

Modèle de Mentalité de développement

Mes habitudes, attitudes et comportements



Propulsé par



Être un modèle de mentalité de développement, c'est chercher à :

- croire que les habiletés peuvent se développer avec l'effort, les stratégies et la pratique;
- valoriser les progrès, pas seulement les résultats;
- présenter les erreurs comme des occasions d'apprentissage;
- encourager les jeunes à essayer, recommencer et persévérer;
- montrer que l'adulte aussi apprend, s'ajuste et s'améliore.

Inspirez-vous des **habitudes**, des **attitudes** et des **comportements** ci-dessous pour être un modèle de mentalité de développement pour vos joueurs et joueuses.

Avec les plus jeunes, comme au **niveau M7**, on garde les mêmes idées, mais on les explique avec des mots simples, des images concrètes et de petites missions faciles à comprendre.

HABITUDES FAVORISANT LA MENTALITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Mes petits gestes répétés au quotidien.

Célébrer les progrès plutôt que seulement les résultats

À la fin d'une pratique :

« Avant de quitter, chacun pense à une chose qu'il ou elle a améliorée aujourd'hui. »

Après un exercice :

« La semaine passée, tu ne réussissais pas cette séquence. Aujourd'hui, tu l'as réussie quelques fois. Beau progrès ! »

Les jeunes apprennent que l'amélioration est importante, même lorsque le résultat final n'est pas parfait.



Faire des retours réguliers sur les apprentissages

Après une pratique :

« Qu'est-ce qui a été difficile aujourd'hui ? Qu'est-ce qu'on a appris de ça ? »

Après un match difficile :

« Le résultat fait mal, mais ce match nous donne de l'information. On va identifier une chose qu'on a mieux faite et une chose qu'on veut travailler cette semaine. »

Après une réussite collective :

« Qu'est-ce qu'on a fait différemment aujourd'hui pour que ça fonctionne mieux ? »

Les jeunes développent l'habitude d'analyser leurs expériences pour mieux progresser.

Fixer de petits objectifs d'apprentissage

Avant une pratique :

« Aujourd'hui, choisis un mini-objectif personnel : tes passes, ton positionnement, ton effort au retour défensif ou ta communication. On y revient à la fin. »

😊 Pour des plus jeunes : « Aujourd'hui, choisis une petite mission : garder tes deux mains sur ton bâton, regarder devant toi ou essayer d'arrêter sans tomber. »

Avant un match :

« On se donne un objectif d'équipe : peu importe le pointage, on veut améliorer nos sorties de zone. »

😊 Pour des plus jeunes : « Notre mission d'équipe aujourd'hui : on essaie tous de relever la tête une fois avant de faire une passe. »

Après une période :

« Quelle est la petite chose qu'on veut faire mieux à la prochaine période ? »

Les jeunes font le lien entre l'effort, les stratégies utilisées et les progrès réalisés.



Normaliser les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage

Avant une pratique ou un exercice difficile :

« Aujourd'hui, je veux vous voir essayer des choses difficiles ou nouvelles. Si vous ne faites aucune erreur, c'est peut-être que le défi n'est pas assez grand. »

Lorsqu'un·e jeune rate une action :

« C'est correct. Cette erreur nous donne de l'information sur ce qu'on doit ajuster. »

Après un exercice où plusieurs jeunes ont eu de la difficulté :

« Ça n'a pas été facile, et c'est justement pour ça qu'on le pratique. On va y aller une répétition à la fois. »

Les jeunes comprennent que l'erreur n'est pas un échec, mais une étape normale pour apprendre.

Montrer que l'entraîneur·e apprend aussi

Lorsqu'une explication ne fonctionne pas :

« Je vois que mon explication n'était pas claire. Je vais essayer de vous le montrer autrement. »

Lorsqu'un exercice doit être ajusté :

« Cet exercice n'aide pas autant que je pensais. Je vais le modifier pour qu'il vous fasse mieux travailler. »

Avec un·e assistant·e-coach :

« Bonne idée. On va essayer ta façon de faire, ça pourrait aider le groupe. »

Les jeunes comprennent que l'apprentissage est continu, même pour l'adulte.

Valoriser l'effort, les stratégies et la persévérance

Lors d'une rencontre ou d'une communication avec les parents :

« Cette saison, je veux aider les jeunes à comprendre que progresser demande du temps. On va valoriser leurs efforts, leurs stratégies et leurs améliorations, pas seulement les buts ou les victoires. »

Les parents comprennent qu'ils peuvent soutenir la même culture de développement que l'équipe.

Lorsqu'un-e jeune recommence malgré une difficulté :

« J'ai vu que tu as perdu l'équilibre, puis tu t'es relevé et tu as recommencé. Ça, c'est un bel effort et ça montre l'exemple aux autres. »

Lorsqu'un-e jeune reste concentré-e après plusieurs essais :

« Tu travailles fort et tu restes patient. Ça va t'aider à t'améliorer. »

Les jeunes comprennent que la persévérance est une habileté qui se pratique et qui est valorisée dans l'équipe.

ATTITUDES

FAVORISANT LA MENTALITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Ma manière d'être et de réagir.

Ramener l'attention vers ce qui est contrôlable

Après un match difficile :

« Parmi tout ce qui s'est passé, sur quoi avais-tu du contrôle ? Sur quoi n'en avais-tu pas ? »

Lorsqu'un-e jeune se plaint de l'arbitrage :

« On ne contrôle pas les décisions de l'arbitre. Sur quoi peut-on agir, nous ? »

Les jeunes apprennent à concentrer leur énergie sur leurs efforts, leurs attitudes, leurs décisions et leurs actions, plutôt que sur les éléments qu'ils ne contrôlent pas.

Croire que chaque jeune peut progresser

Je démontre par mes paroles et mes gestes que chaque jeune peut s'améliorer, peu importe son niveau actuel.

DANS L'ACTION

Mise en situation : Un·e jeune se compare souvent aux autres joueurs ou joueuses de l'équipe

Attitude favorisant la mentalité de développement

« Je comprends que tu te compares. Mais ce qu'on regarde, c'est ton chemin à toi. Qu'est-ce que tu fais mieux qu'il y a deux semaines ? »

Attitude moins aidante

« Tu n'es juste pas rendu au même niveau que les autres. »

 Les jeunes apprennent que leur progression personnelle compte plus que la comparaison avec les autres.

Voir les difficultés comme des occasions d'apprendre

Je présente les moments difficiles comme des situations qui peuvent aider les jeunes à mieux se connaître et à progresser.

DANS L'ACTION

Mise en situation : L'équipe perd un match contre une équipe plus forte

Attitude favorisant la mentalité de développement

« Cette équipe nous a exposés à un niveau plus élevé. C'est difficile, mais ça nous montre aussi ce qu'on doit travailler. »

Attitude moins aidante

« Ils étaient trop forts, on ne pouvait rien faire. »

 Les jeunes apprennent à transformer les défis en informations utiles pour s'améliorer.

Rester patient·e pendant l'apprentissage

Je garde un ton calme et encourageant lorsqu'un·e jeune répète une erreur ou prend plus de temps à comprendre.

- Je peux ralentir le geste, le séparer en étapes, faire une démonstration ou utiliser une image qui correspond mieux à sa façon d'apprendre.

DANS L'ACTION

Mise en situation : Un·e joueur·se rate plusieurs fois le même geste technique

Attitude favorisant la mentalité de développement

« Je vois que ce n'est pas encore acquis. On va ralentir le mouvement et trouver ce que tu peux ajuster. »

Attitude moins aidante

« Voyons, je te l'ai déjà expliqué plusieurs fois. »

- 🎯 Les jeunes comprennent qu'apprendre prend du temps et qu'ils-elles peuvent continuer d'essayer sans craindre le jugement.

COMPORTEMENTS

FAVORISANT LA MENTALITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Mes actions concrètes face à une situation.

Encourager les essais difficiles

Lorsqu'un·e jeune choisit toujours l'option facile :

- 💬 « Essaie le parcours un peu plus difficile cette fois. Ce n'est pas grave si tu rates, je veux voir ton essai. »

Pendant un exercice :

- 💬 « Je veux voir des joueurs et joueuses qui osent essayer une nouvelle stratégie. »

Après une tentative risquée mais pertinente :

- 💬 « Ça n'a pas fonctionné complètement, mais j'ai aimé que tu essaies cette option. C'est comme ça qu'on progresse. »

- 🎯 Les jeunes comprennent que sortir de leur zone de confort fait partie du développement.

Donner une rétroaction précise et orientée vers l'amélioration

Lorsqu'un·e jeune progresse techniquement :

« *Ton transfert de poids est meilleur qu'hier. Continue de pousser ton genou avant dans cette direction.* »

😊 Pour des plus jeunes : « *Tes genoux sont plus pliés qu'au début. Continue comme ça, ça t'aide à garder ton équilibre.* »

Après une tentative partiellement réussie :

« *Ton idée était bonne. Maintenant, ajuste ton angle d'approche et réessaie.* »

Lorsqu'un·e jeune demande quoi améliorer :

« *Le prochain détail à travailler, c'est ta prise d'information avant de recevoir la rondelle. Regarde où est le défenseur le plus proche.* »

🎯 Les jeunes comprennent que la progression est observable et qu'ils·elles peuvent agir sur des éléments précis.

Utiliser le mot « encore » pour ouvrir la porte à la progression

Lorsqu'un·e jeune dit : « Je ne suis pas capable » ou se décourage :

« *Tu n'es pas encore capable de le faire seul, mais tu apprends. On va trouver ce que tu peux faire pour t'en rapprocher.* »

« *Ce n'est pas encore automatique. C'est pour ça qu'on le pratique.* »

🎯 Les jeunes apprennent que leurs habiletés ne sont pas fixes et qu'elles peuvent se développer.

Aider les jeunes à passer de l'erreur à l'ajustement

Après une erreur technique :

« *Qu'est-ce que tu as vu ? Et la prochaine fois, qu'est-ce que tu pourrais vérifier avant de faire ta passe ou de partir avec la rondelle ?* »

Après une mauvaise décision pendant un match :

« *Je propose un ajustement immédiatement applicable à l'aide d'un mot clé pour sa prochaine présence : « pieds en mouvement », « reste entre le joueur et le filet » ou « deux mains sur le bâton ».* »

🎯 Les jeunes apprennent à chercher des solutions au lieu de rester centrés sur l'erreur.

Éviter d'étiqueter les jeunes selon leur talent

Au lieu de dire :

« Toi, tu es naturellement bon là-dedans. »

Au lieu de dire :

« Ce n'est pas ton point fort. »

Je peux dire :

« Tu as développé de bonnes habitudes dans cette situation. Continue de les utiliser. »

Je peux dire :

« C'est une habileté qu'on va travailler étape par étape. »



Les jeunes apprennent qu'ils-elles ne sont pas limité-e-s par une étiquette ou un niveau actuel.

Est-ce que j'ai été un modèle de mentalité de développement ?

Courte réflexion après une pratique ou un match

Pendant la pratique ou le match, j'ai ...



encouragé les jeunes à voir leurs erreurs comme une étape normale du développement.

☐

valorisé un progrès, un effort ou une stratégie, pas seulement un résultat.

☐

aidé au moins un-e jeune à trouver un ajustement après une difficulté.

☐

encouragé au moins un-e jeune à essayer quelque chose de difficile ou de nouveau.

☐

démontré moi-même que je peux apprendre, m'ajuster ou améliorer ma façon de coacher.

☐