

ÉQUIPE QUÉBEC

***Promotion
des valeurs
et des
bienfaits
du sport
et de
l'activité
physique***



Québec 

Jouez gagnant!

Parce que vous faites partie de l'élite sportive, vous pouvez avoir une grande influence auprès des jeunes et des adolescents. Ils ont en effet besoin de modèles capables d'expliquer et de démontrer les valeurs qu'ils mettent en pratique tant dans leur vie personnelle que dans leur projet de devenir athlète ou entraîneur. Votre défi est de leur faire saisir ce qu'il y a de commun entre votre démarche vers l'excellence et leurs projets.

À travers vos récits et vos anecdotes, ils découvriront vos attitudes et vos stratégies gagnantes. Ils réaliseront peut-être que le dépassement de soi peut se vivre au quotidien dans de petites actions orientées dans une direction précise et exécutées dans un climat de plaisir. Parce qu'ils s'identifient à vous, vous serez peut-être à l'origine de la réalisation d'un beau rêve.

Le message s'adresse aux jeunes et aux adolescents

Les experts s'entendent pour dire que les jeunes et les adolescents ne sont pas suffisamment actifs physiquement. De moins en moins de jeunes Québécois se rendent à l'école à pied ou jouent dehors. Ils sont de plus en plus nombreux à s'adonner à des loisirs inactifs (jeux électroniques, télévision, Internet). À l'image des adultes, plusieurs ont de mauvaises habitudes alimentaires et ont de la difficulté à se relaxer.

Les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs (intensité faible à élevée) tous les jours ou presque. De plus, selon Kino-Québec, ils devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, trois fois ou plus chaque semaine, pendant au moins 20 minutes par séance.

Quelques caractéristiques des jeunes de 9 à 11 ans

- Ils sont encore dépendants des adultes et ils aiment leur faire plaisir.
- Ils aiment avoir des responsabilités à leur mesure.
- Ils aiment réussir dans des jeux de coopération.
- Ils aiment obtenir le respect et l'approbation des autres.
- Ils vivent une des périodes les plus importantes de leur développement moteur. Ils devraient donc, dans diverses activités physiques et sportives, faire de la course, des lancers, des sauts, et des bonds.

Quelques caractéristiques des adolescents de 12 à 14 ans

- Ils vivent une période de transformation sur le plan physique et psychologique. En général, ce processus se manifeste plus tôt chez les filles.
- Ils vivent une crise d'identité et remettent en question l'autorité sous toutes ses formes. La recherche de valeurs est primordiale.
- Ils ont le goût d'établir des relations plus personnelles. L'appartenance à un groupe devient capitale, car c'est souvent dans ce contexte qu'ils se sentent appréciés et qu'ils peuvent s'affirmer.
- Cette période est importante pour l'acquisition et l'intégration des notions du respect d'autrui et d'esprit sportif.
- Ils se désengagent de la pratique sportive de façon progressive.
- Les adolescents aiment les activités qui :
 - leur permettent de se dépasser;
 - leur permettent de vivre des aventures ou des émotions fortes;
 - répondent à un besoin de valorisation;
 - leur permettent de faire valoir leurs talents d'organiseurs;
 - leur procurent du plaisir;
 - leur offrent la possibilité de participer sans craindre de faire rire de soi.
- Plusieurs études ont démontré que les filles pratiquent moins de sports que les garçons (seulement 34 % des membres des fédérations québécoises sont des filles). Il faut donc s'interroger sur les processus qui sont mis en place pour les initier aux sports.
- À leur entrée au secondaire, seulement 46 % des filles sont actives, comparativement à 68 % des garçons.

Dix stratégies gagnantes

Voici des suggestions de sujets à aborder dans votre présentation et auxquelles vous ajouterez des exemples personnels. En moins de 15 minutes, vous n'aurez certainement pas le temps de présenter ces dix stratégies gagnantes. Votre présentation pourrait en contenir trois ou quatre au maximum. Choisissez celles avec lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise et que vous avez peut-être déjà utilisées dans le passé.

1 Définir et clarifier ses rêves, ses projets

Un rêve est une représentation de ce que l'on veut réaliser et de ce que l'on désire. Il peut surgir de façon progressive dans notre esprit ou être déclenché par une personne ou un événement.

Il se peut que certains parmi vous n'aient pas un rêve particulier. Toutefois, il faut porter attention à nos rêves, qu'ils soient petits ou grands, si on ne veut pas qu'ils disparaissent. Bien des aventures ont commencé par un rêve.

Un rêve ne peut pas se réaliser tout seul. Il est donc important d'avoir une approche réaliste car la pensée magique n'existe pas. Comme un sculpteur avec sa pièce de départ, on doit faire preuve de persévérance. **Il faut être éveillé pour réaliser son rêve.** Il faut se servir de son rêve comme d'une force de départ et, ensuite, établir des stratégies pour qu'il devienne réalité.

2 Se fixer des objectifs pour garder la motivation

Il faut clarifier ses intentions. S'il est impossible de déterminer le résultat, comment pourra-t-on choisir les bons chemins pour y arriver?

Il faut se fixer des objectifs à long terme qui sont en lien avec les intentions de départ. Il est également important de se fixer des objectifs à court terme qui correspondent à des résultats que l'on veut atteindre dans un délai relativement rapproché. C'est la méthode des *petits pas* qui est souvent pratiquée par les personnes qui ont réalisé leur rêve. Cette approche consiste à répéter plusieurs petites actions orientées vers un de nos objectifs.

Travailler à la réalisation d'un objectif est la seule façon de progresser. Voici quelques suggestions pour augmenter les chances d'atteindre ses objectifs :

- se fixer des objectifs réalistes qui présentent un défi;
- les revoir et les réajuster de façon régulière;
- ne pas hésiter à consulter des personnes qui peuvent nous aider à prendre les meilleures décisions (parents, entraîneurs, amis, consultants);
- voir ses erreurs comme des occasions d'apprendre et non des défaites.

3 S'engager dans l'action pour donner vie à son rêve

La seule façon de vérifier si les objectifs fixés sont réalistes c'est de s'engager dans l'action. Parfois, un rêve n'est qu'une utopie au départ et c'est dans l'action qu'il prend tout son sens.

S'engager, c'est poser des actions en lien avec les objectifs établis. En même temps, il faut garder un équilibre entre le temps et l'énergie accordés à un projet et à sa vie personnelle, familiale et sociale. Cette attitude favorise un engagement à long terme.

Les athlètes qui désirent atteindre le niveau de l'élite doivent faire preuve de persévérance et souvent consacrer plus d'une dizaine d'années à leur recherche de l'excellence. Plusieurs témoignages de personnes engagées dans d'autres domaines, comme la recherche, les affaires, et la culture confirment que c'est par un engagement soutenu et des efforts constants qu'ils ont atteint leur but.

Un adage populaire nous rappelle que **la plus grande des intentions ne vaut pas la plus petite des actions.**

4 Apprendre à résoudre des problèmes pour évoluer

Voici une suggestion de démarche à suivre pour résoudre des problèmes.

- Prendre le temps d'analyser les différents éléments de la situation.
- Se demander si on n'a pas déjà vécu une situation semblable ou si cela est arrivé à quelqu'un que l'on connaît.
- Faire l'inventaire des diverses solutions, s'en choisir une et la mettre en pratique.
- Faire un bilan des étapes franchies afin d'en tirer profit et de s'améliorer en prévision du prochain défi.
- Accepter les échecs et savoir en tirer des leçons pour le futur.

5 Reconnaître ses forces et ses limites

C'est dans l'engagement et l'action que nous apprenons à mieux nous connaître. Il est important de prendre conscience de nos forces et de nos limites afin d'ajuster nos objectifs à nos capacités. Cette démarche nous permet d'utiliser nos forces dans plusieurs domaines de notre vie. Il en va de même pour les attitudes à améliorer. Par exemple, si je trouve toujours des raisons pour tarder à m'engager dans l'action, je dois découvrir quelles sont mes excuses ou mes prétextes afin d'augmenter mes chances de m'améliorer. Il faut se donner du temps et ne pas hésiter à se faire aider dans cette démarche de croissance personnelle.

6 Développer le goût du dépassement

Vouloir se dépasser, c'est d'abord tenir compte de ses capacités, pour ensuite accroître sa confiance en soi et développer le goût d'exploiter ses forces et de repousser ses limites. Il faut s'attendre à rencontrer plusieurs obstacles en cours de route et apprendre à les transformer en défis.

Il faut aussi accepter de prendre des risques, faire preuve de créativité et explorer de nouvelles idées en faisant preuve de persévérance.

7 Cultiver l'ouverture d'esprit : savoir évoluer et s'adapter

L'engagement dans un projet est un moyen privilégié de dépassement personnel. L'ouverture d'esprit et l'adaptation aux autres et aux événements sont des attitudes incontournables pour y arriver. Chaque rencontre, chaque personne que l'on croise a quelque chose à nous apprendre. Tout en évitant de nous comparer aux autres et à leurs réalisations, on les verra plutôt comme une source d'inspiration.

8 Adopter des comportements basés sur le respect

Les actions d'une personne reflètent ses valeurs. Les valeurs que nous adoptons vont nous guider dans tous les aspects de notre vie. Aussi, doit-on prendre le temps de les choisir avec discernement.

L'esprit sportif étant une notion difficile à cerner, voici certains comportements basés sur des valeurs comme le respect, la loyauté, l'honnêteté et l'équité :

- respecter ses entraîneurs, ses coéquipiers et ses adversaires dans son langage, ses attitudes et ses gestes;
- respecter les officiels et accepter leurs décisions;
- accepter de poursuivre son but en respectant les normes et les règles établies et en éliminant la tricherie et tout usage de substances interdites;
- garder sa dignité et refuser de se laisser emporter dans des manifestations de violence physique et verbale;
- respecter ses engagements par des efforts soutenus et faire preuve de persévérance.

Il est sain et légitime de vouloir se mesurer et se comparer. Parfois, les enjeux (honneur, prestige, carrière, argent, etc.) sont importants. C'est alors que les valeurs comme l'équité, la loyauté, l'honnêteté et le respect sont mises à l'épreuve.

Longtemps après la fin d'une carrière sportive, alors que le niveau de performance a beaucoup diminué, nous gardons en nous les valeurs acquises dans le passé.

Si nos valeurs sont solidement ancrées, nous avons plus de chances de faire des choix d'actions cohérents et en harmonie avec nous-mêmes.

9 Reconnaître ses réussites : c'est bon pour l'estime de soi

L'estime de soi et la confiance en soi sont directement liés à l'image que nous avons de nous-mêmes. Il est donc important de prendre conscience de nos réussites et de nous en nourrir.

Il faut reconnaître et valoriser chez les jeunes et les adolescents les sports et les activités physiques moins traditionnels telles que le patin à roues alignées, la planche à roulettes, le ski, la marche sous toutes ses formes, le plein air et les sports dits extrêmes.

Souvent, les jeunes sont trop exigeants envers eux-mêmes. Il y aurait peut-être lieu de mettre davantage l'accent sur le plaisir d'apprendre ou le simple plaisir du jeu, plutôt que sur ce qui a été réussi ou manqué.

À titre d'exemple, voici certains effets positifs d'un engagement axé sur une activité physique ou sportive :

- l'acquisition de bonnes habitudes de vie;
- une image positive de soi et une plus grande confiance;
- une approche de la pratique sportive plus positive;
- un meilleur contrôle de ses émotions;
- la capacité de prendre rapidement de bonnes décisions dans l'action;
- un bon niveau d'attention et de concentration;
- une meilleure motivation par une évaluation continue de ses objectifs;
- une meilleure intégration sociale;
- des qualités physiques (la vitesse, l'endurance, la force);
- des qualités motrices (la coordination, l'équilibre);
- l'acquisition de techniques et de tactiques;
- des qualités psychologiques (la concentration, la visualisation, l'activation, la relaxation).

Bref, la démarche et le processus d'apprentissage peuvent nous apporter autant que l'atteinte des objectifs visés. Chaque habileté ou qualité développée lors de la pratique d'un sport ou d'une activité physique est en quelque sorte une réussite sur le plan personnel. Il est important de reconnaître et d'apprécier ces petites victoires.

10 Avoir du plaisir : c'est le plus important

Le divertissement et la recherche de plaisir doivent prendre une place importante dans toutes les phases de notre projet. Il est plus facile de vivre un état de bien-être si nous avons des attentes qui tiennent compte

de notre potentiel. Nous devons éviter de mettre trop l'accent sur les résultats et les performances. Il est sage de rechercher la présence des personnes qui croient que le plaisir est compatible avec l'engagement et l'effort.

Tableau synthèse

Questions suggérées pour amener l'auditoire à trouver ses propres stratégies gagnantes

Stratégies gagnantes	Questions favorisant le rappel des connaissances acquises et du vécu antérieur. Au début du thème	Questions favorisant l'adoption des notions abordées. À la fin du thème
1 Définir et clarifier ses rêves	As-tu présentement un rêve que tu aimerais réaliser? Connais-tu quelqu'un qui a réalisé son rêve en sport ou dans un autre domaine?	Crois-tu qu'il pourrait y avoir de la place pour un rêve dans ta vie?
2 Se fixer des objectifs	Nomme un objectif que tu as réussi à atteindre dans ta vie.	Trouve quelques objectifs réalistes qui t'aideraient à réaliser un de tes rêves.
3 S'engager	T'est-il déjà arrivé de te trouver des raisons pour ne pas t'engager ou faire un effort?	Trouve quelques actions simples qui t'aideraient à atteindre un objectif.
4 Apprendre à résoudre des problèmes	Est-ce qu'il t'arrive parfois de ne pas savoir par où commencer devant un problème à résoudre?	Explique comment tu réagirais devant un problème qui t'empêcherait de réaliser ton projet.
5 Reconnaître ses forces et ses limites	Peux-tu nommer une de tes forces? Peux-tu nommer une de tes limites?	Explique comment tu as réussi à tirer partie d'une de tes forces dans un de tes projets. Explique comment tu as réussi à améliorer une de tes faiblesses dans un de tes projets.
6 Développer le goût du dépassement	Décris une occasion où tu t'es vraiment dépassé et où tu t'es senti fier de toi.	Vois-tu présentement dans ta vie des occasions qui te permettraient de te dépasser et d'éprouver de la fierté?
7 Cultiver l'ouverture d'esprit	Identifie une attitude ou une action démontrant que tu t'es adapté à une personne ou à une situation.	Comment peut-on s'améliorer en vivant un échec?
8 Adopter des comportements basés sur le respect	Quelles sont les valeurs qui te sont chères et que tu transposes dans ta vie sportive?	Décris une occasion où tu as agi en fonction d'une valeur qui est importante à tes yeux.
9 Reconnaître ses réussites	Fais la liste des réalisations personnelles qui t'ont procuré beaucoup de joie et de satisfaction. Étais-tu fier de toi?	Donne quelques exemples d'actions que tu pourrais accomplir et qui te rendraient fier de toi.
10 Avoir du plaisir	Trouve une situation ou un projet qui t'a procuré beaucoup de plaisir et de satisfaction.	Crois-tu que tu peux avoir du plaisir dans un projet qui te demande beaucoup d'engagement et d'efforts?

Tableau synthèse Exemples d'attitudes ou

Stratégies gagnantes	Jeunes engagés dans la réussite d'un projet	Adolescents engagés dans un mode de vie sain et actif
1 Définir et clarifier ses rêves	Lors d'une activité de plein air avec mes parents, la rencontre d'un guide très allumé m'a motivé à m'engager dans la protection de l'environnement.	Je rêve de jouer au football dans l'équipe juvénile de mon école. Je veux participer à l'expédition de trois jours en vélo à la fin de mon année scolaire.
2 Se fixer des objectifs	J'ai décidé d'améliorer mes notes scolaires afin de choisir une profession qui réponds à mes intérêts. Avec l'aide de mes parents, je me limite à dix heures par semaine de télévision ou de jeux électroniques.	Cette année, je joue avec les 13 et 14 ans et je ne manquerai aucun entraînement. Je veux faire des activités physiques au moins trois fois par semaine durant toute l'année scolaire.
3 S'engager	Je pose des petits gestes qui sont en lien avec le respect de la nature. J'évite de gaspiller l'eau et je participe aux projets sur l'environnement dans mon école.	Je suis très engagé dans mon sport, mais je veux maintenir de très bonnes notes à l'école. Je suis en cheminement particulier et pour participer à la randonnée de fin d'année je dois «passer» dans toutes mes matières.
4 Apprendre à résoudre des problèmes	Dans un cours de géographie, nous avons à nous prononcer sur des problèmes de pollution dans notre ville. J'ai suggéré différents moyens à mettre en pratique dans l'année qui vient.	J'aime beaucoup quand mon entraîneur nous demande d'inventer des tactiques de jeu. On travaille alors en petit groupe. Je n'ai pas de vélo pour le projet de classe. Je travaille quelques heures par semaine et j'économise.
5 Reconnaître ses forces et ses limites	J'ai un peu difficulté en classe. Toutefois, j'ai beaucoup d'amis et j'aime faire des activités avec eux.	Je n'ai pas énormément de talent, c'est pourquoi je mets beaucoup d'accent sur le travail technique. J'ai de la difficulté à apprendre. J'essaie d'étudier tous les soirs.
6 Développer le goût du dépassement	Je lis un peu plus sur la nature et l'environnement, et je veux apprendre plein de choses sur tout ce qui m'entoure.	Il m'arrive de mettre autant d'ardeur dans mes travaux scolaires que dans certains entraînements. La randonnée de 80 kilomètres sera la plus importante performance sportive de ma vie.
7 Cultiver l'ouverture d'esprit	J'écoute attentivement mon enseignant, surtout lorsqu'il parle de géographie. Je veux aller chercher beaucoup de connaissances sur l'environnement.	J'ai de plus en plus de facilité à travailler avec des coéquipiers qui ne sont pas mes amis. Quand on travaille en groupe en classe, j'essaie de laisser parler les autres.
8 Adopter des comportements basés sur le respect	Je veux toujours respecter l'environnement et les animaux. J'apprends aussi à respecter les personnes qui ne pensent pas comme moi.	À la fin des matchs, je donne la main à mes adversaires et je les félicite. L'année scolaire avance et je mets plus d'efforts dans mon entraînement et mes études.
9 Reconnaître ses réussites	Je recherche de plus en plus les occasions de faire des sorties dans des milieux naturels avec les élèves de mon école et ma famille. Je suis chanceux de vivre cela.	Même si je n'étais pas parmi les meilleurs joueurs, je suis très satisfait de ma progression cette saison. Je n'ai aucun échec scolaire et cela me donne confiance pour d'autres projets dans ma vie.
10 Avoir du plaisir	Ce n'est pas difficile pour moi de participer à toutes ces activités de plein air. J'ai beaucoup de plaisir et je suis souvent avec mes amis. Je sais aussi que mes parents et mon enseignant sont contents de moi.	Même si la saison est terminée, j'ai encore beaucoup de plaisir avec mes amis dans d'autres activités. Grâce à tous les efforts déployés, j'ai réussi à m'acheter un vélo et j'ai participé à plusieurs randonnées avec mes amis. Je suis très heureux d'avoir réussi.

d'actions en lien avec les thèmes

Athlètes de haut niveau

J'avais 10 ans, j'étais très actif physiquement et je pratiquais plusieurs activités sportives traditionnelles (hockey, soccer et natation). Un jour, j'ai entendu un athlète parler d'un sport que je ne connaissais pas très bien et j'ai vu cet athlète en action. C'est à cet instant que mon rêve de devenir champion est apparu.

De bons entraîneurs m'ont appris tôt dans ma carrière à me fixer des objectifs qui sont en lien avec mon rêve de départ. Mes objectifs à court terme ne portaient pas uniquement sur des performances parce que je n'ai pas toujours le contrôle sur cet aspect de la compétition.

C'est dans l'action que j'ai appris à croire à mon rêve. J'ai eu des blessures, j'ai subi la pression de mon entourage et j'ai connu des contre-performances. Respecter mes limites m'a beaucoup aidé à respecter mon engagement de départ et a contribué à ma santé, à mon équilibre et à mon épanouissement.

En situation de compétition, j'ai beaucoup de décisions à prendre. Même si parfois elles ne sont pas bonnes, je prends le temps de les analyser et de comprendre pourquoi la décision a été bonne ou non.

J'avais le profil physique pour exceller dans mon sport, mais j'ai toujours eu beaucoup de difficulté à contrôler mes émotions durant les compétitions.

J'ai continué à pratiquer plusieurs sports jusque vers l'âge de 13 ans mais, progressivement, je me suis concentré dans mon sport. Je me sentais de plus en plus prêt à affronter tous les obstacles pour réussir.

J'ai eu à m'entraîner avec plusieurs athlètes et entraîneurs. J'ai dû m'adapter à leur style et à leur comportement tout en respectant ce que je suis. Certains ont été une véritable source d'inspiration pour moi.

Dans la quête de l'excellence, j'ai des choix importants à faire. Mes convictions personnelles m'ont dicté de ne pas prendre de substances interdites (drogues) pour avoir de meilleures performances.

Mon expérience d'athlète m'a permis de mieux contrôler mon stress en compétition et aussi dans d'autres situations de ma vie. Reconnaître toutes mes petites victoires m'a aidé à accroître ma confiance.

Parfois, la différence entre une victoire et une défaite a des conséquences importantes. Il y a un risque de prendre tout cela trop au sérieux. Toutefois, j'ai appris que lorsque le plaisir ne fait pas suffisamment partie de ma vie d'athlète, c'est parfois le projet même qui est menacé.

Entraîneurs de haut niveau

J'étais entraîneur d'une équipe provinciale et après une saison exceptionnelle, j'ai commencé à croire que je pourrais un jour entraîner l'équipe canadienne.

J'ai accepté de participer à des camps de perfectionnement et, ensuite, d'agir comme assistant-entraîneur avant d'obtenir le poste d'entraîneur-chef de l'équipe canadienne. Me fixer des objectifs réalistes m'a aidé à me motiver.

Il est parfois exigeant d'allier profession, rôle d'entraîneur et vie de famille, mais je m'y suis engagé. C'est par des compromis, des efforts et de la détermination que j'y suis parvenu.

Quand je fais des erreurs dans mon rôle d'entraîneur, je prends le temps d'en analyser les causes et j'envisage diverses solutions pour ne pas les répéter.

Je n'ai pas été un athlète de haut niveau, mais j'ai suivi beaucoup de séances de formations avec des entraîneurs expérimentés et j'aime tout connaître sur mon sport.

J'ai eu l'appui de ma famille et, à partir de ce moment, je savais que plus rien ne pouvait m'arrêter. Je voulais accroître au maximum mes compétences d'entraîneur.

Je suis très à l'écoute de mes athlètes et j'essaie de comprendre ce qu'ils vivent. Je veux également apprendre des joueurs et des entraîneurs adverses.

J'ai instauré un code de vie basé sur l'écoute, le respect et le travail. Je me fais un devoir de le mettre en application. Je mets beaucoup d'emphasis sur le respect des partenaires et des adversaires.

Au cours de ma carrière, j'ai permis à plusieurs athlètes d'atteindre des performances fort intéressantes. Toutefois, ce qui me donne le plus de fierté, c'est d'avoir amené des jeunes à se dépasser et à intégrer des valeurs dans leur vie.

J'ai toujours cru qu'il était possible d'allier efforts, performance et plaisir. Le défi c'est de garder un équilibre entre ces trois éléments.

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec



200, chemin Sainte-Foy
Bureau 4.40
Québec (Québec) G1R 6B2

Téléphone : (418) 644-3675
Sans frais : 1 866 794-8691
Télécopieur : (418) 644-7563

Courriel : sportloisir@mels.gouv.qc.ca
WEB : www.mels.gouv.qc.ca

En collaboration avec :



20-04219