

# 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

<b>AMUSE-TOI :</b>	Je m'amuse encore en jouant à la ringuette. Je veux continuer à y jouer!
<b>VAS-Y :</b>	Je donne toujours mon 100 pour 100 parce que cela fait honneur au jeu et à mon équipe.
<b>FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF :</b>	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).
<b>RESPECTE LES AUTRES :</b>	Je vise une bonne cohésion de l'équipe, et une interaction positive entre tous les intervenants du jeu (entraîneurs, parents, officiels).
<b>GARDE UNE BONNE SANTÉ :</b>	Je trouve que le sport peut m'aider à diminuer mon stress.
<b>INCLUS TOUT LE MONDE :</b>	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.
<b>DONNE EN RETOUR :</b>	Mes coéquipières et moi, nous utilisons les principes du Sport pur pour trouver un moyen de «Donner en retour» à notre communauté.