

ATELIER STAFF - EQUIPE

Pour les coachs qui veulent renforcer la cohésion de leur équipe.



“ La cohésion te fait gagner ! ”

“Une cohésion saine, tes joueurs se sentent forts, intégrés au groupe, tu as un impact direct sur leur réduction du stress, tu les rends confiants et sereins.

Vous visez une saison victorieuse, vous êtes en positions favorable pour jouer les phases finales, renforcez votre collectif, **une journée d'ateliers au format ludique** pour construire la suite de l'aventure ensemble”



**1 JOURNÉE COHESION DE 5H30
D'ECHANGES & D'EXERCICES**



1 À 24 JOUEURS



DEBUT DE SAISON / MI SAISON / PLAYOFFS

Tilise BOISSERON - Capitaine du BCTM
Joueuse L2 Féminine

“ La prépa été très importante en début de saison, faire connaissance joueuses et staff de manière moins conventionnel, en travaillant sur les normes.

On a pratiqué des exercices que l'on aborde très rarement, notamment sur les besoins de chacune dans un groupe, ce qui était important pour chaque joueuse au sein d'un collectif ”



Mélissa GUILLET - Ex Joueuse L2 Féminine
Actuelle Joueuse Mississippi USA

“ Ca nous a permis d'apprendre à travailler ensemble, sur et en dehors du terrain. On a appris à se connaître, se poser des questions que l'on aborde peu généralement, ça rend la communication et la confiance plus forte ”



OBJECTIFS

- Forger une **identité collective** forte, au-delà des individualités.
- Construire **des rituels d'équipe** qui renforcent la cohésion et l'appartenance.
- Favoriser l'adhésion et le plaisir de jouer ensemble, en donnant envie de "défendre le maillot".
- Réduire les sources de stress liées aux tensions sociales, en misant sur le soutien collectif.
- Passer d'une équipe peu collaborative à **une équipe gagnante**, soudée autour d'un objectif commun.

DÉROULE

Un atelier basé sur le jeu qui vous propose de plonger au coeur de votre groupe.

1. Parcourir les 3 principes fondamentaux d'une tribu à travers un jeu et des visionnages d'extraits de divers entraîneurs internationaux tout sports confondus.

2. Définir les normes et routines pour devenir cette tribu qui vit ensemble.

3. Mesurer l'ambiance du groupe et l'utiliser comme pilier.

4. Etablir des canaux de communication sain pour mieux gérer les conflits intra et extra terrain.

5. Etablir un planing et des objectifs sportifs clairs pour tous les acteurs. (coach / joueurs)



ATELIER STAFF - EQUIPE

Pour les coachs qui veulent renforcer la cohésion de leur équipe.

Les outils et techniques

JEU D'EQUIPE

Jeu d'équipe - TRIBU en or

Plongez dans le jeu télévisé "Une famille en or" et tentez de retrouver les fondamentaux d'une tribu.

A l'image des All Blacks vous allez **devenir cette tribu aux valeurs fortes qui joue ensemble.**

45 MIN.

SEANCE VIDEO

Visionnage de trophée

Observons et inspirons nous des méthodes des BOSTON Celtics, et autres discours de coachs, pour comprendre **l'importance des émotions dans la réussite collective, et comment votre équipe va trouver son identité.**

55 MIN.

EXERCICES

Pratiquer des exercices hors terrain

Comment maintenir une communication saine alors que l'on vient de perdre un match important. Dans ces instants le collectif doit être un lien fort.

Grâce à **l'araignée de la cohésion**, vous pourrez identifier les faiblesses de votre groupe dans sa communication et modifier la trajectoire grâce aux exercices que nous vivrons ensemble

55 MIN.

ROUTINES

Des habitudes naissent les liens

Listons les normes actuelles. Sont-elles utiles ? limitantes ?

Les normes sont des actions menées sur des temps spécifiques pendant et en dehors du jeu, elles comportent de nombreux objectifs (**reconcentration, motivation, gestion de la pression**), le rôle de chaque individu

Exemple : Avez vous déjà vu l'EDF de rugby à 15 se rassembler après un essai encaissé ?

55 MIN.

ADHESION

Vous avez déjà entraîné une équipe ou certains se positionnent en leader et d'autres veulent juste participer ?

Nous sommes souvent exigeants envers nos groupes, mais nul ne peut forcer un joueur à changer de mentalité.

Pourtant si celui ci est dans votre groupe et que vous vissez la victoire, il semble essentiel d'être clair dès le départ. **Fixons ensemble des objectifs ou chacun aura son rôle à jouer. Vous générerez de l'adhésion, l'équipe entière oeuvre pour le même but.**

45 MIN.