



COMITÉ DU FINISTÈRE DE BASKET-BALL

13 rue Richelieu, 29200 BREST

☎ 02.98.43.21.48 Fax : 02.98.43.21.64

@ : basket-29@wanadoo.fr

www.basket29.com



Compte rendu du CD du Lundi 17 Juin 2024 à 19h

Présents : Anne MADEC, Daniel DELESTRE, Emmanuelle PAUGAM, Patrick COADOU, Jean Noel CUEFF, Jean SIMON, Philippe NAY.

Visio : Anne HENAFF, Céline HANOT, Emilie LEQUETTE, Morgane PETIT (en cours de réunion)

Excusés : Noël LE ROUX

Salariés : Ronan VIGOUROUX, Romain LE COSSEC

Invités :

Election du Bureau :

Présidence CD29 :

Anne MADEC (élue lors de l'AG par les Clubs)

Suite à la demande d'un membre présent, les élections se déroulent à bulletin secret.

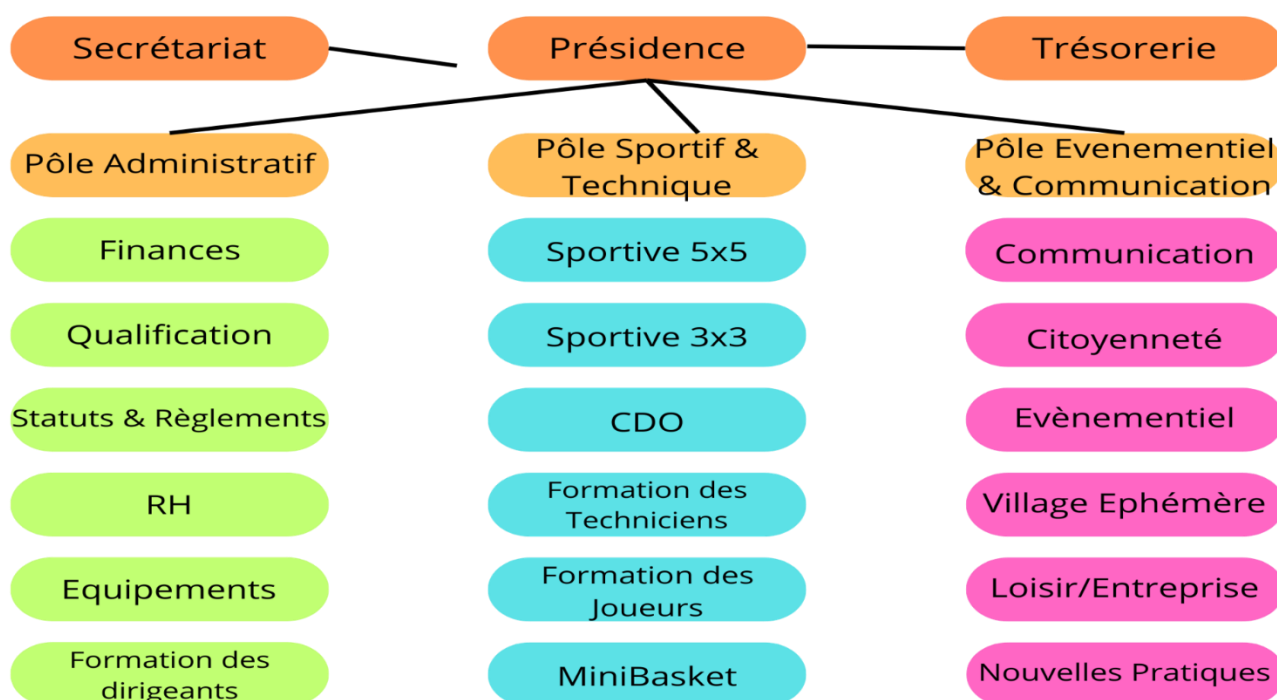
Pour les 4 membres en Visio, ils transmettent leur vote à la Présidente par sms.

10 votants :

Secrétaire Général :	Patrick Coadou	unanimité	élu
Trésorière Générale :	Emmanuelle Paugam	9 oui, 1 Blanc	élue

Une réunion RH avec les salariés a eu lieu le mardi 11 Juin afin de finaliser les missions dans les fiches de postes des 3 salariés permanents et présenter le projet de travail sur la structuration future du CD29.

L'idée étant que, dans la nouvelle mandature, les missions des commissions soient référencées par un élu et un salarié. Une demande a été formulée aux salariés afin de définir leurs souhaits de positionnement pour pouvoir travailler ensemble sur l'écriture du futur fonctionnement.



Ronan souhaite rappeler que dans le cadre de son poste de Directeur Territorial, il souhaite être informé des avancées de toutes les commissions afin de pouvoir faire évoluer le Plan de Développement du CD29 et ainsi répondre aux divers questionnements des Clubs.

Il précise également que le document présenté (Co-construit lors du DLA entre Ronan, Simon de ACE2 et Gabriel Alternant) regroupe une partie des missions représentatives du CD29 et qu'il devait servir de check-list pour la définition du PDT CD29.

Il manque une Commission Plan de Développement, une Commission Politique CD29 / relations extérieures et une Commission Partenariat. (une commission projets avait été pensée)

La logique aurait été de partir du Plan de Développement Territorial, des missions repérées, de l'expertise des salariés et des élus pour définir les commissions et le fonctionnement CD29.

Suite des membres du Bureau :

Souhait d'intégrer les responsables des pôles Sportif /Technique & Evènementiel/Communication :
10 votants

Pôle Sportif & Technique :	Philippe Nay	unanimité	élu
Pôle Evènementiel & Communication :	Emilie Lequette	unanimité	élu

Votes pour les Présidents de Commission :

Pôle Administratif :	Commissions :	Salarié
Finance :	Emmanuelle Paugam	unanimité élue Ronan
Qualification :	Noel Le Roux	unanimité élu Ronan
Statuts - Règlements :	Daniel Delestre	unanimité élu Ronan
RH :	Anne Hénaff	8 oui / 1 non / 1 blanc élue Ronan
Equipement :		(Franck)

Arrivée de Morgane PETIT (11 votants désormais)

Formation Dirigeants :	Patrick Coadou	unanimité élu Ronan
Développement :		Ronan

Pôle Sportif & Technique : Philippe Nay – Commissions :

Sportive 5x5 :	Philippe Nay	unanimité élu Ronan
Sportive 3x3 :		(Franck)
Technique Entraîneurs :		Romain
Technique Joueurs :		Romain
CDO :	Jean Simon	10 voix élu Franck
	Morgane Petit	8 voix élue Franck
Mini-Basket :	Céline Hanot	10 voix/1 non élue Romain

Pôle Evènementiel & Communication : Emilie Lequette – Commissions :

Communication :	Emilie Lequette	unanimité élue Ronan
Citoyenneté :	Emmanuelle Paugam	unanimité élue (Franck)
Evènementiel :	Emilie Lequette	unanimité élue Romain
Village Ephémère :	Jean-Noel Cueff	10 voix / 1 Blanc élu (Franck)
Loisirs/Entreprises :	Daniel Delestre	unanimité élu (Franck)
Nouvelles Pratiques :		Ronan

Futures élections 2025 du CDOS : Daniel DELESTRE, candidature adoptée à l'unanimité

Prévision des réunions

Bureau 1/mois :

Aout : Mardi 20 aout 19h00
Octobre : Mardi 15 octobre 19h00
Novembre : Mardi 12 novembre 19h00
Janvier, Mars et Avril à caler lors de la 1^{ère} réunion

Comité Directeur :

Septembre : Lundi 2 septembre 19h00
Décembre : Mardi 3 décembre 19h00
Février : Mardi 4 mars 19h00
Mai : Mardi 6 mai -19h
Juin/Juillet : A définir

Réunion des Présidents : (et Assemblée Générale présentation des Comptes ?)

Samedi 14 décembre : **Club à trouver**

Assemblée Générale 2025 :

Samedi 14 juin : **Club à trouver**

Réunions de secteurs : à programmer

Présentation aux élus CD du Plan de Développement Territorial 2024-2028 : à prévoir avant le 24 juillet.

Technique : Romain

Présentation du calendrier [Voir annexes](#)

Pas de retour de la ligue pour les BF

ETD : Thomas BRUGALAIS arrête pour changement de poste (Hennebont)

Nouvelle proposition à venir

3x3 : bon retour sur les U15F,

Questions diverses :

Dossier de subvention Conseil Départemental : Proposition : transpalette + machine à shoot

Bilan service civique : [Voir annexes](#)

Déménagement du siège social : Retour de GECOBAT et validation du devis : 864€ correspondant à la réalisation de plan et propositions des travaux.

Appel à projet / Caisse d'épargne : essentiellement pour les structures intervenantes d'un QPV

Retour de la CDO + Actions à venir : [Voir annexes](#)

Fin de réunion 21h45

Représentants AG élective FFBB

Bilan de la CDO 2023/2024

Camp arbitre : 31 juillet au 4 août 2023

A la suite de l'AG de Douarnenez, il y a eu un camp d'arbitre sur le support du camp joueurs du BMB. 7 inscrits

Récompenses : Novembre 2023

Il y a eu une soirée de remise des récompenses fédérales, sifflets d'argent et bronze ainsi qu'un échange sur des thématiques propres aux officiels.

Formation mensuelles à l'année : Décembre à Avril → Quimper/Brest/Morlaix

module 1 = 27/28/29 nov

module 2 = 4/5/6 déc

module 3 = 8/9/10 janv

module 4 = 5/6/7 févr

module 5 = 12/13/14 févr

module 6 = 11/12/13 mars

module 7 = 8/9/10 avr

module 8 = 15/16/17 avr

Sur Quimper → 9 candidats

Sur Brest → candidats

Sur Morlaix → 8 candidats

Stage d'hiver : 4 au 8 Mars 2024

10 inscrits

Evaluation pratiques :

Tournoi Morlaix = 1er Mai

Tournoi Relecq = 5 mai

Tournoi Pluguffan = 18/19 Mai

Pacte officiel :

Nous avons un listing permettant aux clubs finistériens de se situer en fonction des obligations imposées par le pacte.

Coût de la formation des officiels via le pacte tous engagés, décidé en Comité directeur

Droit à la formation = 75€/ club avec des équipes PRM PRF

Fond développement à l'arbitrage =

5€ / équipe jeune

15€ / équipe sénior

Bilan de l'année :

45 personnes en formation : 27 acceptées / 5 à revoir sur l'année 24/25 / 13 absents

Calendrier CDO 2024/2025

Stage été : 5 au 9 Août → visuel de com ? donner l'info de 2 possibilités de formation

Salle de la brasserie, de 9h30 à 17h, tous les jours de la semaine.

Recyclage comité :

Rendre obligatoire ?

Quelles infos passer ?

Formation mensuelle à l'année : qd envoyer aux clubs les infos ?

M1 = 7/8/9 Octobre

M2 = 4/5/6 Novembre

M3 = 2/3/4 Décembre

M4 = 6/7/8 Janvier

M5 = 3/4/5 Février

M6 = 3/4/5 Mars

M7 = 7/8/9 Avril

M8 = 5/6/7 Mai

JNA :

répondre à la fédé

Stage d'hiver : 17 au 21 Février

ou, quel support ? (possibilité place brestoïse)

Stage printemps : 14 au 18 Avril

ou, quel support ? (possibilité sud finistère ou autre)

Evaluation pratique :

Tournoi morlaix/relecq/pluguffan ?

Guipavas demande sur des tournois ?

Ploudal u17/u18

Saint Renan u13

Appel d'offre pour les éval officiel sur des tournois mini u13 à senior → évoquer sur réunion de secteur !!!

Bilan Services Civiques

Agrément n° BR-029-21-00044

Le CD29 Basket, représentant 55 clubs et près de 8000 licenciés, est administré par 23 membres élus pour 4 ans. C'est un organisme décentralisé de la FFBB avec pour mission de Promouvoir, d'Assurer et de Développer la pratique du Basket Ball finistérien en étroite collaboration avec les clubs, les institutions et les partenaires. Nous intervenons aujourd'hui tant dans la pratique compétitive en 5x5 et désormais en 3x3. Le CD29 souhaite également développer toutes les pratiques non compétitives à travers le basket Santé, inclusif, Trickshot, basketonik... La dimension citoyenne du sport se travaille également autour de la mise en place d'un forum annuel et d'actions de prévention et sensibilisation aux incivilités, aux rôles des acteurs de notre sport, à la lutte contre les discriminations et différentes formes de harcèlement.

Le CD29 intervient auprès des écoles, des clubs et des institutions par l'intermédiaire de ses conseillers Techniques et ses alternants. Il nous paraît important d'offrir à des jeunes la possibilité de découvrir et d'accompagner nos différentes actions, événements et participer à notre communication par la mise en place de campagnes d'information via nos réseaux sociaux. Ce service civique peut servir **de tremplin** à une entrée dans le monde du Sport. La gestion par nos salariés de la formation Civique et Citoyenne doit également permettre une réflexion sur le futur projet professionnel du volontaire.

Nous souhaitons dans le cadre de l'agrément collectif organiser en + des tuteurs un lien sur 3 rencontres avec tous les tuteurs et les volontaires au sein du CD29.

Nous travaillons actuellement sur la formation civique et citoyenne afin qu'elle corresponde au mieux à nos problématiques de club et à la préparation du projet professionnel de chaque volontaire. Nous proposerons également des intervenants spécifiques pouvant répondre aux demandes des volontaires tant dans le domaine de l'enseignement que du sport ou même du juridique. Le CD29 investit également tous les ans dans **des outils de promotion** mis à la disposition des clubs.

Le CD29 se veut être l'organisme fédérateur au sein du département pour permettre aux volontaires de se réunir et d'échanger sur les pratiques en créant des outils de communication communs.

Afin de permettre aux volontaires de se documenter, nous mettons à disposition **une base de documentation** via notre nouvelle application interne aux Clubs dénommée COMKLUB. Un point plus régulier avec les tuteurs est fait en ce sens

Dans le cadre de la formation Civique et Citoyenne, La 1^{ère} journée, nous nous sommes appuyés sur la mise en place d'un **Forum citoyen** permettant l'échange entre les différents publics sur le fonctionnement des clubs. Ce temps a permis la création de questionnaire en directions des différents publics, la création de fiches pratiques, une réflexion en groupe sur les incivilités, les campagnes de prévention et sur les valeurs de la république. La 2^{ème} journée a servi de point de Situation et de Bilan du projet professionnel des volontaires- Un temps a été consacré à un travail sur les valeurs de la république – Et l'après-midi une approche de la **Préparation Invisible** par une Intervention du Centre de Médecine du Sport de Brest sur les thématiques : Sommeil, Hydratation, Nutrition, Préparation Physique, Bien être Mental

Le CD29 offre à chaque volontaire un **Brevet Fédéral** à commencer lors de ses 8 mois de volontariat.

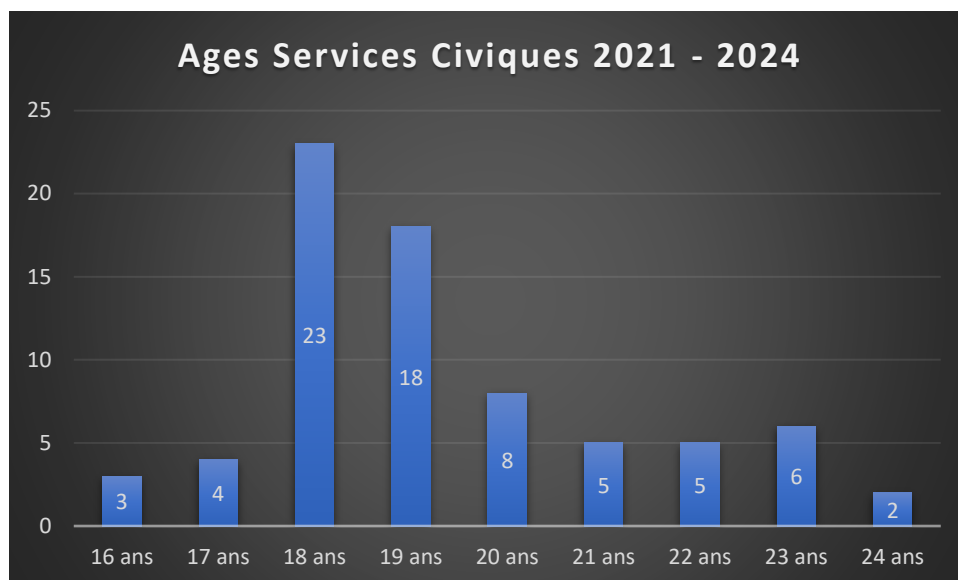
74 jeunes volontaires dans le cadre de l'Agrément :

2021-2022 : 24 volontaires dans 20 structures
2022- 2023 : 28 volontaires dans 20 structures
2023-2024 : 22 volontaires dans 15 structures

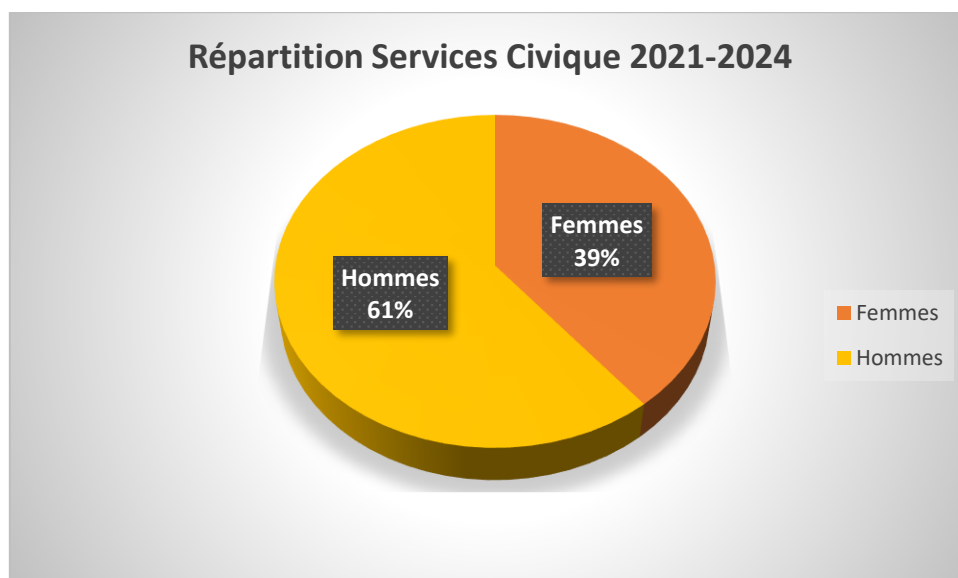
Structures	2023-2024			2022-2023			2021-2022		
	NOM	Prénom	Age	NOM	Prénom	Age	NOM	Prénom	Age
AL PLOUZANE	BOULIC	ROMANE	19	QUINQUIS	Salomé	19	GUILLAMOT	SOLVEIG	19
AMICALE SPORTIVE DU GUELMEUR	ABIVEN	EVAN	23	BERTHOU	Mia	18	GOMES DE SA	FABIEN	22
AMICALE SPORTIVE DU GUELMEUR				VAILLANT	Fanny	18			
AMICALE SPORTIVE ERGUE ARMEL	NIHOUARN	Kylian	18	FRANCOIS	Clément	18	JAFFRES	ENORA	22
AMICALE SPORTIVE ERGUE ARMEL	LEFEVRE	PIERRE	18	LE FAILLER	Noa	17	ABICH	NESRINE	17
AMICALE SPORTIVE ERGUE ARMEL	PENCREACH	THEO	20	COLLIGNON	Simon	16			
ARZELLIZ				LE MENEZ	Flavie	19			
ASSOCIATION PLUGUFFAN BASKET							GUEVEL	OCÉANE	17
ASSOCIATION SPORTIVE PLOMELIN BASKET				LE FRIANT	Gabriel	19	MIOSSEC	TITOUAN	18
BC PLOUGASTEL	ORTICA	JESSY	18	CHARDON	Lilou	19			
BLEUETS DE GUILERS BASKET				GOURVENNEC	Tangi	21	GOUEZ	LUCIE	20
BOHARS	VOLLOT	Benjamin	19						
BREST METROPOLE BASKET	MACE	ARNAUD	20	CADALEN	Guillaume	21	DELBECQ	YOANN	18
BREST METROPOLE BASKET	MAZE	IHUEL	20	ABODE	Yoann	19	QUERE	NATHAN	19
BREST METROPOLE BASKET	LE GOFF	Marine	19	GOURIOU	Romane	19	RIOU	RÉDOUANE	20
BREST METROPOLE BASKET	BLAIZE	MATHIS	18	LE MENS	Gael	18			
CARHAIX BASKET							GUEMAS	MALO	18
CLUB DES JEUNES RENANAIS							PERROS	LEA	18
COMITE FINISTERE DE BASKET BALL							BRUSSEAU	TIMEO	16
ETOILE SAINT LAURENT	JACOPIN	Anthony Goncalves	19						
ETOILE SAINT LAURENT	KERLOCH	MAINA	20						
GARS du Reun	MORVAN	ZOE	18						
GOUESNOU BASKET				BARBE GOACHET	Angie	17			
LANDERNEAU BRETAGNE BASKET (amateur)	MOAL	LEONIE	18	AUTRET	Loane	18	TRECASSE	CHARLES	19
LANDERNEAU BRETAGNE BASKET (amateur)				THIAW	Victorine	19			
LANDERNEAU BRETAGNE BASKET (amateur)				SINSOULIER	Elisa	18			
MILIZAC BASKET CLUB	LABBE	THOMAS	18	BRUSQ	Klervi	23	MARIE	SIMON	19
MORLAIX ST MARTIN BASKET				BOISSEAU	Victor	24	LECUYER	JULINE	19
MORLAIX ST MARTIN BASKET				CRAS	Maxime	23			
PLEYBER CHRIST BASKET CLUB							OLLIVIER	AMÉLIE	23
PLOUARZEL BASKET CLUB							GANIER	VICTOR	20
PLOUIDER	BERGER	LOU ANNE	18	LAMMER	Matthieu	22	RESPRIGET	JONATHAN	22
PLUGUFFAN				RAOUL	Zoé	21			
PONT L'ABBE BASKET CLUB				LE PAPE	Ethan	18			
SAINT DIVY SPORTS BASKET							EOZENO	NOLWENN	18
SAINT DIVY SPORTS BASKET							JOUE	YOAN	19
SC LANNILIS	KERDRAON	SEZNI	23	TANGUY	Ewen	22			
STADE RELECQUOIS				TANGUY	Lisa	18	CUEFF	NATHAN	21
UJAP QUIMPER Association	GALLAS	KERYAN	19				BUANGA	FLAVIEN	20
UJAP QUIMPER Association	LE COZ	KILIAN	23				BOURSERIE	EDGAR	24
UREM	BUREL	THOMAS	16	COYET	Tanguy	18			
US CONCARNEAU	KRAISNIK	RUBEN	18	GENTY	Maurane	21			

30 Structures/55 possibles ont fait le choix d'adhérer à notre dispositif.

Age des Services Civiques à leur entrée en volontariat



Répartition par Sexe des 74 Services Civiques



Lors des 3 années de l'Agrément,

Nous avons progressé tant dans l'accompagnement des volontaires que des tuteurs.

Nous avons fait le choix lors de la dernière année 2023-2024 de mettre en place la formation Civique et Citoyenne adaptée aux profils de nos jeunes volontaires dans la découverte du monde sportif et de ses possibilités.

Plusieurs jeunes se sont servis de ce dispositif comme tremplin pour leur avenir professionnel.

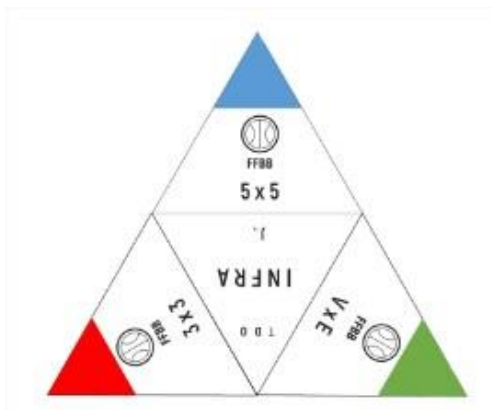
Les missions pour les futurs volontaires 2024-2025 sont :

L'Ambassadeur du Basket Ball et accompagnateur Vivre Ensemble développe par le basket des enjeux de société au sein d'un réseau, pour favoriser la pratique de sport santé, la citoyenneté, la mixité.

A travers des actions de sensibilisation et d'accompagnement, l'objectif général est la découverte d'une pratique sportive au travers du basket-ball (Basket santé, Basket tonik, Centres Génération Basket, 5x5 ou 3x3).

En lien permanent avec son tuteur et sous l'accompagnement et le contrôle du CD29 en partenariat avec le SDJES, le volontaire aura pour missions de :

- Participer, sans se substituer à l'encadrant, à des temps de co-animation du Basket (6 à 12 h/semaine),
- Apporter son aide au développement des actions de sensibilisation et d'accompagnement autour du Basket -Santé dans le cadre scolaire, auprès de groupement d'employeur....
- Aider au développement d'une nouvelle manière de pratiquer le basket en 3X3 (prochaine discipline aux jeux olympique), et le 5X5,
- Aller vers les jeunes non licenciés, des quartiers prioritaires et des zones rurales pour faire connaître le basket et plus particulièrement de 3X3.
- Aider à faire connaître la vie du club et la communication sur les réseaux sociaux (facebook, insta, site internet du club...)
- Participer aux différentes campagnes de communications et créer des outils.
- Bénéficier d'une formation Brevet Fédéral prise en charge par le CD29.



FORUM CITOYEN

Première en Finistère



Samedi
09/03/2024



“TOUS ACTEURS DE NOTRE
SPORT”

PRÉSENTATION LABELS

PARTAGE D'EXPÉRIENCES

INTERVENTION COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE

OUVERT
À TOUS !
SUR
INSCRIPTION

Salle Michel GLOAGUEN
Salon couleur paysage
29 impasse l'Odet
29000 Quimper

COLOSSE 
AUX PIEDS D'ARGILE

Contact: 02.98.43.60.49 -
citoyenne.cd29@gmail.com



Bret **U30**

POUR ÊTRE PERFORMANT ET EN BONNE SANTÉ PLUS LONGTEMPS...
MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MON CORPS MA NUTRITION ET MON HYDRATATION MON SOMMEIL MON BIEN-ÊTRE MENTAL

JE GÈRE MON CORPS

LES 2 DIFFÉRENTS TYPES DE BLESSURES ?
 La blessure d'USURE survient progressivement par accumulation de micro-traumatismes et augmente avec le progrès sportif mal adapté (surdosage, fractures de fatigue...)
 La blessure ACCIDENTELLE survient brusquement et peut être grave (entorse, fracture, déchirure musculaire...)

NE PAS SIGNALER MES DOULEURS : LES RIQUES
 Pendant le pic de croissance, je suis plus à risque de « maladies de croissance » surtout au niveau des cartilages de croissance (20% des sportifs de 12 à 16ans, mais aussi des adultes et de la colonne vertébrale)
 Je me soigne mal j'augmente le risque de lésion à long terme (En sport 1,5 fois plus de blessures sont des lésions)
 Une blessure non traitée qui devient chronique dure dans la durée et peut avoir un impact sur ma santé future

SIGNALER MES DOULEURS : L'INTÉRÊT
 Une douleur est un signal d'alarme pour me dire « attention ! », si je suis attentif à ce signal, je diminue le risque d'aggraver ma blessure
 Si je ressais des douleurs, je ne continue pas mon entraînement et à plus tard pour aller me faire soigner
 Si je m'entraîne malgré mes douleurs, je cause une douleur chronique, je diminue le risque d'aggraver une blessure

QUEST-CE QUI PEUT PROVOQUER UNE BLESSURE ?
 La blessure est complexe mais des situations peuvent être évitées
 Je m'entraîne de manière intensive sans laisser à mon corps le temps de récupérer
 Je suis fatigué physiquement et mentallement
 Je m'échauffe mal ou ne m'échauffe pas

COMMENT RÉDUIRE LES RIQUES DE BLESSURE ?

Technique n°1	Technique n°2	Technique n°3
EXERCICES DE PRÉVENTION Exercices spécifiques de renforcement et de mobilité : gainage dynamique, proprioception, équilibre, correction des mauvais gestes sportifs	SOMMEIL ET BLESSURES Les douleurs montrent un sur-sommeil de blessure, je dors, plus longtemps que mes blessures. Dormir à jeun pour récupérer ! Je ne change plus de chaussures Echauffement articulaire et musculaire complet au préalable (10-15 minutes progressif le corps « monte en température »)	COMMUNIQUER ET RENDRE PROGRESSIVEMENT Après une blessure, je ne reprends progressivement mon sport en alternant et à durée limitée Je communique mes douleurs à mon entraîneur et à mes proches pour ne pas les aggraver et je consulte un médecin si la douleur ne va pas en s'améliorant Mieux vaut prévenir que guérir !

On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant 1 OBJECTIF parmi les techniques proposées !

Bret **U30**

POUR ÊTRE PERFORMANT ET EN BONNE SANTÉ PLUS LONGTEMPS...
MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MON CORPS MA NUTRITION ET MON HYDRATATION MON SOMMEIL MON BIEN-ÊTRE MENTAL

JE GÈRE MA NUTRITION & MON HYDRATATION

LES EFFETS D'UNE MAUVAISE NUTRITION / HYDRATATION
 J'augmente le risque de ma blessure d'être malade, de perdre de la masse musculaire, d'avoir un retard de guérison, des problèmes de cycle menstruel
 Sur 1h d'exercice à intensité moyenne je perds 4 à 5 L d'eau. Quand je perds 1% d'eau de mon poids de corps, c'est 10% de mes capacités physiques en moins

LES BÉNÉFICES D'UNE BONNE NUTRITION / HYDRATATION
 J'améliore mes capacités d'endurance et de résistance
 La course est construite à 75% d'eau et constitue 20% de nos cellules !
 Je m'entraîne mon effort plus longtemps et j'endure mieux les répétitions musculaires et nerveuses après l'entraînement
 Je maintiens l'équilibre de mon système immunitaire (75% de mon système est placé dans l'appareil digestif)

QU'EST-CE QUI SE PASSE QUAND JE MANGE ?
 Une nourriture saine
 Alimente et restaure
 Transforme en énergie
 Transporte par le sang
 Pour nourrir le cerveau, les os, les muscles...

QUEST-CE QUI PEUT RÉELLEMENT L'ALIMENTATION ?
 Non seulement elle apporte de l'énergie
 Elle apporte des nutriments
 MANGER = apporter des nutriments
 Nourriture qui m'apporte pas d'énergie mais une énergie (bénéfices vitamines, minéraux et sels minéraux présents dans les fruits et légumes)

COMMENT RÉDUIRE LES RIQUES DE BLESSURE ?

Technique n°1	Technique n°2	Technique n°3
AVOIR UNE STRATÉGIE D'HYDRATATION Boire 2 à 3 L minimum	RESPECTER LES BÉNÉFICES ALIMENTAIRES Sources de protéines	RESPECTER LES BÉNÉFICES ALIMENTAIRES Autre source de protéines pas seulement la viande

On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant 1 OBJECTIF parmi les techniques proposées !

Bret **U30**

POUR ÊTRE PERFORMANT ET EN BONNE SANTÉ PLUS LONGTEMPS...
MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MA NUTRITION ET MON HYDRATATION MON SOMMEIL MON BIEN-ÊTRE MENTAL

JE GÈRE MON SOMMEIL

QUEST-CE QUI SE PASSE PENDANT LA NUIT ?
 Le sommeil LIBRE permet à mon corps de récupérer et de se remettre en forme. C'est pendant la nuit que mon corps se régénère et que mon système immunitaire se renforce.
 1 nuit = 5-6 cycles de sommeil avec différentes phases

QUEST-CE QUI EST À L'ORIGINE DU SOMMEIL ?
 Le sommeil est régulé par des hormones et des neurotransmetteurs. C'est pendant la nuit que mon corps se régénère et que mon système immunitaire se renforce.

LES BÉNÉFICES D'UN BON SOMMEIL
 J'améliore mes capacités d'endurance et de résistance
 La course est construite à 75% d'eau et constitue 20% de nos cellules !
 Je m'entraîne mon effort plus longtemps et j'endure mieux les répétitions musculaires et nerveuses après l'entraînement
 Je maintiens l'équilibre de mon système immunitaire (75% de mon système est placé dans l'appareil digestif)

LES EFFETS D'UN MAUVAIS SOMMEIL
 J'augmente le risque de ma blessure (10-15% en dessous de 7 heures)
 J'augmente le risque de ma blessure (10-15% en dessous de 7 heures)

COMMENT AMÉLIORER MON SOMMEIL ?

Technique n°1	Technique n°2	Technique n°3
GARDER LE MÊME HORNAIRE DE SÉVEILLER Mettre son corps à l'heure en se levant et en allant se coucher à la même heure tous les jours	LIMITER LES ÉCRANS À L'ÉCART DES ACTIVITÉS STIMULANTES Les écrans émettent de la lumière bleue qui perturbe le sommeil	PRODIGER UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE L'activité physique aide à s'endormir plus facilement et à améliorer la qualité du sommeil

On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant 1 OBJECTIF parmi les techniques proposées !

Bret **U30**

POUR ÊTRE PERFORMANT ET EN BONNE SANTÉ PLUS LONGTEMPS...
MA PRÉPARATION INVISIBLE...

MA NUTRITION ET MON HYDRATATION MON SOMMEIL MON BIEN-ÊTRE MENTAL

JE GÈRE MON BIEN-ÊTRE MENTAL

QUEST-CE QUI PRODUIT LE BIEN-ÊTRE MENTAL ?
 Le bien-être mental est un état d'esprit qui permet de faire face aux situations de la vie avec sérénité et résilience.

DANS QUELLES SITUATIONS JE NE VAIS PAS BIEN ?
 Les situations de stress, d'anxiété, de tristesse, de colère, de frustration, de dépression, de burnout, de surmenage, de fatigue, de manque de motivation, de perte d'intérêt, de perte de sens, de perte de confiance, de perte de respect, de perte de dignité, de perte de liberté, de perte de justice, de perte de paix, de perte de sécurité, de perte de stabilité, de perte de confort, de perte de bien-être, de perte de santé, de perte de vie.

LES SYMPTÔMES QUAND JE NE VAIS PAS BIEN ?
 J'ai des pensées négatives, j'ai du mal à gérer mes émotions, j'ai des troubles du sommeil, j'ai des troubles de l'appétit, j'ai des troubles de la concentration, j'ai des troubles de la mémoire, j'ai des troubles de la communication, j'ai des troubles de la relation avec les autres, j'ai des troubles de la relation avec moi-même, j'ai des troubles de la relation avec le monde.

LES BÉNÉFICES DE TRAVAILLER MON BIEN-ÊTRE MENTAL
 Je suis plus résilient et je fais face mieux aux situations de stress, d'anxiété, de tristesse, de colère, de frustration, de dépression, de burnout, de surmenage, de fatigue, de manque de motivation, de perte d'intérêt, de perte de sens, de perte de confiance, de perte de respect, de perte de dignité, de perte de liberté, de perte de justice, de perte de paix, de perte de sécurité, de perte de stabilité, de perte de confort, de perte de bien-être, de perte de santé, de perte de vie.

COMMENT AMÉLIORER MON BIEN-ÊTRE MENTAL ?

Technique n°1	Technique n°2	Technique n°3
ANALYSER UN PROBLÈME À COURT DÉLAI 1 Je décris en 1 ou 2 phrases mon problème 2 J'écrit les émotions et les pensées que j'ai ressenties et ce que j'ai vu 3 J'analyse la douleur de cette situation en 1 à 3 L 4 Je note ce que cette situation m'a apporté	IDENTIFIER SA D.O.S.E. CHAQUE JOUR Je note chaque matin un moment positif Je note les 3 bénéfices de ma journée	ACCEPTER ET COMMUNIQUER Je communique à mon entraîneur et à mes proches sur mon problème et je leur demande conseil Je communique à mes amis et à ma famille sur mon problème et je leur demande conseil

On est tous capables de modifier nos actions, petit pas par petit pas. Toi aussi tu peux agir en choisissant 1 OBJECTIF parmi les techniques proposées !

FEVRIER							MARS							AVRIL													
Date	PÔLE	PPF	LIGUE	PPF 2	PPF 2	PPF 3	PPF 5	DIVERS	Date	PÔLE	PPF	LIGUE	PPF 2	PPF 2	PPF 3	PPF 5	DIVERS	Date	PÔLE	PPF	LIGUE	PPF 2	PPF 2	PPF 3	PPF 5	DIVERS	
1	S								1	S								1	H								
2	D								2	D								2	H								
3	L								3	L								3	J								
4	M								4	M								4	V								
5	M								5	M								5	S							Débarque U11	
6	J								6	J								6	D							STAGE U12	
7	V								7	V								7	L								
8	S	STAGE ETRANGER							8	S								8	M								
9	D									9	D								9	J							
10	L									10	L								10	M							
11	M									11	M								11	V							
12	M									12	M								12	S							
13	J									13	J								13	D							
14	V									14	V								14	L							
15	S									15	S								15	M							3 Mois Comp U13 U14
16	D									16	D								16	M							STAGE PREPA TIP
17	L									17	L								17	J							
18	M								18	M								18	V								
19	M								19	M								19	S								
20	J								20	J								20	D								
21	V								21	V								21	L								
22	S								22	S								22	M								
23	D								23	D								23	M								
24	L								24	L								24	J								
25	M								25	M								25	V								
26	M								26	M								26	S								
27	J								27	J								27	D								
28	V								28	V								28	L								
29									29	S								29	M								
30									30	D								30	M								
31									31	L								31	L								

MAI							JUN							JUILLET												
Date	PÔLE	PPF	LIGUE	PPF 2	PPF 2	PPF 3	PPF 5	DIVERS	Date	PÔLE	PPF	LIGUE	PPF 2	PPF 2	PPF 3	PPF 5	DIVERS	Date	PÔLE	PPF	LIGUE	PPF 2	PPF 2	PPF 3	PPF 5	DIVERS
1	J								1	D								1	M							
2	V								2	L								2	M							
3	S								3	M								3	J							
4	D								4	M								4	V							
5	L								5	J								5	S							
6	M								6	V								6	D							
7	M								7	S								7	L							
8	J								8	D								8	M							
9	V	TIP NATIONAL U15							9	L								9	M							
10	S	IDF							10	M								10	J							
11	D								11	M								11	V							
12	L								12	J								12	S							
13	M								13	V								13	D							
14	M								14	S								14	L							
15	J								15	D								15	M							
16	V								16	L								16	M							
17	S								17	M								17	J							
18	D								18	M								18	V							
19	L								19	J								19	S							
20	M								20	V								20	D							
21	M								21	S								21	L							
22	J								22	D								22	M							
23	V								23	L								23	M							
24	S								24	M								24	J							
25	D								25	M								25	V							
26	L								26	J								26	S							
27	M								27	V								27	D							
28	M								28	S								28	L							
29	J								29	D								29	M							
30	V								30	L								30	M							
31	S								31	J								31	J							