



ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH

Leçon 10 : Conseils pour le stress

La compétition offre une occasion naturelle d'aider les athlètes à gérer le stress. Les stratégies de gestion du stress comprennent des pensées positives, relâcher les tensions et se connecter avec les autres. Dans cette leçon, les athlètes vont essayer différentes façons de gérer le stress et déterminer quand et où les utiliser.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes sont conscients de la façon dont leur corps réagit au stress.
- Les athlètes apprennent des stratégies pour gérer le stress.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à choisir une nouvelle stratégie ou à mettre en pratique une stratégie qu'ils ont utilisée dans le passé.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Balles anti-stress

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Façons de gérer le stress
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'appelle Conseils pour le stress ! Apprenons à connaître le stress et les moyens de le gérer lorsqu'il apparaît. Le stress est normal et c'est la façon dont notre corps nous dit de faire attention.*



FAÇONS DE GÉRER LE STRESS (11 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes des stratégies de gestion du stress et discuter du moment où ils pourraient utiliser ces stratégies.

Instructions :

- Dites aux athlètes qu'ils vont pratiquer différentes façons de gérer le stress.
- *Aujourd'hui, nous allons passer en revue 3 choses différentes que nous pouvons faire pour éviter que le stress n'affecte notre capacité à faire des activités quotidiennes ou à donner le meilleur de nous-mêmes.*

1. Connexion par le biais du team building / renforcement de l'esprit d'équipe

Ce sera l'activité principale. *Quand on s'amuse en équipe, on se sent tous mieux. Commençons par une activité d'équipe amusante.*

- Demandez aux athlètes de se tenir face à face, en rangées de 3 à 6 personnes.
- Tendez une balle ou un fauteuil poire à l'athlète à l'avant de chaque rangée. Expliquez que l'objectif de l'activité est de passer le fauteuil poire/sac de grains à la fin de la ligne et vice versa.
- Demandez aux athlètes de s'entraîner à demander le ballon pour encourager la communication pendant le match et aussi pour appeler à l'aide. Faites-le trois fois.
- À la fin de la troisième ronde, faites une ovation d'équipe pour tout le travail d'équipe et la coopération dans cette activité.
- Prenez note des athlètes qui ont laissé tomber leur pouf/fauteuil poire mais ont continué. Il est important que les coéquipiers se soutiennent mutuellement et demandent de l'aide au besoin.

Options : Vous pouvez garder les mêmes types de passes à chaque fois, ou les modifier à l'aide des idées ci-dessous.

- **Tour 1 :** Par-dessus de la tête : Passer le pouf au-dessus de votre tête.
- **Tour 2 :** Par-dessous : Passez le pouf sous ou à travers les jambes.
- **Tour 3 :** Par-dessus, Par-dessous - les athlètes alternent les passes par-dessus et par-dessous

2. Pressez le ballon

Voilà une activité que vous pouvez faire vous-même. Serrer une balle anti-stress ou un poing nous aide à nous débarrasser de l'excès d'énergie. C'est aussi une distraction qui peut nous aider à nous sentir plus détendus.

- Donnez à chaque équipe une balle anti-stress et demandez-leur de la presser à tour de rôle pendant trois secondes, puis de la relâcher. Remarque : Si vous n'avez pas de balles, les athlètes peuvent faire un poing ou *imaginer qu'ils ont un citron dans la main et qu'ils le serrent.*
- Demandez aux athlètes comment ils se sentent. Quand utiliseriez-vous cet exercice ?

3. Étirement

1. Pressez la balle pendant 3 secondes



2. Relâchez la balle et toute la tension



Une autre façon de gérer le stress est l'étirement, car il aide à détendre les muscles. Nous allons faire quelques étirements tirés des cartes d'exercice Fit 5.

- Demandez aux athlètes de partager quelques étirements qu'ils aimeraient pratiquer. Assurez-vous que les athlètes maintiennent des étirements statiques pendant au moins 30 secondes.
- Incorporez la respiration profonde dans les routines d'étirement.



1. Essayez quelques étirements



2. Comment vous sentez-vous ?



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Comment pouvons-nous nous soutenir les uns les autres et nous appuyer nous-mêmes lorsque nous ressentons du stress dans notre corps ?

- Nous pouvons tous nous soutenir les uns les autres avec des messages positifs, et c'est ce que nous aborderons dans la prochaine leçon.
- Vos coéquipiers et moi-même sommes là pour vous soutenir.
- Vous pouvez également demander à votre famille d'apprendre ces stratégies.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez ce que vous faites pour gérer le stress avant les compétitions.** Les jours de match, j'aime _____ pour gérer le stress. Je le fais généralement en _____ (au réveil, une heure avant l'événement, etc.) pendant _____ (minutes).

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : Le stress et votre corps - *Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous remarquerez où vous ressentez du stress dans votre corps et planifierez quand utiliser des conseils spécifiques pour éviter que le stress vous empêche de fonctionner ou de concourir.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Le stress et votre corps
- Les conseils des esprits forts contre le stress