



**JEUDI  
29  
AVRIL**

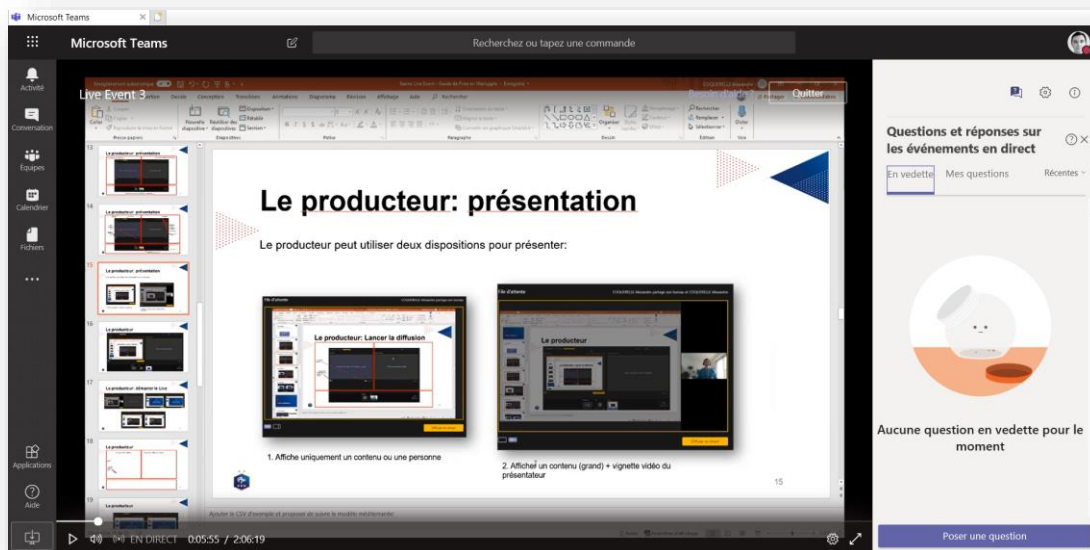
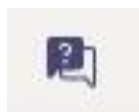
**WEBINAIRE**

# 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](http://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

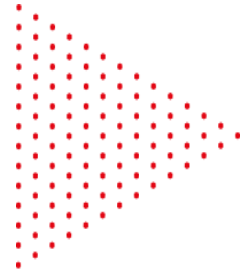
**04**

Traduire au  
quotidien l'identité  
du club

**05**

Questions /  
Réponses

01



# Contexte / Enjeux

**Christopher CARLING**

Responsable du Service Performance

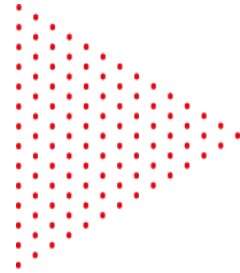
**Fédération Française de Football**



**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](http://www.menti.com)

Go to [www.menti.com](http://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**

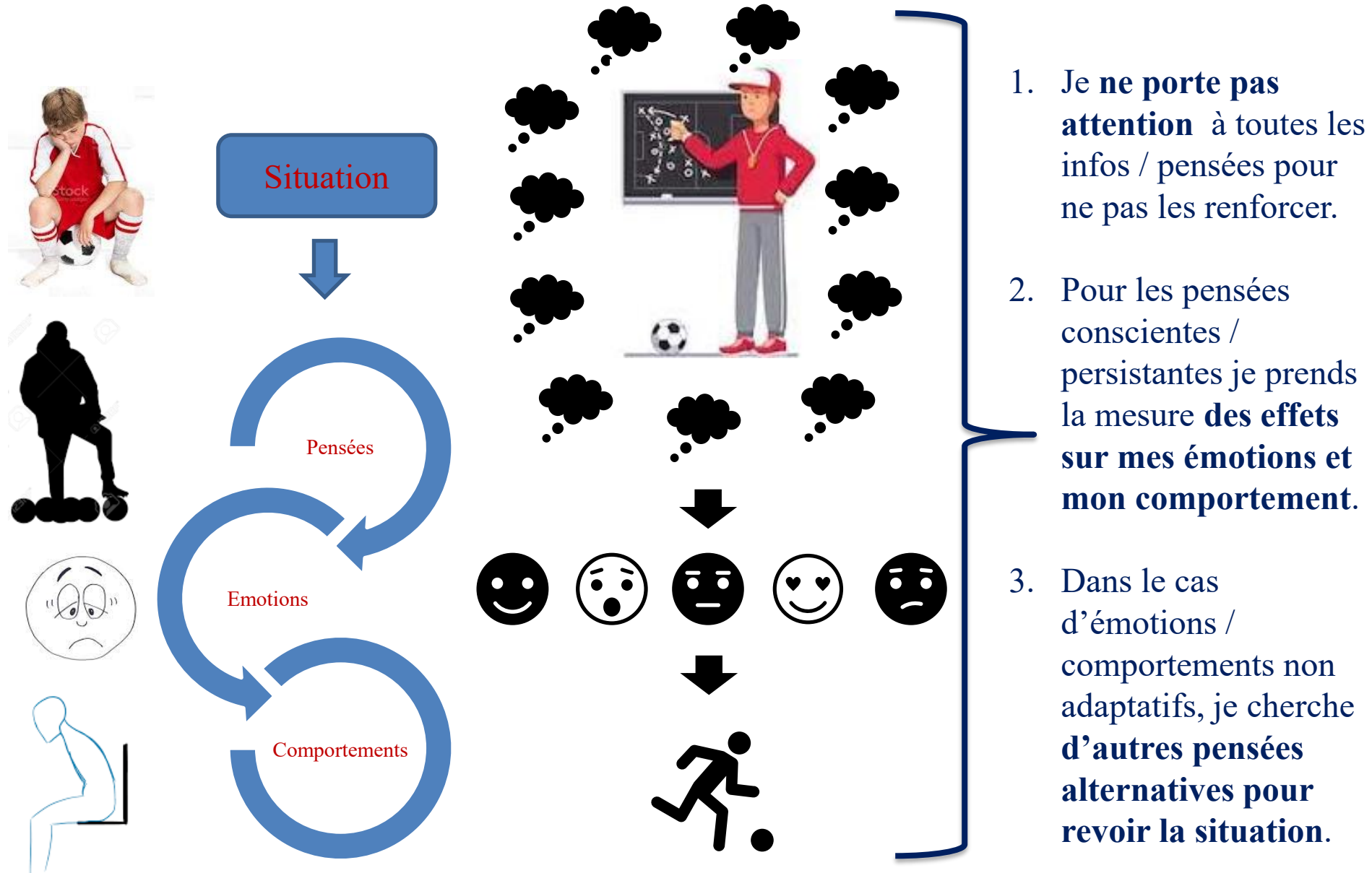
**Situation économique**  
(des clubs et des  
individus...)

?

Stress = Pathologique ou adaptatif ?







# Comment je fonctionne face à cette situation ?



# 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](http://www.menti.com)



Go to [www.menti.com](http://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





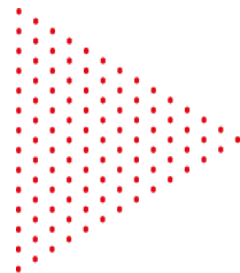
## ***Nous pouvons partager, mais avant cela :***

### **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

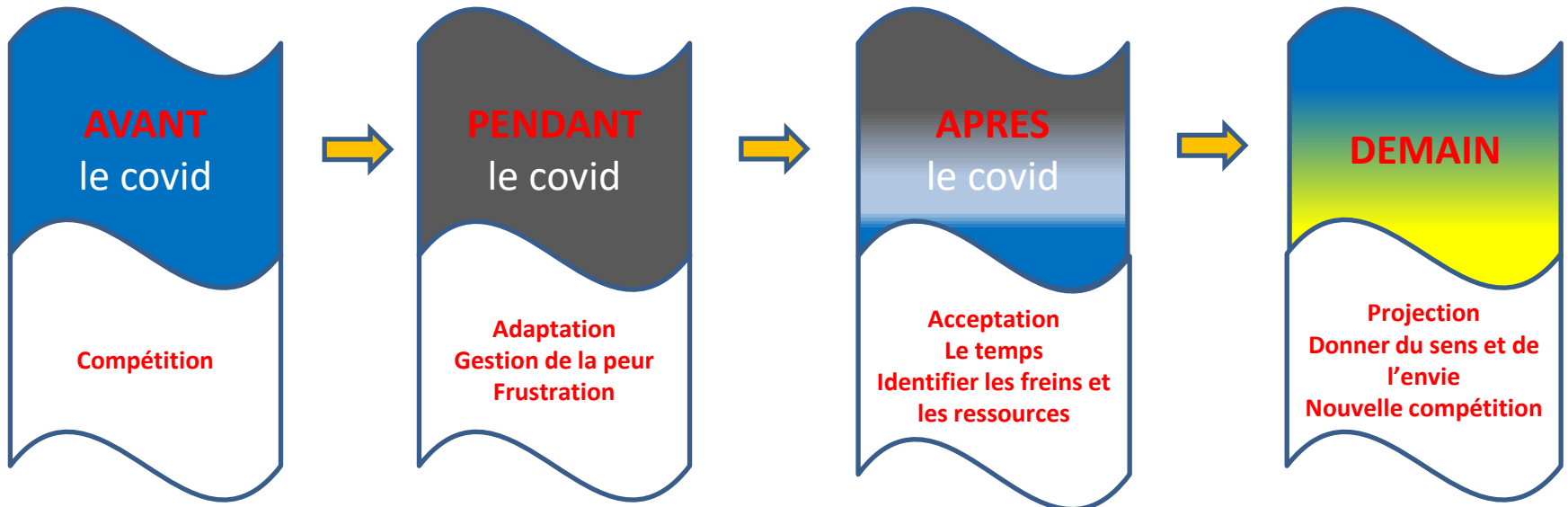
De 18h à 19h

Participez maintenant en vous connectant avec votre  
téléphone sur [www.menti.com](http://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](http://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](http://www.menti.com)

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



## *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

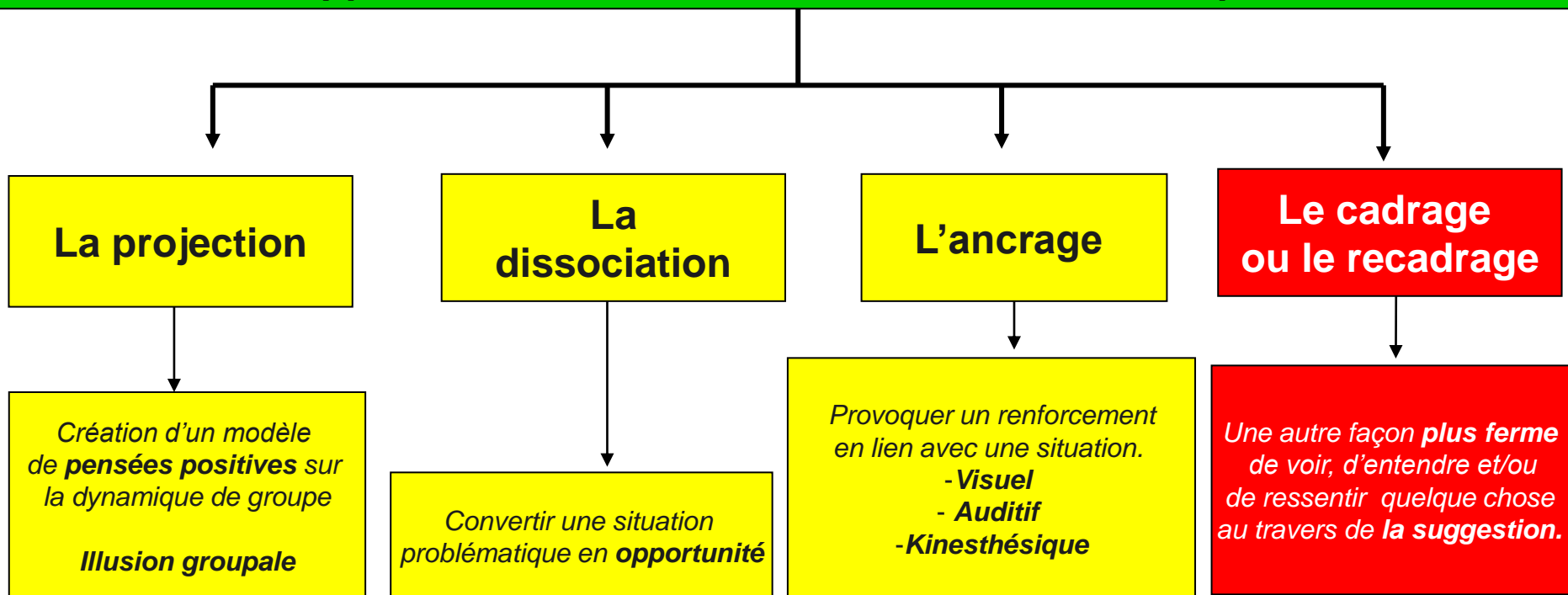


# Comment intervenir au cours de l'entraînement ?

**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](http://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

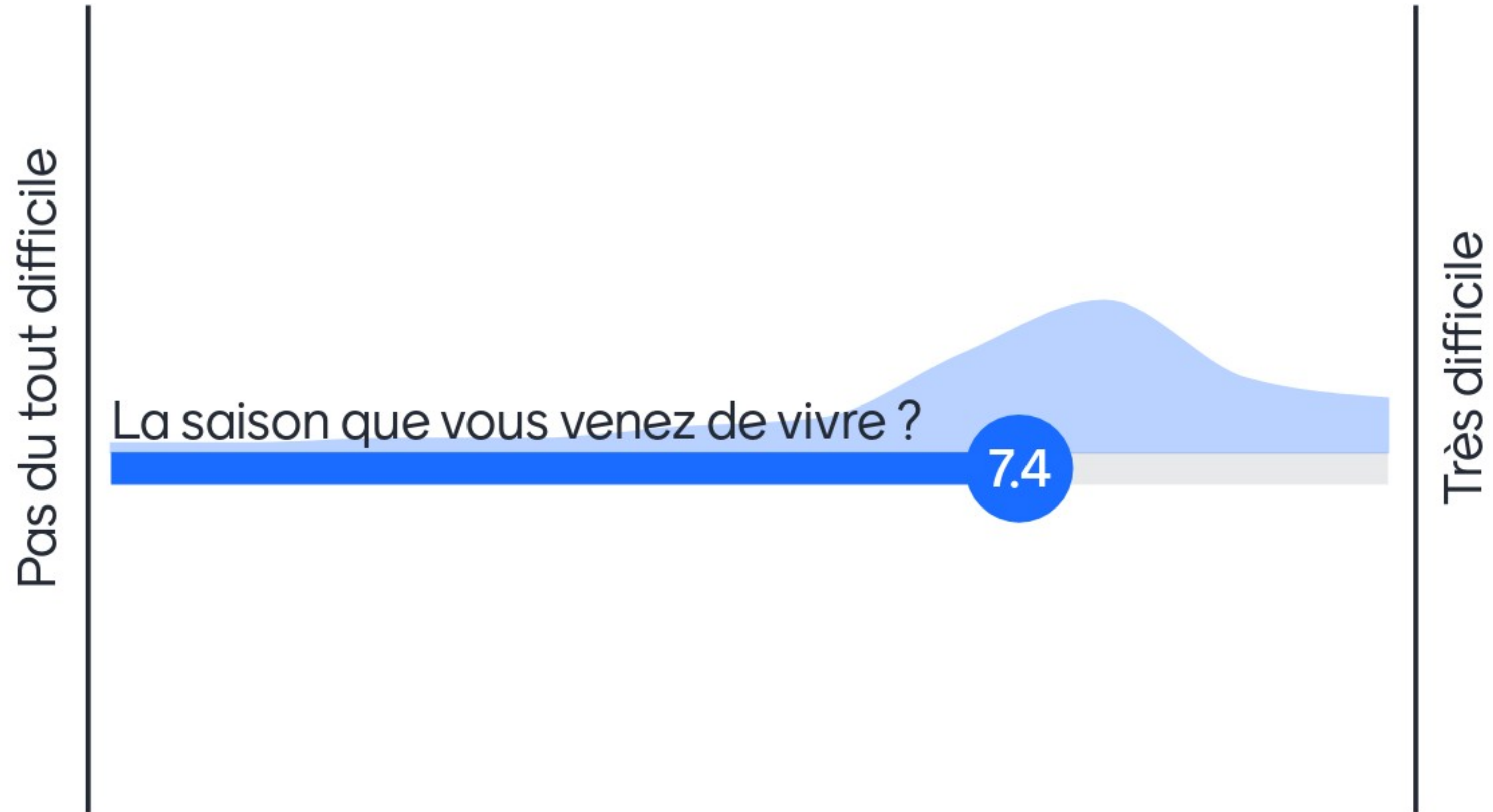
**JEUDI  
29  
AVRIL**

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



# Quelles sont les principales difficultés que vous rencontrez dans le contexte actuel ?





# 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



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





# 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