

# 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.