



550985 - GJ PAYS RUDIPONTAIN

Le tunnel de la concentration

ACTION

Nom de l'action

Le tunnel de la concentration

Date de l'action

17/02/2026

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

30

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

- Animé par Mickael Monjournal à destination des joueurs - réflexion par groupe et retour collectif. - Travail par îlots → À la suite du constat d'un manque de concentration chez la plupart de nos joueurs, l'idée était de les questionner sur les éléments pouvant être à l'origine de leur déconcentration durant un match ou même à l'entraînement. → L'intervention s'est déroulée en plusieurs temps : - Questionnement sur les éléments pouvant influencer la santé de manière générale (physique / sociale / mentale). - Même question, mais ciblée sur la concentration. - Suivi d'une mise en commun permettant de donner des clés pour réussir à rester concentré.

Photo(s)

	Groupe Jeunes Pays 1141000000 1141000000 06 89 79 82 14 mickael.monjournal@gmail.com	Catégorie U13	M. MONJOURNAL Mickael Date : 17/02/2026
---	--	---------------	--

1. En tant que footballeur au Groupement Jeunes Pays Rudipontain, qu'est-ce qui peut influencer ta santé dans l'environnement du football ?

+



Le tunnel de la concentration



**PEF - U13
SE SENTIR BIEN AU FOOT - 60'**



17/02/2026

LA SANTÉ AU FOOT 30'

ÉCHAUFFEMENT : 15'

PAR 1 : QU'EST-CE QUI PEUT INFLUENCER MA SANTÉ DANS L'ENVIRONNEMENT DU FOOTBALL ?

MISE EN COMMUN : 15'

SANTÉ MENTALE	SANTÉ PHYSIQUE	SANTÉ SOCIALE
Stress Confiance/manque de confiance Peur de mal faire Timidité Colère/frustration	Sommeil Hydratation Blessures Échauffement Hygiène de vie	Ambiance d'équipe Place dans le groupe Conflits Respect
LE MENTAL, C'EST NOTRE MOTEUR. SANS LUI LE CORPS NE S'EST PAS.	LE CORPS, C'EST NOTRE OUTIL DE JOUEUR	LE FOOT EST UN SPORT COLLECTIF : LES RELATIONS INFLUENCENT NOTRE BIEN-ÊTRE.

LA CONCENTRATION 30'

TUNNEL DE LA CONCENTRATION : 15'

PAR 1 : QU'EST-CE QUI, PENDANT UN MATCH OU UN ENTRAÎNEMENT, TE FAIT SORTIR DE TA CONCENTRATION... ET COMMENT TU POURRAIS FAIRE POUR REVENIR DEDANS ?

MISE EN COMMUN : 15'

CE QUI ME FAIT SORTIR DU TUNNEL	OUTILS
Pensées négatives Pression des parents/coach/public Comparaison avec les autres Se faire provoquer par un adversaire Être frustré Parler à l'arbitre	Se concentrer sur sa respiration Se dire une phrase courte « Action suivante » Se donner une tâche précise (je regarde le ballon/je me replace)
L'IDÉE : FOCUSER LE CERVEAU SUR QUELQUE CHOSE DE CONCRET ET ATTENDRE	

