

# 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.