

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.