



BIENVENUE AUX ESSENTIELS!



BAUER

to to

TABLE DES MATIÈRES

Les essentiels! 2

Messages clés 3

 **REGARDES-MOI COMMENCER :**
ENFANT ACTIF (0 À 6 ANS) 5

 **JE PATINE :**
S'AMUSER GRÂCE AU SPORT (6 À 8 ANS) 6

 **JE JOUE :**
APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (8 À 11 ANS) 8

 **JE SUIS MEMBRE DE L'ÉQUIPE :**
S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (11 À 15 ANS) 10

 **JE FAIS DE LA COMPÉTITION :**
S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (15 À 18 ANS) 12

 **JE DÉPASSE MES LIMITES ET JE SUIS UNE CHAMPIONNE :**
APPRENDRE À GAGNER / S'ENTRAÎNER À GAGNER
(19 ANS ET PLUS) 14

 **JE SUIS LA RINGUETTE :**
ACTIVE POUR LA VIE (N'IMPORTE QUAND APRÈS
LE STADE APPRENDRE À S'ENTRAÎNER) 16

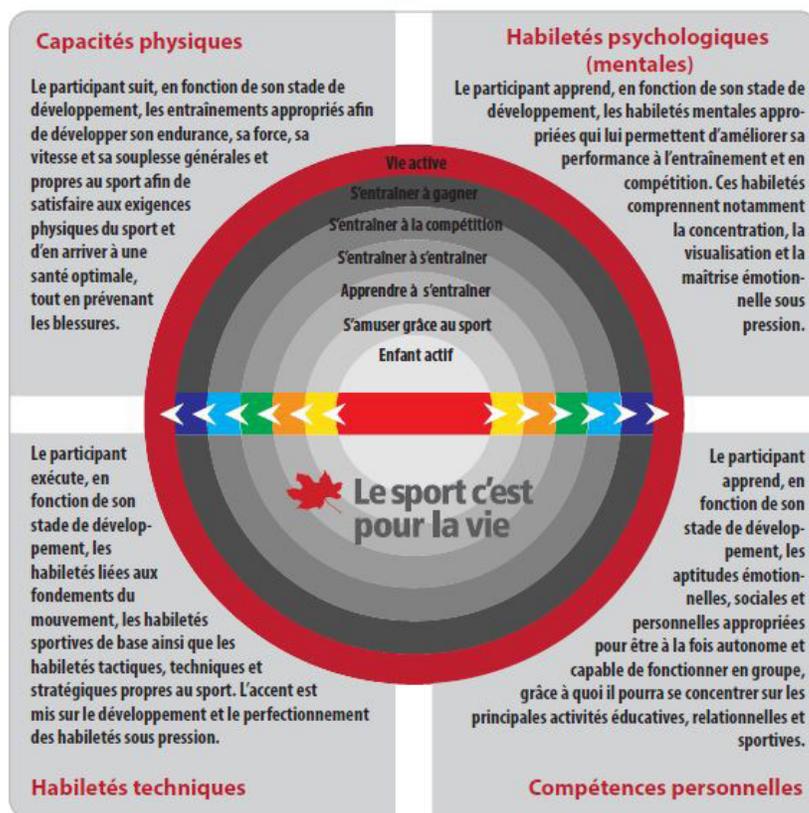
BIENVENUE AUX ESSENTIELS!

Vous trouverez dans ce document un aperçu des composantes fondamentales de formation de l'athlète en développement et de l'athlète de haute performance. Nous avons compilé ces facteurs essentiels, à l'aide du cadre de développement à long terme de l'athlète (DLTA) du mouvement «Au Canada, le sport c'est pour la vie», ainsi que leur matrice générique de développement de l'athlète (MDA) et de l'expérience acquise par la communauté canadienne de la ringuette. Une version plus détaillée et plus complète de la matrice de développement de est affichée sur le site Web, pour aider les entraîneurs et les administrateurs à élaborer leurs programmes et à en tester l'efficacité

Le document « LES ESSENTIELS » a été rédigé selon la perspective de l'athlète, la plupart des énoncés commençant par «Je peux» ou «Je suis». Nous avons choisi ce format parce que :

- 1 IL AIDE LES ATHLÈTES** à comprendre sur quoi elles doivent travailler, en utilisant une séquence progressive et optimale;
- 2 IL AIDE LES PARENTS** à soutenir le cheminement sportif de leur enfant;
- 3 IL AIDE LES ENTRAÎNEURS** à élaborer et à mettre en œuvre des programmes d'entraînement de qualité;
- 4 IL AIDE LES CLUBS** à élaborer des opportunités de perfectionnement professionnel appropriées pour leurs entraîneurs et à offrir des compétitions significatives aux athlètes, et ce, à tous les niveaux de développement.

L'ATHLÈTE COMPLET COMPORTE 4 VOILETS :
le volet physique, le volet technique/tactique/stratégique, le volet psychologique et les habiletés de vie
(voir le tableau ci-dessous):



La matrice de développement de l'athlète, de Sport pour la vie, Version 1.1 Novembre 2016

Ringuette Canada a ajouté **UN CINQUIÈME VOILET** à ce document, à savoir : le savoir-faire éthique. Cette composante est basée sur les principes fondamentaux du Sport pur, et elle propose des lignes directrices pour le développement du savoir-faire éthique chez les enfants et chez les jeunes, car c'est un élément essentiel que doivent posséder tous les athlètes et les citoyens bien formés. Tout comme le savoir-faire physique, le savoir-faire éthique se développe au fur et à mesure que la personne grandit, et qu'elle passe par tous les stades de son développement. À chaque stade, nous avons identifié une activité, une idée ou une inspiration, essentielles pour chaque principe, qui convient aux personnes actives. En encourageant nos athlètes à apprendre les principes du Sport pur et à les mettre en pratique, nous favorisons et nous soutenons l'obtention des avantages positifs du sport, tels que la joie de l'accomplissement, la croissance de la communauté, ou la destruction des barrières sociales.

Le document «Les Essentiels» est proposé sous une forme étape par étape (avec les mêmes titres de stades de développement que ceux du cadre de DLTA de Ringuette Canada). Pour chacun de ces stades, les attributs clés, ou «éléments constitutifs» sont indiqués dans une boîte qui représente chacune des composantes du développement de l'athlète. Nous rappelons au lecteur que, lorsqu'on passe d'un stade à un autre, on ne peut pas négliger les Essentiels précédents, chaque facteur essentiel identifié faisant partie de la progression ou étant un «point de départ» pour le prochain facteur essentiel du stade suivant.

« La matrice de développement de l'athlète complète décrit en détails la séquence optimale, et le moment où elles doivent être mises en œuvre, de toutes les activités d'apprentissage et d'entraînement nécessaires pour s'assurer que chaque nouvelle habileté ou nouveau stimulus d'entraînement repose sur un fondement solide de compétences acquises précédemment, ou de capacités physiques développées antérieurement. Il s'agit d'un plan de développement à long terme de l'athlète au sein de son sport, tout en reconnaissant que le développement d'un athlète repose pratiquement toujours sur les habiletés acquises et l'entraînement accumulé dans toute une gamme de sports divers, durant les cours d'éducation physique et à l'occasion d'une multitude d'expériences de loisir et de vie. En général, on doit inciter les participants à pratiquer une large gamme d'activités au cours des premières années de leur développement. »

(Matrice de développement de l'athlète, de « Au Canada, le sport c'est pour la vie », Version 1.1 Novembre 2016, page 3)

Le document «Les Essentiels» a pour objet de guider les athlètes, les parents, les entraîneurs, les clubs, et d'autres intervenants de la communauté de la ringuette, en leur proposant un objectif commun. Ringuette Canada a pour mission d'améliorer la qualité de l'expérience des athlètes, afin de leur permettre de jouer à la ringuette au niveau qui leur convient le mieux, et de demeurer actives toute leur vie sur le plan physique.

MESSAGES CLÉS

Comment pouvez-vous utiliser ces Essentiels?

ATHLÈTES

- ✓ Jouez librement, explorez les sites de plein air, et apprenez comment bouger votre corps dans toutes sortes d'environnements imprévisibles et pleins de défis, en utilisant divers patrons moteurs.
- ✓ Pratiquez de nombreux sports différents, et faites toutes sortes d'activités physiques différentes afin d'acquérir une large gamme d'habiletés sportives, et surtout votre capacité de prendre des décisions.
- ✓ Vous êtes membre d'une équipe - votre rôle consiste donc à vous améliorer constamment tout en aidant les autres à faire de même.
- ✓ Sachez que le travail acharné est essentiel si vous voulez atteindre votre plein potentiel. Si vous restez dans votre zone de confort, cela ne vous permettra pas d'atteindre ce potentiel. Posez-vous toujours la question : «Que dois-je faire pour m'améliorer?».

SERVEZ-VOUS DES ESSENTIELS pour assumer la responsabilité de votre propre développement sportif * - Lisez le document les «Essentiels» et n'hésitez pas à poser des questions si vous ne comprenez pas bien ce que quelque chose veut dire, ou pour trouver d'autres manières de travailler à atteindre ces objectifs

**Pendant la phase «Enfant actif», on incite les parents à aider leur enfant à se familiariser avec les Essentiels..*

PARENTS

- ✓ C'est vous qui avez l'influence la plus importante sur la vie de votre enfant - vous veillez à ses besoins, vous l'aidez à interpréter le monde qui l'entoure, et vous êtes ses principaux modèles, par vos actes, vos paroles et les valeurs que vous exprimez. Reconnaissez combien vous faites pour votre enfant.
- ✓ Le plus tôt possible, parlez à votre enfant de ce qu'il ou elle aime dans le sport, et de ce qu'il ou elle n'aime pas. Si vous avez des objectifs communs, et que vous vous les communiquez mutuellement, cela vous aidera à comprendre la relation que votre enfant a avec le sport.

UTILISEZ LES ESSENTIELS pour soutenir le cheminement sportif de votre enfant - ces Essentiels peuvent vous servir de guide pour vos conversations avec votre enfant, vous indiquer des progressions qui conviennent à son stade de développement, et aider votre enfant à atteindre son plein potentiel sportif. Chaque athlète est unique, et il est possible que son développement par rapport à son âge soit différent de ce qui est recommandé pour sa tranche d'âge. Dans un environnement d'entraînement de qualité, votre enfant progressera quand il ou elle sera prêt(e) sur le plan physique, mental, social et émotionnel. Pendant les compétitions, en particulier, vous devez comprendre ce qui soutient les besoins de votre enfant à ce moment précis, tout en gérant vos propres réactions émotionnelles pouvant survenir dans diverses situations.

ENTRAÎNEURS

- ✓ Pour offrir un entraînement de qualité, vous devez bien comprendre l'entraînement, la compétition et la récupération, en fonction du stade de développement de vos athlètes. À titre d'entraîneur(e), votre tâche consiste à faire «la bonne chose au bon moment» en ce qui concerne le développement à long terme de l'athlète et le soutien à des performances durables.
- ✓ Reconnaissez la valeur que les parents apportent à la ringuette, et aidez-les à bien comprendre les Essentiels.

UTILISEZ LES ESSENTIELS pour guider votre développement à titre d'entraîneur(e), pour élaborer vos programmes d'entraînement, et pour produire des interventions positives des parents dans le cadre du sport.

CLUBS SPORTIFS

- ✓ Les clubs qui offrent des expériences sportives de qualité (à l'entraînement et en compétition) trouvent des moyens d'informer les athlètes, les entraîneurs et les parents, à propos des Essentiels - cela vous aidera à réagir, et à apporter des changements visant à assurer que la ringuette est accueillante pour tous les joueurs et toutes les joueuses, de tous les âges, de tous les niveaux et de toutes les capacités

UTILISEZ LES ESSENTIELS pour déterminer les besoins de vos athlètes, de vos entraîneurs et de votre club, ainsi que les écarts avec la norme. Dirigez-vous vers des environnements de compétition et d'entraînement qui soient significatifs et différents, afin de permettre à davantage d'athlètes de continuer à jouer à la ringuette, et de concourir de manières qui conviennent à leur stade de développement sportif.

TERMES CLÉS QUI APPARAÎSENT DANS LES ESSENTIELS

OBJECTIFS SMART : établir des objectifs SMART permet de mettre en place des trajectoires vérifiables, avec des repères clairs, et une estimation de la probabilité d'atteindre l'objectif en question. Les objectifs SMART utilisent cinq critères : spécifique, mesurable, atteignable, pertinent, et à-propos (dont "SMART" est l'acronyme en anglais).

LISTE DES MEMBRES DU GROUPE DE TRAVAIL

Lorrie Horne
Shelley Coolidge
Nicki Burbank
Dave Myers
Nicole Lark
Nathalie Muller
- directrice technique de Ringuette Canada
Stephanie Laurin
- coordonnatrice du développement
du sport de Ringuette Canada
Vicki Harber
- experte-conseil de Sport pour la vie
Barb Bautista

REGARDES-MOI COMMENCER :

ENFANT ACTIF (0 À 6 ANS)



PHYSIQUE

1. Je bouge, et je joue à des jeux où j'utilise toutes les parties de mon corps.
2. Je joue à des jeux auxquels tout le monde participe activement.
3. Je commence à apprendre diverses activités, comme le patinage, la natation ou la gymnastique.
4. J'explore mon agilité, mon équilibre et ma coordination grâce à du jeu actif, en salle et en plein air.

PSYCHOLOGIQUE

1. Je suis excitée d'apprendre de nouveaux mouvements et de nouvelles activités.
2. Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs les mouvements et les activités que j'ai pratiqués.
3. Je peux jouer avec les autres, et j'apprends à attendre mon tour, à partager et à aider les autres.
4. Je peux choisir diverses activités qui me rendent heureuse.
5. Je peux essayer de nouvelles manières de bouger ou d'exécuter une habileté pour l'améliorer.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. J'ai commencé à apprendre les techniques de base du patinage.
2. Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs la position de base.
3. Je peux tenir correctement mon bâton.
4. J'ai commencé à manier l'anneau.
5. J'ai commencé à apprendre les règles de base.

HABILETÉS DE VIE

1. J'ai commencé acquérir de la confiance en mes capacités sportives.
2. Je peux suivre des instructions simples.
3. Je peux accomplir de petites tâches de leadership.
4. Je sais que j'ai besoin d'eau et d'aliments sains pour m'aider à apprendre et à être active.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

Quand c'est amusant, j'ai envie de continuer à pratiquer le sport.

VAS-Y :

J'aime le jeu libre et sans structure!

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF:

Mes parents m'encouragent toujours, et mes coéquipiers se soutiennent les uns les autres.

RESPECTE LES AUTRES :

J'aide à ranger l'équipement, les jouets et les jeux.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

Mes parents m'aident à manger des aliments et à prendre des repas sains.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Je me sens la bienvenue à toutes mes activités, et on m'y inclut.

DONNE EN RETOUR :

J'aime ça quand mes parents aident mes entraîneurs et mes coéquipiers!

JE PATINE :

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT (6 À 8 ANS)

STADE



PHYSIQUE

1. Je pratique divers sports et activités physiques.
2. Grâce à des jeux en salle et en plein air, je développe ma force en faisant surtout des activités où on grimpe et où on se pend à quelque chose.
3. Grâce à des jeux en salle et en plein air, je développe ma souplesse en faisant surtout des activités où on s'étire et où on va atteindre des choses.
4. J'ai commencé à faire des mouvements sur la glace et hors glace, à différentes vitesses et en bougeant dans toutes les directions possibles.

PSYCHOLOGIQUE

1. Je suis membre d'une équipe, et cela veut dire que je dois bien travailler avec les autres, et que mes actions ont un impact sur les autres.
2. J'apprends à faire divers choix pendant les séances d'entraînement et les parties.
3. J'apprends à avoir un auto-discours positif pour décrire mes habiletés et mes capacités athlétiques.
4. Je contribue à prendre des décisions avec mes coéquipiers.
5. Je me concentre de mieux en mieux sur les parties principales d'une partie ou d'un jeu.
6. J'ai commencé à me fixer mes propres objectifs, avec les conseils de mes parents et de mon entraîneur(e).

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Ma position de base et ma position sportive s'améliorent.
2. J'apprends à me tenir en équilibre sur un pied tout en sentant les carres de mes patins.
3. J'ai commencé à apprendre des techniques de patinage plus dynamiques.
4. J'apprends diverses manières de faire des tirs avec l'anneau.
5. J'ai commencé à faire des mises en échec à 1 contre 1.
6. Je peux voir toute la surface de jeu, et je sais où est l'anneau et dans quelle direction le jeu progresse.
7. J'apprends les tactiques défensives de base.
8. J'ai commencé à apprendre les tactiques défensives d'équipe de base.
9. J'ai commencé à apprendre à jouer à tous les postes, incluant celui de gardienne de but.

HABILETÉS DE VIE

1. J'ai de plus en plus confiance en mes capacités athlétiques.
2. Je suis tour à tour leader et participante dans mon équipe.
3. J'apprends que l'échec est «la première étape de l'apprentissage».
4. Je peux expliquer la raison d'être de plusieurs règles du jeu.
5. J'apprends à demander de l'aide à mon entraîneur(e) ou à mon instructeur/trice quand j'ai des difficultés ou que je ne comprends pas bien.
6. J'apprends que boire de l'eau pendant les séances d'entraînement ou les parties, et manger des aliments sains, fait de moi une meilleure athlète.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

Mon équipe met l'accent sur le côté AMUSANT des fondamentaux!

VAS-Y :

Même quand je fais de mon mieux, les choses ne vont pas toujours comme je le voudrais - Je tire les leçons de ces expériences!

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF:

Je suis responsable de mon propre équipement quand je fais de la ringuette.

RESPECTE LES AUTRES :

Je nettoie toujours et je ramasse toujours mes choses quand j'ai fini de jouer.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

Je dors suffisamment toutes les nuits.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Mes coéquipières et moi trouvons des moyens amusants d'accueillir de nouveaux membres, et leur famille, au sein de l'équipe.

DONNE EN RETOUR :

Mes coéquipières et moi, nous installons l'équipement et nous le rangeons avant et après les séances d'entraînement ou les compétitions.

JE JOUE :

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (8 À 11 ANS)

STADE



PHYSIQUE

1. Je peux jouer ou être active pendant plus longtemps.
2. Je deviens plus forte en utilisant le poids de mon corps, surtout le haut du corps et les jambes, pour améliorer ma puissance, ma vitesse et mes changements de direction.
3. J'ai commencé à développer la force des muscles de mon tronc en utilisant le poids de mon corps -- si ma technique est excellente et qu'un adulte me supervise, je vais parfois utiliser un medicine ball ou un ballon stabilisateur.
4. J'ai de plus en plus conscience de mon corps, et je sais comment améliorer ma souplesse grâce à divers exercices utilisant une large gamme de mouvements.
5. Je commence à me dépasser, et à travailler le plus fort possible pendant de courtes périodes de temps.

PSYCHOLOGIQUE

1. Je soutiens mes coéquipières et j'aime aussi qu'elles me soutiennent.
2. Je peux décrire comment mes habiletés se sont améliorées, et comment ma ténacité m'aide à m'améliorer.
3. J'ai commencé considérer les échecs ou les difficultés comme une occasion de m'améliorer.
4. Je commence à me fixer mes propres objectifs, avec les conseils des autres.
5. Je «Pense tout haut» pour m'aider à décrire aux autres ce que je ressens, quand je suis nerveuse ou que je ne sais pas bien comment modifier une habileté.
6. La technique de «Penser tout haut» m'aide à décrire ce que je vois, ce que je fais, et ce que je peux changer.
7. J'apprends à reconnaître ce qui me distrait, et à reprendre ma concentration, et je commence à acquérir des habitudes de visualisation.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Je peux fréquemment exécuter des techniques de patinage bien dynamiques.
2. Je peux toujours démontrer la position de puissance.
3. Je sais exécuter plus souvent plusieurs techniques de tir, et je choisis bien quel type de tir utiliser, ainsi que quand et où l'utiliser.
4. Je peux exécuter un changement rapide de direction avec la bonne technique.
5. J'ai commencé à apprendre comment créer de l'espace et provoquer des avantages offensifs.
6. J'ai commencé à apprendre des tactiques défensives individuelles avancées.
7. J'ai commencé à apprendre des tactiques offensives et défensives d'équipe.
8. Quand c'est mon tour de jouer gardienne de but, j'utilise de l'équipement de gardienne de but.

HABILETÉS DE VIE

1. Je peux parler de mon apprentissage venant des autres sports que je pratique, avec mes parents, mes entraîneurs et mes coéquipières.
2. Je sais à quelle heure et à quel endroit sont les séances d'entraînement ou mes parties, et j'y arrive prête à participer.
3. Je peux assumer de petits rôles de leadership quand on me le demande.
4. J'acquiers des techniques pour réagir aux échecs et aux déceptions.
5. Je peux décrire comment mes actions ont un impact sur les autres et sur moi-même.
6. Je communique et m'exprime de mieux en mieux, avec mes entraîneurs et avec mes coéquipières.
7. Je choisis le plus souvent des casse-croûte sains avant et après les séances d'entraînement et les parties.
8. Je peux parler de l'«esprit sportif» et de l'«intimidation».
9. Je peux de mieux en mieux mettre mon propre équipement.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

On s'amuse toujours quand on fait des parties ou des exercices inter-équipes ou inter-clubs.

VAS-Y :

Même quand je perds, je suis contente de l'effort que j'ai mis dans le jeu.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF :

Dans mon équipe, tout le monde participe. C'est le niveau d'effort et d'engagement qui procure les occasions de participer, pas seulement le niveau de capacité.

RESPECTE LES AUTRES :

Mes coéquipières et moi, nous participons à des exercices de cohésion de l'équipe.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

J'apprends à alimenter mon corps avec des aliments sains que je peux choisir moi-même.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Il est important de se montrer amicale, respectueuse et gentille avec mes coéquipières, mes parents, mes entraîneurs, les officiels, et les adversaires.

DONNE EN RETOUR :

Mes entraîneurs demandent à toutes les joueuses de l'équipe de penser au principe du Sport pur qu'on préfère, et d'expliquer à nos coéquipières pourquoi on a choisi ce principe.

JE SUIS MEMBRE DE L'ÉQUIPE :

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER (11 À 15 ANS)

STADE



PHYSIQUE

1. Je développe mon endurance et ma force grâce à des activités d'entraînement par intervalles de haute intensité.
2. Je consigne, surveille et évalue mes progrès en entraînement de la force, en prenant mes propres notes.
3. Je développe ma vitesse grâce à des activités qui exigent de multiples changements de direction et de vitesse, sur et hors glace.
4. Je pratique une gamme de mouvements forts et fonctionnels.
5. J'ai recours à un entraînement de plyométrie et de résistance, avec une excellente technique, pour améliorer mes capacités athlétiques et ma performance en ringuette.

PSYCHOLOGIQUE

1. Mon équipe me procure un fort sentiment d'appartenance.
2. Je développe mes compétences d'établissement d'objectifs personnels et d'équipe, en utilisant les principes SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, et Fonction du Temps).
3. Je peux décrire mes erreurs, et apprendre de nouvelles manières d'améliorer mes réussites.
4. Je communique efficacement avec mes coéquipières et je peux mieux reconnaître et contrôler mes émotions.
5. Les échecs sont fréquents, et j'acquies des techniques fiables pour y réagir et les accepter.
6. Je peux me concentrer pendant plus longtemps sur les signaux importants, pendant une partie ou une séance d'entraînement.
7. J'apprends à «lire» les patrons de mouvement du jeu, et cela m'aide à faire les bons choix lors des séances d'entraînement et des parties.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Je peux souvent exécuter des transitions appropriées entre le patinage avant et arrière, les départs et les arrêts (à deux pieds et parallèles, correspondant à mon niveau de jeu).
2. Je peux utiliser avec constance les couloirs de passe, les zones libres, et le chronomètre de décompte, au profit de mon équipe.
3. Je prends de courts tours sur la glace, et je change quand c'est sécuritaire et efficace.
4. Je peux faire la transition de l'offensive à la défensive, et de la défensive à l'offensive.
5. Je peux contrôler l'anneau et en maintenir la possession à partir des mises au jeu, et pendant le jeu, pour créer des opportunités.
6. Je peux fréquemment exécuter des tactiques offensives avancées, individuelles et d'équipe.
7. Je comprends les responsabilités des rôles offensifs et défensifs.
8. J'ai décidé que je veux me spécialiser au poste de gardienne de but.

HABILETÉS DE VIE

1. La plupart du temps, je peux me motiver pour donner le meilleur de moi-même pendant les séances d'entraînement et les compétitions.
2. Je peux écouter le point de vue des autres pendant un conflit, et souvent comprendre les besoins de mes coéquipières, et prendre les mesures nécessaires pour m'aider et pour aider l'équipe.
3. Je peux identifier mes échecs et suggérer des manières d'en tirer les leçons
4. Je noue des relations de soutien mutuel avec mes coéquipières, et j'ai un modèle adulte positif.
5. J'apprends que les règles du jeu, l'esprit sportif, la diversité et l'acceptation sont des facteurs importants en sport.
6. Je peux aider les joueurs plus jeunes à développer leurs capacités athlétiques.
7. Je fais des choix avisés en matière d'alimentation saine et de sommeil, ce qui aide mon entraînement, ma récupération et ma performance.
8. Je peux surveiller mon cycle menstruel.
9. J'utilise les médias sociaux de manière responsable
10. Je peux équilibrer les objectifs d'une athlète et ceux d'une étudiante.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

Je m'amuse encore en jouant à la ringuette. Je veux continuer à y jouer!

VAS-Y :

Je donne toujours mon 100 pour 100 parce que cela fait honneur au jeu et à mon équipe.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF :

Je fais des choix éthiques (à savoir, je n'enfreins pas les règles, je ne me drogue pas, je ne fais pas de coups bas).

RESPECTE LES AUTRES :

Je vise une bonne cohésion de l'équipe, et une interaction positive entre tous les intervenants du jeu (entraîneurs, parents, officiels).

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

Je trouve que le sport peut m'aider à diminuer mon stress.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Mes coéquipières et moi, nous participons à des activités de cohésion de l'équipe, pour nous aider à nous connaître les unes les autres, et nos familles, et pour bâtir notre communauté de ringuette.

DONNE EN RETOUR :

Mes coéquipières et moi, nous utilisons les principes du Sport pur pour trouver un moyen de «Donner en retour» à notre communauté.

JE FAIS DE LA COMPÉTITION :

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (15 À 18 ANS)

STADE



PHYSIQUE

1. Je suis mon programme personnalisé d'entraînement de la force, qui respecte les exigences physiques et de force du programme de l'équipe nationale.
2. Je reste concentrée pendant l'intersaison, et continue à m'entraîner pour améliorer ma force, mon endurance, ma vitesse et ma souplesse.
3. Pendant les entraînements de vitesse, je fais des pauses adéquates entre les séries et les répétitions, par exemple : travail intense pendant 10 secondes, suivi de 60 secondes de repos.
4. J'améliore ma souplesse spécifique pour les positions et les amplitudes de mouvements de la ringuette.
5. Je continue à développer au maximum ma vitesse multi directionnelle, sur la glace et hors glace, grâce à des mouvements d'agilité et des exercices de réaction plus spécifiques.

PSYCHOLOGIQUE

1. Mon sport et mes coéquipières me font sentir compétente et confiante, grâce à des liens sociaux très forts.
2. Je continue à utiliser les principes SMART pour élaborer mes objectifs annuels et pluriannuels, personnels et d'équipe.
3. Je peux élaborer, rédiger et surveiller l'application de l'auto-discours positif, et parfois arrêter mon auto-discours négatif.
4. J'acquiers mes propres signaux de visualisation positive et je peux parfois effacer les images négatives.
5. Je suis consciente de mes émotions et en général, je peux les contrôler ou les gérer grâce à des stratégies appropriées.
6. Grâce à différentes sources de rétroaction, je peux identifier l'origine de mes erreurs, et effectuer des corrections.
7. Mes habiletés de prise de décisions tactiques et stratégiques sont de plus en plus exactes et rapides.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Je continue à améliorer ma vitesse de pieds et mes habiletés de patinage, sur les plans de la vitesse, de la puissance et de l'efficacité.
2. Je peux faire preuve d'une agilité et d'un contrôle corporel adéquats quand j'obtiens un avantage.
3. Je peux souvent choisir des passes ayant une forte probabilité de réussir, et les exécuter correctement.
4. Je peux choisir et exécuter fréquemment des tirs ayant une forte probabilité de réussir.
5. Je peux fréquemment me servir du concept de gestion du «chronomètre».
6. Je peux exécuter des tactiques offensives complexes tout en analysant la stratégie défensive adverse.
7. Je peux exécuter des jeux de situation; aussi bien sur le plan offensif que défensif.
8. Je peux fréquemment comprendre les responsabilités des rôles offensifs et défensifs, et je sais dans quelles situations utiliser l'une ou l'autre.
9. Je peux fréquemment faire de l'entraînement spécifique aux gardiennes de but.

HABILETÉS DE VIE

1. J'apprends à bien jouer dans des conditions stressantes, difficiles ou imprévisibles.
2. J'accepte d'exécuter le rôle qu'on m'a attribué au sein de l'équipe, au meilleur de mes capacités, et je peux soutenir mes coéquipières dans les rôles qu'on leur a attribués.
3. Je fais preuve d'un comportement de leadership responsable et éthique, sur la glace et hors glace.
4. Je développe des stratégies pour comprendre les limites entre les relations personnelles et les relations professionnelles.
5. Je peux de mieux en mieux faire face aux échecs et les gérer, et si mon cheminement sportif est perturbé au-delà de mon contrôle, je dispose de plusieurs options pour réagir.
6. Je contribue à l'établissement de relations positives au sein de l'équipe, et à instaurer un environnement positif au sein de l'équipe.
7. J'équilibre efficacement mes objectifs académiques, de travail et sportifs, et je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin.
8. Pendant les déplacements, j'assume la responsabilité de mes choix en ce qui concerne l'alimentation saine, le repos et le sommeil, et les stratégies de récupération, et je respecte les autres exigences de l'équipe.
9. Je peux suivre les lignes directrices appropriées d'utilisation des médias sociaux, établies par mon équipe, ma ligue ou mon club.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

Je suis motivée par mon propre désir d'accéder à un plus haut niveau de compétition.

VAS-Y :

L'entraîneur(e) nous aide à définir l'excellence, afin que nous puissions contribuer à l'établissement d'objectif communs.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF:

Je prône un sport sans drogue et juste, l'esprit sportif, la sécurité et la non violence.

RESPECTE LES AUTRES :

J'apprends à faire des critiques constructives de moi-même, et à utiliser positivement cette énergie.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

J'en apprend davantage à propos de la nutrition sportive, du dopage, de la psychologie sportive, de l'image positive du corps, de l'entraînement de la condition physique, et de l'utilisation correcte de l'équipement.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Mes coéquipières et moi, nous organisons souvent des séances gratuites d'exercices pour les joueurs plus jeunes et moins expérimentés, des écoles, clubs, ou communautés locaux.

DONNE EN RETOUR :

Mes coéquipières et moi, nous sommes les championnes du Sport pur.

JE DÉPASSE MES LIMITES ET JE SUIS UNE CHAMPIONNE :

APPRENDRE À GAGNER / S'ENTRAÎNER À GAGNER (19 ANS ET PLUS)

STADE



PHYSIQUE

1. Je suis un programme d'entraînement personnalisé, spécifique à la ringuette.
2. Je peux toujours satisfaire aux normes de condition physique de niveau national et (ou) mondial, ou les dépasser.
3. Je peux toujours inclure du travail de vitesse multi directionnelle à mes séances d'entraînement sur la glace et hors glace.
4. Je peux travailler des mouvements d'agilité spécifiques à la ringuette grâce à des méthodes d'entraînement plus ouvertes ou moins planifiées.
5. Je peux toujours gérer mon programme d'entraînement de façon à être à mon maximum au moment du Championnat du monde.
6. Je continue à perfectionner ma souplesse spécifique aux positions et aux amplitudes de mouvements de ringuette.

PSYCHOLOGIQUE

1. J'assume la responsabilité de mes performances, et mes efforts visent toujours à donner le meilleur de moi-même.
2. Je peux toujours décrire ce que mon équipe attend de moi.
3. Je peux toujours prendre mes décisions en fonction des objectifs et des valeurs de l'équipe.
4. Je gère efficacement mes habiletés d'auto-discours, de visualisation, de contrôle des distractions, de réduction de l'anxiété et dans d'autres domaines, afin d'avoir une bonne performance.
5. La plupart du temps, je peux détecter et corriger mes erreurs.
6. Je peux toujours établir des objectifs à court, moyen et long termes, pour ma carrière de ringuette.
7. J'ai perfectionné des habiletés de prise de décisions si bien que je prends des décisions rapidement et efficacement.
8. En ce qui concerne les quatre volets du développement sportif, je peux demander du soutien ou de l'aide quand j'en ai besoin.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Je peux toujours tenter une attaque pendant une transition.
2. Je peux toujours faire partie d'un changement de ligne efficace.
3. Je peux toujours exécuter la stratégie offensive de l'équipe
4. Je peux toujours exécuter des transitions adéquates, de l'offensive à la défensive, ou de la défensive à l'offensive.
5. Je peux fréquemment introduire de la créativité aux stratégies et tactiques établies pour l'équipe, les lignes, et les joueuses.
6. Comme gardienne de but, je me sens à l'aise de demander à mes entraîneurs spécialisés de m'aider à perfectionner mes habiletés de gardienne de but.

HABILETÉS DE VIE

1. Je me comporte d'une manière qui favorise un environnement positif pour l'équipe, et notamment des relations respectueuses avec mes coéquipières, mes entraîneurs, les membres du personnel de l'équipe, les adversaires, les officiels et mon organisme sportif.
2. Je suis un modèle, et souvent une mentor pour les autres joueuses.
3. J'équilibre bien mes objectifs sportifs et professionnels, avec mes responsabilités actuelles.
4. Je peux toujours adapter ou modifier mes réactions parce que je sais que mes actes ont une influence sur les autres.
5. Je peux toujours distinguer les relations personnelles des relations professionnelles.
6. Je suis l'unique responsable des choix que je fais à propos de mon alimentation, de mes habitudes de repos et de sommeil, des autres substances que je consomme, et de ma participation aux médias sociaux.
7. J'ai commencé à planifier ma carrière après le sport de haute performance, et ma vie après la ringuette de compétition.
8. Je respecte les lignes directrices établies par mon équipe et par Ringuette Canada.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

La reconnaissance de l'atteinte de mes objectifs personnels et de ceux de l'équipe me motive.

VAS-Y :

Je me sens encouragée à suivre l'entraînement le plus intense qui convient à des performances optimales, tant sur le plan personnel que de celui de l'équipe.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF:

Je peux appliquer avec constance les règles (sur un plan individuel), et comprendre mon comportement, ainsi que celui des autres athlètes, parents, officiels et entraîneurs.

RESPECTE LES AUTRES :

Je me sent confiante de parler en public des enjeux sociaux qui me touchent, et j'encourage mes coéquipières à faire de même.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

Je pense à ma vie sportive future, et je fais des plans à ce sujet.

INCLUS TOUT LE MONDE:

Mes coéquipières et moi, nous organisons souvent des séances gratuites d'exercices pour les joueurs plus jeunes et moins expérimentés, des écoles, clubs, ou communautés locaux.

DONNE EN RETOUR :

Mes coéquipières et moi, nous profitons des occasions qui s'offrent à nous de partager nos expériences en parlant en public, en jouant le rôle de modèles, et en faisant du mentorat.

JE SUIS LA RINGUETTE :

ACTIVE POUR LA VIE (N'IMPORTE QUAND APRÈS LE STADE APPRENDRE À S'ENTRAÎNER)

STADE



PHYSIQUE

1. Je peux participer à diverses activités d'entraînement aérobique et de la force, pour avoir une meilleure santé et un meilleur bien-être.
2. Je peux m'entraîner pour le niveau de jeu auquel je participe.
3. Je peux faire constamment des exercices faisant intervenir le poids du corps lors de l'échauffement et du retour au calme.
4. Je peux maintenir ma souplesse et l'amplitude de mes mouvements, pour ma santé générale et mon bien-être.

PSYCHOLOGIQUE

1. Je retire une satisfaction personnelle de ma participation à la ringuette et à d'autres sports que j'aime.
2. Je peux établir mes propres objectifs personnels et d'équipe, en fonction de mes besoins.
3. Je peux avoir recours à toute une gamme de stratégies pour m'aider au niveau de l'auto-discours positif, du contrôle des distractions, de la gestion des émotions, ou d'autres composantes psychologiques du jeu.
4. Je prends les bonnes décisions sportives, en fonction du niveau de performance souhaité.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Je peux exécuter les habiletés techniques / tactiques / stratégiques qui conviennent au(x) poste(s) et au niveau auquel je joue.

HABILETÉS DE VIE

1. J'ai la confiance nécessaire pour essayer de nouvelles activités physiques et de nouveaux sports.
2. Je peux interagir positivement avec mes coéquipières et mes adversaires, avec en tête les meilleurs intérêts de l'équipe.
3. Je peux assumer des rôles de leadership au niveau auquel je le souhaite.
4. Je peux adapter mon engagement envers le sport, en fonction de mes besoins.
5. Je peux pratiquer le sport de manière éthique, parce que cela contribue à mon appréciation du sport.
6. Je sais équilibrer ma participation sportive avec mes responsabilités professionnelles et de vie.
7. Je peux m'alimenter, m'hydrater et dormir correctement, pour soutenir ma participation sportive.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

Je recherche de nouvelles manières d'améliorer mon expérience sportive et de loisirs.

VAS-Y :

J'aime essayer de nouveaux sports, demeurer engagée et active, et toujours donner le meilleur de moi-même.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF :

Il est important de respecter les règles.

RESPECTE LES AUTRES :

Je fais tout le temps preuve de respect vis-à-vis de tous.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

Je vise un équilibre positif entre le travail et les loisirs.

INCLUS TOUT LE MONDE :

J'accepte les divers niveaux de capacités, et je structure les activités afin qu'elles conviennent à tous.

DONNE EN RETOUR :

Je cherche des moyens de transmettre mes connaissances à ma communauté, en jouant les rôles de mentor, d'entraîneure, de leader communautaire ou de modèle sportif.

