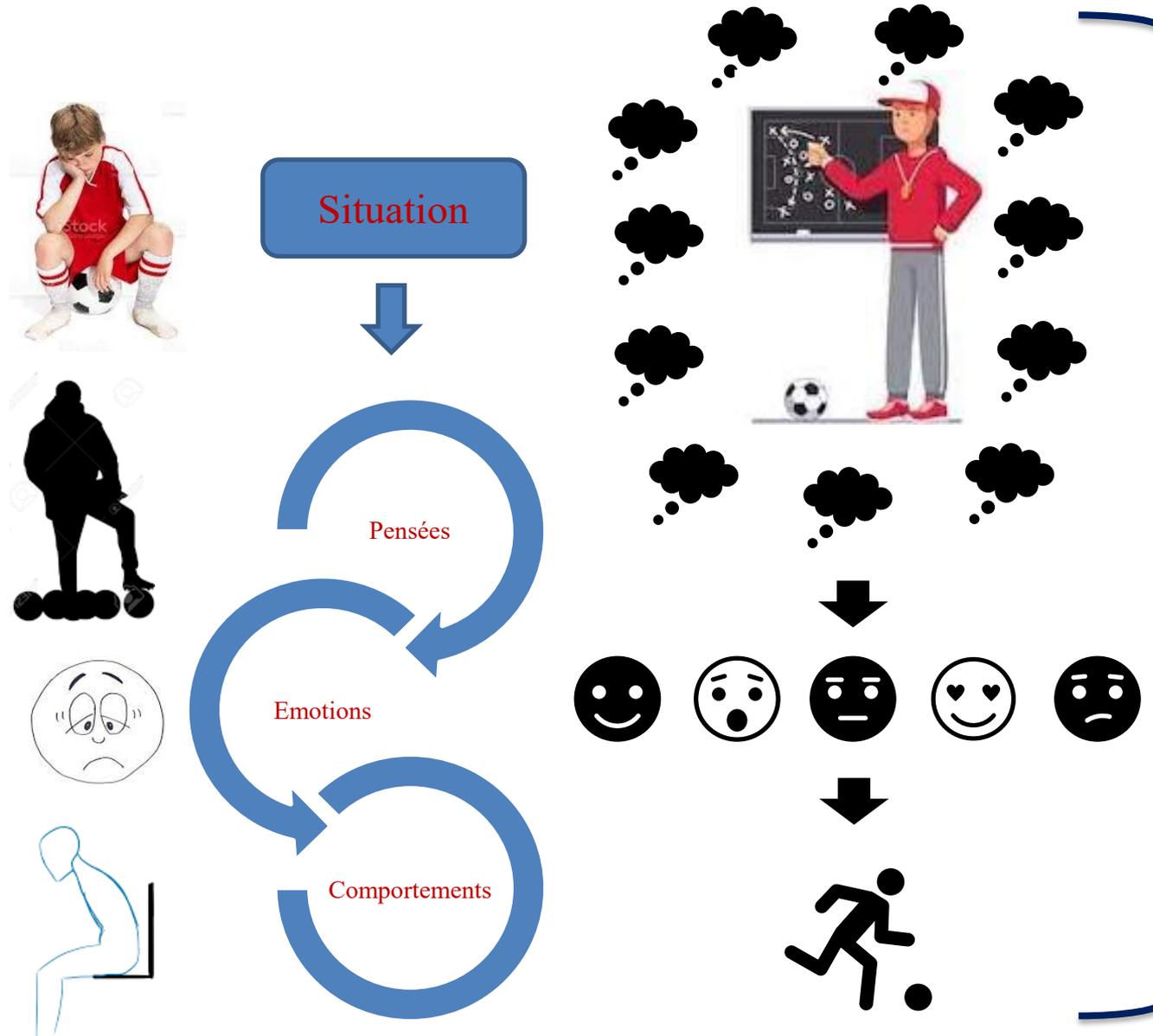
Situation économique
(des clubs et des
individus...)

?

Stress = Pathologique ou adaptatif ?



Comment je fonctionne face à cette situation ?



1. Je ne porte pas **attention** à toutes les infos / pensées pour ne pas les renforcer.
2. Pour les pensées conscientes / persistantes je prends la mesure **des effets sur mes émotions et mon comportement.**
3. Dans le cas d'émotions / comportements non adaptatifs, je cherche **d'autres pensées alternatives pour revoir la situation.**

Exercice pratique



| Situations | Pensées | | Emotions | | Comportements | |
|---|--|----|---|----|--|----|
| | P- | P+ | E- | E+ | C- | C+ |
| Joueurs désengagés  |  | |  | |  | |
| Remarque d'un de mes dirigeants | | | | | | |
| Résultat d'un match (...) | | | | | | |



JEUDI
29
AVRIL

WEBINAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec votre
téléphone sur www.menti.com

Go to www.menti.com and use the code 3224 9694

Percevoir et mobiliser ses ressources : un enjeu pour rester acteur face au stress. Quelle idée forte retenez-vous ?

prendre du recul sur l'activité

Toujours Positif

Écouter de soi

Relation pensées, émotions, comportements

Penser positive

Évacuer les pensées négatives

Gestion des émotions

Trier ses pensées et ne garder que le positif

Prise de conscience

Press S to show image



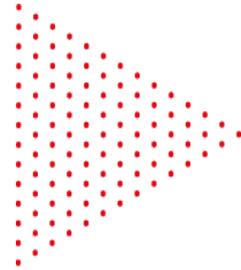


Nous pouvons partager, mais avant cela :

Trois idées à retenir :

1. ~~Nier~~ mais **Accepter** la situation telle qu'elle est , la percevoir comme **une occasion de se mobiliser autrement.**
2. Comprendre et faire évoluer sa propre perception / son propre vécu de la situation pour ensuite influencer notre pratique d'entraîneur auprès des joueurs.
3. Travailler sur le **Triptyque Pensées-Emotions-Comportements** pour repérer quand il devient dysfonctionnel, et reconsidérer si besoin l'ensemble des possibles.

03



Prendre conscience de son contexte d'évolution pour être plus performant demain

Philippe BRETAUD

Formateur I.N.F. et Directeur du Pôle France Féminin

Fédération Française de Football



Prenons le temps de bien analyser la situation pour que vous puissiez construire votre Histoire dans une autre Histoire...



JEUDI
29
AVRIL

WEBINAIRE

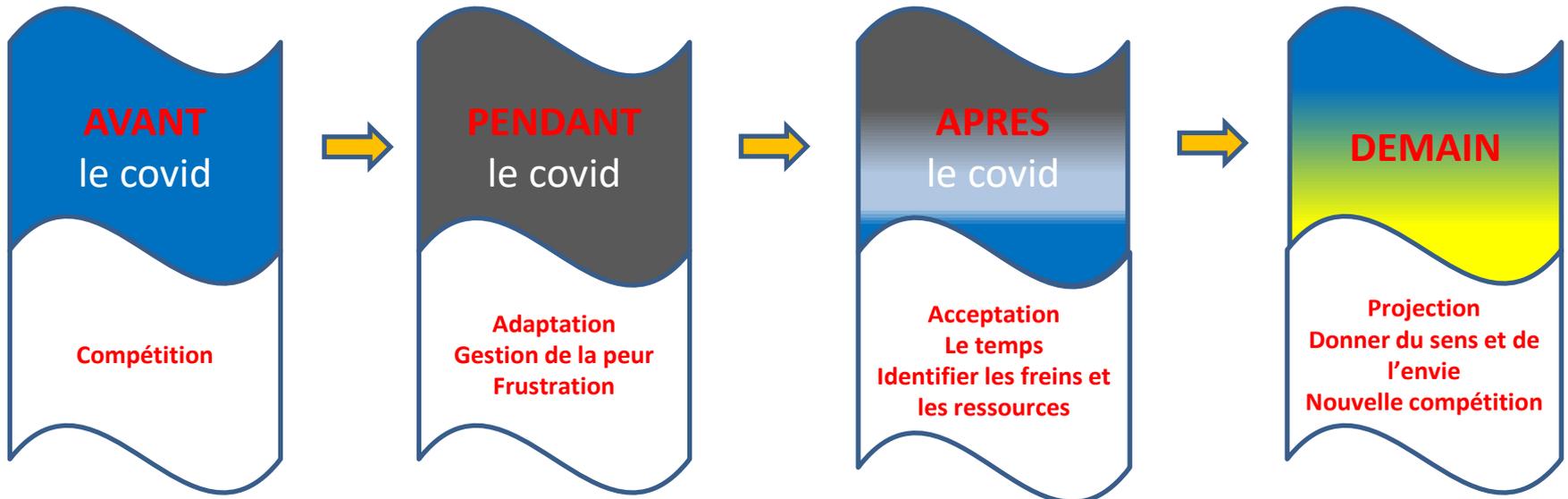
LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec votre
téléphone sur www.menti.com

CONTEXTE SOCIAL

Nous avons déjà connu des contextes difficiles... **mais nous avons toujours contre-attaquer**



Redevenir **PERFORMANT**
Qui décide? c'est à nous de l'écrire



**Comment agir sur mon
contexte?**

**Comment aider mes
joueurs?**

Retrouver tous mes
Joueurs

Vaincre les peurs des
Parents



A notre niveau qu'est ce que nous pouvons faire?

Comment accompagner nos joueurs?

Quelle HISTOIRE voulons nous écrire?

Chaque situation est spécifique

**Mieux se connaître, mieux connaître son contexte,
pour mieux « Apprendre à Être » ensemble...**

<https://teachersforlife.film/fr/home-3/>

des IDEES



des SUGGESTIONS.....

Refixer le
Cadre

Respect
Responsabilité

Le Football
AMATEUR doit être
PORTEUR de **VIE**
SPORTIVE et **SOCIALE**

Le Temps

Cohésion
d'Equipe

Confiance

PLAISIR

Volonté d'apprentissage
Organisation Fonctionnelle
d'ENTRAINEMENT

Projet Individuel et
Collectif



JEUDI
29
AVRIL

WEBINAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec votre
téléphone sur www.menti.com

Prendre conscience de son contexte d'évolution pour être plus performant demain. Quelle idée forte retenez-vous ?

Être acteur

Prendre du plaisir.

Plaisir

plaisir

bien préparer la reprise

Ramener le plaisir du jeu

Plaisir envie volonté

Fixer les règles

Puissance du plaisir

Cadre et plaisir

Rester positif

Donner du plaisir

Press S to show image





3 >

Nous pouvons partager, mais avant cela :

Trois idées à retenir :

- 1> Chacun à son niveau à un **RÔLE** à jouer avec tout le monde ceci dans des contextes **SPECIFIQUES et DIFFERENTS** qui doivent être bien identifiés
- 2> Redonner du **PLAISIR** en redéfinissant le **CADRE** et les **PROJETS**
- 3> Vous avez les **CLES** pour reconstruire votre **EQUIPE** et votre **ENTRAINEMENT.**



04

**Traduire au quotidien
pédagogiquement l'identité
de notre club, afin de
renforcer l'engagement !**

Franck THIVILIER

Entraîneur National – Responsable de la formation
des Educateurs

Fédération Française de Football



Quels outils psycho-pédagogiques à mettre en place sur le terrain ?



JEUDI
29
AVRIL

WEBINAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec votre
téléphone sur www.menti.com

Question ?



Selon vous, lorsque l'entraîneur communique en direction de son groupe quel doit être l'objectif principalement recherché ?



Stimuler

**Stabiliser des
compétences**

Sécuriser

Les trois principes directeur de l'entraînement ?

Le processus de l'entraînement

Intensité > EFFORT



- Contexte
- Organisation
- Durée
- Rotation
- Fréquence
- Nb de séquences
- Compétition

...

Le contenu de l'entraînement

Relation avec le match



- Objectifs
- Programmation
- Procédés
- Consignes
- Attentes

...

La posture de l'entraîneur

Lien avec les joueurs



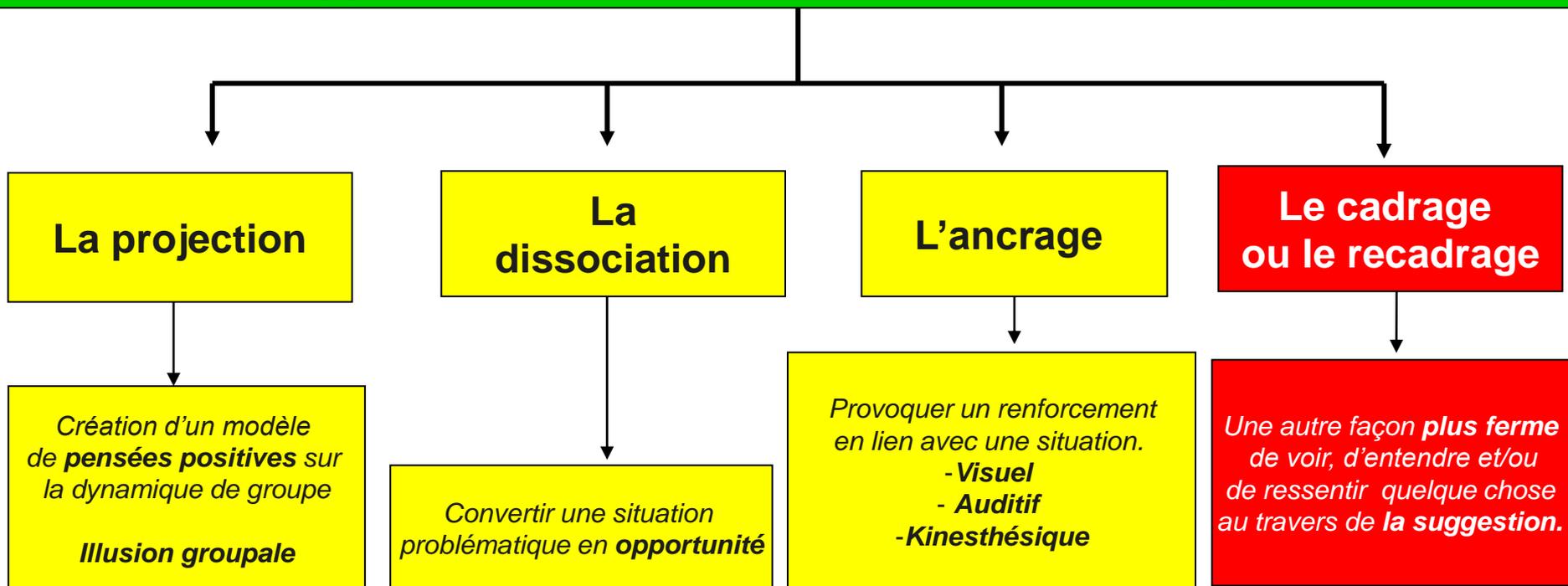
- Communication :
 - Verbale
 - Non verbale

Comment intervenir au cours de l'entraînement ?

Important : un entraîneur doit savoir **raconter de bonnes histoires** avec un début et un fin, qui stimulent l'imagination !



4 outils d'approche de la communication au service de la performance





JEUDI
29
AVRIL

WEBINAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec votre
téléphone sur www.menti.com

Traduire au quotidien pédagogiquement l'identité de notre club, afin de renforcer l'engagement ! Quelle idée forte retenez-vous ?

Mentimeter

Test

V

Opportunité

Motiver

positiver

donner du positif

Posture

Histoires métaphores

Valoriser

Rester positif et le transmettre

CadrePositif

Etre moteur et positif

185





3 >

Nous pouvons partager, mais avant cela :

Trois idées à retenir :

1> Les trois principes directeurs de l'entraînement : Processus – Contenu – Posture.

2> Raconter des histoires avec un début et une fin

Les quatre techniques de communication : Projection – Dissociation - Ancrage –
3> Cadrage –recadrage > Sécuriser son groupe



JEUDI
29
AVRIL

WEBINAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

De 18h à 19h

Questions / Réponses



L'après webinaire

 Il suffit de cliquer sur le même lien que celui qui vous a permis d'assister au webinaire pour disposer de l'enregistrement.

 Le document support vous sera envoyé par e-mail

 Un questionnaire de satisfaction vous sera transmis également par e-mail

 Nous vous proposerons aussi de participer [à une étude](#) pour comprendre comment les entraîneurs ont fait face aux difficultés liées à cette saison si particulière



WEBINAIRE

LA PRÉPARATION MENTALE

**JEUDI
29
AVRIL**

De 18h à 19h



Sur une échelle de 1 à 10 à quel niveau évalueriez-vous :



Percevoir et mobiliser ses ressources : un enjeu pour rester acteur face au stress. Quelle idée forte retenez-vous ?

prendre du recul sur l'activité

Toujours Positif

Écouter de soi

Relation pensées, émotions, comportements

Penser positive

Évacuer les pensées négatives

Gestion des émotions

Trier ses pensées et ne garder que le positif

Prise de conscience

Prendre conscience de son contexte d'évolution pour être plus performant demain. Quelle idée forte retenez-vous ?

Être acteur

Prendre du plaisir.

Plaisir

plaisir

bien préparer la reprise

Ramener le plaisir du jeu

Plaisir envie volonté

Fixer les règles

Puissance du plaisir

Traduire au quotidien pédagogiquement l'identité de notre club, afin de renforcer l'engagement ! Quelle idée forte retenez-vous ?

Test

V

Opportunité

Motiver

positiver

donner du positif

Posture

Histoires métaphores

Valoriser