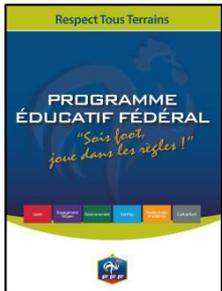




Le Programme Educatif Fédéral

Fiche « action »

NOM du Club ou de la Section Sportive :
Football Club Sud Isère



Référent P.E.F. (Élu du club) : Elu du club : LEGALL Guillaume

Mail guillaumefcsi@gmail.com

Référent P.E.F. (Technicien du club) : MARRY Serge

Mail : marry.serge38@orange.fr



Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique : santé

Nom de l'action : sophrologie

OBJECTIF

Apprendre à récupérer après l'effort, se motiver, gérer son stress et ses émotions.

DESCRIPTIF

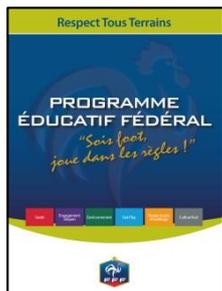
Mercredi après-midi, nos U18 féminines ont pu s'initier à la sophrologie le temps d'une séance découverte. Nadine la sophrologue, après quelques exercices de mise en situation, a donné à nos joueuses 3 outils essentiels et utiles dans le sport : la respiration, la détente musculaire et la visualisation.

Date et lieu : mercredi 07 février à Mens

Action ponctuelle

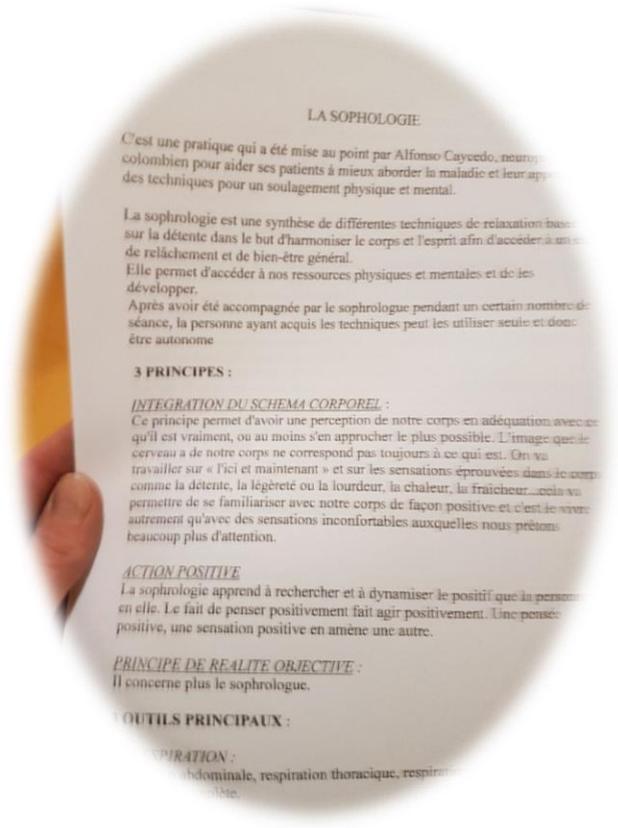
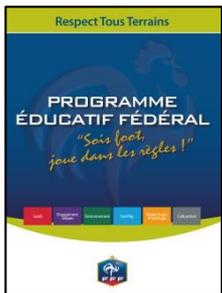
Catégorie(s) concernée(s) : U18 F

Nombre de participants : 15





Retour en images sur les manifestations et activités en relation avec le thème:



LA SOPHOLOGIE

C'est une pratique qui a été mise au point par Alfonso Caycedo, neurologue colombien pour aider ses patients à mieux aborder la maladie et leur apporter des techniques pour un soulagement physique et mental.

La sophologie est une synthèse de différentes techniques de relaxation basées sur la détente dans le but d'harmoniser le corps et l'esprit afin d'accéder à un état de relâchement et de bien-être général. Elle permet d'accéder à nos ressources physiques et mentales et de les développer.

Après avoir été accompagnée par le sophologue pendant un certain nombre de séances, la personne ayant acquis les techniques peut les utiliser seule et donc être autonome

3 PRINCIPES :

INTEGRATION DU SCHEMA CORPOREL :

Ce principe permet d'avoir une perception de notre corps en adéquation avec ce qu'il est vraiment, ou au moins s'en approcher le plus possible. L'image que le cerveau a de notre corps ne correspond pas toujours à ce qui est. On va travailler sur « l'ici et maintenant » et sur les sensations éprouvées dans le corps comme la détente, la légèreté ou la lourdeur, la chaleur, la fraîcheur... cela va permettre de se familiariser avec notre corps de façon positive et c'est de cette façon seulement qu'avec des sensations inconfortables auxquelles nous prêtons beaucoup plus d'attention.

ACTION POSITIVE

La sophologie apprend à rechercher et à dynamiser le positif que la personne en elle. Le fait de penser positivement fait agir positivement. Une pensée positive, une sensation positive en amène une autre.

PRINCIPE DE REALITE OBJECTIVE :

Il concerne plus le sophologue.

Outils Principaux :

RESPIRATION : respiration abdominale, respiration thoracique, respiration nasale, respiration buccale.