



ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH

Leçon 12 : Des messages puissants

Les athlètes apprennent comment les affirmations positives peuvent réduire le stress et les aider à donner le meilleur d'eux-mêmes.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent à utiliser des messages positifs comme stratégie pour rester concentrés et avoir confiance en eux, tant pour le stress quotidien que pour les compétitions.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à créer une routine autour de messages positifs et d'actes de gentillesse.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Facultatif : Cartes d'activités de messages puissants (pages 13 et 14)

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Pratiquer des messages puissants
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Demandez aux athlètes de partager un message positif ou de partager un message positif entre eux. 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 réunis, présentez la leçon du jour sur la Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule « Messages puissants ! » Des messages positifs et forts peuvent vous aider à vous motiver à travailler dur et à faire de votre mieux. Un exemple est « vous allez y arriver ». Quelqu'un peut penser à une fois où il a utilisé des messages positifs ? Aujourd'hui, nous allons vous proposer quelques exemples de messages puissants.*

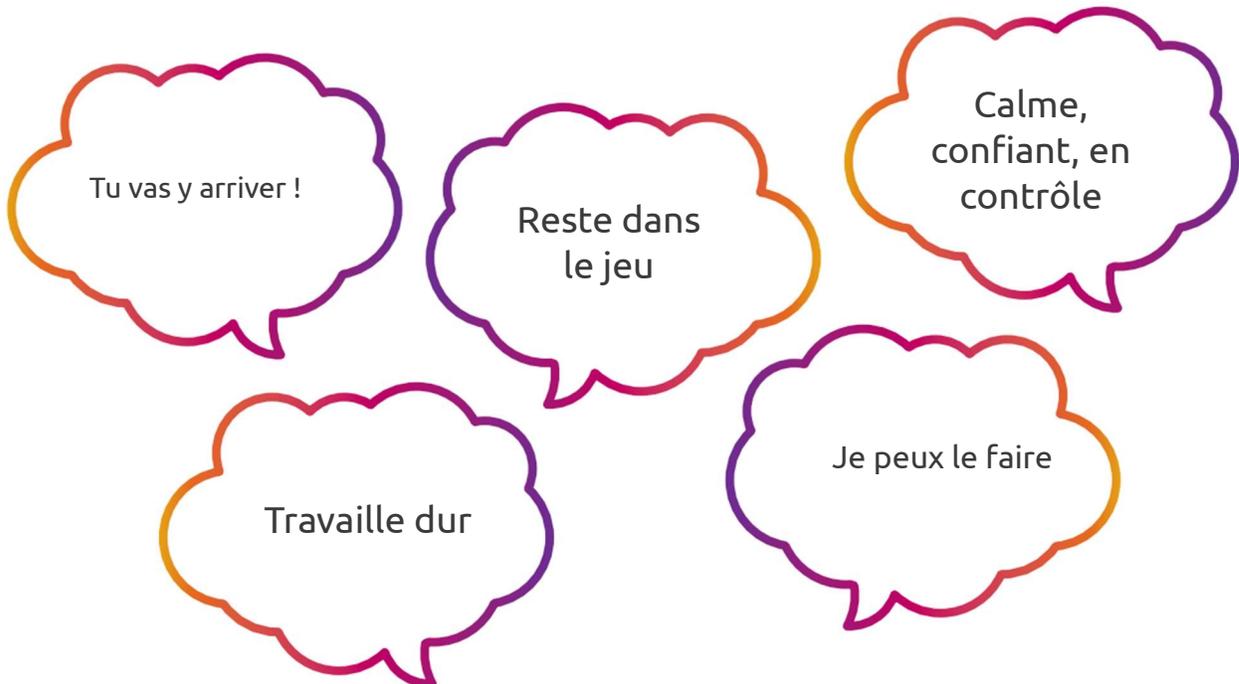


METTRE EN PRATIQUE DES MESSAGES PUISSANTS (3 minutes)

Objectif : Présenter des messages positifs et aider les athlètes à s'entraîner à les utiliser.

Instructions :

- Demandez à l'équipe de réfléchir à une liste de messages positifs. *Qui peut partager un mot ou une phrase qui nous aide à nous sentir prêts à repousser nos limites avant une compétition ?*



- Notez les phrases au fur et à mesure que les athlètes les prononcent.
- Une fois que l'équipe a terminé le brainstorming, expliquez que chaque personne choisira un message positif qu'elle utilisera pendant la formation.
- Ensuite, dites aux athlètes qui vont pratiquer comment se dire des messages positifs. *Tout le monde se promène sur l'aire de jeu et se salue avec une poignée de main, un poing, un contact visuel ou un sourire. Ensuite, partagez un message positif avec les autres.*
- Faites cela pendant 2-3 minutes avant de rappeler tout le monde.
- Demandez aux athlètes ce qu'ils ont ressenti à l'idée de partager un message positif. Permettez à différents athlètes de répondre. *Gardez à l'esprit que le partage d'un message positif fait souvent du bien aux deux personnes. Peu importe à qui il était destiné. Vous pouvez essayer d'utiliser des messages positifs envers vous-même ou un coéquipier.*



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quand allez-vous utiliser des messages positifs envers vous-même ?

- Rappelez aux athlètes qu'ils peuvent utiliser des messages positifs à tout moment pendant les séances d'entraînement et les compétitions. C'est un bon rappel pour vous, en tant qu'entraîneur, d'utiliser des messages positifs avec vos athlètes également.
- 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 un exemple d'affirmation positive que vous utilisez ou une histoire sur un ancien athlète qui a pu surmonter l'anxiété de performance grâce au dialogue intérieur positif ou les affirmations positives envers soi-même.**

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : Se soutenir vous-même et soutenir les autres - Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous prendrez le temps de réfléchir à qui vous rend heureux et aux façons dont vous pouvez faire preuve de gentillesse envers les autres.
- Partagez et célébrez 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 : Se soutenir soi-même et soutenir les autres
- Cartes d'activités de messages puissants
- Conseils des esprits forts pour lutter contre le stress : Guide des formateurs