

# ASPECTS PHYSIOLOGIQUES

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes ont accès à l'eau potable, ainsi qu'à l'air pur; ils ou elles se nourrissent et s'hydratent convenablement et n'ont pas de déficit de sommeil.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE LES BESOINS PHYSIOLOGIQUES DE L'ATHLÈTE SONT SATISFAITS)

- L'athlète semble être en santé et bénéficier de suffisamment de repos.
- L'athlète apporte souvent des collations de qualité et une bouteille d'eau aux entraînements.

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(SIGNES QUE LES BESOINS PHYSIOLOGIQUES DE L'ATHLÈTE POURRAIENT NE PAS ÊTRE SATISFAITS)

- L'alimentation de l'athlète semble déficiente; il ou elle se comporte fréquemment de façon léthargique.
- L'athlète apporte rarement des collations de qualité et une bouteille d'eau aux entraînements.

**NOTE : TENEZ COMPTE DES COMMUNAUTÉS OÙ IL PEUT Y AVOIR DES AVIS DE FAIRE BOUILLIR L'EAU AVANT DE LA CONSOMMER.**

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

En tant que coach, vous pouvez prendre des mesures pour subvenir aux besoins de la personne ou rechercher de l'aide professionnelle. N'oubliez pas que vous n'êtes pas obligé de tout faire; il est important de consulter les personnes qualifiées pour faire face à ces situations.



# SÉCURITÉ

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes ont accès à un logement adéquat, à la sécurité physique/émotionnelle/psychologique, ainsi qu'aux soins de santé.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE LES BESOINS DE SÉCURITÉ DE L'ATHLÈTE SONT SATISFAITS)

- L'athlète semble avoir accès à un logement adéquat, ainsi qu'à une sécurité physique, émotionnelle et psychologique. Il n'y a aucun signe d'abus psychologique ou physique.

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(DES SIGNES QUE LES BESOINS DE SÉCURITÉ DE L'ATHLÈTE POURRAIENT NE PAS ÊTRE SATISFAITS)

- Vous réalisez que l'athlète n'a pas accès à un logement adéquat, ainsi qu'à une sécurité physique, émotionnelle et psychologique.
- L'athlète ne souhaite pas retourner à la maison après l'entraînement car il ou elle craint pour sa sécurité.
- L'athlète démontre des signes d'abus physiques (p. ex., des marques sur le corps, des blessures).

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

Si vous pensez qu'il y a un danger à ce que l'athlète rentre chez lui et qu'il a besoin de protection, vous n'avez pas besoin d'en être sûr et vous devez le signaler. Si l'athlète est en danger immédiat, appelez la police.

Si vous ne connaissez pas le parent ou le tuteur ou si vous soupçonnez qu'il pourrait faire partie du problème, vous devez appeler l'agence de services à l'enfant et à la famille de votre région.

Jeunesse J'écoute 1-800-668-6868  
ou texte 686868.



# APPARTENANCE

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes ont une relation privilégiée et positive avec les membres de leur famille et leurs amis ou amies.

### Indices en lien avec la situation désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- La famille de l'athlète, si elle est disponible, démontre un intérêt et du soutien envers la participation sportive (p. ex., un parent conduit l'athlète en voiture aux séances d'entraînement; un ou des membres de la famille sont présents aux séances et aux parties).
- L'athlète semble avoir des amis ou des amies qui font preuve de gentillesse à son égard et lui démontrent du soutien, tant à l'intérieur de l'équipe qu'à l'extérieur de celle-ci.

### Indices en lien avec la situation non désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- L'athlète semble mal à l'aise lorsque ses parents assistent aux parties.
- L'athlète ne semble pas avoir beaucoup d'amis ou d'amies dans l'équipe ou à l'extérieur de celle-ci.
- Les amis ou les amies de l'athlète ne semblent pas lui démontrer du soutien ou faire preuve de gentillesse à son égard.



## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?  
*NOTE : LE FAIT QUE VOUS OBSERVEZ UNE CHOSE NE SIGNIFIE PAS POUR AUTANT QU'ELLE SOIT AVÉRÉE OU RÉELLE.*
- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.

# ESTIME

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes affichent un niveau de prestige adéquat et éprouvent un sentiment d'accomplissement.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- L'athlète semble à l'aise d'établir un contact visuel et de communiquer avec les autres (poser des questions, échanger avec les autres membres de l'équipe, exprimer ses besoins).

*NOTE : CERTAINES PERSONNES NEURODIVERGENTES\* PEUVENT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ À ÉTABLIR UN CONTACT VISUEL ET À COMMUNIQUER.*

- L'athlète semble croire qu'il lui sera possible de réaliser ses objectifs.
- L'athlète semble à l'aise lorsque les autres connaissent du succès.

*\*LA NEURODIVERSITÉ FAIT RÉFÉRENCE À LA VARIATION INFINIE DU FONCTIONNEMENT NEUROCOGNITIF ET LES TRAITS DE COMPORTEMENT INDIVIDUELS, CONSIDÉRÉES COMME FAISANT PARTIE DE LA VARIATION NORMALE DE LA POPULATION HUMAINE (UTILISÉE EN PARTICULIER DANS LE CONTEXTE DES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE, OU TDAH).*

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

#### Niveaux excessivement bas :

- L'athlète a de la difficulté à établir un contact visuel et à communiquer avec les autres (poser des questions, échanger avec les autres membres de l'équipe, exprimer ses besoins).
- L'athlète ne semble pas croire qu'il lui sera possible de réaliser ses objectifs.

#### Niveaux excessivement élevés :

- L'athlète parle sans arrêt, semble accorder une trop grande importance à sa personne, ou ne semble pas se donner à fond lors des séances d'entraînement.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?
- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.



# AU MOMENT PRÉSENT

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes font preuve d'une pleine conscience: ils ou elles peuvent se concentrer sur la tâche à accomplir et reconnaître quand ils sont distraits ou elles sont distraites du moment présent.

HABILITÉS NÉCESSAIRES : PLEINE CONSCIENCE, CLOISONNEMENT, PRIORISATION.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- Entre les points, l'athlète semble constamment diriger son attention sur ce qui se passe sur le terrain ou dans le match.

*NOTE : CERTAINES PERSONNES NEURODIVERGENTES\* PEUVENT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ AVEC CET ASPECT.*

- L'athlète semble capable de refocaliser son attention et de repartir en neuf après un jeu manqué.
- L'équipe semble bien concentrée en préparation pour la séance d'entraînement.

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- L'attention de l'athlète semble s'écarter de ce qui se passe sur le terrain ou dans le match entre les points (p. ex. : regarder des personnes ou des membres de la famille qui se trouvent dans les estrades ou encore le personnel d'entraînement).
- L'athlète semble penser au jeu raté précédemment alors que le jeu pour le prochain point s'amorce.
- Durant la période d'échauffement qui précède la séance, les athlètes discutent de leurs plans en vue de la soirée.

*\*LA NEURODIVERSITÉ FAIT RÉFÉRENCE À LA VARIATION INFINIE DU FONCTIONNEMENT NEUROCOGNITIF ET LES TRAITS DE COMPORTEMENT INDIVIDUELS, CONSIDÉRÉES COMME FAISANT PARTIE DE LA VARIATION NORMALE DE LA POPULATION HUMAINE (UTILISÉE EN PARTICULIER DANS LE CONTEXTE DES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE, OU TDAH).*

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?
- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.

# À SOI-MÊME

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes démontrent une conscience adéquate de leur propre personne ainsi qu'une compréhension de leur identité personnelle\*\*; ils ou elles sont en mesure d'orienter leurs actions et leurs décisions afin qu'elles soient cohérentes avec leurs principes moraux, leurs valeurs et leurs croyances.

HABILITÉS NÉCESSAIRES : CONSCIENCE DE SOI, RÉFLEXION, AUTO-ÉVALUATION/SUIVI.

### Indices en lien avec la situation désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- L'identité de l'athlète semble s'étendre au-delà du sport. P. ex., l'athlète démontre un intérêt sain envers différents passe-temps, a des relations et des aspirations à l'extérieur du volleyball, etc.
- L'athlète semble avoir une forte motivation intrinsèque; celle-ci est entretenue par des facteurs tels le plaisir, le désir de s'améliorer, les liens avec les autres, etc.
- Lorsque des échecs surviennent, l'athlète est en mesure de faire une réflexion critique par rapport à son rôle et d'accepter sa part de responsabilité; l'athlète peut s'adapter suite à un échec.
- L'opinion de l'athlète n'est pas facilement influencée par celles des autres.
- L'athlète semble avoir conscience de sa façon de penser.

### Indices en lien avec la situation non désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- L'identité de l'athlète semble se résumer à ses réalisations sportives. P. ex., il ou elle a laissé tombé tous ses autres projets ou coupé les liens avec les personnes autres que les membres de l'équipe.
- La motivation de l'athlète semble être principalement extrinsèque, p. ex., la célébrité, l'argent, la reconnaissance, la pression parentale, ou le statut qui vient avec le succès.
- Lorsque des échecs surviennent, l'athlète peut chercher des excuses ou blâmer des facteurs externes afin de préserver son image ou son amour-propre.
- L'athlète semble facilement influençable par les autres.
- L'athlète ne semble pas avoir conscience de sa façon de penser.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?

NOTE : LE FAIT QUE VOUS OBSERVEZ UNE CHOSE NE SIGNIFIE PAS POUR AUTANT QU'ELLE SOIT AVÉRÉE OU RÉELLE.

- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.

\*\*LES ENTRAÎNEURS PEUVENT CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DE « LA CONNEXION AVEC SOI-MÊME » EN ÉTANT CONSCIENTS ET RESPECTUEUX DES DIFFÉRENTS CADRES IDENTITAIRES. CELA PEUT INCLURE, PAR EXEMPLE, LE RECOURS AU MODÈLE HOLISTIQUE INDIGÈNE ET LE RESPECT DES PRATIQUES CULTURELLES ET SPIRITUELLES POUR FAVORISER UNE EXPÉRIENCE INCLUSIVE.



# AUX AUTRES

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes sont en mesure de tisser des relations interpersonnelles qui favorisent leur épanouissement et l'atteinte de leurs objectifs de performance.

HABILITÉS NÉCESSAIRES : EMPATHIE, COMMUNICATION, VULNÉRABILITÉ.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- L'équipe est unie derrière les buts qu'elle s'est fixés.
- Les membres de l'équipe communiquent et se parlent entre les points.
- Les sous-groupes qui se forment au sein de l'équipe font des efforts en vue d'inclure les autres athlètes à leur environnement social.
- Les athlètes écoutent avec attention lorsque d'autres membres de l'équipe s'expriment.
- Les athlètes peuvent s'affirmer et partager efficacement leur façon de penser avec les autres.
- L'athlète accueille favorablement la rétroaction qui lui est offerte et l'accepte.

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- Il ne semble pas y avoir de culture d'équipe. L'équipe ressemble davantage à un groupe d'individus isolés qu'à une formation où il y a de la cohésion.
- L'athlète semble se concentrer uniquement sur sa personne entre les points.
- Un groupe d'athlètes exclut de façon délibérée d'autres membres de l'équipe lors d'activités qui se tiennent à l'extérieur du terrain et peut même débâter contre certaines personnes.
- L'athlète interrompt souvent les autres et ne semble pas tenir compte de leur point de vue.
- L'athlète a de la difficulté à partager sa façon de penser; la façon dont il ou elle le fait ne favorise l'établissement de liens avec les autres.
- L'athlète est souvent sur la défensive lorsqu'on lui offre de la rétroaction.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?

NOTE : LE FAIT QUE VOUS OBSERVEZ UNE CHOSE NE SIGNIFIE PAS POUR AUTANT QU'ELLE SOIT AVÉRÉE OU RÉELLE.

- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.

# ENVERS SOI-MÊME

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes font preuve de compassion envers eux-mêmes ou elles-mêmes; ils ou elles utilisent un ensemble de compétences et d'approches en vue de gérer les défis associés à leur développement personnel et sportif.

HABILITÉS NÉCESSAIRES : AUTOCOMPASSION, RÉFLEXION, PLANIFICATION.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- Les athlètes affichent habituellement un langage corporel positif et une bonne attitude même lorsque les choses ne vont pas bien.
- L'athlète rebondit après avoir commis quelques erreurs.
- L'athlète semble toujours démontrer de l'enthousiasme, une bonne motivation et de l'énergie au moment de se présenter à l'entraînement.
- L'athlète décide de faire une sieste entre deux parties pour mieux récupérer tandis que d'autres choisissent plutôt d'aller faire un tour en ville.
- Après un tournoi, l'athlète semble donner la priorité à sa récupération et semble agir comme d'habitude.

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- Lorsque les choses ne vont pas bien, l'athlète semble se décourager de façon plutôt évidente.
- Après quelques erreurs, la performance de l'athlète semble se détériorer de façon notable.
- L'athlète semble manquer d'enthousiasme, d'énergie ou de motivation durant l'entraînement.
- Même s'il ou elle semble avoir besoin de repos entre deux parties, l'athlète décide quand même d'aller faire un tour en ville avec d'autres membres de l'équipe.
- Après un tournoi, l'athlète semble plus irrité, émotif ou stressé que d'habitude.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?
- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.





# ENVERS LES AUTRES

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes font preuve de considération et démontrent de l'intérêt envers les autres; ils ou elles les aident à s'épanouir sur le plan personnel tout en soutenant leur démarche dans le processus de la performance sportive.

HABILITÉS NÉCESSAIRES : LEADERSHIP, EMPATHIE, ACCEPTATION/PARDON.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- L'athlète écoute attentivement lorsque des coéquipiers ou coéquipières semblent découragés et valide leurs sentiments.
- Si un ou une membre de l'équipe semble démontrer de la frustration, l'athlète l'encourage, p. ex. en lui donnant une petite tape sur l'épaule.
- Les membres de l'équipe ayant beaucoup d'expérience prennent le temps de vérifier comment se sentent les nouvelles recrues.
- L'athlète semble assumer ses responsabilités après avoir dit quelque chose d'offensant et s'excuse à la personne lésée.
- L'athlète peut pardonner à un coéquipier ou à une coéquipière qui lui aurait fait quelque chose de mal.

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- L'athlète semble regarder son téléphone lorsqu'un coéquipier ou une coéquipière lui fait part d'une préoccupation.
- Si un ou une membre de l'équipe semble démontrer de la frustration après avoir commis une erreur, l'athlète lui dit de faire davantage d'efforts.
- Les membres de l'équipe ayant beaucoup d'expérience se préoccupent peu des nouvelles recrues.
- L'athlète ne semble pas assumer ses responsabilités après avoir dit quelque chose d'offensant ou ne s'excuse pas de façon sincère à la personne lésée.
- L'athlète semble avoir de la rancœur envers un coéquipier ou une coéquipière qui lui aurait fait quelque chose de mal.



## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGER À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?  
*NOTE : LE FAIT QUE VOUS OBSERVIEZ UNE CHOSE NE SIGNIFIE PAS POUR AUTANT QU'ELLE SOIT AVÉRÉE OU RÉELLE.*
- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.

# ENVERS DES GROUPES

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes font preuve de considération et de respect à l'égard de divers groupes (l'équipe, le club, la province, le pays et les groupes extérieurs); ils ou elles soutiennent ces groupes et/ou défendent leurs intérêts.

*HABILITÉS NÉCESSAIRES : SENSIBILISATION CULTURELLE, RESPECT, DÉFENSE DES INTÉRÊTS.*

### Indices en lien avec la situation désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- L'athlète pose des questions à propos des vêtements traditionnels d'un membre de l'équipe afin d'en apprendre davantage sur leur culture.
- L'athlète raconte des blagues, mais pas à propos des autres.
- L'athlète a une discussion franche avec un coéquipier qui tient des propos homophobes et l'aide à réaliser que cela n'est pas approprié.
- Les membres de l'équipe masculine prennent part à un événement dont le but est d'assurer un financement égal à l'équipe féminine
- L'athlète traite les membres de son équipe et ceux des équipes adverses de la même manière, peu importe les différences qu'il peut y avoir.
- L'athlète semble adopter une attitude respectueuse envers ce que relate une coéquipière à propos d'une fête que l'on célèbre dans sa religion.
- L'équipe fait une collecte en vue de soutenir une banque alimentaire locale.

### Indices en lien avec la situation non désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- L'athlète semble s'en prendre à un coéquipier qui se présente à une compétition en portant des vêtements traditionnels de sa culture d'origine.
- L'athlète raconte des blagues à caractère raciste dans le vestiaire.
- Après qu'un ou une athlète ait tenu des propos homophobes, personne ne réagit dans le vestiaire.
- Les membres de l'équipe masculine sont au courant que le programme de l'équipe féminine reçoit moins de financement, mais ils ne font rien pour que la situation soit corrigée.
- L'athlète semble choisir délibérément de ne pas effectuer de passe d'attaque à une coéquipière qui parle une langue différente de la sienne.
- L'athlète ne semble pas adopter une attitude respectueuse envers ce que relate un coéquipier à propos d'une fête que l'on célèbre dans sa religion.
- L'équipe n'est pas au fait ou semble indifférente par rapport aux inégalités qui sévissent au sein de la communauté et qui affectent certains groupes en particulier.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?

*NOTE : LE FAIT QUE VOUS OBSERVEZ UNE CHOSE NE SIGNIFIE PAS POUR AUTANT QU'ELLE SOIT AVÉRÉE OU RÉELLE.*

- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.



# PRENDRE DES RISQUES ET OSER ÉCHOUER

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes manifestent une volonté de participer pleinement à des expériences d'apprentissage pouvant impliquer une part d'incertitude, des risques perçus et des échecs.

*HABILITÉS NÉCESSAIRES : GESTION DE L'ACTIVATION, DES ÉMOTIONS ET DU STRESS, RECADRAGE.*

### Indices en lien avec la situation désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- Vers la fin d'une partie serrée, l'athlète ne démontre pas de signes de tension et peut maintenir son niveau de jeu.
- L'athlète semble accueillir avec confiance l'occasion d'effectuer un service alors que la partie est en jeu.
- Lors des discussions d'équipe, l'athlète exprime souvent son point de vue.
- L'athlète se présente aux séances de sélection même si son poste au sein de l'équipe n'est pas assuré.
- L'athlète interpelle une coéquipière qui vient de faire un commentaire raciste.
- L'athlète accepte l'incertitude qui accompagne le fait d'évoluer à une position différente.

### Indices en lien avec la situation non désirée

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- Vers la fin d'une partie serrée, l'athlète démontre des signes de nervosité et son niveau de jeu se détériore souvent.
- Lorsque la partie est en jeu, l'athlète semble effectuer un service qui semble beaucoup trop conservateur pour son niveau d'habileté.
- Lors des discussions d'équipe, l'athlète exprime rarement son point de vue.
- Malgré un talent suffisant, l'athlète ne se présente pas aux séances de sélection d'une équipe car il ou elle ne croit pas en ses chances.
- L'athlète choisit de ne pas interpeller une coéquipière qui vient de faire un commentaire raciste par crainte de représailles.
- L'athlète refuse d'évoluer à une position différente ou ne fait pas les efforts nécessaires pour s'y adapter durant la période de transition.



## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?  
*NOTE : LE FAIT QUE VOUS OBSERVEZ UNE CHOSE NE SIGNIFIE PAS POUR AUTANT QU'ELLE SOIT AVÉRÉE OU RÉELLE.*
- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.

# S'ENGAGER ET PERSÉVÉRER

## Situation désirée (CE QUE NOUS VOULONS RÉALISER)

Les athlètes démontrent une force de caractère et font preuve de résilience et d'optimisme; ceci favorise un engagement entier de leur part, peu importe que la situation soit facile ou difficile.

HABILITÉS NÉCESSAIRES : AMBITION/MOTIVATION, ENGAGEMENT, OPTIMISME.

### Indices en lien avec la situation **désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE RÉUSSIT DANS CE DOMAINE)

- Après avoir échoué à se qualifier sur l'équipe provinciale, l'athlète identifie des objectifs en vue de s'améliorer la saison prochaine.
- L'athlète se présente tôt à la séance afin de travailler un aspect de son jeu qui n'a pas bien fonctionné lors de la dernière compétition.
- Après avoir perdu les deux premières manches, l'équipe affiche un langage corporel positif et amorce la troisième de façon dynamique.
- L'athlète est souvent en mesure de voir quelque chose de positif se dégager de la partie, peu importe la situation.
- L'athlète est souvent en mesure de se concentrer sur le processus plutôt que sur le résultat de la partie.

### Indices en lien avec la situation **non désirée**

(DES SIGNES QUE L'ATHLÈTE PEUT AVOIR DE LA DIFFICULTÉ DANS CE DOMAINE)

- Après avoir échoué à se qualifier sur l'équipe provinciale, l'athlète décide qu'il ou elle ne tentera plus sa chance à nouveau.
- Après avoir rencontré des difficultés lors d'une compétition, l'athlète ne se présente pas à la séance d'entraînement suivante.
- Après avoir perdu les deux premières manches, l'équipe semble apathique et ne fournit aucun effort.
- L'athlète se concentre souvent sur ce qui ne semble pas bien fonctionner durant une partie.
- L'athlète se concentre en priorité sur le résultat de la partie et cela semble l'affecter grandement.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE, COACH?

### Renforcement

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES DE L'ÉTAT DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DIRE...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice].
- 2 J'ai remarqué que tu as fait des efforts pour [insérez l'indice]. Excellent travail aujourd'hui!
- 3 Je t'ai vu [insérez l'indice] et cela pourrait avoir des effets importants sur ton succès/le succès de l'équipe/tes progrès. C'est vraiment bien, ne lâche pas!

RENFORCER CE QUE L'ATHLÈTE FAIT BIEN L'ENCOURAGERA À CONTINUER !

### Questions

LORSQUE VOUS REMARQUEZ DES SIGNES FRÉQUENTS DE L'ÉTAT NON DÉSIRÉ, ESSAYEZ DE DEMANDER...

- 1 J'ai remarqué que [insérez l'indice]. As-tu remarqué la même chose?

NOTE : LE FAIT QUE VOUS OBSERVEZ UNE CHOSE NE SIGNIFIE PAS POUR AUTANT QU'ELLE SOIT AVÉRÉE OU RÉELLE.

- 2 Quelles raisons pourraient expliquer ce qui semble se produire?
- 3 Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

ÊTRE CURIEUX PERMET À L'ATHLÈTE DE RÉFLÉCHIR + DE PARTICIPER ACTIVEMENT À SON DÉVELOPPEMENT.