



## SÉLECTIONNER LES CRITÈRES D'ÉVALUATION

### **ÉTAPE 1.**

Identifiez les critères d'évaluation en fonction de l'âge et du niveau des athlètes dans votre organisation et partagez-les avec l'équipe du registre sportif. \*Recommandez de choisir <10 / catégorie parmi les catégories ci-dessous.

### **LÉGENDE:**

1. Initial – ne montre pas une bonne compréhension de cette caractéristique de développement.
2. Émergent – comprend la valeur de la caractéristique de développement, mais ne la met pas en pratique.
3. Compétent – comprend la caractéristique de développement, mais ne parvient pas à la mettre en pratique régulièrement.
4. Performant – comprend et montre une bonne maîtrise de cette caractéristique de développement.

### **CONNEXION = SOCIALE/ AFFECTIVE**

1. Comprendre la nutrition pour la performance – consommer les bons aliments et breuvages afin de nourrir la croissance et la performance.
2. Comprendre la maladie / fatigue – faire l'équilibre entre le repos et la récupération ainsi que l'entraînement et les exigences en matière de performance.
3. Comprendre les médias sociaux – utilisation responsable des médias sociaux avec sensibilisation aux conséquences à long terme des comportements sur les réseaux sociaux.
4. Liens avec les autres membres de l'équipe – soutenir et encourager les coéquipiers d'une façon qui permet de bâtir des liens de confiance mutuelle.
5. Faire le lien entre les gestes et les conséquences – comprendre les effets à long terme des décisions à court terme, autant désirables qu'indésirables.
6. Faire ce qui doit être fait – avoir le courage de se comporter d'une façon qui est en conformité avec ses valeurs et son caractère.
7. Résolution de conflit – faire l'effort d'écouter les autres tout en essayant de comprendre différents points de vue.
8. S'amuser en jouant – avoir une approche des pratiques du sport et des compétitions qui sont empreintes d'une attitude enthousiaste et joviale.
9. Développer une confiance en soi – croire en soi et avoir confiance en sa préparation.

### **FORCE DE CARACTÈRE - LEADERSHIP.**

1. Prise de décision / sens du jeu – conscience de la façon dont il faut pratiquer le sport et capacité à se mettre, soi et les autres membres de l'équipe, dans une bonne position pour connaître du succès.
2. Bonnes habitudes de travail – persister quand on a des engagements et des responsabilités.
3. Leadership – modeler des comportements et une attitude qui sont empreints de fierté et qui inspirent les autres à faire de même.
4. Concentration – autodiscipline pour rester sur le droit chemin et compléter le boulot.
5. Dialogue intérieur positif – s'enseigner soi-même à croire qu'on peut atteindre ses buts et surmonter les obstacles.
6. Établir des buts – identifier des cibles qui permettront de s'améliorer et de performer.
7. Automotivation – prendre l'initiative d'accomplir des tâches et d'en faire plus que le minimum.
8. Composer avec les obstacles – rebondir à la suite d'échecs et de défis.
9. Attitude positive – une approche du sport et de la vie empreinte d'énergie sans borne et d'un esprit de type 'je suis capable'.



## **FORCE DE CARACTÈRE - RÉSILIENCE**

1. Confiance en soi (j'estime que je peux réussir tout ce que j'entreprends de faire).
2. Performance sous pression (j'adore les défis et je m'épanouis dans les moments importants).
3. Résilience (je considère les erreurs et les échecs comme des opportunités de m'améliorer).
4. Estime de soi (je remplace les pensées négatives au sujet de mes aptitudes par un dialogue intérieur positif).
5. Préparation mentale (je sais comment gérer ma nervosité et mon anxiété avant une compétition).
6. Confiance en l'entraînement (je suis entièrement engagé(e) dans mon entraînement et j'estime que je vais dans la bonne direction).

## **ÉTAPE 2.**

Partagez ces critères + les critères d'évaluation technico-tactiques / physiques avec l'équipe du registre sportif personnel.

- L'équipe du RSP va créer et nommer votre portail d'équipe
- L'équipe du RSP vous fournira un code promotionnel pour l'inscription de votre équipe
- Une fois reçu, vous pouvez partager ce code avec vos athlètes, parents et entraîneurs.

\* Plus d'exemples d'évaluations mentales et sociales sont disponibles sur demande.