



520691 - ASPTT HYERES

GESTION DES EMOTIONS

ACTION

Nom de l'action

GESTION DES EMOTIONS

Date de l'action

29/11/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

23

Thème de l'action

Fair-play

Fiches liées

Le vivre ensemble

Descriptif de l'action

Dans le cadre du Programme Éducatif Fédéral, une séance spécifique a été organisée avec le groupe U11 autour de la gestion des émotions. L'objectif était d'aider les jeunes joueurs à reconnaître leurs émotions en situation de jeu, à mieux les canaliser et à adopter des comportements adaptés sur le terrain. La séance a débuté par un échange interactif autour des principales émotions rencontrées au football : La joie, la frustration, la colère, la peur, la déception. À partir d'exemples concrets issus de situations de match (un but encaissé, une décision arbitrale, une erreur technique, un succès collectif...), les enfants ont pu identifier les réactions possibles et réfléchir à des stratégies de gestion (respiration, recentrage, communication positive, entraide). Un parcours de slalom avec obstacles a été mis en place. L'objectif : confronter les enfants à de petites sources de stress ou d'agacement (déséquilibres, changements de rythme, consignes précises) et leur apprendre à : Rester concentrés, contrôler leur frustration, garder une attitude positive, persévérer malgré la difficulté. L'apprentissage a été prolongé lors du plateau du samedi, où les joueurs ont été invités à mettre en œuvre ce qu'ils avaient appris. Les enfants se sont montrés très impliqués dans la séance et ont rapidement compris l'importance de maîtriser leurs émotions pour mieux jouer ensemble. Lors du plateau, plusieurs joueurs ont démontré une attitude plus calme et réfléchie, preuve de la bonne intégration du travail effectué. Lien Facebook : <https://www.facebook.com/share/p/1Ath4yus4d/>

Photo(s)



