



Commission scolaire de la  
**BEAUCE-ÉTCHEMIN**  
Ensemble *vers l'avenir*

## OUTIL D'EXPÉRIMENTATION

---

### 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)

Version du document : 7.0

# Guide des activités

Ce guide des activités a été rédigé en collaboration avec des professionnels des métiers et professions représentés dans ces activités et a été conçu pour être utilisé 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 guide des activités vous propose plusieurs 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. Veuillez 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 guide des activités, 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](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

# Table des matières

<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>ACTIVITÉ 1</b>	
LE DÉPISTAGE	<b>4</b>
EXERCICE	<b>5</b>
POUR TERMINER...	<b>12</b>
<b>ACTIVITÉ 2</b>	
L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF SPÉCIFIQUE	<b>13</b>
EXERCICE	<b>15</b>
<b>ACTIVITÉ 3</b>	
LA NUTRITION	<b>26</b>
EXERCICE 1	<b>27</b>
EXERCICE 2	<b>29</b>
EXERCICE 3	<b>30</b>
<b>ACTIVITÉ 4</b>	
LES ÉVÉNEMENTS ET LA LOGISTIQUE	<b>31</b>
PARTIE A : OBSERVATION	<b>31</b>
PARTIE B : PLANIFICATION	<b>32</b>
POUR TERMINER	<b>35</b>
CORRIGÉ	<b>36</b>
<b>ACTIVITÉ 5</b>	
LES RELATIONS PUBLIQUES	<b>37</b>
EXERCICE	<b>39</b>
<b>ACTIVITÉ 6</b>	
LA COMMUNAUTÉ	<b>42</b>
EXERCICE	<b>43</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>45</b>
<b>ANNEXE A</b>	
FORMULAIRES D'ÉVALUATION DE JOUEURS (ACTIVITÉ 1)	<b>46</b>
<b>ANNEXE B</b>	
ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE (ACTIVITÉ 2)	<b>55</b>

**Liste du matériel :**

La liste suivante énumère tout le matériel nécessaire pour compléter l'outil d'expérimentation d'environ sept heures lié aux sports professionnels.

- Guide des activités
- Ordinateur multimédia
- 1 x ruban à mesurer, souple (accessible auprès de votre enseignant d'éducation physique)
- 1 x pèse-personne (possiblement accessible auprès de votre enseignant d'éducation physique ou de l'infirmière de l'école; au besoin, utilisez le pèse-personne de la maison)
- 1 x chronomètre (accessible auprès de votre enseignant d'éducation physique) ou votre montre
- 1 x tapis de sol (accessible auprès de votre enseignant d'éducation physique)

**Liste des sites Web :**

Afin d'accéder aux sites Web proposés dans le présent guide des activités, vous êtes invité à consulter la page Liens PPO [<http://liensppo.qc.ca>], outil **Sports professionnels**. En cliquant sur le logo ci-contre que vous verrez apparaître ici et là dans le texte, vous pourrez accéder aux liens correspondant aux activités. Si vous utilisez une copie électronique du guide des activités, cliquez directement sur le logo.

**Conception :**

**M<sup>me</sup> Alexandra Roy**                      Coordinatrice, Partenariats d'entreprises et affaires communautaires

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

## Adaptation :

### Comité de validation pédagogique des guides des activités PPO

**M<sup>me</sup> Ginette Latulipe** Traduction de l'anglais vers le français (pour certaines activités)

**M<sup>me</sup> Avis Anderson** Révision et recherches

#### Informations quant aux droits d'auteur et Copyright :

Le logo de la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, qui figure dans le présent guide, est protégé par le droit d'auteur et n'est donc pas visé par la licence Attribution – Utilisation commerciale interdite – Partage à l'identique Canada 2.5 de *Creative Commons*.

#### Page couverture

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

#### Activité 1

L'image du début de l'activité 1 (« Hockey Game ») a été prise par Endy Elck. Elle est sous licence *Creative Commons* Attribution 2.0 Generic [<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>], via Flickr®, [<https://www.flickr.com/photos/andreweick/3317463987/>].

#### Activité 2

L'image du début de l'activité 2 (« 412th Theater Engineer Command Best Warrior Competition 2009 ») a été prise par DVIDSHUB. Elle est sous licence *Creative Commons* Attribution 2.0 Generic [<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>], via Flickr®, [<https://www.flickr.com/photos/dvids/3533088099/>].

L'image *Kettlebell Fitness Crossfit* a été prise par sifusergej. Elle est du domaine public, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/kettlebell-fitness-crossfit-fit-3290305/>].

Les images des tests physiques (Push Up, Squat, Sit Up, Saut Hauteur, Aérobic, Flexibilité) ont été offertes par N. Angers et sont sous licence Attribution – Utilisation commerciale interdite – Partage à l'identique Canada 2.5 de *Creative Commons*.

#### Activité 4

L'image du début de l'activité 4 (« Cathy & Chris Reed, ice dancers ») a été prise par Jaclyn Stevenson. Elle est sous licence *Creative Commons* Attribution 2.0 Generic [<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>], via Flickr®, [<https://www.flickr.com/photos/writerjax/4429833421/in/photostream/>].

L'image *Athletes Triathlon Race* a été prise par skeeze. Elle est du domaine public, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/athletes-triathlon-race-start-681538/>].

L'image *Quarterback Football Vanier Cup* a été prise par KeithJJ. Elle est du domaine public, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/quarterback-football-vanier-cup-1523198/>].

L'image *Action Bike Competition* a été prise par Pexels. Elle est du domaine public, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/action-bike-biker-competition-fast-1854040/>].

L'image *Volleyball Women's Sports* a été prise par 12019. Elle est du domaine public, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/volleyball-women-s-sports-90896/>].

#### Activité 5

L'image du début de l'activité 5 (« Press conference with Coach Eric Musselman and Dominican Republic Minister of Sports Felipe Payano ») a été prise par coltera. Elle est sous licence *Creative Commons* Attribution 2.0 Generic [<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/>], via Flickr®, [<https://www.flickr.com/photos/christianspenceranderson/4828949843/>].

L'image *Hongkong Media Camera Journalism [Cropped]* a été prise par AndyLeungHK. Elle est du domaine public, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/hongkong-media-camera-journalist-2654531/>].

#### Activité 6

L'image *Gymnastics Championship – 198* a été prise par Parker Knigh. Elle est sous licence *Creative Commons* Attribution 2.0 Generic [<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>], via Flickr® [<https://www.flickr.com/photos/rocketboom/4435139120/>].

## Introduction

Le monde du sport professionnel englobe une panoplie de domaines. Alors que les médias nous ont familiarisés avec les équipes sportives et les matchs qu'elles disputent entre elles, le travail des personnes à l'arrière-scène passe souvent inaperçu. Dans le monde du sport, il se présente plusieurs perspectives de carrière, autres que celle d'athlète professionnel. Pensez un instant à toutes les facettes et à tous les différents services que l'on retrouve au sein d'une organisation sportive professionnelle.

Si vous désirez former une équipe de sport professionnel solide, vous avez besoin d'un service de dépistage, c'est-à-dire des personnes qui recherchent les meilleurs athlètes partout dans le monde et qui préparent leurs contrats. Vous aurez également besoin d'un personnel qualifié, qui devra s'assurer que vos athlètes restent au meilleur de leur forme. Vous désirez peut-être aussi vous adjoindre les services d'une nutritionniste qui saura orienter vos athlètes vers une diète appropriée, ainsi qu'une personne spécialisée qui les guidera et les fera progresser dans leur entraînement. Plusieurs personnes devront aussi être embauchées pour planifier, organiser et travailler au cours des principaux événements organisés par le club. Que ce soit pour un match disputé devant 30 000 partisans ou d'un minicamp regroupant une centaine d'enfants, tout doit être préparé à la perfection. Vous devrez en outre faire appel à la publicité afin d'assurer le succès de ces événements. C'est à ce moment que le service des communications et des relations publiques entre en jeu. Conférences de presse, communiqués de presse, entrevues, information sur Internet, etc., constituent les façons d'informer la communauté sur les événements de l'organisation et de donner les dernières nouvelles concernant les joueurs de l'équipe. Finalement, il est très important pour une organisation de sport professionnel de s'impliquer et de redonner dans la communauté qui la soutient. Le club aura finalement besoin de personnes bénévoles ancrées dans le milieu pour que les joueurs puissent prendre part aux programmes internes dans les établissements scolaires, visiter les hôpitaux, organiser des collectes de fonds, des festivals, ou tout autre événement.

Tout au long de ce guide, l'occasion vous sera donnée d'assumer le rôle de plusieurs professionnels travaillant dans le monde du sport. Vous aurez ainsi un aperçu des différents postes reliés de près ou de loin à de telles organisations et vous réaliserez, finalement, qu'il y a beaucoup à faire quand il s'agit de diriger une équipe de sport professionnel.



Hockey Game, par AndrewEick, CC BY 2.0, via Flickr®  
[<http://www.flickr.com/photos/andreweick/3317463987/>]

Activité

1

## Le dépistage

Le succès d'une équipe de sport professionnel, vous en conviendrez, repose sur la victoire. Au cours des saisons, ce qui différencie une bonne équipe d'une dynastie, c'est son habileté à compétitionner constamment, match après match, année après année. Comme la carrière d'un athlète professionnel excède à peine une durée de quatre ans, le succès à long terme sur le terrain et hors terrain dépend du recrutement et du développement de nouveaux talents pour remplacer les athlètes qui ne peuvent plus jouer, que ce soit en raison de blessures ou parce qu'ils auront été échangés. Les recruteurs fournissent aux entraîneurs des joueurs qui répondent à leurs objectifs et s'assurent d'une certaine uniformité alors que les entraîneurs et les joueurs vont et viennent.

De nos jours, en raison de la hausse salariale des joueurs, on assiste à une mutation évidente des joueurs qui cherchent à devenir « agent libre », statut qui leur donne, à la signature d'un contrat à plus court terme, la possibilité de changer d'équipe selon leur bon vouloir en recherchant l'offre la plus alléchante. Les équipes gagnantes doivent trouver des moyens pour attirer et développer les meilleurs joueurs qui correspondent à leur plan et à leurs stratégies. En outre, à l'ère de la hausse des salaires des joueurs, le défi qui consiste à obtenir le meilleur joueur pour votre organisation est d'autant plus difficile à relever en raison des plafonds salariaux et des restrictions budgétaires.

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.



## Exercice

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<sup>re</sup> 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*, est 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). Des grilles pour les joueurs 2, 3 et 4 se trouvent en annexe.



<b>JOUEUR 1 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)<sup>1</sup></b>	
Nom du joueur : _____ Position : _____	
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel
<b>Patinage</b>	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Passes</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Maniement de la rondelle</b>	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Tirs</b>	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités pour la mise en échec</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités à réfléchir</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à l'offensive</b>	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à la défensive</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Mises au jeu</b>	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>	

<sup>1</sup>. 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](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](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.

<b>JOUEUR 1 : Formulaire d'évaluation (suite)</b>	
Nom du joueur : _____ Position : _____	
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel
<b>Forme physique</b>	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Réactions à l'entraîneur</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Concentration</b>	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Endurance mentale</b>	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Discipline</b>	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Esprit d'équipe positif</b>	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Leadership</b>	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>	
Évaluation complétée par : _____ Date : _____	

## 2<sup>e</sup> 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 d'informations 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.

Reprenez cette étape pour chacun des joueurs que vous aviez préalablement repérés.

Observations sur le joueur No 1	Observations sur le joueur No 2

Observations sur le joueur No 3	Observations sur le joueur No 4

### 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 questionnaire simplifié de la page qui suit. Au besoin, faites des recherches sur Internet afin d'en apprendre davantage sur les salaires des joueurs d'une équipe professionnelle, sur les contrats signés, etc. À titre d'exemple, vous pourriez inscrire « NHL salaires des joueurs » dans le moteur de recherche de *Wikipédia* et obtenir les résultats concernant quelques équipes. Évidemment, vous ne trouverez pas les clauses précises des contrats de ces joueurs, mais vous en aurez une bonne idée. De plus, n'oubliez pas que les références consultées sur le Web ne sont pas toujours fiables... Si vous avez choisi un autre sport que le hockey pour cet exercice, faites la recherche en conséquence.

En plus du contrat, le joueur doit signer d'autres ententes lorsqu'il se joint à une nouvelle équipe. Par exemple, il devra participer à tel ou tel événement afin de représenter l'équipe, il devra s'impliquer auprès d'une œuvre de charité, un organisme communautaire, etc. Remplissez le formulaire de la page qui suit. Celui-ci vous est fourni comme exemple de contrat.

### **5<sup>e</sup> étape**

Demandez à un collègue, un parent ou un ami de tenir le rôle du joueur. Comment allez-vous le convaincre de se joindre à votre équipe? Expliquez-lui pourquoi vous l'avez choisi, posez-lui toutes les questions qui vous viennent à l'esprit et présentez-lui le contrat. Si vous ne voulez pas vous placer en situation de jeu de rôle, vous pouvez tout simplement en discuter avec un passionné de hockey ou de tout autre type de sport que vous aurez choisi.

### **6<sup>e</sup> étape**

Si, dans votre entourage, vous connaissez une personne qui s'implique professionnellement dans le sport, saisissez l'occasion! Une discussion avec un athlète, un entraîneur, un recruteur, un joueur semi-professionnel, etc. serait des plus enrichissantes pour vous! D'autres personnes engagées professionnellement dans le sport ont probablement un blogue ou un site Web personnel qu'il serait intéressant de suivre! Faites des recherches!

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

---

---

---





412th Theater Engineer Command Best Warrior Competition 2009, par, DVIDSHUB, CC BY 2.0, via Flickr@ [<http://www.flickr.com/photos/dvids/3533088099/>]

Activité

2

## L'entraînement sportif spécifique

Le succès de la carrière d'un athlète professionnel est souvent déterminé par sa volonté de réussir et par la discipline qu'il s'impose pour s'entraîner, tant physiquement que mentalement, et améliorer ainsi ses performances. Au cours des dernières décennies, les méthodes d'entraînement traditionnelles se sont développées. On ne cible plus seulement l'amélioration de la force et la capacité de ces individus. Les méthodes d'entraînement modernes ont en effet intégré des éléments tels que la vitesse, la musculation, le *cardio*, la flexibilité, l'entraînement spécifique, la capacité de récupération, etc., ce qui permet aux joueurs d'accéder à des niveaux supérieurs, de jouer pendant de longues saisons sans se blesser et, le plus important, de maximiser la durée d'une carrière déjà trop courte.

Au cours de la saison, les joueurs, les entraîneurs et tous les membres des différentes opérations se concentrent sur une seule chose : gagner et maintenir leur santé physique et mentale. Entre les horaires chargés, la planification des matchs spéciaux, le fait d'éviter la fatigue et les blessures, il reste très peu de place, sinon aucune, pour augmenter la force et la vitesse. Le but de l'entraînement en saison régulière est de maintenir la condition physique de l'athlète au même niveau et de préparer le corps à l'impact du jeu. Mais, surtout, l'entraînement hors saison permet à l'équipe de maximiser le talent individuel de chaque athlète en s'assurant que chacun d'eux atteindra le sommet de sa forme à temps pour les séries éliminatoires et évitera ainsi les blessures de fin de saison.

En tant qu'entraîneur sportif spécifique, vous êtes responsable de l'évaluation, de l'implantation et de la surveillance des programmes d'entraînement en saison et hors saison.

Supposons que vous veniez d'être embauché comme assistant au sein de l'équipe d'entraîneurs de l'équipe de football *Les Castors*. La saison est terminée et *Les Castors* ont perdu en demi-finale lors des éliminatoires de leur division. L'entraînement hors saison est commencé, et l'équipe doit être en meilleure forme si elle veut remporter les séries éliminatoires l'an prochain. Dans ce contexte, vous êtes responsable de gérer la première journée du programme d'entraînement hors saison.

Pour compléter cette activité, vous aurez besoin du matériel suivant :

- ruban à mesurer, souple (un tel ruban se trouve dans le coffret-projet **Médecine** de votre classe);
- pèse-personne (possiblement accessible auprès de votre enseignant d'éducation physique ou de l'infirmière de l'école; au besoin, utilisez le pèse-personne de la maison);
- chronomètre (accessible auprès de votre enseignant d'éducation physique) ou votre montre;
- tapis de sol (accessible auprès de votre enseignant d'éducation physique);
- chaise (optionnelle).

Certaines des activités qui suivent peuvent se faire en classe, tandis que d'autres peuvent se réaliser au gymnase. Cependant, comme les épreuves doivent se réaliser l'une après l'autre, il est conseillé de vous rendre au gymnase ou dans une salle d'entraînement. Prenez entente avec votre enseignant et les responsables du gymnase ou de la salle d'entraînement avant de vous y rendre. Vous trouverez le matériel énuméré précédemment dans un gymnase ou une salle d'entraînement.

Demandez à une ou deux personnes (collègues, parents, amis, athlètes de votre école, etc.) si elles accepteraient de participer à une évaluation de leur condition physique. Elles pourraient vous accompagner dans les exercices suggérés. Prévoyez une tenue sportive, incluant de bonnes chaussures.

**Ces épreuves doivent être supervisées par une personne responsable et compétente, et vous ne devez pas être seul au moment de les réaliser. Demandez à une ou deux personnes (collègues, parents ou amis) de participer avec vous et de faire les épreuves.**

**Prenez le temps de bien lire et d'analyser chacune des épreuves avant de commencer. Cette précaution vous évitera des blessures. Vous êtes entièrement responsable de vous-même, ne l'oubliez pas. Il en va de même pour les personnes qui vous accompagnent. Mettez-les en garde. N'allez pas au-delà de vos propres capacités. Arrêtez-vous si vous ressentez une douleur ou si vous vous sentez trop essoufflé.**

**Lorsque vous réalisez les épreuves, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre éducateur physique, à un entraîneur sportif ou à un conseiller présent dans la salle d'entraînement.**

## Exercice

Avant de débiter, lisez attentivement chacune des étapes qui suivent. Prenez le temps de planifier votre séance d'entraînement.

Une fois votre préparation effectuée, rendez-vous au gymnase ou à la salle d'entraînement en compagnie des personnes qui ont accepté de participer à votre programme d'évaluation de la condition physique. Faites passer les tests de base décrits dans les pages qui suivent et remplissez le tableau de l'annexe B. Faites imprimer ce tableau pour chacun de vos participants, et pour vous-même si vous effectuez les épreuves également. Ce tableau constituera la fiche personnalisée de chaque athlète et pourra être utilisé ultérieurement par l'organisation et les entraîneurs de votre équipe de football pour comparer la progression des athlètes pendant la saison et hors saison.

### 1<sup>re</sup> étape

Il est primordial pour vos athlètes de s'échauffer avant de commencer l'évaluation afin d'éviter les blessures et de permettre un bon fonctionnement cardio-vasculaire. Préparez une routine d'échauffement de dix minutes pour vos athlètes incluant une partie *cardio* (de la course, des sauts, etc.) et des étirements.

Une recherche rapide sur Internet ou une rencontre avec votre enseignant d'éducation physique vous permettra de faire des choix judicieux concernant les exercices à faire. La tâche d'un spécialiste de l'activité physique est de faire en sorte que la période d'échauffement (*cardio* et étirements) des athlètes soit complète, c'est-à-dire qu'elle cible les principaux muscles, qu'elle soit efficace et diversifiée d'une séance d'entraînement à l'autre.

Si l'occasion se présente, assistez à une pratique d'une des équipes sportives de votre école. Remarquez particulièrement comment se déroule la période d'échauffement. Tentez d'en identifier les différentes composantes.

Indiquez dans le tableau de la page qui suit 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.




### 3<sup>e</sup> étape

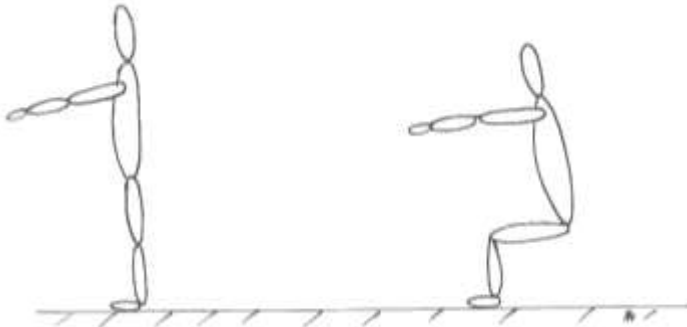
Demandez à vos athlètes d'exécuter soit quelques-uns des exercices qui suivent ou l'ensemble de ces exercices afin de mesurer leur résistance, leur flexibilité et leur endurance. Avant d'entreprendre les exercices, informez vos athlètes de la meilleure façon d'exécuter chacun des exercices (façon de faire, respiration, position, précautions, etc.). En plus de noter leur performance, votre rôle en tant qu'entraîneur est aussi de vous assurer que les exercices<sup>2</sup> sont pratiqués correctement. N'hésitez donc pas à donner autant de rétroaction que possible.

---

<sup>2</sup> Les tests mentionnés dans cette activité sont inspirés de ceux présentés par *Topend Sports* [<http://www.topendsports.com/testing/hometest.htm>], page consultée le 29 mai 2018. Les images qui accompagnent les tests ont été réalisées par N. Angers et sont licence Attribution – Utilisation commerciale interdite – Partage à l'identique Canada 2.5 de *Creative Commons*.


TESTS PHYSIQUES				
Test No	Nom	Exécution	Technique	Variantes ou exercices supplémentaires
1	<p><b>Pompes (Push-ups)</b></p> <p>Ce test évalue la force du haut du corps.</p>	<p>Comptez le maximum de pompes que chaque athlète peut exécuter <b>jusqu'à ce qu'il se sente fatigué, c'est-à-dire qu'il soit incapable</b> de faire une pompe de plus! Notez ce résultat dans la fiche personnalisée de chaque athlète.</p>	<p>Assurez-vous que les bras sont alignés avec les épaules et que le dos reste droit. Les athlètes doivent redresser le corps sur leurs bras et le redescendre à environ 5 cm du sol.</p>	<p>a) Demandez à vos athlètes de faire une première série de pompes jusqu'à ce qu'ils se sentent fatigués. Notez le nombre de pompes.</p> <p>b) Après une pause de 60 secondes, demandez-leur d'exécuter une autre série, jusqu'à ce qu'ils se sentent fatigués. Notez le nombre d'exécutions.</p> <p>c) Après une autre pause de 60 secondes, demandez-leur d'exécuter une troisième série de pompes, jusqu'à ce qu'ils se sentent fatigués. Notez le nombre de pompes.</p> <p>d) Consignez le meilleur résultat des trois essais sur la fiche personnalisée de chaque athlète.</p>
	Schéma			

Push-Up, par N. Angers CC BY-NC-SA 2.5

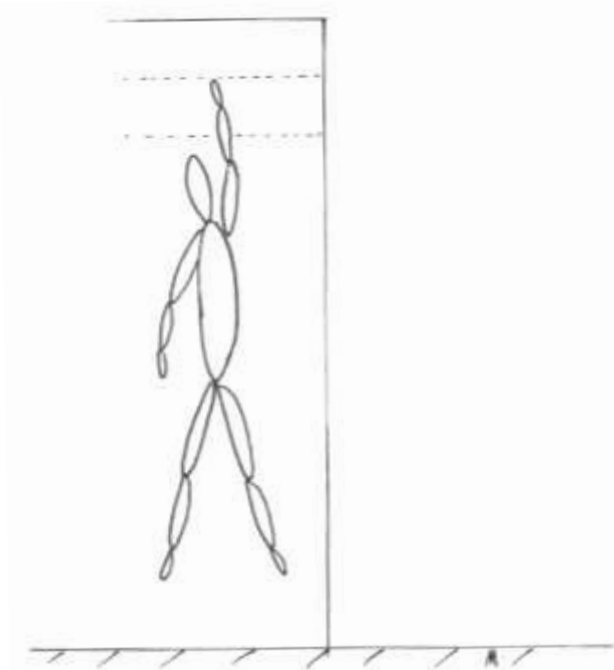
TESTS PHYSIQUES				
Test No	Test No	Test No	Test No	Variantes ou exercices supplémentaires
2	<p><b>Flexions rapides (Squats)</b></p> <p>Ce test mesure la force du bas du corps.</p>	<p>Comptez le maximum de flexions rapides (monte et descend) que chaque athlète peut exécuter <b>jusqu'à ce qu'il se sente fatigué, c'est-à-dire qu'il soit incapable</b> de faire une flexion de plus! Notez ce résultat sur la fiche personnalisée de chaque athlète.</p>	<p>Une chaise peut être utile pour faire exécuter cet exercice. Debout, devant la chaise, les pieds parallèles aux épaules, les genoux alignés avec les pieds, les athlètes doivent plier les genoux et toucher légèrement la chaise avec leur fessier avant de se relever. Une bonne position du corps donne un angle de 90 degrés aux genoux lorsqu'on frôle la chaise avec le fessier.</p>	<p>a) Demandez à vos athlètes de faire une première série de flexions jusqu'à ce qu'ils se sentent fatigués. Notez le nombre de flexions.</p> <p>b) Après une pause de 60 secondes, demandez-leur d'exécuter une autre série, jusqu'à ce qu'ils se sentent fatigués. Notez le nombre d'exécutions.</p> <p>c) Après une autre pause de 60 secondes, demandez-leur d'exécuter une troisième série de flexions, jusqu'à ce qu'ils se sentent fatigués. Notez le nombre de flexions.</p> <p>d) Consignez le meilleur résultat des trois essais sur la fiche personnalisée de chaque athlète.</p>
	Schéma			

Squat, par N. Angers CC BY-NC-SA 2.5

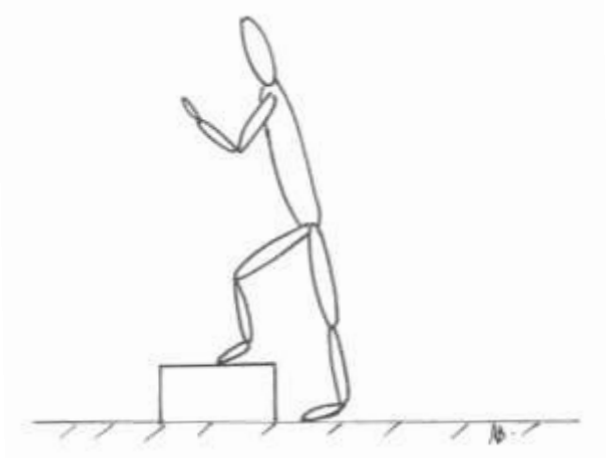


TESTS PHYSIQUES				
Test No	Test No	Test No	Test No	Variantes ou exercices supplémentaires
3	<p><b>Redressements assis (Sit-ups)</b></p> <p>Ce test mesure la force et l'endurance des abdominaux (essentiels pour la stabilité des muscles centraux dans tous les sports.)</p>	<p>Combien de redressements vos athlètes peuvent-ils exécuter en une minute? Préparez-vous à chronométrer chacun des athlètes et à compter le nombre de redressements assis exécutés en 60 secondes. Notez les résultats de chacun sur la fiche personnalisée réservée à cet effet.</p>	<p>Si cela est possible, utilisez un tapis d'entraînement. Demandez aux athlètes de se coucher sur le dos, les genoux repliés et les pieds à plat sur le sol. Les bras doivent être croisés sur la poitrine. Plusieurs positions existent, mais celle qui a été choisie pour cet exercice est celle qui est illustrée ci-dessous. Les athlètes doivent exécuter un redressement du haut du corps. Il est important de ne pas tirer le cou et la tête, et de garder le bas du corps au sol. Ce sont les abdominaux qui doivent travailler et non le dos ou la nuque.</p>	<p>D'innombrables variantes existent!</p>
	Schéma			


Sit Up, par N. Angers CC BY-NC-SA 2.5

TESTS PHYSIQUES				
Test No	Test No	Test No	Test No	Variantes ou exercices supplémentaires
4	<p><b>Saut en hauteur</b></p> <p>Ce test mesure la force des jambes.</p>	<p>Évaluez la hauteur maximale que peuvent atteindre vos athlètes et, après trois essais, notez sur la fiche personnalisée de chaque athlète le meilleur résultat obtenu.</p>	<p>Demandez aux athlètes de se positionner debout, face au mur. Demandez-leur de sauter très haut en se propulsant avec les deux jambes, tout en levant un bras le plus haut possible. Marquez l'endroit où le mur a été touché par les doigts de chacun des athlètes. Mesurez la distance entre le point de départ et le saut le plus élevé.</p>	<p>Demandez aux athlètes d'effectuer quelques pas de course préparatoires avant de s'élancer pour une série de trois sauts consécutifs en longueur, en alternant les pieds. Mesurez à l'aide du ruban à mesurer la distance entre le point de départ du premier saut et l'atterrissage du troisième. Laissez trois chances aux candidats et notez le meilleur essai parmi les trois.</p>
	Schéma			

Saut Hauteur, par N. Angers CC BY-NC-SA 2.5

TESTS PHYSIQUES				
Test No	Test No	Test No	Test No	Variantes ou exercices supplémentaires
5	<p><b>Aérobic</b></p> <p>Ce test mesure l'endurance cardio-vasculaire</p>	<p>Demandez aux athlètes de monter et de redescendre d'un bloc, d'une marche d'un escalier ou d'un <i>step</i> d'aérobic, pendant trois minutes.</p>	<p>La séquence des pas est la suivante : « Pied droit qui monte, pied gauche qui monte, pied droit qui descend, pied gauche qui descend, reprise, etc. » Incitez les athlètes à maintenir un rythme régulier : « Monte-monte-descend-descend, etc. » Une fois les trois minutes écoulées, demandez à vos athlètes de vérifier leurs pulsations cardiaques pendant une minute. Notez ce résultat sur la fiche personnalisée.</p>	
	Schéma		 <p>Le schéma illustre un athlète en train de monter sur un bloc rectangulaire. Le pied droit est posé sur le bloc, tandis que le pied gauche est sur le sol. Les bras sont légèrement écartés du corps, et le corps est en position de marche ascendante.</p>	

Aérobic, par N. Angers CC BY-NC-SA 2.5

TESTS PHYSIQUES				
Test No	Test No	Test No	Test No	Variantes ou exercices supplémentaires
6	<p><b>Flexibilité</b> Ce test mesure la flexibilité des jarrets<sup>3</sup> et celle du bas du dos.</p>	<p>Mesurez la distance entre la plante des pieds des athlètes et le bout de leurs doigts.</p>	<p>Demandez aux athlètes de s'asseoir par terre, les jambes étendues, les pieds bien à plat contre la contremarche d'un escalier. Les athlètes doivent se pencher, étirer les bras au-dessus de leurs jambes et tenter de toucher le plus loin possible devant eux. À l'aide du ruban à mesurer, notez la distance entre la plante des pieds des athlètes et le bout de leurs doigts. Si les participants ne peuvent toucher leurs orteils, mesurez la distance entre le point atteint et les pieds.</p>	<p>Ce test peut également s'exécuter debout sur un bloc, un banc ou un step d'entraînement. Les athlètes doivent s'incliner vers le sol, en étirant les bras et les doigts vers le bas. Assurez-vous que les athlètes sont en équilibre et prévenez les chutes!</p>
	<b>Schéma</b>			

Flexibilité, par N. Angers CC BY-NC-SA 2.5

<sup>3</sup> Chez l'humain, le jarret désigne la partie de la jambe située derrière l'articulation du genou.

## 4<sup>e</sup> étape

Enfin, lorsque les épreuves sont terminées, analysez la fiche personnalisée de chacun de vos athlètes. Vous verrez que les moyennes des résultats des performances<sup>4</sup> y sont déjà inscrites. Comparez les performances de vos athlètes avec celles-ci. Où se situent-ils?

Il serait intéressant de refaire ces mêmes épreuves après trois mois d'entraînement de vos athlètes. Ont-ils progressé? Que doivent-ils améliorer?

## 5<sup>e</sup> étape

Présentez vos résultats à un entraîneur ou demandez à un collègue, un parent ou un ami de jouer le rôle de l'entraîneur et présentez-lui vos résultats d'évaluation. Expliquez les exercices que vous avez fait passer et, à partir de ces résultats, faites des suggestions sur les points à améliorer, si nécessaire.

Le but de l'entraînement sportif spécifique est de choisir les meilleures méthodes d'évaluation de la condition physique pour le sport pratiqué. Même si les athlètes doivent se maintenir dans une forme physique supérieure, les sports auxquels ils participent peuvent exiger un entraînement supplémentaire pour le renforcement des jambes, augmenter la flexibilité, l'endurance, etc. Souvenez-vous que le but de l'évaluation est d'établir une série de critères variables par lesquels on peut évaluer les niveaux de condition physique.

---

<sup>4</sup> Les résultats fournis pour les tests sont donnés à titre indicatif seulement et sont basés sur un groupe de personnes âgées de 17 à 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. Mentionnez à vos participants qu'ils doivent essayer seulement d'améliorer leurs résultats à leur propre rythme.

Pour d'autres exemples d'évaluation de la condition physique, visitez les sites suivants sur la page Liens PPO [<http://liensppo.qc.ca>], **Sports professionnels**, Activité 2 :



- Test de Léger-Boucher ou course navette
- Calcul du VO<sub>2</sub> – Test de Cooper  
(Mesure de la quantité maximale d'oxygène pouvant être absorbée par un athlète durant l'effort. Elle est exprimée en millilitres par kilogramme (de masse de l'athlète) par minute.)

Vous pouvez analyser ces tests et les inclure dans votre évaluation, selon votre intérêt et l'équipement que vous possédez.

## 6<sup>e</sup> étape

Si vous vous intéressez au domaine de l'entraînement sportif, sachez qu'une kyrielle de sites Web vous propose des méthodes d'entraînement, d'exercices *cardio* et d'exercices musculaires. Faites des recherches avec des mots-clés tels que :

- Boot camp workout;
- Workout;
- Aérobic;
- Fitness;
- PLYOGA Fitness;
- Pilates;
- TRX;
- Stretching;
- Zumba®;
- Cardio-Boxe;
- Kino-Québec;
- Exercices musculation, etc.



Kettlebell Fitness Crossfit, par sifusergej, CCO, via Pixabay  
[<https://pixabay.com/en/kettlebell-fitness-crossfit-fit-3290305>]

Les spécialistes de l'entraînement sportif ne travaillent pas uniquement avec des athlètes professionnels. En effet, bon nombre d'entre eux travaillent avec le grand public : écoles, centres d'entraînement, résidences pour retraités, services des loisirs, etc.

Nutrition Facts / Valeur nutritive	
Energy/Énergie 100 g / 100 g / 100 g	
Serving Size / Portion 100 g / 100 g / 100 g	
Amount / Montant	
Per 100 g / Pour 100 g / Pour 100 g	
Calories / Calories	00
Fat / Lipides	4 g 8%
Saturated / saturés	2 g 10%
+ Trans / trans	0 g
Cholesterol / Cholestérol	5 mg 2%
Sodium / Sodium	0 mg 0%
Carbohydrate / Glucides	4 g 1%
Fiber / Fibre	0 g 0%
Sugars / Sucres	4 g
Protein / Protéines	1 g
Vitamin A / Vitamine A	0%
Vitamin C / Vitamine C	0%
Calcium / Calcium	2%
Iron / Fer	2%



## La nutrition

Comme nous l'avons vu à l'activité précédente, les athlètes professionnels doivent être en excellente forme physique. En plus d'un entraînement rigoureux, ils doivent suivre un programme alimentaire non seulement en vue de leur performance à l'entraînement et lors des compétitions, mais aussi pour leur bien-être et leur santé en général. Dans ce contexte, les choix alimentaires sont importants, car ils ont une incidence sur le niveau d'énergie, la constitution du corps et la prévention des maladies. En tant que nutritionniste, votre rôle est de déterminer, selon les objectifs que vos clients veulent atteindre, ce qu'ils doivent boire et manger, et la fréquence de leur repas.



Vos cours d'éducation physique et à la santé vous fournissent déjà beaucoup d'informations à ce sujet. Alors, testez vos connaissances sur l'alimentation en visitant les sites indiqués ci-dessous, répertoriés sur la page Liens PPO [<http://liensppo.qc.ca>], outil **Sports professionnels**, Activité 3.

*Santé Canada*, un site du gouvernement canadien, renseigne la population sur une multitude de sujets. Les ressources présentées sur ce site vous permettront d'apprendre à bien interpréter les informations inscrites sur les étiquettes des divers produits que vous consommez et vous pourrez ainsi mieux juger de la valeur nutritive des aliments consommés.

Le site *Web PasseportSanté.net* se veut une autre référence des plus intéressantes sur une panoplie de thématiques liées à la santé, comme la nutrition. À vous de le parcourir!

Le site produit par *Les diététistes du Canada* vous propose également une multitude d'informations utiles.

Le **Guide alimentaire canadien**, un outil indispensable pour les nutritionnistes et les diététistes, est accessible sur la page Liens PPO.

Toujours sur la page Liens PPO, vous trouverez d'autres ressources utiles pour en apprendre encore davantage sur l'alimentation des sportifs.

Après avoir consulté toutes ces ressources, vous serez en mesure de faire des choix éclairés au regard de la santé de vos athlètes... et de la vôtre!



## Exercice 1

Vous êtes maintenant prêt à assumer votre rôle de nutritionniste, et ce, juste à temps. En effet, le joueur que vous avez recruté à l'activité 1 vient de commencer son programme d'exercice et il a grandement besoin d'un programme alimentaire qui lui fournira l'énergie, la croissance et l'endurance nécessaires pour réussir. Supposons que votre joueur soit un homme âgé de 19 ans, pesant 70 kg et que ses besoins alimentaires doivent le soutenir pendant ses séances d'entraînement spécifiques et lors des compétitions qui pourront s'avérer très rigoureuses.

### 1<sup>re</sup> étape

Référez-vous aux sites Web énumérés précédemment pour consigner vos informations 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<sup>e</sup> 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 :

**SPORTS PROFESSIONNELS**

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

## Exercice 2

Les nutritionnistes ne travaillent pas uniquement avec des athlètes professionnels. Vous aurez aussi l'occasion de travailler avec une clientèle diversifiée. Chacune de ces personnes a des besoins et des objectifs différents. Choisissez **l'un des deux scénarios** ci-dessous 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, élaborez un menu d'un jour et expliquez vos choix.

### Scénario 1 : Personne végétarienne

Je suis une femme de 27 ans qui désire devenir végétarienne. J'ai mangé de la viande toute ma vie, et je voudrais maintenant éliminer la viande de mon alimentation. Toutefois, je m'inquiète à savoir si je vais consommer tous les nutriments et les vitamines dont mon organisme a besoin. Pouvez-vous me dire de quelle manière je peux substituer les nutriments que j'obtenais avec les protéines animales?

#### Vos recommandations :

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

**Scénario 2 : Personne avec un surplus de poids**

Je suis un homme de 32 ans qui a un surplus de poids. Mon médecin m’a avisé que si je ne perdais pas de poids, je deviendrais à risque pour d’autres problèmes de santé, tel le diabète. J’avoue que je ne surveille pas vraiment ce que je mange et, parmi toutes les diètes existantes, j’aurais besoin d’aide pour me créer une diète santé comportant la bonne portion de chacun des groupes alimentaires.

**Vos recommandations :**

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

**Exercice 3**

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

---



---



---



---



---



---



---



Cathy & Chris Reed, ice dancers, writerjax, par Jaclyn Stevenson CC BY 2.0, via Flickr®  
<http://www.flickr.com/photos/writerjax/4429833421/in/photostream/>



## Les événements et la logistique

Avez-vous déjà assisté à un événement sportif tel qu'un match de hockey, de football ou de soccer? Un tournoi de tennis? Parions que vous aimeriez assister à un événement sportif pour voir votre équipe (ou votre athlète) préférée en action. Mais, saviez-vous qu'une autre équipe œuvre à l'arrière-scène pour organiser ces événements? Leur préparation exige la participation de plusieurs personnes et demande une grande logistique.



Le Guide des activités **Métiers et professions reliés à l'organisation d'événements : loisirs, arts, politique**, accessible dans votre classe PPO et sur la page Liens PPO [<http://liensppto.qc.ca>], vous permet d'approfondir vos connaissances de ce type de fonctions de travail et d'expérimenter dans d'autres secteurs que le monde sportif. À vous de vous y rendre si ce genre de tâches vous attire!

Dans la présente activité, vous vous intéresserez à la logistique derrière la tenue d'un événement sportif dans votre école, votre quartier ou votre communauté.

### Partie A : Observation

Tout d'abord, choisissez un événement sportif auquel vous pourriez assister dans votre école, votre quartier ou votre communauté. Cela peut être un tournoi amical pendant l'heure du midi, une nouvelle activité sportive après l'école, un match de l'équipe de football, de basket-ball, de soccer ou de volley-ball de votre école, le spectacle de fin de saison du club de patinage artistique dans votre région, la tenue d'un tournoi ou d'un simple match de hockey à l'aréna municipal, etc. Essayez, si possible, de rencontrer les personnes qui organisent généralement ces événements pour discuter avec elles. Demandez-leur si elles peuvent vous confier certaines tâches durant l'événement.

## Partie B : Planification

Une fois l'observation de l'événement effectuée, vous avez la possibilité à votre tour de planifier un événement sportif à votre école, dans votre quartier ou dans votre communauté. Vous pouvez penser à des événements comme la tenue d'un tournoi de kin-ball pour les écoles primaires de votre région, la tenue d'un match hors concours entre une équipe collégiale de volleyball de votre région et celle de votre école, la tenue d'un match de soccer récréatif pour les personnes âgées du foyer de votre quartier, etc.

Prenez note que vous pouvez vous limiter à la planification de l'événement sans le réaliser véritablement. Mais si le cœur vous en dit, si les ressources financières ne constituent pas un obstacle, pourquoi ne pas donner suite à vos rêves?! Vous ferez sans aucun doute des heureux!

Pour vous aider à bien saisir l'ensemble des activités entourant la tenue de l'événement que vous avez choisi, suivez les étapes suivantes :

### 1<sup>re</sup> 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?

Devez-vous mettre en place du matériel? Voulez-vous organiser des jeux, des concours, faire entendre de la musique, etc.? À quel moment les joueurs pourront-ils s'échauffer? Présentez-vous les joueurs aux spectateurs? Avez-vous prévu un vestiaire pour qu'ils puissent se changer?

#### 2. Qu'est-ce qui se passe pendant le match?

Avez-vous un présentateur, de la musique, des meneuses de claque, un animateur de foule ou des articles à distribuer aux partisans? Avez-vous une cantine ou un kiosque où vous vendrez des *tee-shirts* ou des chapeaux avec le logo de votre école? Devez-vous embaucher des arbitres, des thérapeutes, un service de sécurité ou former un groupe de bénévoles?

#### 3. Qu'est-ce qui se passe à la demie ou entre les matchs?

Avez-vous planifié une certaine forme de divertissement pendant la demie ou entre les matchs : de la musique, un spectacle de meneuses de claque, un concours, des jeux, une tombola, etc. Avez-vous prévu de l'eau pour les joueurs?

**4. Qu'est-ce qui se passe après le match?**

Est-ce qu'une cérémonie de remise de prix ou de trophées est prévue? Devez-vous nettoyer l'emplacement ou démonter l'équipement utilisé?

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 l'horaire de la page suivante 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!



Athletes Triathlon Race, par skeeze, CC0, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/athletes-triathlon-race-start-681538/>]  
Quarterback Football Vanier Cup, par KeithJ, CC0, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/quarterback-football-vanier-cup-1523198/>]  
Action Bike Competition, par Pexels, CC0, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/action-bike-biker-competition-fast-1854040/>]  
Volleyball Women's Sports, par 12019, CC0, via Pixabay [<https://pixabay.com/en/volleyball-women-s-sports-90896/>]





Comparez votre horaire avec l'exemple du corrigé de la page qui suit. Avez-vous oublié quelque chose? L'exemple présenté est sans doute plus complexe que ce que vous pourriez vivre dans votre propre projet de planification d'événement.

**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?

---

---

---

## Corrigé

Horaire de la journée du match			
Événement	Date	Heure	Endroit
Match opposant <i>Les Vikings</i> de l'école POP aux <i>Pirates</i> de l'école PPO	Samedi 3 octobre 2009	13 h	Terrain de l'école PPO
Heure	Tâches	Équipement	Numéros de téléphone des personnes à contacter
11 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencontre avec les bénévoles</li> <li>• Installation de la bannière de l'école, des protecteurs pour les poteaux des buts, des barrières pour contrôler la foule, des poubelles, des refroidisseurs d'eau</li> </ul>	✓ Bannière de l'école	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénévoles</li> </ul>
12 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfert des informations à l'annonceur pendant qu'il installe son matériel</li> <li>• Début de l'échauffement des joueurs</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La compagnie de location pour les clôtures, les poubelles et les refroidisseurs d'eau</li> </ul>
12 h 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencontre avec l'arbitre et les entraîneurs</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'arbitre et les entraîneurs</li> </ul>
13 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botté d'envoi</li> <li>• Début de la vente des billets du tirage « moitié/moitié »</li> </ul>	✓ Billets du tirage « moitié/moitié »	
14 h 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La demie</li> <li>• Routine des meneuses de claque</li> <li>• Vérification de la remise du CD de la musique à l'annonceur</li> </ul>	✓ Musique pour les meneuses de claque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le capitaine du groupe des meneuses de claque</li> <li>• Numéro de l'annonceur</li> </ul>
15 h 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annonce du gagnant du tirage</li> </ul>	✓ Prix pour le gagnant du tirage	
16 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fin de la partie</li> <li>• Remise en place de l'équipement utilisé</li> </ul>		



<http://www.flickr.com/photos/christianspenceranderson/4828949843>  
 Press conference with Coach Eric Musselman and Dominican Republic  
 Minister of Sports Felipe Payano, Flickr®, CC BY-NC-SA 2.0



## Les relations publiques

Les tâches d'un spécialiste en relations publiques, reliées à l'organisation des sports professionnels, vont de la rédaction d'articles pour les journaux et les communiqués de presse à l'organisation de conférences de presse, à la mise à jour des informations sur l'organisation aussi bien qu'à la recherche de la satisfaction des partisans. Le service des relations publiques est chargé d'aider à gérer la perception du public et des médias au sujet d'une équipe de sport professionnel, tant sur le terrain qu'en public. Il peut être difficile de rehausser l'image de l'équipe lorsqu'un joueur se retrouve dans une situation embarrassante ou lorsque l'équipe ne gagne pas. Le but principal d'un spécialiste en relations publiques est de maintenir une image positive de l'équipe et de la faire paraître à son meilleur. Pour cette activité, le défi sera de présenter au public une bonne nouvelle concernant un joueur de votre équipe, tout comme le ferait un spécialiste des relations publiques.

Œuvrer au sein du domaine des relations publiques requiert certaines habiletés pour bien réussir. Ces habiletés sont communes à plusieurs métiers et professions du domaine des communications : journalisme, politique, etc. Plusieurs outils d'expérimentation PPO, dont le Guide des activités **Métiers et professions reliés à l'organisation d'événements : loisirs, arts, politique** et le guide **Journalisme (presse écrite)**, le guide **Écriture** (pour n'en citer que trois), accessibles dans votre classe PPO de même que sur la page Liens PPO [<http://liensppo.gc.ca>], vous permettraient de vérifier si vous possédez de telles habiletés :



- habiletés en communication (orales et écrites);
- multitâche;
- habiletés organisationnelles et de planification;
- habiletés en gestion du temps;
- capacité de faire face à la pression (gérer le stress);
- connaissance des médias et de la publicité; etc.



Avant de commencer, familiarisez-vous quelque peu avec le domaine des relations publiques en visitant le site Web intitulé Sport Clic, sur le site Liens PPO [<http://lienspoo.gc.ca>], outil **Sports professionnels**, Activité 5. Vous pourrez y découvrir différentes fonctions exercées par des gens œuvrant dans le domaine des relations publiques. Vous pourrez également télécharger des documents informatifs sur la structure et la composition d'un communiqué de presse, sur l'organisation d'une conférence de presse, etc. La préparation de communiqués de presse et de conférences de presse fait partie des tâches d'une personne intervenant en relations publiques, que ce soit dans le domaine culturel, sportif, politique, récréatif, etc.

Le Guide des activités **Métiers et professions reliés à l'organisation d'événements : loisirs, arts, politique** vous offre la possibilité de vous exercer à la rédaction d'un communiqué de presse et à l'organisation d'une conférence de presse. N'hésitez pas à consulter cet outil d'expérimentation PPO pour développer ou vérifier vos habiletés en relations publiques.

Finalement, vous pouvez consulter quelques exemples des communiqués de presse sur le site Web officiel d'une équipe sportive. Faites une recherche sur votre équipe sportive professionnelle ou sur un sportif de niveau international.

Il existe aussi des sites dédiés aux sports que des amateurs ou des professionnels passionnés ont conçus pour informer davantage ceux qui s'intéressent au domaine sportif. On peut en effet y constater comment diverses personnes, par leurs écrits, peuvent contribuer à la diffusion d'informations et, en même temps, souligner le travail ou les performances des athlètes de leur coin de pays. Cet intérêt particulier peut vous inspirer! Faites une recherche sur Internet!

Les prochaines pages vous offriront l'occasion de vous exercer à rédiger un communiqué de presse.

## Exercice

### 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<sup>e</sup> 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!!!!

### Votre tâche :

En principe, vous devez travailler de concert avec la direction de l'école et les entraîneurs de l'équipe pour divulguer cette nouvelle à l'intérieur de l'école. Vous devez aussi joindre le responsable des communications de la commission scolaire afin de prévoir la diffusion de l'information au sein de cette instance. Vous pouvez utiliser divers moyens : la radio étudiante, un journal étudiant, des affiches, etc. À vous de décider et de passer à l'action! Préparez les contenus aux fins d'une diffusion. Assurez-vous de mettre cet athlète en valeur!

Vous devez également rédiger un communiqué de presse et organiser une conférence de presse avec la direction de l'école, les entraîneurs de l'équipe de basket-ball et, probablement, un ou des représentants du collège concerné. Vous aurez à convoquer les médias et prévoir le scénario, c'est-à-dire toutes les étapes de la conférence de presse.

À cet effet, consultez les activités 12 et 13 du Guide des activités **Métiers et professions reliés à l'organisation d'événements : loisirs, arts, politique**, pour des balises à suivre dans ce genre de tâche. Vous y retrouverez un exemple de scénario détaillé.



## 2<sup>e</sup> 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 ci-dessous vos commentaires.

---

---

---



Hongkong Media Camera Journalism [Cropped] par AndyLeungHK,CC0,via Pixabay  
<https://pixabay.com/en/hongkong-media-camera-journalist-2654531/>





Gymnastics Championship - 198, par Parker Knigh, CC BY 2.0, via Flickr®  
<https://www.flickr.com/photos/rocketboom/4435139120/>

Activité

6

## La communauté

Comme vous l'avez vu dans les activités précédentes, le monde du sport professionnel en est un de haute voltige qui exige beaucoup de travail. Nombre de personnes ne sont pas conscientes du fait que de travailler dans le monde du sport professionnel implique aussi de travailler continuellement avec la communauté. Redonner dans la communauté par le bénévolat et par des dons à différentes fondations ou à différents organismes est très important pour un athlète professionnel et son équipe.

Regardez autour de vous et voyez comment vous pourriez offrir vos services dans votre communauté et ainsi aider les autres. Placez-vous dans le rôle d'un athlète qui donne généreusement de son temps dans la communauté. Iriez-vous visiter des malades? Feriez-vous une conférence dans une école primaire? Vous impliqueriez-vous à l'occasion d'un souper-bénéfice? Les possibilités sont infinies! Quel est le message que vous aimeriez laisser aux gens qui seront devant vous?

Vous pouvez visiter le site Web de votre équipe préférée ou de votre athlète préféré pour voir ce qu'ils font pour leur communauté. Vous trouverez sur la page Liens PPO [<http://liensppo.qc.ca>], **Sports professionnels**, Activité 6, des suggestions de sites comportant des informations intéressantes sur le bénévolat qui pourraient vous aider à choisir un organisme ou une cause. Des recherches sur Internet ou sur le site Web de votre municipalité vous donneront possiblement d'autres idées.

Une fois que vous aurez déterminé ce que vous aimeriez réaliser bénévolement dans votre communauté, interrogez-vous sur la façon dont un athlète ou un membre d'une organisation professionnelle (athlète ou non) se comporterait dans le milieu. Et par la suite, pourquoi ne pas passer à l'action et vous engager dans une œuvre bénéfique pour votre communauté?

Exercice

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.

---

---

---

---

---

## Conclusion

Vous êtes un mord du sport ou, sans être très actif, un passionné de hockey, de patinage de vitesse, de patinage artistique, de basket-ball, de volley-ball, etc. Vous aimeriez peut-être œuvrer ou travailler dans ce domaine! Ce guide d'activités devrait vous avoir permis de découvrir certaines professions connexes : recruteur, entraîneur, nutritionniste, responsable des communications ou des relations publiques. Certaines de ces activités vous ont davantage attiré que d'autres? Lesquelles?

Vous devez savoir qu'il existe aussi des psychologues sportifs, des physiothérapeutes (ou autres) spécialisés en médecine sportive, des agents de joueurs, des avocats spécialisés en droit sportif, des soigneurs, des responsables de l'entretien et des achats des équipements sportifs de même que des représentants ou vendeurs d'équipements pour l'entraînement, les arbitres, les juges, etc. Ces métiers et professions demandent des formations très différentes les unes des autres.

Vous préférez devenir entraîneur d'un athlète ou d'une équipe? Encore là, la tâche est très différente. Mobiliser une équipe, établir des stratégies qui tiennent compte des forces et des faiblesses de chaque membre en plus d'avoir à se soucier de l'évolution de chacun n'exigent pas les mêmes intérêts et aptitudes que de soutenir un seul athlète qui se dirigera vers une carrière professionnelle ou visera les Jeux olympiques. La recherche de commanditaires, les nombreuses heures d'entraînement supplémentaires, les « valises » entre deux compétitions à l'étranger, les décalages horaires, etc., font que la vie des gens engagés à un tel niveau de compétition peut devenir difficile à supporter. Ce sera différent également pour l'entraînement d'un athlète amateur qui évoluera, lui également, dans un mode de compétition, par exemple en karaté ou en ski, et devra recevoir un suivi très rigoureux.

Vous n'avez qu'à comparer les divers entraîneurs qui œuvrent dans votre école : observer leurs stratégies, la qualité de leurs contacts avec leurs joueurs ou leurs athlètes en herbe, les relations qu'ils établissent avec les parents, etc. Sont-ils des modèles pour vous? Et pourquoi ne pas devenir leur assistant, faire le marquage des points ou autres? Vous pourriez ainsi prendre le temps d'explorer de plus près encore le monde du sport, de l'entraînement, et de vous y observer vous-même comme un être en devenir!! Quels sont les aspects de leur travail qui vous intéressent le plus? Votre école offre plusieurs volets sportifs... comparez-les! Allez observer des sports moins connus!! Vous découvrirez des dimensions peut-être insoupçonnées...



## **Formulaires d'évaluation de joueurs (Activité 1)**

Utilisez les formulaires d'évaluation qui suivent pour poursuivre l'Activité 1, ou encore, utilisez directement les formulaires présentés dans le Carnet de travail qui accompagne ce guide d'activités.

<b>JOUEUR 1 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)<sup>5</sup></b>					
Nom du joueur : _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
<b>Patinage</b>	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Passes</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Maniement de la rondelle</b>	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Tirs</b>	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités pour la mise en échec</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités à réfléchir</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à l'offensive</b>	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à la défensive</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Mises au jeu</b>	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>					

<sup>5</sup>. 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](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](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.

<b>JOUEUR 1 : Formulaire d'évaluation (suite)</b>	
Nom du joueur : _____ Position : _____	
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel
<b>Forme physique</b>	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Réactions à l'entraîneur</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Concentration</b>	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Endurance mentale</b>	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Discipline</b>	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Esprit d'équipe positif</b>	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Leadership</b>	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>	
Évaluation complétée par : _____ Date : _____	

JOUEUR 2 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur) <sup>6</sup>					
Nom du joueur: _____ Position : _____					
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel				
<b>Patinage</b>	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Passes</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Maniement de la rondelle</b>	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Tirs</b>	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités pour la mise en échec</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités à réfléchir</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à l'offensive</b>	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à la défensive</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Mises au jeu</b>	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>					

<sup>6</sup>. 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](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](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.



<b>JOUEUR 2 : Formulaire d'évaluation (suite)</b>	
Nom du joueur : _____ Position : _____	
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel
<b>Forme physique</b>	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Réactions à l'entraîneur</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Concentration</b>	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Endurance mentale</b>	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Discipline</b>	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Esprit d'équipe positif</b>	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Leadership</b>	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>	
Évaluation complétée par : _____ Date : _____	

<b>JOUEUR 3 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)<sup>7</sup></b>					
Nom du joueur : _____ Position : _____					
<b>Habilités</b>	<b>1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel</b>				
<b>Patinage</b>	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Passes</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Maniement de la rondelle</b>	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Tirs</b>	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités pour la mise en échec</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités à réfléchir</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à l'offensive</b>	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à la défensive</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Mises au jeu</b>	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>					

<sup>7</sup>. 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/51231/1a\\_id/1.htm](http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/1a_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/51231/1a\\_id/2.htm](http://www.hockeycanada.ca/index.php/ci_id/51231/1a_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.

<b>JOUEUR 3 : Formulaire d'évaluation (suite)</b>	
Nom du joueur : _____ Position : _____	
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel
<b>Forme physique</b>	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Réactions à l'entraîneur</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Concentration</b>	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Endurance mentale</b>	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Discipline</b>	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Esprit d'équipe positif</b>	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Leadership</b>	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>	
Évaluation complétée par : _____ Date : _____	

<b>JOUEUR 4 : Formulaire d'évaluation (attaquant ou défenseur)<sup>8</sup></b>					
Nom du joueur : _____ Position : _____					
<b>Habilités</b>	<b>1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel</b>				
<b>Patinage</b>	<i>Accélération, vitesse mobilité, agilité, équilibre, foulée, croisements, pivots, accélération à la sortie des virages, pieds rapides, patinage contrôlé, changement de vitesse</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Passes</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Maniement de la rondelle</b>	<i>Tête levée, contrôle uniforme et silencieux, bonnes mains, protection, dans des espaces restreints, en pleine circulation.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Tirs</b>	<i>Puissance, précision, décoche rapidement, capable de tirer en mouvement, marqueur, contrôle des rebonds, variété de tirs.</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités pour la mise en échec</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Habilités à réfléchir</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à l'offensive</b>	<i>Ruse, changement de vitesse, créativité, détermination, fonce vers le but</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>1 contre 1 à la défensive</b>	<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 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Mises au jeu</b>	<i>Mises au jeu gagnées/perdus, capable d'immobiliser, prend le contrôle, se défait des blocs, connaît ses responsabilités</i>				
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>					

<sup>8</sup>. 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](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](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.

<b>JOUEUR 4 : Formulaire d'évaluation (suite)</b>	
Nom du joueur : _____ Position : _____	
Habilités	1 = Faible 2 = Inférieur à la moyenne 3 = Moyen 4 = Supérieur à la moyenne 5 = Exceptionnel
<b>Forme physique</b>	<i>Physiquement en forme, endurance physique, pas prédisposé aux blessures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Détermination/ Désir/Intensité/ Éthique du travail</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Réactions à l'entraîneur</b>	<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 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Concentration</b>	<i>Capable de demeurer concentré sur la tâche à accomplir, pas distrait par les partisans, les arbitres, les circonstances extérieures.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Endurance mentale</b>	<i>Ne se décourage pas facilement, se remet de ses erreurs, bon rendement sous pression.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Discipline</b>	<i>Contrôle ses émotions, respecte les règlements de l'équipe, se conforme au plan de match.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Esprit d'équipe positif</b>	<i>Pas égoïste, fait passer l'équipe en premier, demeure positif, accepte son rôle.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Leadership</b>	<i>Prêche par l'exemple, encourage les autres, est respecté de ses coéquipiers.</i> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>
<b>Commentaires</b>	
Évaluation complétée par : _____ Date : _____	



## **Évaluation de la condition physique (Activité 2)**

Utilisez une fiche d'évaluation pour chacun des athlètes que vous suivez.

<b>Évaluation de la 1<sup>re</sup> journée d'entraînement hors saison</b>			
<b>Nom de l'athlète N° 1</b>			
<b>Date de l'évaluation</b>			
<b>Mesures</b>			
<b>Grandeur (m)</b>			
<b>Poids (kg)</b>			
<b>Mesure de la taille (cm)</b>			
<b>Mesure des biceps (cm)</b>			
<b>Force générale</b>		<b>Moyenne des résultats<sup>9</sup></b>	
<b>Pompes</b>		<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
		19 à 34 pompes	11 à 20 pompes
<b>Flexions</b>		35 à 38 flexions	29 à 32 flexions
<b>Redressements</b>		35 à 38 redressements	29 à 32 redressements
<b>Sauts en hauteur</b>		41 à 50 cm	31 à 40 cm
<b>Aérobic</b>		100 à 105 pulsations/min	109 à 117 pulsations/min
<b>Flexibilité</b>		0 à 5 cm	1 à 10 cm

<sup>9</sup> 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 <sup>re</sup> journée d'entraînement hors saison			
Nom de l'athlète N° 2			
Date de l'évaluation			
<b>Mesures</b>			
Grandeur (m)			
Poids (kg)			
Mesure de la taille (cm)			
Mesure des biceps (cm)			
<b>Force générale</b>		<b>Moyenne des résultats<sup>10</sup></b>	
Pompes		<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
		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

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

<sup>11</sup> 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.