

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.