



FFR
LIGUE RÉGIONALE
CENTRE
VAL DE LOIRE

LA FIDELISATION DANS LE SPORT ET LE MONDE DU RUGBY

24/09/2024 Séminaire de rentrée saison 2024-25 1



FFR
LIGUE RÉGIONALE
CENTRE
VAL DE LOIRE

Programme

1. Définition du Plaisir et du Bonheur
2. Objectif de la présentation
3. Mise en œuvre auprès des jeunes
4. L'ancien monde et le nouveau
5. Travaux de groupe sur les différentes thématiques
6. Restitution des travaux

24/09/2024 Séminaire de rentrée saison 2024-25 2

1. Définition du Plaisir et du Bonheur

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

3

Le bonheur et le plaisir sont deux concepts liés mais distincts, souvent confondus.

***Le plaisir*:**

Est une sensation immédiate et temporaire, souvent associée à une satisfaction physique ou émotionnelle. Il est généralement lié à une expérience spécifique ou à une action particulière, comme manger un bon repas, écouter de la musique, ou passer du temps avec des amis. Le plaisir est souvent éphémère, et une fois l'expérience terminée, la sensation de plaisir diminue ou disparaît.

***Le bonheur*:**

En revanche, est un état d'être plus durable et profond. Il ne dépend pas nécessairement d'expériences spécifiques ou de stimulations externes, mais plutôt d'un sentiment global de satisfaction, de contentement, et de bien-être dans la vie. Le bonheur est souvent le résultat de plusieurs facteurs, comme des relations épanouissantes, un sentiment d'accomplissement, un équilibre personnel, et un sens de la vie. Il est moins volatile que le plaisir et peut persister même dans des périodes où les plaisirs immédiats sont rares. En résumé, le plaisir est une émotion fugace, souvent liée à des stimuli externes, tandis que le bonheur est un état global et durable de satisfaction avec la vie.



24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

4

2. Objectif de la présentation

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

5



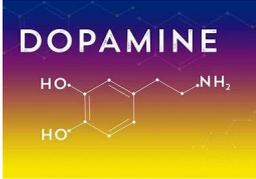
Explorer le rôle de la dopamine et de la sérotonine dans la régulation du plaisir et du bonheur.

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

6





Partie 1 : Le Plaisir et la Dopamine

1. Qu'est-ce que la Dopamine ?
 - Un neurotransmetteur clé du système de récompense du cerveau.

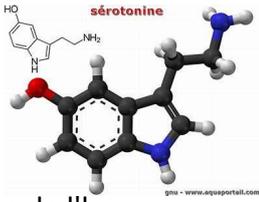
2. Fonctionnement de la Dopamine :
 - Libération lors d'activités plaisantes (nourriture, récompense, accomplissement).
 - Génère une sensation de satisfaction et incite à la répétition du comportement.

3. Effets du Plaisir Dopaminergique :
 - Sensation de plaisir immédiat mais souvent éphémère.

Exemple : La satisfaction ressentie après avoir mangé un aliment que l'on adore.

24/09/2024
Séminaire de rentrée saison 2024-25
7





Partie 2 : Le Bonheur et la Sérotonine

1. Qu'est-ce que la Sérotonine ?
 - Un neurotransmetteur crucial pour la régulation de l'humeur.

2. Fonctionnement de la Sérotonine :
 - Régule l'humeur, le sommeil, et l'appétit.
 - Contribue à un sentiment de bien-être stable et durable.

3. Effets du Bonheur Sérotoninergique :
 - Sensation de contentement général, indépendamment des plaisirs immédiats.

Exemple : Sentiment de paix intérieure, bonheur dans les relations épanouissantes.

24/09/2024
Séminaire de rentrée saison 2024-25
8



Partie 3 : L'Interdépendance entre Dopamine et Sérotonine

1. Interaction entre Plaisir et Bonheur :

- Le plaisir dopaminergique est souvent recherché pour compenser un manque de bonheur.

Un bonheur stable (sérotonine) réduit le besoin de rechercher constamment des plaisirs immédiats.

2. Équilibre entre les deux :

- Importance d'un équilibre entre la recherche de plaisirs (dopamine) et le maintien d'un bien-être durable (sérotonine).

- Effets d'une dérégulation : Trop de stimulation dopaminergique peut épuiser le système de récompense et affecter la sérotonine.

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

9

Conclusion :

1. Synthèse :

- Résumer les rôles respectifs de la dopamine et de la sérotonine.
- Souligner l'importance de comprendre ces mécanismes pour un bien-être équilibré.

2. Implication pour la vie quotidienne :

- Comment cultiver un bonheur durable tout en appréciant les plaisirs immédiats de manière équilibrée.

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

10

3. Mise en œuvre auprès des jeunes

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

11

Mettre en œuvre la compréhension du plaisir, du bonheur, de la dopamine et de la sérotonine dans le milieu sportif avec des jeunes peut avoir des effets positifs sur leur bien-être mental, leur motivation, et leurs performances.

Voici quelques stratégies pour appliquer ces concepts :



24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

12





1. Équilibrer la Motivation Extrinsèque et Intrinsèque :

- *Motivation extrinsèque* (Dopamine) :
Utiliser des récompenses immédiates pour stimuler l'effort, comme des encouragements, des félicitations, ou des récompenses (médailles, récompenses symboliques) après des accomplissements sportifs.
- *Motivation intrinsèque* (Sérotonine) :
Encourager les jeunes à trouver du plaisir dans l'activité elle-même, à se concentrer sur le processus et non seulement sur les résultats. Aider les jeunes à apprécier le sport pour le bien-être et la camaraderie qu'il procure, et pas seulement pour la victoire.

24/09/2024
Séminaire de rentrée saison 2024-25
13





2. Cultiver un État d'Esprit Positif :

- *Environnement de soutien* :
Créer un environnement positif où les jeunes se sentent en sécurité et soutenus, ce qui contribue à une production stable de sérotonine. Le respect mutuel, l'inclusion, et l'absence de pression excessive favorisent un sentiment de bien-être.
- *Gestion de l'échec* :
Apprendre aux jeunes à voir les échecs comme des opportunités de croissance, ce qui les aide à maintenir un niveau de sérotonine élevé même après une défaite. Encourager la résilience et la persévérance plutôt que de se concentrer uniquement sur les résultats.

24/09/2024
Séminaire de rentrée saison 2024-25
14

3. Structurer les Entraînements pour Maximiser le Bien-être :

- *Routines équilibrées :*

Alterner entre des sessions d'entraînement intenses (qui activent la dopamine) et des sessions de récupération ou de relaxation (qui favorisent la production de sérotonine). Cela peut inclure des moments de méditation ou de relaxation après les entraînements.

- *Diversification des activités :*

Varié les types d'exercices pour éviter la monotonie et maintenir l'intérêt et le plaisir. Par exemple, introduire des jeux, des défis amicaux, ou des activités ludiques.

4. Favoriser les Relations Sociales et l'Esprit d'Équipe :

- *Camaraderie et soutien :*

Promouvoir des activités qui renforcent les liens entre les jeunes, comme des jeux d'équipe, des activités sociales, ou des discussions en groupe. Un bon esprit d'équipe favorise la sérotonine en créant un sentiment d'appartenance et de sécurité.

- *Encourager l'entraide :*

Favoriser des comportements altruistes et le soutien mutuel entre les jeunes pour renforcer les relations positives, ce qui booste également la sérotonine.

5. Gestion du Stress et des Attentes :

- *Techniques de relaxation :*

Enseigner aux jeunes des techniques de gestion du stress, comme la respiration profonde ou la méditation, pour réduire l'anxiété et équilibrer la production de sérotonine.

- *Objectifs réalistes et progressifs :*

Aider les jeunes à fixer des objectifs atteignables à court terme pour éviter le stress et la frustration. Récompenser les progrès, même petits, pour maintenir un niveau sain de dopamine.



6. Éducation sur le Bien-être Mental :

- Conscience des neurotransmetteurs :

Éduquer les jeunes sur le rôle de la dopamine et de la sérotonine, afin qu'ils comprennent mieux comment leurs émotions et motivations fonctionnent. Cette connaissance peut les aider à développer une approche plus équilibrée du sport et de la vie en général.

- Discussions ouvertes :

Créer des espaces où les jeunes peuvent discuter de leurs sentiments, de leurs peurs, et de leurs succès, pour renforcer leur bien-être émotionnel et leur sentiment de bonheur. Conseil des jeunes

Conclusion :

Mettre en œuvre ces concepts dans le milieu sportif avec des jeunes permet de créer un environnement où le plaisir immédiat est valorisé tout en favorisant un bonheur durable. Cela peut conduire à une meilleure santé mentale, une motivation plus stable, et une meilleure performance sportive globale.



4. L'ancien monde et le nouveau

Les valeurs, les éléments constitutifs, les mots de l'ancien monde

Les valeurs, les éléments constitutifs, les mots de l'ancien monde

Effort , Transpiration, travail, Intérêt, Devoir, Unite, Collectif, Contrôle,
Soumission, Ordinaire, Fidélité, Long terme, Semblable, Imitation,

Sérotonine

Vivre ensemble

Objectif commun

Luttes collectives

Donner

Recevoir

Rendre

Les valeurs, les éléments constitutifs, les mots du nouveau monde

Les valeurs, les éléments constitutifs, les mots du nouveau monde

Confort, Sensation, Energie, Désir, Droit, Diversité, Individuel,
Autonomie, Emancipation, Engagement Post-it, Extraordinaire,
Infidélité, Court terme, Exception, Comparaison,

Dopamine

Seul ensemble

Entre soi

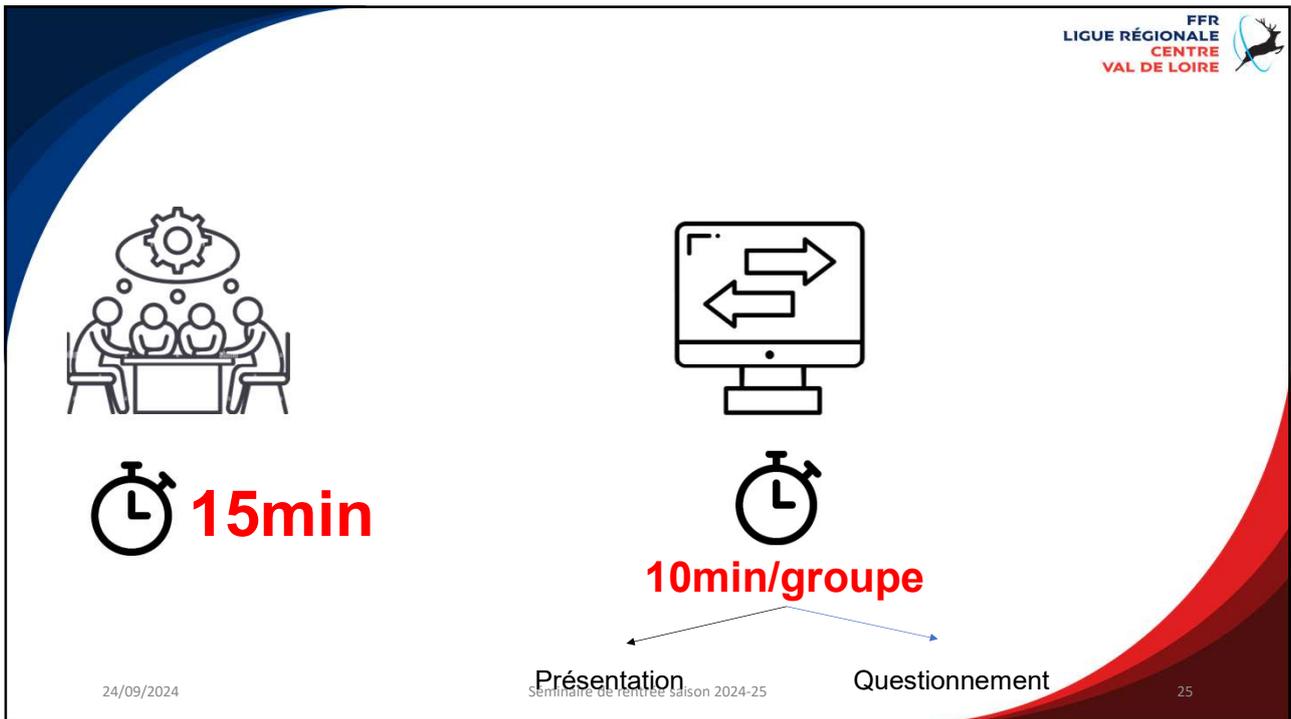
Repli sur soi

Prendre

Recevoir

Garder

5. Travaux de groupe



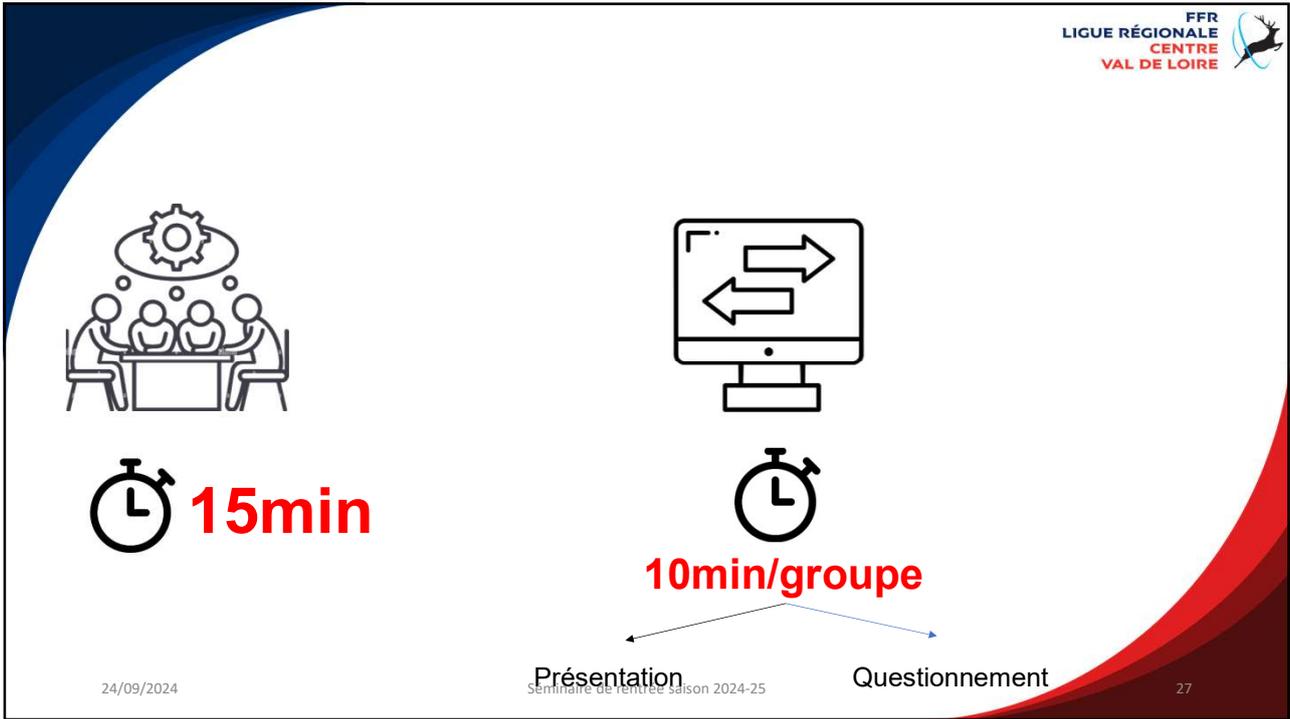
The slide features a large section header in the center. The text "6. Restitution" is in a large, bold, blue font, and "et choix d'action" is in a slightly smaller, bold, blue font below it. The background has a blue and red curved design on the left and right sides.

FFR
LIGUE RÉGIONALE
CENTRE
VAL DE LOIRE

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

26



6. Restitution et choix d'action

FFR
LIGUE RÉGIONALE
CENTRE
VAL DE LOIRE

24/09/2024

Séminaire de rentrée saison 2024-25

28