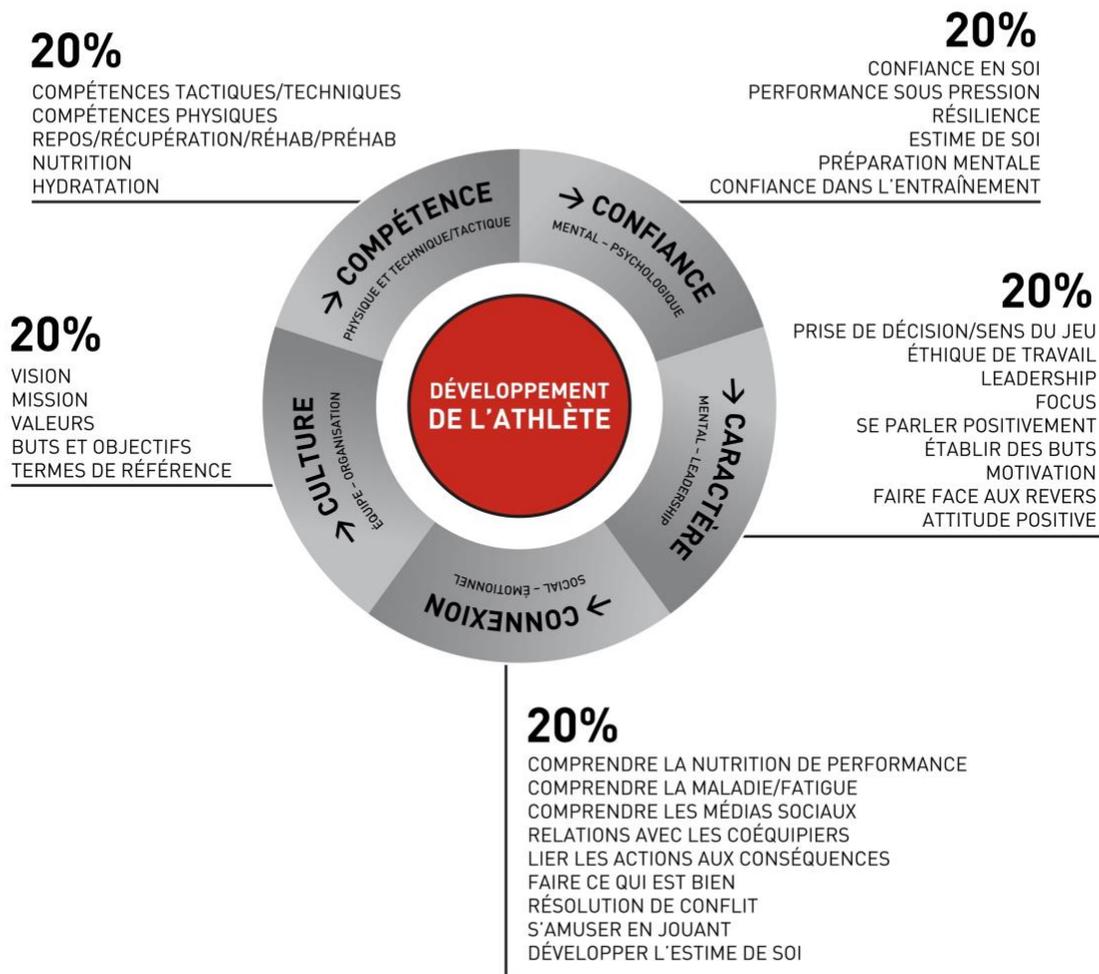




## DÉFINIR ET ÉVALUER LES 5C



*\*Note: Pour la confiance, le caractère et la connexion, veuillez choisir simplement les 5 indicateurs qui correspondent le mieux à vos valeurs organisationnelles ou à vos groupes d'âge ou prenez l'initiative d'insérer votre propre version.*

Les définitions sont ci-dessous. Il est recommandé d'utiliser des rubriques pour mesurer.

### LÉGENDE

1. Initial: ne démontre pas une compréhension de ce trait de développement.
2. Émergeant: comprend la valeur du trait de développement mais ne le met pas en œuvre.
3. Compétent: comprend le trait de développement et n'est pas constant dans sa mise en œuvre
4. Chevronné: comprend et démontre une compréhension cohérente de ce trait de caractère



## **CONNEXION = SOCIAL / ÉMOTIONNEL**

1. Comprendre la nutrition de performance - consommer des aliments et des boissons appropriés pour stimuler la croissance et la performance
2. Comprendre la maladie/fatigue - équilibrer suffisamment le repos et la récupération avec les exigences d'entraînement et de performance
3. Comprendre les médias sociaux - utilisation responsable des médias sociaux avec une conscience des conséquences à long terme du comportement sur les médias sociaux
4. Relations avec coéquipiers - soutenir et encourager les coéquipiers de manière à instaurer une confiance mutuelle
5. Lier les actions aux conséquences - comprendre les effets à long terme des décisions à court terme, à la fois souhaitables et indésirables
6. Faire ce qui est bien - avoir le courage d'agir d'une manière conforme aux valeurs et au bon caractère
7. Résolution de conflit - faire des efforts pour écouter les autres tout en essayant de comprendre les différents points de vue
8. S'amuser en jouant - aborder les pratiques sportives et les compétitions avec une attitude joyeuse
9. Développer l'estime de soi - croire en soi et faire confiance à sa préparation

## **CARACTÈRE - LEADERSHIP**

1. Prise de décision / sens du jeu – savoir comment jouer au jeu et vous placer ainsi que vos coéquipiers dans une position pour avoir du succès
2. Éthique de travail - respect des engagements et des responsabilités
3. Leadership - modeler les comportements et les attitudes qui font preuve de fierté et incitent les autres à faire de même
4. Focus – autodiscipline pour rester sur la bonne voie et terminer le travail
5. Se parler positivement - vous entraîner à croire que vous pouvez atteindre vos objectifs et surmonter les revers
6. Établir des buts - identifier les cibles pour s'améliorer et performer
7. Motivation - prendre des initiatives pour compléter les tâches et faire plus que le minimum
8. Faire face aux revers - rebondir après des échecs et des défis
9. Attitude positive - aborder le sport et la vie avec une énergie implacable et un esprit « capable de faire ». Évaluez le niveau passé ou actuel de mentorat des entraîneurs 1-10
10. Évaluez le niveau de satisfaction passé ou actuel en tant qu'entraîneur avec l'organisation 1-10

## **CARACTÈRE – RÉSILIENCE**

1. Confiance en soi (je crois que je peux réaliser tout ce que je veux)
2. Performance sous pression (j'aime les défis et je m'épanouis dans les grands moments)
3. Résilience (je vois les erreurs et les échecs comme des occasions pour m'améliorer)
4. Estime de soi (je remplace les pensées négatives sur ma capacité en parlant positivement)
5. Préparation mentale (je sais comment faire lorsque je suis nerveux ou anxieux avant un événement)
6. Confiance dans l'entraînement (je suis entièrement engagé dans mon entraînement et je crois que je suis sur la bonne voie)

## **CULTURE**

1. Vision – votre pourquoi
2. Mission – ce que vous apportez
3. Valeurs – qui vous êtes
4. Buts et objectifs – Comment vous allez vous rendre à où vous voulez aller
5. Termes de référence - ce qui se passe si vous ne livrez pas ce que vous avez dit que vous alliez livrer.