

Exemple 1 – Recto

Un-e adversaire te fait une faute délibérément, mais l'arbitre ne le voit pas.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Exemple 1 – Verso

Un-e adversaire te fait une faute délibérément, mais l'arbitre ne le voit pas.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

Tu ne peux pas influencer le fait que l'arbitre n'ait pas vu la faute.

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Au lieu de t'énerver ou de te venger et de risquer ainsi un avertissement, tu restes calme et tu continues à jouer en te concentrant.

Tu agis ainsi dans l'intérêt de l'équipe, car elle peut ainsi continuer à compter sur toi.

De plus, ta réaction montre une maîtrise de soi et un respect pour le jeu.

Exemple 2 – Recto

Un-e camarade fait des erreurs répétées qui ont une influence négative sur le jeu.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Exemple 2 – Verso

Un-e camarade fait des erreurs répétées qui ont une influence négative sur le jeu.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

Tu ne peux pas influencer directement les erreurs de tes coéquipiers.

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Tu peux encourager ton/ta camarade et lui dire des choses positives pour qu'il/elle ne se décourage pas.

Ton soutien peut contribuer à ce qu'il/elle se reprenne et joue mieux.

Exemple 3 – Recto

Lors d'un match tendu, tu te retrouves en conflit avec un-e adversaire.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Exemple 3 – Verso

Lors d'un match tendu, tu te retrouves en conflit avec un-e adversaire.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

Tu ne peux pas toujours éviter le conflit.

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Tu as le contrôle de la manière dont tu réagis au conflit.

Plutôt que d'aggraver la situation, tu peux choisir de la désamorcer en restant calme et en essayant de mettre fin à la dispute.

Cela favorise un respect mutuel et montre que tu gardes le contrôle de la situation.

Exemple 4 – Recto

Un-e camarade est exclu-e suite à un carton rouge injustifié.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Exemple 4 – Verso

Un-e camarade est exclu-e suite à un carton rouge injustifié.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

Tu ne peux pas modifier la décision de l'arbitre. Cela échappe à ton contrôle.

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Au lieu de t'énerver ou de protester contre la décision, concentre-toi sur le soutien de ton équipe et sur le fait de tirer le meilleur parti de cette nouvelle situation de jeu.

Exemple 5 – Recto

Pendant le match, la météo change soudainement et devient très mauvaise, ce qui perturbe le déroulement du jeu.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Exemple 5 – Verso

Pendant le match, la météo change soudainement et devient très mauvaise, ce qui perturbe le déroulement du jeu.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

Tu ne peux pas contrôler la météo.

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Tu peux influencer la manière dont toi et ton équipe réagissez aux conditions météorologiques.

Au lieu de te plaindre du temps, tu peux t'adapter et essayer de tirer le meilleur parti de la situation.

Exemple 6 – Recto

Les supporters de l'équipe adverse se comportent de manière antisportive et provoquent ton équipe.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Exemple 6 – Verso

Les supporters de l'équipe adverse se comportent de manière antisportive et provoquent ton équipe.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

Tu ne peux pas changer le comportement des supporters adverses. Cela échappe à ton contrôle.

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Tu peux choisir comment réagir – en ne te laissant pas provoquer et en restant concentré-e sur le jeu.

Cela montre de la maîtrise de soi et du respect pour le sport.

Exemple 7 – Recto

À la 80e minute d'un match crucial, alors que le score est de 0-0, l'arbitre siffle un penalty controversé.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Exemple 7 – Verso

À la 80e minute d'un match crucial, alors que le score est de 0-0, l'arbitre siffle un penalty controversé.

- Dans quel «Circle» classerais-tu cette situation?
- Qu'est-ce que tu peux influencer ou non en tant que joueur/euse dans cette situation?
- Quel comportement est favorable ou non dans cette situation?

«Circle of Concern» (zone de préoccupation)

Tu ne peux pas modifier la décision de l'arbitre. Cela échappe à ton contrôle.

«Circle of Influence» (zone d'influence)

Au lieu de te plaindre et de t'énerver, tu restes calme et tu acceptes la décision de l'arbitre.

Tu te concentres sur ce que tu peux influencer – ta performance et ton engagement dans les dernières minutes.

Agis en tant qu'exemple et encourage ton équipe à tout donner pour renverser la situation.