

Gestion des émotions

Des exercices amusants !

MOI J'EMBARQUE



Voici des idées d'exercices pour enseigner la gestion des émotions aux joueur·euse·s et la renforcer pendant vos entraînements.

Quelques précisions ...

- Intégrez les exercices à vos entraînements tactiques et techniques.
- Adaptez les exercices selon l'âge et le niveau de votre groupe.
- Au moment de donner les consignes, montrez un exemple de ce qui est attendu pour faciliter la compréhension.
- L'indication [M9 et +] signifie qu'en général, l'exercice est plus adapté pour ces niveaux, mais il est possible que des adaptations soient pertinentes pour du niveau M7.



Stratégie intéressante !

- Pour enseigner la gestion des émotions, **faites d'abord un des exercices** ci-dessous pendant un entraînement afin de faire vivre une expérience à vos joueur·euse·s.
- **À la fin de l'entraînement**, prenez 10 minutes pour discuter de la gestion des émotions à l'aide de [l'infographie sur la page du programme Moi j'embarque](#) :
 - Qu'est-ce que c'est ?
 - Pourquoi c'est important en contexte sportif ?
 - Quels sont des exemples de comportements à adopter pour démontrer une bonne gestion des émotions ?

Pourquoi c'est utile ?

Vos joueur·euse·s seront plus attentif·ve·s à ce que vous dites en ayant une expérience récente à laquelle se rapporter pour interpréter les informations que vous leur donnez.

Temps mort stratégique [M9 et +]

Objectif : Apprendre à se calmer et à se recentrer après une erreur.

Comment ça marche ?

Chaque joueur·euse doit gérer un défi individuel où il-elle doit accomplir une tâche spécifique (p. ex. un tir au but ou un exercice de passes). Si le-la joueur·euse fait une erreur, l'entraîneur·e lui donne un « temps mort » de 30 secondes, où il-elle doit prendre une grande respiration (p. ex. inspirer 4 sec. par le nez, expirer 6 sec. par la bouche), identifier comment il-elle se sent (p. ex. sensations physiques, émotions), puis reprendre l'exercice en gardant une attitude positive.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi enseigne aux jeunes à accepter les erreurs comme une partie naturelle du jeu et à utiliser des stratégies simples pour retrouver leur calme et leur concentration.

Rondelle silencieuse

Objectif : Favoriser la concentration et la maîtrise de soi.

Comment ça marche ?

Mettez en place un exercice où les joueur·euse-s doivent atteindre un objectif (p. ex. faire une série de passes, marquer un but), mais avec la contrainte de ne pas émettre de bruits excessifs, comme des grognements, des cris ou des réactions émotionnelles bruyantes, lorsqu'ils-elles manquent leur coup. Si un·e joueur·euse réagit de manière trop bruyante ou perd son calme, l'équipe doit recommencer.

Pourquoi c'est utile ?

Cet exercice enseigne aux joueur·euse-s à gérer leurs émotions sans être bruyant·e-s ou réactif·ve-s. Cela aide à développer la capacité à rester calme et concentré·e sans se laisser emporter par des émotions désagréables.

L'auto-compassion

Objectif : Apprendre à se pardonner et à rester motivé-e après une erreur.

Comment ça marche ?

À chaque erreur commise (p. ex. passe ratée, but encaissé, mauvais contrôle de la rondelle, chute sur la glace), le-la joueur-euse doit se dire une phrase positive ou encourageante à voix haute, comme « C'est ok, je vais mieux faire la prochaine fois », « Je vais continuer à travailler fort ». L'entraîneur-e peut aussi intégrer des petits « rappels positifs » pendant l'exercice pour renforcer cette habitude.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi aide les joueur-euse-s à surmonter la frustration des erreurs et à se motiver pour continuer à progresser. Cela crée une atmosphère de soutien où les erreurs sont perçues comme des occasions d'apprentissage.



Calme et positivisme

Objectif : Apprendre à transformer une émotion désagréable en une émotion agréable.

Comment ça marche ?

Chaque fois qu'un-e joueur-euse manifeste une émotion désagréable (p. ex. colère, frustration, déception) après une erreur ou une action moins bien réussie, l'entraîneur-e lui demande de trouver une manière de « transformer » cette émotion en quelque chose de positif. Par exemple, il-elle peut respirer profondément, sourire, encourager un-e coéquipier-ère ou se dire un mot-clé pour revenir au neutre, comme « reset ».

Pourquoi c'est utile ?

Cela aide les jeunes joueur-euse-s à comprendre que, même dans des moments émotionnels forts, il est possible de choisir d'agir de manière constructive, ce qui renforce leur contrôle émotionnel.

Respirer et prioriser [M9 et +]

Objectif : Apprendre à se concentrer sur l'essentiel, même en cas de frustration.

Comment ça marche ?

Organisez une série d'exercices avec des objectifs multiples (p. ex. marquer un but, faire une passe parfaite, rester en position défensive). Si un-e joueur-euse rate un objectif, lors du prochain temps d'arrêt, il-elle doit prendre une pause de 30 secondes pour faire cette séquence d'actions :

- Fermer les yeux (optionnel, mais ça limite les distractions);
- Se concentrer sur sa respiration pour se recentrer (15-20 sec.);
- Reprendre l'exercice en orientant son attention vers une action concrète pour bien accomplir la tâche (p. ex. positionnement des bras avec le bâton, positionnement du corps, vitesse de départ).

Pourquoi c'est utile ?

Cela enseigne aux jeunes à reconnaître que certaines situations sont frustrantes, mais qu'il est essentiel de revenir à l'objectif principal pour réussir, même lorsqu'ils-elles sont déçu-e-s ou contrarié-e-s.

Développer sa patience [M9 et +]

Objectif : Apprendre à contrôler son impatience et à gérer sa frustration.

Comment ça marche ?

Pendant un match amical en entraînement, l'entraîneur-e annonce des pauses ou des interruptions imprévues (p. ex. un arrêt de jeu, un changement de joueur-euse) à des moments stratégiques où une action importante se déroule (p. ex. une échappée, une bonne sortie de zone). Les joueur-euse-s doivent rester calmes et patient-e-s, sans montrer de signes d'agacement. L'équipe doit faire preuve de patience et continuer à se concentrer sur l'exercice, même quand la situation est frustrante.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi met l'accent sur l'importance de la patience et de la capacité à rester calme dans des moments de frustration, ce qui est essentiel pour maintenir une attitude positive en jeu.