

Mentalité de développement

Des exercices amusants !



Voici des idées d'exercices pour enseigner la mentalité de développement aux joueur·euse·s et la renforcer pendant vos entraînements.

Quelques précisions ...

- Intégrez les exercices à vos entraînements tactiques et techniques.
- Adaptez les exercices selon l'âge et le niveau de votre groupe.
- Au moment de donner les consignes, montrez un exemple de ce qui est attendu pour faciliter la compréhension.
- L'indication [M9 et +] signifie qu'en général, l'exercice est plus adapté pour ces niveaux, mais il est possible que des adaptations soient pertinentes pour du niveau M7.



Stratégie intéressante !

- Pour enseigner la mentalité de développement, **faites d'abord un des exercices** ci-dessous pendant un entraînement afin de faire vivre une expérience à vos joueur·euse·s.
- **À la fin de l'entraînement**, prenez 10 minutes pour discuter de la mentalité de développement à l'aide de [l'infographie sur la page du programme Moi j'embarque](#) :
 - Qu'est-ce que c'est ?
 - Pourquoi c'est important en contexte sportif ?
 - Quels sont des exemples de comportements à adopter pour démontrer une mentalité de développement?

Pourquoi c'est utile ?

Vos joueur·euse·s seront plus attentif·ve·s à ce que vous dites en ayant une expérience récente à laquelle se rapporter pour interpréter les informations que vous leur donnez.



L'échec constructif [M9 et +]*

Objectif : Encourager les joueur·euse·s à apprendre de leurs erreurs et à les considérer comme des opportunités d'amélioration.

Comment ça marche ?

Lors d'un entraînement avec plusieurs ateliers ou exercices, les joueur·euse·s doivent réaliser une tâche spécifique (p. ex. un tir au but ou un dribble). Chaque fois qu'un·e joueur·euse échoue (p. ex. rater un tir, mauvais contrôle de la rondelle), il·elle doit identifier une petite amélioration à apporter la prochaine fois et la partager avec un·e entraîneur·e ou un·e coéquipier·ère.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi encourage les joueur·euse·s à voir l'échec comme une étape normale du processus d'apprentissage, et non comme une défaite. Ils·elles apprennent à se concentrer sur l'amélioration continue.

*Il peut être difficile pour des jeunes joueur·euse·s d'identifier par eux·elles-mêmes ce qui doit être amélioré pour bien maîtriser des éléments techniques.

Relais de la persévérance

Objectif : Développer la résilience et la capacité à continuer malgré la difficulté.

Comment ça marche ?

Organisez un relais où chaque joueur·euse doit accomplir une série de défis techniques (p. ex. slalomer entre des cônes, effectuer un tir précis, réussir des passes). Le défi ici est que chaque joueur·euse doit répéter l'exercice jusqu'à ce qu'il-elle le réussisse correctement. L'équipe ne peut avancer au relais suivant que lorsque chaque membre a réussi son exercice.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi aide les joueur·euse·s à comprendre qu'ils-elles peuvent réussir s'ils-elles persévèrent, même après plusieurs tentatives infructueuses. Cela renforce la notion que la pratique et l'effort mènent à l'amélioration.



Des habiletés croissantes [M9 et +]

Objectif : Encourager l'amélioration continue et l'adoption d'un défi constant.

Comment ça marche ?

Chaque joueur·euse choisit une habileté technique qu'il-elle veut améliorer (p. ex. passe précise, tir puissant, réception de la rondelle). L'entraîneur·e crée des exercices spécifiques pour chaque habileté et, à la fin de chaque session, demande aux joueur·euse·s de noter leur progression, même s'il s'agit de petites améliorations.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi met l'accent sur le fait que les progrès viennent avec le temps et l'effort, et non par chance ou talent inné. Cela renforce la mentalité de développement à travers l'auto-évaluation et la reconnaissance de l'amélioration continue.

Mentalité positive

Objectif : Encourager les joueur·euse·s à maintenir une attitude positive, même face à l'adversité.

Comment ça marche ?

Pendant un exercice en entraînement, chaque fois qu'un·e joueur·euse fait une erreur ou rencontre une difficulté (p. ex. perdre la rondelle, rater un tir), l'entraîneur·e lui demande de se donner une affirmation positive à voix haute, comme : « Je vais m'améliorer », « J'ai déjà progressé », ou « Je vais continuer à travailler fort ».

Pourquoi c'est utile ?

Cela aide les joueur·euse·s à se concentrer sur la croissance et à ne pas se laisser décourager par les erreurs. Cela crée un environnement où la persévérance et l'attitude positive sont valorisées.

Défi progressif

Objectif : Développer la capacité à relever des défis de plus en plus complexes.

Comment ça marche ?

Organisez des exercices où les joueur·euse·s commencent avec une tâche simple (p. ex. des passes sans défense), puis à chaque réussite, le défi devient progressivement plus difficile (p. ex. ajout de défense, augmentation de la vitesse). Par exemple, un·e joueur·euse peut d'abord travailler seul·e sur un contrôle de la rondelle et ensuite passer à un contrôle sous pression.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi montre aux joueur·euse·s que les habiletés peuvent être améliorées étape par étape, ce qui développe leur mentalité de croissance. Ils·elles comprennent que plus ils·elles s'entraînent, plus ils·elles peuvent relever des défis difficiles.

Progrès personnels [M9 et +]

Objectif : Encourager les joueur·euse·s à se fixer des objectifs personnels et à mesurer leur propre progression.

Comment ça marche ?

Chaque joueur·euse doit choisir un domaine de jeu qu'il·elle veut améliorer (p. ex. vitesse, précision des tirs, coup de patin, feintes) et se fixer un petit objectif réalisable à chaque entraînement. Par exemple, si un·e joueur·euse souhaite améliorer ses tirs, il·elle pourrait se fixer comme objectif de réussir 5 tirs consécutifs dans la cible pendant un exercice.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi encourage les joueur·euse·s à voir leur propre développement comme un travail continu et à célébrer même les petites réussites. Il met l'accent sur l'importance de se fixer des objectifs réalistes et sur la satisfaction de la progression.

Rétroactions constructives [M9 et +]

Objectif : Encourager l'amélioration personnelle par des retours constructifs entre pairs.

Comment ça marche ?

Jumelez les joueur·euse·s en équipe de deux pour la durée d'une pratique. Après un exercice ou une activité, les joueur·euse·s échangent des rétroactions positives et constructives sur leurs performances. Chaque joueur·euse doit donner à son·sa partenaire un retour sur ce qui a été bien fait et une suggestion d'amélioration.

- Les exercices doivent permettre à chaque duo de s'observer entre eux·elles, que ce soit par un exercice à faire ensemble ou bien un·e à la suite de l'autre.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi aide les jeunes à comprendre l'importance d'une rétroaction dans le processus d'apprentissage. Ils·elles apprennent à donner et recevoir des critiques constructives, ce qui favorise leur développement personnel et collectif.