

Activité

Quel rôle joues-tu dans ton équipe sportive ?

Objectif :

Cette activité permettra à vos athlètes de déterminer leur rôle dans l'équipe ainsi que de repérer de bonnes actions à mettre en place dans différentes situations.

Consignes :

- Séparez votre groupe en trois équipes.
- Demandez aux sous-équipes de lire la liste de rôles.
- Demandez aux athlètes d'attribuer un rôle à chaque membre de leur équipe.
 - Il est important que les athlètes ne choisissent pas par eux-mêmes leur rôle dans l'équipe, mais qu'ils-elles le fassent plutôt avec leurs coéquipier·ère·s.
 - Un même rôle peut être joué par plusieurs personnes tout comme un rôle peut ne pas être attribué.
- Une fois cette étape terminée, demandez aux athlètes de lire la mise en situation et de choisir l'action qu'ils-elles jugent être la meilleure pour chaque rôle afin d'aider l'équipe à faire face à la situation présentée.
- Demandez à chaque équipe, à tour de rôle, de lire la situation. Les athlètes devront tous·tes nommer leur rôle et l'action choisie en expliquant pourquoi ils-elles ont fait ce choix.
- Pour terminer, en fonction de leur situation, chaque équipe devra répondre aux deux questions de conclusion qui portent sur l'influence des leaders négatif·ve·s (ces questions se retrouvent à la fin des rôles et des actions de chaque situation).

Conseils pour l'utilisation du matériel :

- Imprimez trois fois la liste des rôles (voir document *Liste de rôles*) et distribuez-en une par équipe.
- Imprimez le présent document.
- Découpez entre chaque rôle où la ligne pointillée l'indique.
- Distribuez une situation (qui comprend les consignes, les rôles et leurs actions et les deux questions de conclusion) par équipe.



Situation

1

└ « Ça ne sert plus à rien, on perd tout le temps !!! »

Votre équipe est troisième dans le classement. Vous travaillez fort à chaque pratique et chaque partie pour gagner, mais les autres équipes de la ligue sont très bonnes. Dans les dernières semaines, vous n'avez eu que des défaites. L'équipe se sent de plus en plus démoralisée. Les entraînements sont difficiles et la motivation des athlètes est basse, mais vous n'êtes qu'à la moitié de la saison ! Il faut donc retrouver de l'énergie et se rappeler des objectifs d'équipe pour se donner une chance de bien terminer la saison.

Pour réaliser l'exercice :

- Attribuez un rôle à chaque personne de votre équipe.
 - Un·e athlète ne peut pas choisir seul·e son propre rôle, il·elle doit le faire avec l'aide et les suggestions de ses coéquipier·ère·s. Idéalement, essayez d'attribuer les rôles aux athlètes qui correspondent le plus à la description dans la vraie vie.
 - Plusieurs personnes peuvent avoir le même rôle, tout comme un rôle peut ne pas être attribué.
- Sélectionnez une action par rôle, celle que vous pensez être la plus appropriée pour la situation.

1.1 Leader sportif·ve

└ se démarque par ses capacités physiques, techniques, tactiques, stratégiques et mentales.

Actions possibles

1. Avec l'aide des entraîneur·e·s, je développe un nouveau jeu pour l'attaque qui permet de mettre les forces de chacun·e de l'avant.
2. J'aide à réajuster nos objectifs d'équipe pour qu'ils soient réalistes, mais motivants pour le reste de la saison.
3. Je propose à mes coéquipier·ère·s de prendre les mêmes boissons énergisantes que moi pour qu'ils-elles puissent se surpasser pendant les entraînements.
4. Pendant les entraînements, j'essaie de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques pour m'améliorer et je pousse les autres à essayer aussi.
5. Je préfère ne plus donner mon 100% pendant les matchs pour mettre mon énergie ailleurs parce que même quand je le fais, nous perdons.



1.2 Leader motivationnel·le

└ se distingue par son engagement, son travail acharné et ses encouragements.

Actions possibles

1. Avec l'aide des entraîneur·e·s, j'organise une séance pour écouter des séquences vidéo des derniers matchs afin de voir les jeux manqués et trouver des solutions pour réussir la prochaine fois.
2. Je commence l'entraînement 30 minutes plus tôt pour travailler une technique avec laquelle j'ai plus de difficulté.
3. Je me permets de manquer un entraînement parce que je suis fatigué·e et, de toute façon, nous allons probablement perdre encore notre prochaine partie.
4. J'encourage chaque bon coup pendant les entraînements afin de permettre à mes coéquipier·ère·s de voir toutes les choses qu'ils-elles réussissent bien.
5. Je souligne toutes les erreurs de mes coéquipier·ère·s en entraînement et en match pour qu'ils-elles assument leur responsabilité.

1.3 Leader social·e

└ athlète qui favorise les bonnes relations, qui organise des activités sociales et envers qui les autres athlètes ont confiance.

Actions possibles

1. Je m'assure de parler avec tous·tes les membres de l'équipe pour leur demander comment ils·elles vont.
2. J'organise une activité d'équipe (p. ex. laser tag, bowling, iSaute, souper au restaurant) un vendredi soir après l'école pour nous permettre de nous détendre d'avoir du plaisir et de retrouver notre motivation.
3. Je trouve que certain·e·s coéquipier·ère·s ne performent pas assez bien depuis quelques matchs, alors je me concentre à parler à ceux·celles qui ont des bonnes performances.
4. Avec l'aide de l'entraîneur·e, j'organise un entraînement agréable, avec de la musique, des jeux et des activités sportives différentes du sport pratiqué.
5. Je veux montrer à mes entraîneur·e·s que ce n'est pas de ma faute si nous perdons, donc je les aide à voir ce que mes coéquipier·ère·s font mal.



1.4 Comédien·ne

└ athlète qui divertit les autres dans des moments adéquats à l'aide de blagues et d'anecdotes.

Actions possibles

1. Lors des pauses d'hydratation pendant les entraînements, je m'assure de raconter des histoires pour faire rire les autres athlètes et détendre l'atmosphère.
2. Pendant que l'équipe se prépare dans le vestiaire avant un entraînement, je parle de notre dernière activité d'équipe que nous avons eue et des situations comiques que nous avons vécues.
3. Je me permets de rire un peu de mes coéquipier·ère·s quand ils·elles ratent un exercice en entraînement, car je veux leur donner envie de faire mieux.
4. Entre les périodes d'un match ou à la mi-temps, je m'assure de faire sourire les autres en leur rappelant qu'il est important de s'amuser pendant le match.
5. Je fais quelques blagues sur les compétences des entraîneur·e·s en mettant nos défaites sur leur faute pour que mes coéquipier·ère·s se sentent moins coupables.

1.5 Bougie d'allumage

└ athlète qui inspire et anime un groupe dans des moments très importants, qui vont déterminer la suite des choses.

Actions possibles

1. Pendant un exercice habituel dans les entraînements, je me donne à 100% et je monte l'intensité dans mes actions pour allumer/activer mes coéquipier·ère·s.
2. Je prends de l'initiative pendant les entraînements pour créer de la nouveauté et stimuler mes coéquipier·ère·s.
3. Pendant un match, j'insulte mes coéquipier·ère·s à la blague (p. ex. « tu joues comme une fille ») et je les pousse légèrement, mais c'est juste pour leur donner de l'énergie et de l'intensité sur le jeu.
4. Je trouve des mots-clés stimulants pour ramener l'équipe dans des moments difficiles, comme après avoir laissé passer un but ou après avoir effectué un mauvais jeu défensif.
5. Je motive mes coéquipier·ère·s à suivre mes stratégies de jeu pendant le match, car je crois que le plan de match des entraîneur·e·s ne fonctionnera pas.



1.6 Mentor·e

└ se démarque par sa capacité à donner de bons conseils aux autres, souvent parce qu'il·elle est dans l'équipe depuis au moins une saison.

Actions possibles

1. Je raconte un moment semblable qui s'est produit dans la saison passée et j'explique comment l'équipe avait réussi à retrouver de l'énergie.
2. Je suis patient·e et je montre à plusieurs reprises les jeux aux recrues pour m'assurer que tout le monde comprend bien les stratégies et les applique.
3. Pour éviter que mes coéquipier·ère·s ne soient trop déçu·e·s à la fin de la saison, je leur dis que d'après mon expérience, nous ne serons pas capables de remonter la pente et que les séries ne seront pas accessibles cette année.
4. Je communique avec les entraîneur·e·s pour savoir quels messages ou conseils je pourrais passer au reste de l'équipe.
5. J'abandonne en me disant que c'est ma dernière saison, que je suis déjà recruté·e et que les défaites n'ont pas d'importance pour mon futur.

1.7 Leader non verbal·e

└ se démarque en montrant l'exemple, tout en étant discret·ète.

Actions possibles

1. Je m'applique parfaitement pour chacun des exercices.
2. Je suis toujours prêt·e d'avance pour débiter l'entraînement.
3. J'arrive en retard aux entraînements, mais ce n'est pas grave parce que j'ai de bonnes excuses.
4. Je participe à tous les entraînements optionnels, aux séances vidéo et aux cliniques supplémentaires pour m'améliorer.
5. Pendant les matches, je démontre que je ne suis pas satisfait·e de nos performances en ayant les épaules affaissées, le regard et la tête baissés.



1.8 Leader verbal·e

└ se démarque par sa bonne communication qui permet de guider l'équipe en entraînement et en compétition.

Actions possibles

1. J'encourage mes coéquipier·ère·s à continuer de s'améliorer pendant les entraînements en soulignant leurs réussites.
2. J'aide les autres à se situer sur le terrain en communiquant clairement où se positionner ou les actions que je m'apprête à faire.
3. Pendant que les entraîneur·e·s donnent des consignes pour un nouvel exercice, je parle à mes coéquipier·ère·s des erreurs que nous avons faites dans l'exercice précédent.
4. Avant de débiter les exercices, je répète les consignes aux athlètes qui n'ont pas bien compris pour les aider.
5. Pendant que j'attends mon tour dans un exercice, j'en profite pour rappeler à mes coéquipier·ère·s les choses que nous devrions travailler pour remonter la pente.



Qu'est-ce que les leaders négatif·ve·s
pourraient faire à ce moment-là pour
aggraver la situation ?

Qu'est-ce que vous pourriez faire, en tant
qu'équipe, pour freiner les leaders
négatif·ve·s qui tentent d'entraîner les
autres avec eux·elles ?



Situation # 2

└ « Je commence à être vraiment écoeuré·e des gars... »

Quelques bon·ne·s joueur·euse·s se sont blessé·e·s dans les dernières semaines, ce qui cause beaucoup de frustration dans votre équipe. La cohésion dans le groupe va de moins en moins bien. Il y a plusieurs conflits entre les membres, car certain·e·s joueur·euse·s blessé·e·s ne viennent pas aux entraînements, d'autres ne prennent pas au sérieux leur retour au jeu et les joueur·euse·s actif·ve·s sont fatigué·e·s. Il reste quelques semaines seulement avant les séries et vous aimeriez que votre équipe soit la plus en forme possible pour pouvoir atteindre vos objectifs de début de saison.

Pour réaliser l'exercice :

- Attribuez un rôle à chaque personne de votre équipe.
 - Un·e athlète ne peut pas choisir seul·e son propre rôle, il·elle doit le faire avec l'aide et les suggestions de ses coéquipier·ère·s. Idéalement, essayez d'attribuer les rôles aux athlètes qui correspondent le plus à la description dans la vraie vie.
 - Plusieurs personnes peuvent avoir le même rôle, tout comme un rôle peut ne pas être attribué.
- Sélectionnez une action par rôle, celle que vous pensez être la plus appropriée pour la situation.

2.1 Leader sportif·ve

└ se démarque par ses capacités physiques, techniques, tactiques, stratégiques et mentales.

Actions possibles

1. J'intègre plus de pauses dans mon horaire d'entraînement pour m'assurer de ne pas me blesser.
2. J'intègre des périodes de multisports dans mon horaire pour développer d'autres habiletés et ne pas surutiliser les mêmes muscles tout le temps.
3. Pour compenser pour les performances des athlètes blessé·e·s, j'augmente mon nombre d'entraînement par semaine en me couchant plus tard et en sautant quelques périodes d'étude ou de repos.
4. J'aide les athlètes blessé·e·s à trouver des alternatives aux exercices pour pouvoir pratiquer quand même d'autres mouvements adaptés à leur condition.
5. Je demande aux entraîneur·e·s de prolonger les entraînements pour que les athlètes actif·ve·s progressent plus vite.

2.2 Leader motivationnel·le

└ se distingue par son engagement, son travail acharné et sa capacité à motiver son équipe par des encouragements.

Actions possibles

1. J'encourage les athlètes blessé·e·s à se présenter aux entraînements afin de ne pas manquer l'explication de nouveaux jeux et de nouvelles techniques.
2. Je tente d'impliquer les athlètes blessé·e·s dans les progrès de l'équipe en leur demandant de nous observer en entraînement et de nous donner des commentaires pour améliorer notre technique ou nos stratégies.
3. Je m'autorise à quitter plus tôt les entraînements puisque des athlètes blessé·e·s ne se présentent pas.
4. J'encourage chaque bon coup pendant les entraînements afin de permettre aux autres athlètes de voir toutes les choses qu'ils-elles réussissent bien.
5. Je souligne toutes les erreurs de mes coéquipier·ère·s en entraînement et en match pour qu'ils-elles assument leur responsabilité.

2.3 Leader social·e

└ athlète qui favorise les bonnes relations, qui organise des activités sociales et envers qui les autres athlètes ont confiance.

Actions possibles

1. Je développe un « handshake » (poignée de main) différent avec chaque membre de l'équipe.
2. Je parle avec les athlètes qui vivent des conflits pour essayer de les aider à régler les problèmes.
3. Je décide de prendre le côté des coéquipier·ère·s avec qui je m'entends le mieux dans l'équipe pour garder une bonne relation avec eux·elles et de ne plus parler aux autres avec qui ils·elles sont en conflit.
4. J'organise une activité d'équipe à l'extérieur de contexte sportif dans le but d'avoir un moment plaisant tous·tes ensemble et de réduire les tensions dans le groupe.
5. Je convaincs certain·e·s coéquipier·ère·s blessé·e·s de retarder leur retour au jeu afin d'avoir plus de temps de jeu pour faire gagner l'équipe.



2.4 Comédien·ne

└ athlète qui divertit les autres dans des moments adéquats à l'aide de blagues et d'anecdotes.

Actions possibles

1. Pour diminuer les tensions entre les membres de l'équipe, je m'assure de faire des blagues et de raconter des histoires drôles.
2. Pendant que l'équipe se prépare dans le vestiaire avant un entraînement, je parle de notre dernière activité d'équipe que nous avons eue et des situations comiques que nous avons vécues.
3. Je fais des blagues sur les athlètes blessé·e·s pour dédramatiser la situation et pour démontrer que ce n'est pas la fin du monde.
4. Entre les périodes d'un match ou à la mi-temps, je m'assure de faire sourire les autres en leur rappelant qu'il est important de s'amuser pendant le match.
5. Je fais des blagues sur les conflits entre les athlètes en minimisant comment chacun·e peut se sentir parce que je trouve qu'ils·elles agissent comme des enfants.

2.5 Bougie d'allumage

└ athlète qui inspire et anime un groupe dans des moments très importants, qui vont déterminer la suite des choses.

Actions possibles

1. Pendant un exercice habituel dans les entraînements, je me donne à 100% et je monte l'intensité dans mes actions pour allumer/activer mes coéquipier·ère·s.
2. Je prends de l'initiative pendant les entraînements pour créer de la nouveauté et stimuler les athlètes.
3. Pendant un match, j'insulte mes coéquipier·ère·s (p. ex. « tu joues comme une fille ») et je les pousse légèrement, mais c'est juste pour leur donner de l'énergie et de l'intensité sur le jeu.
4. Je trouve des mots-clés stimulants pour ramener l'équipe dans des moments difficiles, comme après avoir accordé un but ou après avoir exécuté un mauvais jeu défensif.
5. Je partage à mes coéquipier·ère·s que je doute de la capacité de nos entraîneur·e·s à bien nous préparer pour les séries considérant tous·tes les athlètes blessé·e·s actuellement.

2.6 Mentor·e

└ se démarque par sa capacité à donner de bons conseils aux autres, souvent parce qu'il·elle est dans l'équipe depuis au moins une saison.

Actions possibles

1. Je raconte un moment semblable qui s'est produit dans la saison passée et j'explique comment l'équipe avait réussi à retrouver de l'énergie.
2. Je m'informe des objectifs de retour au jeu des athlètes blessé·e·s et je m'assure de les accompagner dans leur progression.
3. Pour éviter de créer de faux espoirs à l'équipe, je leur dis que d'après mon expérience dans cette équipe, il ne sera pas possible de remonter la pente pour faire les séries.
4. L'athlète communique avec les entraîneur·e·s pour savoir quels messages/conseils passer au reste de l'équipe.
5. J'abandonne en me disant que c'est ma dernière saison, que je suis déjà recruté·e et que le reste de la saison n'a pas d'importance pour mon futur.

2.7 Leader non verbal·e

└ se démarque en montrant l'exemple par ses bons comportements, tout en étant discret·ète.

Actions possibles

1. Je continue de me présenter à tous les entraînements et de travailler fort.
2. Lorsqu'un·e coéquipier·ère fait un commentaire sur un·e autre membre de l'équipe, je lui dis que nous sommes une équipe et que nous devons nous respecter pour bien performer.
3. J'ignore les joueur·euse·s blessé·e·s parce que selon moi, ils·elles ne peuvent pas aider aux performances de l'équipe dans le moment présent.
4. Je suis blessé·e, mais je prends à cœur les exercices proposés par les spécialistes et je respecte le retour progressif proposé.
5. Je soupire et je roule des yeux envers les athlètes blessé·e·s parce que je juge qu'ils·elles se trouvent des excuses et qu'il est temps qu'ils·elles s'activent pour nous aider.

2.8 Leader verbal·e

└ se démarque par sa bonne communication qui permet de guider l'équipe en entraînement et en compétition.

Actions possibles

1. J'encourage tout le monde pendant les entraînements.
2. Je rappelle à mes coéquipier·ère·s quels sont nos standards dans l'équipe et l'engagement que nous avons pris à nous soutenir et à nous respecter tout au long de la saison.
3. Pendant que les entraîneur·e·s expliquent des stratégies en entraînement, je rappelle à mes coéquipier·ère·s qu'il est important de respecter les processus de retour au jeu pour bien guérir les blessures.
4. Je rappelle à mes coéquipier·ère·s que ce n'est pas en ayant des conflits entre nous que nous arriverons à performer comme équipe.
5. Pendant que j'attends mon tour entre deux exercices, j'en profite pour prendre des nouvelles des coéquipier·ère·s blessé·e·s qui sont présent·e·s et pour leur parler de nos activités de la fin de semaine.



Qu'est-ce que les leaders négatif·ve·s
pourraient faire à ce moment-là pour
aggraver la situation ?

Qu'est-ce que vous pourriez faire, en tant
qu'équipe, pour freiner les leaders
négatif·ve·s qui tentent d'entraîner les
autres avec eux·elles ?



Situation # 3

└ « Ça frôle la perfection, sauf que... ! »

Votre équipe gagne tous les matchs depuis le début de la saison. Tout le monde est content·e, les athlètes s'entendent bien, les entraîneur·e·s sont très satisfait·e·s du début de saison. Cependant, le prochain match est contre la meilleure équipe de la ligue que vous n'avez pas encore affrontée. Vous voulez garder votre fiche parfaite, mais tout le monde devient de plus en plus tendu au fur et à mesure que vous approchez de la date du match.

Pour réaliser l'exercice :

- Attribuez un rôle à chaque personne de votre équipe.
 - Un·e athlète ne peut pas choisir seul·e son propre rôle, il·elle doit le faire avec l'aide et les suggestions de ses coéquipier·ère·s. Idéalement, essayez d'attribuer les rôles aux athlètes qui correspondent le plus à la description dans la vraie vie.
 - Plusieurs personnes peuvent avoir le même rôle, tout comme un rôle peut ne pas être attribué.
- Sélectionnez une action par rôle, celle que vous pensez être la plus appropriée pour la situation.

3.1 Leader sportif·ve

└ se démarque par ses capacités physiques, techniques, tactiques, stratégiques et mentales.

Actions possibles

1. Avec l'aide des entraîneur·e-s, je développe un nouveau jeu pour l'attaque qui permet de mettre les forces de chacun·e de l'avant.
2. J'aide à développer des objectifs de processus à atteindre d'ici le jour du match en ciblant des actions concrètes à réaliser pour être prêt·e physiquement et mentalement.
3. J'en ai fait beaucoup pour l'équipe depuis le début de la saison, donc je vais laisser la place aux autres parce que je n'ai pas à porter tout sur mes épaules.
4. Pendant les entraînements, j'essaie de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques pour m'améliorer et je pousse les autres à essayer aussi.
5. Comme nous avons gagné tous nos matchs précédents, je ne crois pas qu'il soit nécessaire de continuer à s'entraîner trop sérieusement. Nous sommes bon·ne-s naturellement.



3.2 Leader motivationnel·le

└ se distingue par son engagement, son travail acharné et ses encouragements.

Actions possibles

1. J'organise une séance pour écouter des séquences vidéo de l'équipe adverse afin de voir leurs stratégies de jeu pour pouvoir bien attaquer et défendre.
2. Je commence l'entraînement 30 minutes plus tôt pour travailler une technique avec laquelle j'ai plus de difficulté.
3. Je me permets de manquer un entraînement parce que je suis fatigué·e et je sais que nous allons gagner avec notre début de saison parfaite.
4. Je crée une *playlist* motivante à partir des demandes spéciales des athlètes de l'équipe pour la faire jouer dans le vestiaire avant la partie.
5. Je souligne les erreurs de mes coéquipier·ère-s et j'explique que si ça continue comme ça, nous allons perdre.

3.3 Leader social·e

└ athlète qui favorise les bonnes relations, qui organise des activités sociales et envers qui les autres athlètes ont confiance.

Actions possibles

1. Je m'assure de parler avec tous·tes les membres de l'équipe pour leur demander comment ils·elles vont.
2. Je parle à mes coéquipier·ère·s de l'importance de la respiration pour rester calme pendant un match et je partage une stratégie de respiration profonde que je connais.
3. Je suggère à des entraîneur·e·s de donner moins de temps de jeu à certain·e·s coéquipier·ère·s qui ont été moins performant·e·s dans les dernières semaines.
4. J'organise une activité d'équipe (p. ex. laser tag, bowling, iSaute, souper au restaurant) un vendredi soir après l'école pour faire diminuer la pression et nous motiver à travailler ensemble pour relever ce défi.
5. J'organise une activité amicale avec mes coéquipier·ère·s préféré·e·s pour nous permettre de nous entraîner tout en ayant du plaisir.

3.4 Comédien·ne

└ athlète qui divertit les autres dans des moments adéquats à l'aide de blagues et d'anecdotes.

Actions possibles

1. Lors des pauses d'hydratation pendant les entraînements, je m'assure de raconter des histoires pour faire rire les autres athlètes et détendre l'atmosphère.
2. Pendant que l'équipe se prépare dans le vestiaire avant un entraînement, je parle de notre dernière activité d'équipe que nous avons eue et des situations comiques que nous avons vécues.
3. Je me permets de rire un peu de mes coéquipier·ère·s quand ils·elles ratent un exercice en entraînement, car je veux leur donner envie de faire mieux.
4. Entre les périodes d'un match ou à la mi-temps, je m'assure de faire sourire les autres en leur rappelant qu'il est important de s'amuser pendant le match.
5. Je partage à mes coéquipier·ère·s que je doute de la capacité de nos entraîneur·e·s à bien nous préparer pour le match et que si nous perdons, ça sera probablement leur faute.

3.5 Bougie d'allumage

└ athlète qui inspire et anime un groupe dans des moments très importants, qui vont déterminer la suite des choses.

Actions possibles

1. Pendant un exercice habituel dans les entraînements, je me donne à 100% et je monte l'intensité dans mes actions pour allumer/activer mes coéquipier·ère·s.
2. Au début des entraînements, j'utilise un mot-clé qui motive tout le monde à travailler fort.
3. Pendant le match, j'insulte les adversaires pour essayer de les déstabiliser et gagner la partie.
4. Je trouve des mots-clés stimulants pour ramener l'équipe dans des moments difficiles pendant le match.
5. Je motive mes coéquipier·ère·s à suivre mes stratégies de jeu pendant le match, car je crois que le plan de match des entraîneur·e·s ne fonctionnera pas.



3.6 Mentor·e

└ se démarque par sa capacité à donner des conseils aux autres, souvent parce qu'il·elle est dans l'équipe depuis au moins une saison.

Actions possibles

1. Je raconte un moment semblable qui s'est produit dans la saison passée et explique comment l'équipe avait réussi à garder le momentum pendant la partie importante.
2. Je suis patient·e et montre à plusieurs reprises les jeux aux recrues pour s'assurer que tout le monde comprend bien et applique les stratégies.
3. J'explique que d'après mon expérience de la saison dernière, nous aurons beaucoup de difficulté à battre l'équipe et que nous devons nous attendre à perdre.
4. Je communique avec les entraîneur·e·s pour savoir quels messages/conseils passer au reste de l'équipe.
5. J'abandonne en me disant que c'est ma dernière saison, que je suis déjà recruté·e et que donc les défaites n'ont aucun impact sur moi.

3.7 Leader non verbal·e

└ se démarque en montrant l'exemple par ses bons comportements, tout en étant discret·ète.

Actions possibles

1. Je m'applique parfaitement pour chacun des exercices.
2. Je suis toujours prêt·e d'avance pour débiter l'entraînement.
3. Je regarde ailleurs lorsque les entraîneur·e-s donnent des consignes, mais ce n'est pas grave parce qu'on a déjà fait cet exercice à plusieurs reprises.
4. Pendant le match, je garde la tête haute, les épaules larges et le sourire malgré les défis rencontrés.
5. Pendant le match, je démontre que je ne suis pas satisfait·e de nos performances en ayant les épaules affaissées, le regard et la tête baissés.



3.8 Leader verbal·e

└ se démarque par sa bonne communication qui permet de guider l'équipe en entraînement et en compétition.

Actions possibles

1. Pendant les entraînements, je réexplique les consignes aux athlètes qui ont mal compris pour s'assurer que les exercices sont bien exécutés.
2. Lorsque j'attends mon tour en entraînements, j'observe mes coéquipier·ère·s et je leur fais des suggestions pour améliorer leur technique.
3. Pour préparer mon équipe à tous les scénarios possibles, je leur parle des exploits de l'équipe adverse et je les mets en garde sur la faible possibilité que nous avons de la battre.
4. Pendant le match, je guide les autres sur le terrain en nommant les jeux à exécuter.
5. Puisque je sens que mes coéquipier·ère·s sont très stressé·e·s, j'essaie de leur changer les idées pendant nos entraînements en leur rappelant des réussites passées.



Qu'est-ce que les leaders négatif·ve·s pourraient faire à ce moment-là pour que la situation se détériore ?

Qu'est-ce que vous pourriez faire, en tant qu'équipe, pour freiner les leaders négatif·ve·s qui tentent d'entraîner les autres avec eux·elles ?



DEMAIN UN

HOMME

PROPULSÉ PAR



**Secrétariat
à la condition
féminine**

Québec 

