

Durée 8 à 10 minutes

11 Comprendre ses propres sentiments

Matériel

-

Action

Après l'entraînement/le match ou la compétition, les jeunes repensent aux sentiments qu'ils ont éprouvés dans certaines situations (par ex. décision de l'arbitre, exercice raté) et aux conséquences de ces derniers sur leurs performances.

La promotion des compétences psychosociales et santé:
Gestion des sentiments

Etape 1 Observation (perception)

- Quels sentiments avez-vous éprouvés (par ex. peur, frustration, joie) ?
- Comment ces sentiments se sont-ils manifestés ? (par ex. expression du visage, attitude particulière)

Etape 2 Evaluation (discussion)

- Quelles stratégies utilisez-vous pour gérer vos sentiments ?
- Pourquoi est-il important dans bien des situations de garder son calme et d'analyser ses propres sentiments ?

Etape 3 Conseil (autre action possible)

- Au quotidien, comment pouvez-vous vous concentrer sur vos sentiments et les analyser ?
- Imaginez que quelqu'un comprend vos sentiments et vous dit: «Tu es furieux!». Comment pouvez-vous gérer vos sentiments de manière adéquate dans une telle situation ?

Etape 4 Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux comprendre les sentiments qu'ils dégagent. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 Retour à l'étape 1

Durée 8 à 10 minutes

12 Evacuer les sentiments négatifs

Matériel

-

Action

Dans les vestiaires, les jeunes ferment les yeux et enferment tous les sentiments négatifs qui les empêchent de réaliser de bonnes performances dans une boîte secrète imaginaire.

Après l'entraînement/la compétition/le match, les jeunes ferment de nouveau les yeux et emportent les problèmes non résolus avec eux. Ils jettent tous les problèmes qui ont été résolus pendant le sport dans une poubelle imaginaire.

Variante:

Avec des enfants, on peut installer une boîte (par ex. boîte à chaussures, conserve) et leur demander de dessiner leurs soucis sur une feuille.

La promotion des compétences psychosociales et santé:
Gestion des sentiments

Etape 1 Observation (perception)

- Avez-vous réussi à «éliminer» vos sentiments négatifs et vos soucis dans une boîte ?

Etape 2 Evaluation (discussion)

- A quels sentiments négatifs êtes-vous exposés au quotidien ? Que provoquent les sentiments négatifs chez vous ?
- Comment gérez-vous les sentiments négatifs ?

Etape 3 Conseil (autre action possible)

- Quelles stratégies utilisez-vous pour évacuer vos soucis et vos sentiments négatifs avant une performance sportive afin d'éviter qu'ils ne déteignent sur elle ?
- Imaginez que vous avez un rendez-vous sportif important et apprenez une mauvaise nouvelle juste avant. Comment arrivez-vous à vous concentrer entièrement sur votre rendez-vous sportif ?

Etape 4 Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer leurs émotions dans des situations éprouvantes. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 Retour à l'étape 1

Durée 8 à 10 minutes

14 Respirer contre le stress

Matériel

-

Action

Cet exercice est utile pour les jeunes qui sont stressés avant un exercice difficile, une compétition ou un match.

Les jeunes ferment les yeux et se concentrent sur leur respiration. Lors de l'inspiration, le ventre gonfle lentement et régulièrement comme un ballon. L'expiration est également lente et régulière.

Dès que les jeunes expirent plus lentement qu'ils n'inspirent trois fois de suite, ils peuvent rouvrir les yeux.

La promotion des compétences psychosociales et santé:
Gestion du stress

Etape 1 Observation (perception)

- Comment respirez-vous généralement en situation de stress et de nervosité ?
- Quels effets la respiration consciente a-t-elle eus ?

Etape 2 Evaluation (discussion)

- Dans quelles situations peut-on faire cet exercice ?
- En quoi la respiration consciente modifie-t-elle la sensation de stress ?
- Quelle importance la respiration consciente revêt-elle ?
- Pourquoi la respiration consciente et régulière favorise-t-elle la sérénité ?

Etape 3 Conseil (autre action possible)

- Quelles stratégies vous permettent de maîtriser votre nervosité et de vous détendre au quotidien ?
- Imaginez que vous êtes nerveux juste avant un match test. Comment pouvez-vous intégrer l'exercice de respiration dans votre préparation ?

Etape 4 Accompagnement (application)

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de mieux gérer leur nervosité. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

Etape 5 Retour à l'étape 1