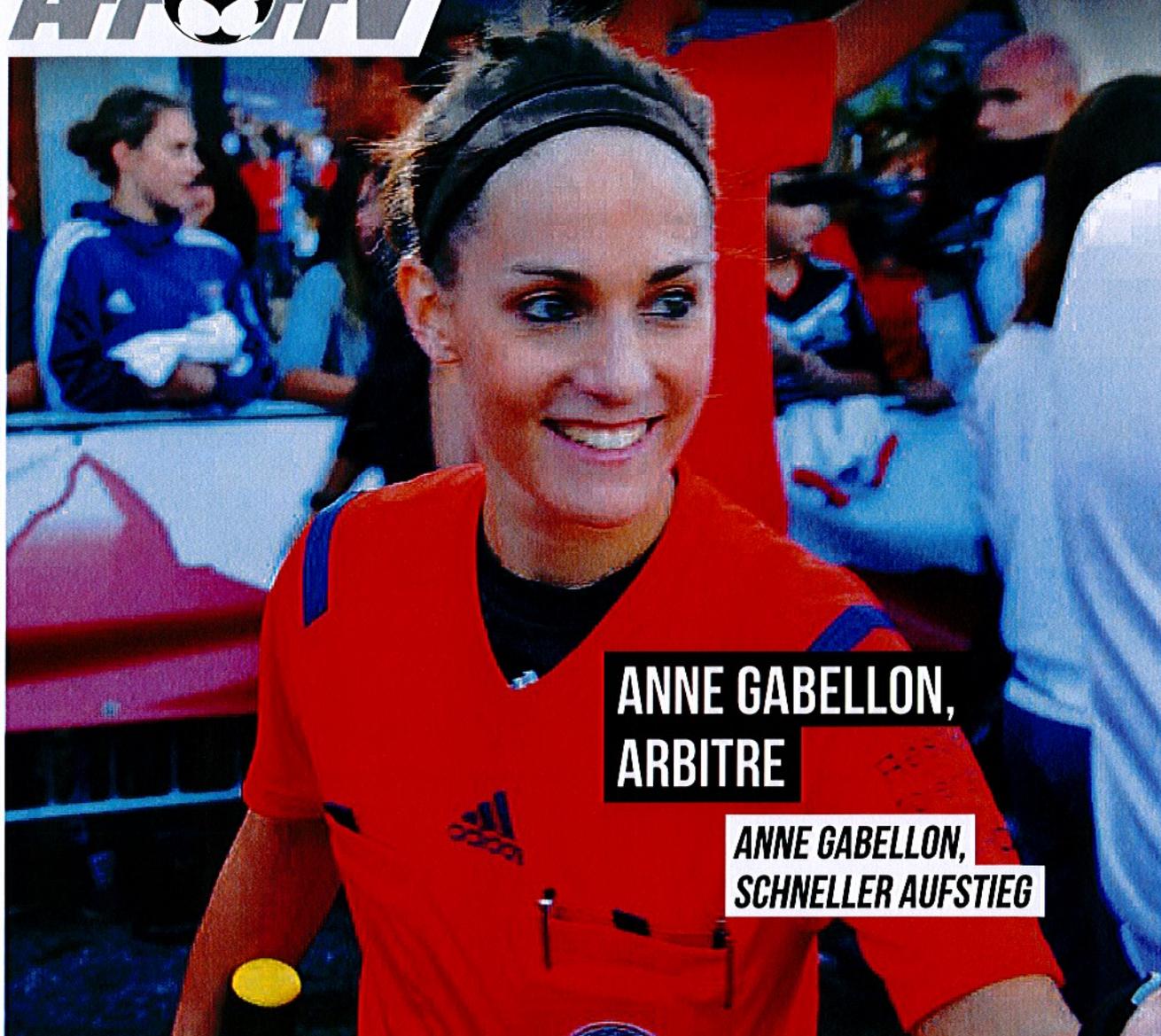


FRI FOOT

N° 3 - MARS 2016



ORGANE OFFICIEL DE L'ASSOCIATION FRIBOURGEOISE DE FOOTBALL
OFFIZIELLES ORGAN DES FREIBURGER FUSSBALLVERBANDES



**ANNE GABELLON,
ARBITRE**

**ANNE GABELLON,
SCHNELLER AUFSTIEG**



FORMATION
« L'Attitude,
on en parle 😊 »

pages 10-11



FC VILLAREPOS
Un Petit Poucet pas
dénué d'ambitions

pages 16-17

« L'EMPIRE DE L'HOMME EST INTÉRIEUR »

« L'empire de l'homme est intérieur », écrit Antoine de St-Exupéry. Partant de ce constat, nous aimerions que tout ce qui se passe à l'intérieur de chaque acteur d'une partie de football puisse s'exprimer avec une certaine maîtrise, afin de stimuler et de favoriser le lien entre le bien-être personnel, collectif et la performance. Le projet : « L'attitude, on en parle 😊 » sera un élément fort de ces prochains mois au sein de notre association. Nous croyons que les composantes indispensables à la pratique du foot (technique, physique, tactique, mental) doivent être complétées par un cinquième élément : l'attitude.

Comme les doigts de la main, chacune de ces composantes a son utilité et permet de vivre des moments privilégiés lors du match de foot. Mais s'il venait à en manquer une, nous serions rapidement gênés et ne pourrions évoluer dans les meilleures conditions.

« Le sport a le pouvoir de changer le monde parce qu'il a le pouvoir d'inspirer les êtres », disait Nelson Mandela. Aujourd'hui, c'est à nous, passionnés de foot, de proposer des actions concrètes, afin de définir un langage commun autour de la gestion des émotions sur et autour de nos terrains de foot, et ainsi tendre vers les sages paroles de M. Mandela.

Un grand merci à Mark Milton, fondateur d'Education 4Peace, et à toute son équipe pour leur soutien et leur



précieuse collaboration à la mise en place de ce projet d'envergure.

Merci également à Michel Lachat, passionné de foot et connaissant bien les problématiques de notre jeunesse, qui a accepté de parrainer ce projet novateur et nécessaire pour notre jeunesse, pour notre foot.

Autre moment important de cette nouvelle année 2016: les 20 ans du Team AFF-FFV. Notre structure de football élite a vécu bien des vicissitudes avant d'atteindre l'âge adulte. Elle est passée de deux équipes en 1996 à dix équipes aujourd'hui. Et surtout, elle permet, aujourd'hui comme hier, à des

jeunes de vivre leur rêve le plus longtemps possible. Tous nos joueurs n'atteindront pas les sommets footballistiques, mais chacun aura pu se construire une passion, ingrédient indispensable à l'équilibre de chaque être humain.

Merci au comité ad hoc du 20^e anniversaire qui a concocté un programme alléchant que vous retrouverez sur le site du Team AFF/FFV : <http://teamaff-ffv.ch/20ans>, et à l'intérieur de cette édition.

Le Team AFF/FFV espère souffler ses 20 bougies en votre compagnie.

Je vous souhaite bien des émotions durant cette ronde printanière et me réjouis de vous rencontrer.

Benoît Spicher

Président de l'AFF-FFV

PUBLICITÉ

TOP Offre Ballons Adidas

Match Euro 2016 : **CHF 99.- Net (dès 3 pièces)**
 Competition : **CHF 38.- Net (dès 20 pièces)**
 Top Réplique : **CHF 28.- Net (dès 20 pièces)**
 Capitano : **CHF 19.- Net (dès 20 pièces)**

Livable de notre stock

Dany Sport Marly 026 439 90 80



« L'ATTITUDE, ON EN PARLE 😊 »

ACTION INNOVATRICE POUR LE FAIR-PLAY



Depuis des lustres, l'Association Fribourgeoise de Football a érigé le fair-play en règle d'or. Dans toutes ses catégories de jeu, le pointage Fair-Play a d'ailleurs supplanté la différence de buts en cas d'égalité de points. Le comité central de l'AFF a décidé d'étendre ce domaine en lançant l'action « L'Attitude, on en parle 😊 ». Décryptage.

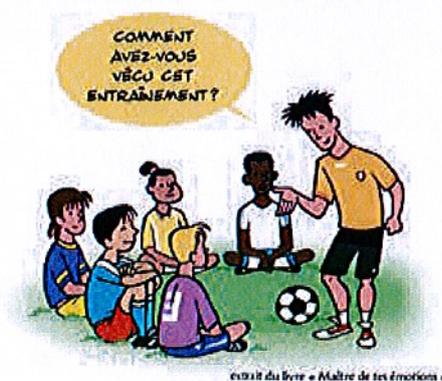
L'Association Fribourgeoise de Football (AFF) a lancé l'action intitulée « L'Attitude, on en parle 😊 », lors de l'assemblée des responsables juniors des clubs, le 29 février à Fribourg. Menée en collaboration avec l'ASF, cette campagne doit permettre aux entraîneurs, juniors, dirigeants et arbitres de vivre concrètement le fair-play en prônant un comportement pro-social sur et autour des terrains de football dans des situations de défi relationnel. Être maître de nos émotions s'inscrit comme une compétence à part entière dans la culture de notre association. Ainsi, au côté des aspects physique, tactique, technique et mental, cette notion se pose-t-elle désormais comme 5^e élément dans l'ap-

prentissage du football. Devenir maître de ses émotions, c'est comme maîtriser son ballon, ça s'apprend!

« En acceptant les règles, on augmente le plaisir. En les détruisant, on se soumet à la réalité et on perd l'aventure de l'imaginaire », argue le psychanalyste français Boris Cyrulnik. Un adolescent qui se laisse embarquer par sa colère, sa jalousie ou son amertume saccage ce qu'apporte l'aventure d'une rencontre sportive. Et, enchaîne-t-il: « Maîtriser les émotions, ce n'est pas les éteindre. Au contraire, c'est les canaliser afin d'en utiliser l'énergie qui permet de mieux jouer. Ceux qui apprennent à maîtriser leurs émotions se concentrent mieux, se fatiguent moins et établissent avec leurs amis des relations agréables. »

L'action « L'Attitude, on en parle 😊 » s'étendra jusqu'en 2017. Instructeurs de football, animateurs du football des enfants, arbitres et responsables de club, en tout quelque 600 personnes seront sensibilisées et formées durant ces 18 prochains mois via des cours de sensibilisation, ateliers et conférences.

Édité en 2014 par Education 4 Peace, disponible également en allemand, l'ou-



vrage « Maître de tes émotions, Attitude, la 5^e compétence » sert de support à cette campagne en faveur du fair-play.

Parrainage de Michel Lachat

« L'Attitude, on en parle 😊 » est parrainée par le Fribourgeois Michel Lachat, ex-footballeur de ligue nationale aux FC Fribourg et Bulle. Ancien juge à la chambre pénale de mineurs, ce Glânois, docteur *honoris causa* de l'Université de Fribourg, officie également en qualité de vice-président de l'institut international des droits de l'enfant.

« UNE HABITUDE, ÇA SE CHANGE »

Né d'un père anglais et d'une mère suisse, Mark Milton a découvert la Suisse à l'âge de 7 ans. Ce passionné de relations humaines et de communication a rejoint La Main Tendue en 1992, avant d'en prendre la présidence internationale en 2001. Face à l'emprise de la violence dans le quotidien, et notamment dans le sport, Mark Milton a créé Education 4 Peace (E4P) en 2002, une fondation à but non lucratif, spécialisée dans le soutien de programmes de santé émotionnelle dans les écoles et la sphère sportive. Dès 2007, Mark Milton a collaboré avec l'UEFA. Pour «L'Attitude, on en parle 😊», nom spécifique de l'action qui est menée sur sol fribourgeois, il œuvrera en qualité «de coach accompagnateur», selon sa propre expression.

Mark Milton, avez-vous déjà pu observer des résultats tangibles de votre action?

Le projet «Maître de tes émotions» est né en 2007 avec l'UEFA. Nous l'avons étendu ensuite aux fédérations française et belge. Les résultats se mesurent clairement. Beaucoup de joueurs professionnels se sont inscrits à ces cours et louent leur utilité. Sur le plan humain, ils leur apportent une meilleure connaissance d'eux-mêmes et, sur le terrain, des performances accrues. La fédération française a recueilli plusieurs témoignages d'entraîneurs. Selon eux, c'est un besoin reconnu. Ils notent que ceux qui gèrent leurs émotions sont les plus performants.

Dans le feu de l'émotion et de l'action, le naturel, agressif, revient au galop, remarque-t-on. Avez-

vous bon espoir de pouvoir modifier ce type de comportement?

On n'a pas l'espoir de le modifier, on sait que ça va se passer. Dans la citation «Chassez le naturel...», il est important de changer le mot «naturel». Notre manière de communiquer ne relève pas du naturel, mais de l'habitude. Or, une habitude, ça se change. Si l'intention et la motivation sont là, on peut modifier notre manière d'agir et de communiquer.

«L'Attitude, on en parle» s'adresse d'abord aux jeunes. Leurs références sont très souvent des pros qu'ils admirent à la TV. Qu'avez-vous envie de leur dire lorsqu'ils découvrent le sourire narquois de Ronaldo devant une décision arbitrale en sa défaveur, devant les sempiternelles simulations de Robben, face à la mesquinerie d'un Suarez, devant des cyclistes qui roulent avec des moteurs cachés, etc.?

Je dirais aux jeunes qu'on ne vit pas dans un monde parfait. Et qu'il ne le sera jamais. Inévitablement, certains comportements ne vont pas dans le sens du respect. Cependant, la majorité des attitudes s'inscrivent dans le respect. De grands noms du football, Zidane, Frei, Chalandes, Sommer, tous relèvent le bénéfice qu'ils ont tiré de leur apprentissage de la gestion d'émotions. Notre comportement évolue tout au long de notre vie. Enfin, si les jeunes ont envie d'être performants, qu'ils se souviennent de ces témoignages. Ils constateront que les joueurs qui savent rester maîtres de leurs émotions sont ceux qui sont les plus compétitifs.

UM DEN FAIR-PLAY ZU KONKRETISIEREN

Am 29. Februar hat der Freiburger Fussballverband (FFV), eine Aktion unter dem Namen «Das Verhalten, wir sprechen darüber 😊», an der Versammlung der Junioren Verantwortlichen von Freiburg ins Leben gerufen. In Zusammenarbeit mit dem SFV, muss diese Aktion, den Trainern, den Junioren, den Verantwortlichen und den Schiedsrichtern ermöglichen, den Fair-Play Gedanken auf und um das Terrain richtig auszuleben.



Sie fördert die emotionalen Fähigkeiten der Akteure in relationalen, schwierigen Situationen.

Mit physischen, taktischen und mentalen Aspekten ist das Konzept der Beherrschung das 5. Element der Ausbildung im Fussball. Das Verhalten ist wie eine uneingeschränkte Kompetenz in der Kultur unseres Verbandes.

Kurz, Meister deiner Emotionen, wie beim Fussball, Übung macht den Meister. Diese Aktion «Das Verhalten, wir sprechen darüber 😊» wird bis 2017 dauern.

Fussballinstruktoren, Leiter im Kinderfussball, Schiedsrichter und Klub-Verantwortliche, es werden insgesamt 600 Personen während diesen nächsten 18 Monaten ausgebildet.

Das Buch «Meister deiner Emotionen, innere Einstellung: die fünfte Kompetenz» dient als Unterstützung dieser Fair-Play Aktion, welche vom Freiburger Michel Lachat gesponsert wird. Er ist Ex-Fussballer in der Nationalliga, beim FC Freiburg und beim FC Bulle und früher Richter der Strafkammer von Minderjährigen.

