

Nom de l'élève :	
Date du début de l'exploration :	
Date de finalisation de l'exploration :	

CARNET DE TRAVAIL

Sports professionnels



Alouettes Montreal par Nat Ch Villa, CC BY 2.0, via Flickr®
[<https://www.flickr.com/photos/ch-villa/8383299437/in/album-72157632531525130/>]

Projet personnel
d'orientation (PPO)

CARNET DE TRAVAIL : SPORTS PROFESSIONNELS

Bonjour! Ce Carnet de travail vous permettra de conserver des traces de votre exploration du Guide des activités **Sports professionnels**. Notez-y vos calculs, vos réponses, vos réflexions, etc. Ce document est personnel, mais il peut être présenté à votre enseignant. Ce que vous y noterez ne devrait pas être évalué par ce dernier, mais lui donnera une bonne idée de l'avancement de votre démarche exploratoire. Les réponses serviront plutôt à soutenir vos réflexions dans le cadre de cette démarche.

Prenez note que seulement les activités et les exercices nécessitant des réponses, des calculs ou des réflexions à inscrire sont présentés dans le Carnet de travail.

Conception du Guide des activités :

M^{me} Alexandra Roy Coordonnatrice, Partenariats d'entreprises et affaires communautaires

M. Wes Smith Directeur de ventes, Partenariats corporatifs et affaires communautaires

Conception du Carnet de travail et adaptation :

Comité de validation pédagogique des guides des activités et des carnets de travail PPO

M^{me} Ginette Latulipe Traduction de l'anglais vers le français (pour certaines activités)

M^{me} Avis Anderson Révision et recherches

Document sous licence **Creative Commons Paternité – Pas d'utilisation commerciale – Partage des conditions initiales à l'identique 2.5 Canada** [[CC BY-NC-SA 2.5 Canada](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/)].

Activité 1

Le dépistage

Exercice

La présente activité vous offre l'occasion d'assumer le rôle de recruteur pour une équipe professionnelle. Dans ce cas de figure, un des défenseurs étoiles de votre équipe de hockey vient de se blesser et sera empêché de jouer pour le reste de la saison. Vous devez trouver un joueur pour le remplacer.

En tant que recruteur, vous devrez regarder un match de hockey et prendre des notes sur les performances de l'ensemble des joueurs. Vous pouvez soit regarder un match à la télé ou assister à un match de l'équipe de votre école ou de votre municipalité. Pour les besoins de cette activité, le hockey a été ciblé, mais sentez-vous libre de choisir tout autre sport, ou encore de choisir une autre position que celle de défenseur au hockey. De plus, il est suggéré de recruter un joueur masculin. Cependant, si vous le désirez, vous pouvez rechercher une recrue féminine.

1^{re} étape

Avant de regarder le match de hockey, dressez une liste des éléments importants à observer chez un joueur. Par exemple, pour évaluer un joueur qui évolue en zone défensive (défenseur) ou en zone offensive (joueur de centre ou ailier), vous allez relever le nombre de buts qu'il aura comptés, les « assistances » (ou « aides »), les pénalités, la puissance de ses lancers, l'aisance sur ses patins, etc., alors que pour un gardien de but, vous devrez comptabiliser plutôt le nombre d'arrêts qu'il aura effectués, le pourcentage de ses arrêts par rapport aux lancers reçus, les « blanchissages », ses victoires, son temps de glace, etc.

Notez ici les éléments observables que vous jugez nécessaires en matière de dépistage d'un joueur de hockey.

Consultez maintenant la grille d'analyse des pages qui suivent. Ce formulaire analogue au *Guide du développement au hockey mineur – Évaluation et sélection des joueurs*, publié par Hockey Canada. Comparez les éléments évalués dans ce formulaire avec ceux que vous aviez ciblés. Vous observez des différences?! Il est fort à parier que vous constaterez que plusieurs facteurs sont à considérer lorsqu'il s'agit d'évaluer un joueur! N'hésitez pas à adapter ce formulaire à vos besoins si jamais vous aviez décidé d'observer des joueurs évoluant dans un autre sport d'équipe que le hockey.

Repérez **quatre joueurs** intéressants qui semblent posséder les qualités que vous jugez comme étant celles d'un bon joueur de hockey. Assurez-vous d'avoir un calepin et un crayon avec vous. Pour chaque joueur évalué, utilisez une nouvelle grille d'analyse (comprenant deux tableaux).

JOUEUR 1 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)¹					
Nom du joueur: _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Patinage	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1	2	3	4	5
Passes	<i>Passes, réception de passes, choix de passe, passes du revers, peu égoïste avec la rondelle, présente une bonne cible, capte et garde le contrôle de la rondelle, passes sur réception</i>				
	1	2	3	4	5
Maniement de la rondelle	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1	2	3	4	5
Tirs	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités pour la mise en échec	<i>Notion d'orientation, bonne position du corps en équilibre et en contrôle, positionnement du côté défensif, mise en échec agressive, force, capable d'encaisser les mises en échec.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités à réfléchir	<i>Capable de voir le jeu se développer tant à l'offensive qu'à la défensive et de se déplacer pour appuyer, jugement, anticipation, comprend les systèmes, discipliné.</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à l'offensive	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à la défensive	<i>Contrôle de l'écart, orientation, termine les mises en échec, positionnement, jeu à la ligne bleue offensive, jeu à la ligne bleue défensive, devant le but, dans des espaces restreints</i>				
	1	2	3	4	5
Mises au jeu	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					

¹. Ce formulaire est inspiré d'un formulaire préparé par Hockey Canada [*Minor Hockey Development Guide : Player Evaluation and Selection*, Hockey Canada 2011, http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/1.htm (page consultée le 29 novembre 2011) ou *Guide du développement au hockey mineur – Évaluation et sélection des joueurs* http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/2.htm, (page consultée le 21 février 2013)]. Ces documents sont utilisés avec permission et sont exclus de la licence Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.5 Canada.

JOUEUR 1 : Formulaire d'évaluation (suite)					
Nom du joueur : _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Forme physique	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i>				
	1	2	3	4	5
Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail	<i>Désir constant d'exceller dans toutes les situations, éthique du travail constante lors des entraînements et des matchs, n'abandonne jamais, le feu dans les yeux.</i>				
	1	2	3	4	5
Réactions à l'entraîneur	<i>Écoute les directives et les exécute au meilleur de ses capacités, accepte les conseils, pose des questions, admet ses erreurs, montre qu'il veut apprendre.</i>				
	1	2	3	4	5
Concentration	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i>				
	1	2	3	4	5
Endurance mentale	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i>				
	1	2	3	4	5
Discipline	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i>				
	1	2	3	4	5
Esprit d'équipe positif	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i>				
	1	2	3	4	5
Leadership	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					
Évaluation complétée par : _____ Date : _____					

JOUEUR 2 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)²					
Nom du joueur: _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4= Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Patinage	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1	2	3	4	5
Passes	<i>Passes, réception de passes, choix de passe, passes du revers, peu égoïste avec la rondelle, présente une bonne cible, capte et garde le contrôle de la rondelle, passes sur réception</i>				
	1	2	3	4	5
Maniement de la rondelle	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1	2	3	4	5
Tirs	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités pour la mise en échec	<i>Notion d'orientation, bonne position du corps en équilibre et en contrôle, positionnement du côté défensif, mise en échec agressive, force, capable d'encaisser les mises en échec.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités à réfléchir	<i>Capable de voir le jeu se développer tant à l'offensive qu'à la défensive et de se déplacer pour appuyer, jugement, anticipation, comprend les systèmes, discipliné.</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à l'offensive	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à la défensive	<i>Contrôle de l'écart, orientation, termine les mises en échec, positionnement, jeu à la ligne bleue offensive, jeu à la ligne bleue défensive, devant le but, dans des espaces restreints</i>				
	1	2	3	4	5
Mises au jeu	<i>Mises au jeu gagnées/perdues, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					

². Ce formulaire est inspiré d'un formulaire préparé par Hockey Canada [*Minor Hockey Development Guide : Player Evaluation and Selection*, Hockey Canada 2011, http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/1.htm (page consultée le 29 novembre 2011) ou *Guide du développement au hockey mineur – Évaluation et sélection des joueurs* http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/2.htm, (page consultée le 21 février 2013)]. Ces documents sont utilisés avec permission et sont exclus de la licence *Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.5 Canada*.

JOUEUR 2 : Formulaire d'évaluation (suite)					
Nom du joueur : _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Forme physique	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i>				
	1	2	3	4	5
Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail	<i>Désir constant d'exceller dans toutes les situations, éthique du travail constante lors des entraînements et des matchs, n'abandonne jamais, le feu dans les yeux.</i>				
	1	2	3	4	5
Réactions à l'entraîneur	<i>Écoute les directives et les exécute au meilleur de ses capacités, accepte les conseils, pose des questions, admet ses erreurs, montre qu'il veut apprendre.</i>				
	1	2	3	4	5
Concentration	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i>				
	1	2	3	4	5
Endurance mentale	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i>				
	1	2	3	4	5
Discipline	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i>				
	1	2	3	4	5
Esprit d'équipe positif	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i>				
	1	2	3	4	5
Leadership	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					
Évaluation complétée par : _____ Date : _____					

JOUEUR 3 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)³					
Nom du joueur: _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4= Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Patinage	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1	2	3	4	5
Passes	<i>Passes, réception de passes, choix de passe, passes du revers, peu égoïste avec la rondelle, présente une bonne cible, capte et garde le contrôle de la rondelle, passes sur réception</i>				
	1	2	3	4	5
Maniement de la rondelle	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1	2	3	4	5
Tirs	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités pour la mise en échec	<i>Notion d'orientation, bonne position du corps en équilibre et en contrôle, positionnement du côté défensif, mise en échec agressive, force, capable d'encaisser les mises en échec.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités à réfléchir	<i>Capable de voir le jeu se développer tant à l'offensive qu'à la défensive et de se déplacer pour appuyer, jugement, anticipation, comprend les systèmes, discipliné.</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à l'offensive	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à la défensive	<i>Contrôle de l'écart, orientation, termine les mises en échec, positionnement, jeu à la ligne bleue offensive, jeu à la ligne bleue défensive, devant le but, dans des espaces restreints</i>				
	1	2	3	4	5
Mises au jeu	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					

³ Ce formulaire est inspiré d'un formulaire préparé par Hockey Canada [*Minor Hockey Development Guide : Player Evaluation and Selection*, Hockey Canada 2011, http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/1.htm (page consultée le 29 novembre 2011) ou *Guide du développement au hockey mineur – Évaluation et sélection des joueurs* http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/2.htm, (page consultée le 21 février 2013)]. Ces documents sont utilisés avec permission et sont exclus de la licence Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.5 Canada.

JOUEUR 3 : Formulaire d'évaluation (suite)					
Nom du joueur : _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Forme physique	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i>				
	1	2	3	4	5
Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail	<i>Désir constant d'exceller dans toutes les situations, éthique du travail constante lors des entraînements et des matchs, n'abandonne jamais, le feu dans les yeux.</i>				
	1	2	3	4	5
Réactions à l'entraîneur	<i>Écoute les directives et les exécute au meilleur de ses capacités, accepte les conseils, pose des questions, admet ses erreurs, montre qu'il veut apprendre.</i>				
	1	2	3	4	5
Concentration	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i>				
	1	2	3	4	5
Endurance mentale	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i>				
	1	2	3	4	5
Discipline	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i>				
	1	2	3	4	5
Esprit d'équipe positif	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i>				
	1	2	3	4	5
Leadership	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					
Évaluation complétée par : _____ Date : _____					

JOUEUR 4 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)⁴					
Nom du joueur: _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Patinage	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1	2	3	4	5
Passes	<i>Passes, réception de passes, choix de passe, passes du revers, peu égoïste avec la rondelle, présente une bonne cible, capte et garde le contrôle de la rondelle, passes sur réception</i>				
	1	2	3	4	5
Maniement de la rondelle	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1	2	3	4	5
Tirs	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités pour la mise en échec	<i>Notion d'orientation, bonne position du corps en équilibre et en contrôle, positionnement du côté défensif, mise en échec agressive, force, capable d'encaisser les mises en échec.</i>				
	1	2	3	4	5
Habilités à réfléchir	<i>Capable de voir le jeu se développer tant à l'offensive qu'à la défensive et de se déplacer pour appuyer, jugement, anticipation, comprend les systèmes, discipliné.</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à l'offensive	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1	2	3	4	5
1 contre 1 à la défensive	<i>Contrôle de l'écart, orientation, termine les mises en échec, positionnement, jeu à la ligne bleue offensive, jeu à la ligne bleue défensive, devant le but, dans des espaces restreints</i>				
	1	2	3	4	5
Mises au jeu	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					

⁴ Ce formulaire est inspiré d'un formulaire préparé par Hockey Canada [*Minor Hockey Development Guide : Player Evaluation and Selection*, Hockey Canada 2011, http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/1.htm (page consultée le 29 novembre 2011) ou *Guide du développement au hockey mineur – Évaluation et sélection des joueurs* http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/la_id/2.htm, (page consultée le 21 février 2013)]. Ces documents sont utilisés avec permission et sont exclus de la licence *Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.5 Canada*.

JOUEUR 4 : Formulaire d'évaluation (suite)					
Nom du joueur : _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
Forme physique	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i>				
	1	2	3	4	5
Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail	<i>Désir constant d'exceller dans toutes les situations, éthique du travail constante lors des entraînements et des matchs, n'abandonne jamais, le feu dans les yeux.</i>				
	1	2	3	4	5
Réactions à l'entraîneur	<i>Écoute les directives et les exécute au meilleur de ses capacités, accepte les conseils, pose des questions, admet ses erreurs, montre qu'il veut apprendre.</i>				
	1	2	3	4	5
Concentration	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i>				
	1	2	3	4	5
Endurance mentale	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i>				
	1	2	3	4	5
Discipline	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i>				
	1	2	3	4	5
Esprit d'équipe positif	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i>				
	1	2	3	4	5
Leadership	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i>				
	1	2	3	4	5
Commentaires					
Évaluation complétée par : _____ Date : _____					

2^e étape

Après le match, vous éprouverez peut-être le désir d'effectuer des recherches supplémentaires sur les joueurs qui vous intéressent et de trouver davantage de renseignements sur les relevés statistiques et les antécédents qui les concernent. Trouvez les sites Web officiels des équipes ou adressez-vous aux entraîneurs, si c'est possible. Vous trouverez ci-dessous quelques questions qu'un recruteur peut se poser avant d'approcher un joueur.

- Ce joueur est-il enclin à se blesser?
- Est-il un joueur d'équipe ou un joueur individuel?
- Démontre-t-il un bon comportement pendant les séances d'entraînement?
- Est-ce que ses résultats sont constants?
- Pose-t-il des exigences particulières avant la signature d'un contrat?
- Quel genre d'individu est-il en dehors de sa vie sportive? etc.

Observations sur le joueur No 1	Observations sur le joueur No 2
Observations sur le joueur No 3	Observations sur le joueur N° 4

3^e étape

Réviser vos notes, analysez le pour et le contre relativement aux qualités de chacun des joueurs et sélectionnez celui qui vous semble le meilleur candidat à vos yeux. Classez les joueurs dans l'ordre du meilleur au moins bon choix.

--

4^e étape

Une fois le joueur choisi, vous devez maintenant rédiger son contrat. Prenez le temps de réfléchir au salaire que vous désirez lui offrir et aux négociations qui s'ensuivront. Remplissez ensuite le contrat suivant :

Contrat du joueur			
Nom du joueur	Position	Équipe	
Durée du contrat			
Montant			
Clauses de bonis <i>Ex. : Si vous comptez x buts pendant la saison, vous recevrez un boni de x, y, z \$.</i>			
Présence dans la communauté <i>Ex. : Vous devez prendre part à x événements dans la communauté pendant la saison.</i>			
Présence à un événement d'affaires <i>Ex. : Vous devez prendre part à x événements d'affaires pendant la saison</i>			
Signature du recruteur		Signature du joueur	
Date :		Date :	

Pour terminer...

Répondez aux questions qui suivent.

1. Parmi les différentes étapes, laquelle avez-vous aimée le plus? Expliquez votre réponse.

2. Avez-vous rencontré des difficultés particulières? Expliquez votre réponse.

3. Si vous avez rencontré des difficultés, comment avez-vous résolu la situation?

Activité 2	L'entraînement sportif spécifique
-------------------	--

1^{re} étape

Indiquez dans le tableau les activités d'échauffement que vous ferez faire à vos athlètes, de même que les conditions de réalisation (le « comment »), les précautions qu'ils devront prendre pour éviter les blessures, etc. Ciblez l'ensemble du corps.

Tableau 1 : Activités d'échauffement

Activités proposées	Conditions de réalisation, précautions

2^e, 3^e et 4^e étapes

Suivez les consignes présentées dans le guide d'activités. Inscrivez les renseignements obtenus sur la fiche personnalisée de chacun des participants.

Évaluation de la 1^{re} journée d'entraînement hors saison			
Nom de l'athlète N° 1			
Date de l'évaluation			
Mesures			
Grandeur (m)			
Poids (kg)			
Mesure de la taille (cm)			
Mesure des biceps (cm)			
Force générale		Moyenne des résultats⁵	
Pompes		Hommes	Femmes
		19 à 34 pompes	11 à 20 pompes
Flexions		35 à 38 flexions	29 à 32 flexions
Redressements		35 à 38 redressements	29 à 32 redressements
Sauts en hauteur		41 à 50 cm	31 à 40 cm
Aérobie		100 à 105 pulsations/min	109 à 117 pulsations/min
Flexibilité		0 à 5 cm	1 à 10 cm

⁵ Les résultats fournis pour les tests sont donnés à titre indicatif seulement et sont basés sur un groupe de personnes âgées entre 17 et 19 ans qui ont exécuté les tests de façon rigoureuse. Les résultats peuvent varier si vous modifiez les tests. Ne vous laissez pas impressionner par ces résultats, essayez seulement d'améliorer vos résultats à votre propre rythme.

Évaluation de la 1 ^{re} journée d'entraînement hors saison		
Nom de l'athlète N° 2		
Date de l'évaluation		
Mesures		
Grandeur (m)		
Poids (kg)		
Mesure de la taille (cm)		
Mesure des biceps (cm)		
Force générale		Moyenne des résultats⁶
Pompes		Hommes
		19 à 34 pompes
Flexions		Femmes
		11 à 20 pompes
Redressements		35 à 38 flexions
		29 à 32 flexions
Sauts en hauteur		35 à 38 redressements
		29 à 32 redressements
Aérobic		41 à 50 cm
		31 à 40 cm
Flexibilité		100 à 105 pulsations/min
		109 à 117 pulsations/min
		0 à 5 cm
		1 à 10 cm

⁶ Les résultats fournis pour les tests sont donnés à titre indicatif seulement et sont basés sur un groupe de personnes âgées entre 17 et 19 ans qui ont exécuté les tests de façon rigoureuse. Les résultats peuvent varier si vous modifiez les tests. Ne vous laissez pas impressionner par ces résultats, essayez seulement d'améliorer vos résultats à votre propre rythme.

Évaluation de la 1^{re} journée d'entraînement hors saison			
Nom de l'athlète N° 3			
Date de l'évaluation			
Mesures			
Grandeur (m)			
Poids (kg)			
Mesure de la taille (cm)			
Mesure des biceps (cm)			
Force générale		Moyenne des résultats⁷	
Pompes		Hommes	Femmes
		19 à 34 pompes	11 à 20 pompes
Flexions		35 à 38 flexions	29 à 32 flexions
Redressements		35 à 38 redressements	29 à 32 redressements
Sauts en hauteur		41 à 50 cm	31 à 40 cm
Aérobic		100 à 105 pulsations/min	109 à 117 pulsations/min
Flexibilité		0 à 5 cm	1 à 10 cm

⁷ Les résultats fournis pour les tests sont donnés à titre indicatif seulement et sont basés sur un groupe de personnes âgées entre 17 et 19 ans qui ont exécuté les tests de façon rigoureuse. Les résultats peuvent varier si vous modifiez les tests. Ne vous laissez pas impressionner par ces résultats, essayez seulement d'améliorer vos résultats à votre propre rythme.

Activité 3

La nutrition

Exercice 1

1^{re} étape

Référez-vous aux sites Web énumérés dans le guide pour consigner les renseignements sur l'alimentation recommandée pour la pratique des sports et de l'exercice physique. À partir de ce que vous avez appris, prenez en note ce que vous pourriez suggérer au joueur que vous avez recruté.

2^e étape

À partir des sites que vous venez de consulter, composez, pour votre athlète, un menu comprenant le petit-déjeuner, le dîner, le souper, de même que trois collations. Ces sites vous permettront de composer, avec une variété d'aliments, le menu d'une journée entière et de comparer vos choix avec les portions recommandées par le **Guide alimentaire canadien**. Le menu devrait répondre aux besoins d'un athlète de niveau professionnel. Cependant, comme vous n'êtes pas un expert de la nutrition, vous pourriez élaborer un menu qui réponde à vos propres besoins.

Si vous le désirez, vous pouvez aussi effectuer des recherches sur des sites de recettes pour dénicher de succulents plats santé qui pourraient plaire à votre athlète, tout en respectant ses besoins!

Indiquez vos choix dans le tableau qui suit :

Petit-déjeuner	Dîner (lunch)	Souper	Collation 1	Collation 2	Collation 3

Exercice 2

Choisissez l'un des deux scénarios présentés dans le guide d'activités et, tout comme pour l'exercice 1, faites les suggestions qui conviendront le mieux aux besoins de chacune des personnes. À l'aide des sites Web suggérés ou avec d'autres que vous rechercherez, élaborer un menu d'un jour et expliquez vos choix.

Scénario choisi :

Vos recommandations :

Petit-déjeuner	Dîner (lunch)	Souper	Collation 1	Collation 2	Collation 3
<p>Justification de vos choix :</p>					

Exercice 3

Mangez-vous sainement? Consignez ici vos réflexions quant à votre propre situation :

Activité 4

Les événements et la logistique

Partie B : Planification

Après avoir lu la partie A de l'activité 4 dans le guide, poursuivez avec la planification de votre événement.

1^{re} étape

Créez un horaire pour les événements en cours. Il faut prendre beaucoup de choses en considération. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples des choses dont vous devez tenir compte :

- 1. Qu'est-ce qui se passe avant le match?**
- 2. Qu'est-ce qui se passe pendant le match?**
- 3. Qu'est-ce qui se passe à la demie ou entre les matchs?**
- 4. Qu'est-ce qui se passe après le match?**

Notez ci-dessous les renseignements à retenir :

En vous fiant à l'analyse de l'événement auquel vous assistez dans votre école ou votre municipalité (partie A de cette activité), remplissez cet horaire en y ajoutant le plus de détails possible. Inscrivez l'heure dans une colonne et les tâches à être exécutées dans une autre colonne. Vous aurez aussi besoin d'une liste de vérification comportant tout l'équipement nécessaire et les numéros de téléphone importants pour la journée de la tenue de l'événement... Si vous y donnez suite, évidemment!

Pour terminer...

Répondez aux questions qui suivent.

1. Parmi les différentes étapes, laquelle avez-vous aimée le plus? Expliquez votre réponse.

2. Avez-vous rencontré des difficultés particulières? Expliquez votre réponse.

3. Si vous avez rencontré des difficultés, comment avez-vous résolu la situation?

Activité 5

Les relations publiques

Mise en situation

Vous êtes responsable des relations publiques des équipes sportives de votre école. Vous venez juste d'apprendre que le joueur étoile (un élève de la 5^e secondaire) de l'équipe de basket-ball AAA de votre école est recruté par une équipe collégiale qui a gagné le championnat provincial pendant quatre années consécutives! Son inscription à un programme de ce collège est garantie. De plus, une bourse d'études lui sera attribuée. Tout un repêchage!!!!

1^{re} étape

Rédigez d'abord un communiqué de presse, en respectant les règles de l'art, dans lequel vous décrivez l'athlète, les faits (ses succès, ses points marqués, etc.), la situation (repêchage par une équipe collégiale) et tous les avantages. Il est essentiel de nommer toutes les parties concernées : entraîneurs, école, collège concerné, parents, etc.

Communiqué de presse

2^e étape

Simulez maintenant la tenue de la conférence de presse entourant l'événement. Demandez à quelques collègues de classe, des amis ou des membres de votre famille de jouer le rôle de l'athlète, des entraîneurs, du directeur de l'école, sans oublier les journalistes. Encouragez ces derniers à poser des questions. Vous sentirez-vous à l'aise dans cette situation?

Comment allez-vous gérer les réactions et les questions face à ce que vous annoncerez lors de cette conférence de presse? Notez dans le tableau ci-dessous vos commentaires.

Conférence de presse : Commentaires

Activité 6

La communauté

Après avoir fait votre expérience de bénévolat, répondez aux questions suivantes :

1. Quelle action bénévole avez-vous choisie? Expliquez votre choix.

--

2. Quel est le message que vous avez livré aux gens qui étaient présents lors de votre engagement communautaire?

--

3. Quelles ont été les réactions de ces gens?

--

4. Comment vous êtes-vous senti une fois engagé dans votre communauté?

5. Pourquoi pensez-vous qu'il soit si important pour des athlètes professionnels de redonner dans la communauté?

6. Si vous étiez agent d'un athlète, vous sentiriez-vous à l'aise de lui « imposer » des activités de bénévolat ou de participation à des œuvres de charité? Expliquez votre réponse.

**Complément
aux activités**

Analyse réflexive

1. Après avoir complété le Guide des activités, résumez en quelques mots ce que vous avez appris sur ce secteur professionnel et sur les métiers et professions y étant liés.

2. a) Quelles sont les qualités et les forces que vous avez découvertes chez vous après avoir réalisé les activités de ce document?

- b) Quels sont les défis qui se présenteront à vous, si vous décidez de poursuivre dans ce secteur?
(Exemple : « *Je devrai porter une attention particulière à l'orthographe, sachant que c'est difficile pour moi d'écrire sans faire de fautes. Ça semble très important dans ce métier de s'exprimer sans faire de fautes.* »)

3. Quelles suites donnerez-vous à cette démarche exploratoire? Cochez autant de cases que nécessaire.

- Je vais réaliser une entrevue avec un travailleur.
- Je vais réaliser une recherche sur le Répertoire PPO pour trouver d'autres ressources liées à ce secteur ou ce métier.
- Je vais poursuivre mes recherches sur le Web (Associations professionnelles, YouTube, Comités sectoriels de main-d'œuvre, établissements scolaires.
- Je vais une planifier une rencontre avec un mentor ou un cybermentor.
- Je vais participer à un stage d'un jour.
- Je vais participer à la visite d'un établissement scolaire ou une entreprise.
- Ma démarche est complétée avec cette exploration.
- Autres :

4. En quoi la réalisation de ce Guide des activités vous interpelle-t-elle si vous envisagez cette hypothèse de parcours scolaire et professionnel? (Exemple : « *Si je retiens cette hypothèse de parcours, il faut que j'envisage de m'inscrire en mathématiques de Sciences naturelles (« SN »), l'an prochain. »*)

SPORTS PROFESSIONNELS

Carnet de travail

Ce Carnet de travail, mis à la disposition de l'élève inscrit au cours PPO, est lié à un Guide des activités. Ils ont été rédigés en collaboration avec des professionnels des métiers et professions représentés dans ces activités et ont été conçus pour être utilisés sous la supervision d'un enseignant. Les informations contenues dans ce document ne sont pas exhaustives et ne sont données qu'à titre indicatif. Ce Carnet de travail peut vous proposer des liens extérieurs qui pourraient ne plus être actifs au moment où vous souhaiteriez les utiliser ou qui pourraient vous diriger vers des informations non souhaitées. Il est recommandé à l'enseignant de vérifier ces liens avant leur diffusion auprès des élèves puisque nous ne pouvons en garantir l'intégrité. Aussi, la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin n'endosse pas ces liens et ne pourra être tenue responsable de leur contenu, de toute omission, erreur ou lacune pouvant s'y trouver ni des conséquences possibles qui en résulteraient. La Commission scolaire de la Beauce-Etchemin ne pourra, également, être tenue responsable d'une interprétation erronée ou d'une mauvaise utilisation de ces activités.

D'autre part, certaines œuvres contenues dans ce document (création) ne sont pas sous licence Creative Commons Paternité – Pas d'utilisation commerciale – Partage des conditions initiales à l'identique 2.5 Canada puisqu'elles sont protégées par un copyright, tous droits réservés. Ainsi, toute utilisation totale ou partielle des œuvres portant la mention ©, à d'autres fins que celles prévues dans ce Carnet de travail, est interdite. Toutefois, la reproduction de ce document demeure autorisée en conformité avec les termes de la licence *Creative Commons* présentée ci-dessous et à condition que cette utilisation soit également conforme aux exigences mentionnées ci-dessus.

 http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/deed.fr_CA



Partage du document – Vous avez l'autorisation de **reproduire, distribuer et communiquer** ce document par tous les moyens et sous tous les formats.



Adaptation du document – Vous avez l'autorisation de **modifier, remixer, transformer, adapter** ce document.



Paternité – Vous devez citer le nom de l'auteur de l'œuvre originale qui a été diffusée, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées au document. Vous pouvez le faire de différentes manières, mais en ne laissant aucunement croire que l'auteur vous approuve ou approuve l'utilisation personnelle que vous en faites.



Utilisation commerciale interdite – Vous n'avez pas l'autorisation de faire un usage commercial, total ou partiel, de ce document.



Partage des conditions initiales à l'identique – Si vous modifiez, transformez ou adaptez ce document, vous n'avez le droit de distribuer l'œuvre qui en résulte que sous une licence identique à celle dans laquelle fut diffusé le document original.

Le masculin est utilisé sans aucune discrimination, mais uniquement dans le but d'alléger le texte.

Numéro de document : 1

Version du document : 7.0

Année : 2018

Propriété de la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin