

## S'entraîner à s'entraîner

Renforcer les capacités physiques et mentales (Pendant la poussée de croissance à l'adolescence)

Plus de spécialisation avec exigences et charges d'entraînement accrues et plus d'importance accordée aux tactiques et aux stratégies.



### VAS-Y

Fais face au défi — recherche toujours l'excellence. En persévérant, découvre ton potentiel.

### FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF

Comprends et respecte les règles. Joue avec intégrité — la compétition n'a de signification que lorsqu'elle est honnête.

### RESPECTE LES AUTRES

Manifeste du respect à l'égard de quiconque est engagé dans la production de ton expérience sportive, tant sur l'aire de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce.

### AMUSE-TOI

Prends plaisir à pratiquer le sport et à partager cette expérience avec les autres. Garde en tête ce que tu aimes du sport et pourquoi tu en fais.

### GARDE UNE BONNE SANTÉ

Respecte ton corps et ton esprit en en prenant toujours soin. Prends parti pour ta santé et ta sécurité et celles de ton entourage.

### INCLUS TOUT LE MONDE

Salue la force de la diversité. Invite les autres à faire du sport et accompagne-les.

### DONNE EN RETOUR

Dis merci et montre ta gratitude. Encourage ton équipe à changer les choses dans la communauté.

- › Développer des habiletés propres au sport et, éventuellement, propres à un événement ou à une position.
- › Discuter avec les participants des mécanismes d'adaptation utiles et nuisibles pour les difficultés physiques et mentales propres à la compétition de haut niveau.
- › Donner aux participants des responsabilités en les incluant dans le processus décisionnel (ex. : concevoir des exercices, diriger l'échauffement).
- › Amener les participants à reconnaître l'importance d'apprendre de ses erreurs et d'essayer de nouvelles approches.
- › Expliquer aux participants comment le sport peut enseigner des compétences essentielles.
- › Offrir du soutien personnalisé aux participants qui font face à l'adversité dans le cadre de leur expérience sportive.
- › Encourager les participants à consigner leurs objectifs personnels et les objectifs d'équipe.
- › Aider les participants à s'approprier leur expérience sportive en créant une Entente Sport pur.
- › Sans parti pris ou jugement, aider les participants à reconnaître leurs ambitions sportives, que ce soit de faire du sport de haut niveau ou d'être actif pour la vie.
- › Suivre l'atelier Habiletés liées aux fondements du mouvement PNCE.

- › Prendre le temps de comprendre le type d'apprentissage et de communication privilégié par chaque participant.
- › Encourager chez les participants la réflexion sur leurs actions et celles des parents/tuteurs, des entraîneurs et des coéquipiers.
- › Encourager les choix éthiques (ex. : ne pas contourner les règles, ne pas faire usage de substances ou de méthodes améliorant la performance, éviter les coups salauds).
- › Expliquer les raisons derrière les règlements.
- › Expliquer pourquoi la tricherie porte atteinte à l'intégrité du sport. Utiliser des situations réelles pour aider les participants à mieux comprendre certaines prises de décision.
- › Discuter d'enjeux de justice sociale et d'événements pertinents dans un contexte sportif.
- › Utiliser le Processus de sélection des joueurs Sport pur pour expliquer le processus de sélection dans l'équipe et insister sur l'importance de la transparence et de l'équité.

- › Collaborer avec les participants pour définir les valeurs de l'équipe et les encourager à se responsabiliser en créant une Entente Sport pur.
- › Montrer comment communiquer efficacement avec les officiels au sujet des règles dans un contexte de compétition.
- › Encourager les parents et gardiens à suivre le module Respect et sport pour les parents.
- › Célébrer les bons coups de l'adversaire et encourager les participants à en faire autant. Discuter de l'importance de respecter l'adversaire.

- › Insister sur les nombreux bienfaits potentiels du sport et de l'activité physique (santé physique et mentale, liens sociaux, apprendre les uns des autres, etc.).
- › Mettre l'accent sur le plaisir et en faire une priorité pour contrer les divers facteurs d'abandon (financiers, culturels, sociaux, en lien avec la compétition, etc.).
- › Prendre du temps pour des activités de renforcement d'esprit d'équipe et de socialisation pendant chaque séance d'entraînement et chaque compétition.
- › Proposer des activités et des jeux agréables et amusants pour contrer les facteurs de stress inhérents à la compétition.
- › Respecter l'indépendance des participants et les encourager à être créatifs et audacieux.
- › Encourager les parents et gardiens à regarder Le retour à la maison et à explorer les ressources connexes.

- › S'initier à CorpSensé et à l'importance d'une approche neutre du corps.
- › Présenter des concepts concrets de l'activité physique (ex. : nutrition sportive, hydratation, bonnes habitudes de sommeil).
- › Offrir des renseignements d'actualité sur le sport propre et étique et encourager les participants à suivre la formation sur le sport propre du CCES.
- › Montrer l'exemple d'une perception de soi positive et de l'acceptation de soi.
- › Encourager les échanges et les réflexions sur les moyens de trouver l'équilibre entre sport, famille, amis, école, pratique spirituelle, travail, etc.
- › Poser des questions et encourager les échanges pour que les participants puissent s'exprimer librement s'ils ne se sentent pas en sécurité.
- › Sensibiliser les participants aux réseaux de soutien comme Jeunesse, J'écoute et normaliser l'utilisation de ces réseaux.
- › Intégrer des exercices et des jeux pour développer les deux côtés du corps à parts égales, en particulier dans les sports asymétriques qui développent davantage l'un des deux côtés du corps (ex. : escrime, sports de raquette.)
- › Suivre la Formation sur la sécurité dans le sport.
- › Suivre le module Nutrition sportive du PNCE.
- › Suivre le module Prendre une tête d'avance du PNCE.

- › Former des groupes d'entraînement en mélangeant délibérément les habiletés et les positions tout au long de la saison.
- › Proposer des activités saines qui renforcent l'esprit d'équipe pour aider les participants et leur famille à apprendre à se connaître.
- › Montrer l'exemple en matière d'inclusion (ex. : utiliser les bons pronoms).
- › Présenter les différentes variations du sport (ex. : spécialisations, entraînement non axé sur la compétition, et versions modifiées selon l'âge et le niveau ou pour les para-athlètes).

- › Encourager les participants, les parents et les gardiens à donner de leur temps à des œuvres caritatives.
- › Créer un siège au conseil d'administration du club pour un représentant jeune, et consulter activement ce représentant.
- › Encourager les participants, les parents et les gardiens à faire du bénévolat (ex. : devenir officiel ou entraîneur, aider à l'organisation des activités).
- › Utiliser les principes Sport pur pour encourager les participants à discuter de manières de redonner à leur communauté.
- › Appuyer les participants qui deviennent instructeur de camp ou entraîneur junior auprès des plus jeunes.
- › Mettre en place un programme des Champions Sport pur junior pour motiver les jeunes à devenir des leaders.