

ENFANT ACTIF ET S'AMUSER GRÂCE AU SPORT 1 ET 2 8 ANS ET MOINS

Athlète

- ✓ **Considérer la compétition comme une occasion de démontrer ses habiletés**
 - Insister sur le plaisir et l'essai de nouvelles activités
 - Renforcer l'attitude positive envers le sport
 - Mettre l'accent sur les éléments suivants : effort, persistance et persévérance, repousser les limites et aller jusqu'au bout (terminer)
 - Favoriser une attitude positive envers la participation aux activités physiques

- ✓ **Se concentrer sur sa propre performance plutôt que sur les résultats à l'entraînement lorsqu'on lui rappelle ; être en mesure de compétitionner avec lui-même**
 - Mettre l'accent sur les éléments suivants : effort, persistance et persévérance, repousser les limites et aller jusqu'au bout (terminer)
 - Bases de la confiance en soi
 - Bases du centrage et du recentrage sur soi
 - Bases des habiletés de contrôle personnel
 - Favoriser une attitude positive envers la participation aux activités physiques

- ✓ **Respecter les autres concurrents en les applaudissant et les félicitant pour leurs efforts, au lieu de proférer ouvertement des critiques et des commentaires négatifs**
 - Promouvoir l'esprit sportif
 - Promouvoir le respect des autres et l'esprit sportif
 - Promouvoir l'aptitude à travailler d'équipe et à établir des relations positives

- ✓ **Accepter les règles de base de sécurité et les codes de bonne conduite**
 - Promouvoir l'esprit sportif
 - Promouvoir le respect des autres
 - Promouvoir les habiletés de contrôle personnel

- ✓ **Initié au concept du contrôle de la respiration**
 - Être attentif à sa respiration en comptant

- Remarquer les changements de respiration en modifiant le rythme de l'inspiration ou de l'expiration : bases de la confiance en soi, du centrage et recentrage et des aptitudes de contrôle personnel
- ✓ **Essayer d'utiliser la technique de l'imagerie mentale pour revoir les gestes techniques, développer sa patience et ses aptitudes de contrôle personnel : bases de la confiance en soi, du centrage et recentrage et des aptitudes de contrôle personnel**

Apprendre à s'entraîner 1 et 2 (9 à 12 ans)

Athlète

- ✓ **Respecter les autres concurrents en les applaudissant et les félicitant pour leurs efforts, au lieu de préférer ouvertement des critiques et des commentaires négatifs**
 - Promouvoir l'aptitude à travailler d'équipe et à établir des relations positives
 - Initiation à la discipline et à l'organisation

- ✓ **Percevoir et verbaliser ses pensées et ses émotions relativement au ski et être capable de solliciter l'aide des adultes**
 - Développer la perception des émotions produites par la participation à un sport

- ✓ **Déterminer les aspects de la performance à atteindre (et non les résultats) sans qu'on ait à lui rappeler à l'entraînement**
 - Mettre l'accent sur les éléments suivants : effort, persistance et persévérance, repousser les limites et aller jusqu'au bout (terminer)
 - Essayer de comprendre la relation entre l'effort et les résultats
 - Développer la confiance en soi
 - Développer les aptitudes de centrage et de recentrage sur soi

- ✓ **Faire preuve d'une capacité à déterminer les aspects de la performance à atteindre (et non les résultats) en compétition**
 - Mettre l'accent sur les éléments suivants : effort, persistance et persévérance, repousser les limites et aller jusqu'au bout (terminer)
 - Essayer de comprendre la relation entre l'effort et les résultats
 - Initiation aux tactiques de compétition
 - Développer la confiance en soi
 - Développer les aptitudes de centrage et de recentrage sur soi

- ✓ **Considérer les erreurs comme faisant partie du jeu et essayer d'apprendre de ses erreurs pour améliorer sa performance à l'entraînement**
 - Mettre l'accent sur les éléments suivants : effort, persistance et persévérance, repousser les limites et aller jusqu'au bout (terminer)
 - Développer les habiletés de contrôle personnel

- Essayer de comprendre la relation entre l'effort et les résultats
- ✓ **Contrôler sa respiration à l'extérieur des activités de ski et avoir un certain contrôle sur sa respiration au cours des activités de ski**
- ✓ **Changer son rythme respiratoire en modifiant le rapport inspiration – expiration**
- ✓ **Utiliser l'expiration pour diminuer la tension**
 - Développer les habiletés de contrôle personnel
- ✓ **Initié à des stratégies de relaxation mentales autres que la respiration**
- ✓ **Faire de la relaxation musculaire progressive et de la relaxation mentale autogène**
 - Développer les habiletés de contrôle personnel
- ✓ **Mettre régulièrement en pratique la centration sur les images mentales pour développer la vivacité et le contrôle des images à l'entraînement et avant ou après les épreuves**
 - Développer la confiance en soi
 - Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de concentration
 - Initiation au concept de préparation mentale avant l'épreuve
- ✓ **Initiation à la technique « d'arrêt des pensées » relativement aux pensées négatives**
- ✓ **Être en mesure d'identifier une pensée négative, d'arrêter cette pensée et de la remplacer par une pensée positive et productive**
 - Développer la confiance en soi
 - Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de concentration
 - Développer les habiletés de contrôle personnel
- ✓ **Initié au concept d'objectifs à long et à court terme, pour atteindre la maîtrise de soi à ski et pas nécessairement un objectif de performance**
- ✓ **Comprendre comment les objectifs à court terme permettent l'atteinte des objectifs à long terme**
- ✓ **Établir un objectif de performance à court terme**
 - Développer la confiance en soi

- Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de concentration
- ✓ **Initié aux connaissances de base pour son âge sur l'hydratation, l'alimentation, le sommeil et le sport comme mode de vie sain**
 - Favoriser l'adoption d'un mode de vie sain par le sport.

S'entraîner à s'entraîner 1 (11 à 13 ans [filles], 12 à 14 ans [garçons])

Athlète

- ✓ **Respecter les autres concurrents en les applaudissant et les félicitant pour leurs efforts, au lieu de préférer ouvertement des critiques et des commentaires négatifs**
 - Promouvoir l'aptitude à travailler d'équipe et à établir des relations positives
 - Promouvoir la communication positive
- ✓ **Comprendre les règles de sécurité, les règlements de compétition et les codes de bonne conduite durant l'entraînement et la compétition**
 - Promouvoir les aptitudes de discipline personnelle et du sens des responsabilités
 - Initiation aux règlements sportifs et à l'éthique
- ✓ **Démontrer un sens de la responsabilité personnelle en matière d'habillement et d'équipement dans un contexte d'entraînement et de compétition**
 - Promouvoir les aptitudes de discipline personnelle et du sens des responsabilités
 - Initiation aux stratégies de voyage
- ✓ **Initié aux connaissances de base pour son âge sur l'hydratation, l'alimentation, le sommeil et le sport comme mode de vie sain**
 - Favoriser l'adoption d'un mode de vie sain par le sport
- ✓ **Identifier et choisir les facteurs qui contribuent à une bonne ou une mauvaise performance**
- ✓ **Atteindre généralement le niveau de performance personnelle souhaitée lors d'épreuves de distances diverses**
 - Définir et connaître les qualités mentales requises pour courir diverses distances

- Apprendre à analyser la performance après l'épreuve
- ✓ **Contrôler sa respiration durant les activités de ski**
- ✓ **Changer son rythme respiratoire en modifiant le rapport inspiration – expiration**
- ✓ **Utiliser l'expiration pour diminuer la tension**
 - Développer les habiletés de contrôle personnel
- ✓ **Utiliser régulièrement les techniques formelles de relaxation comme la relaxation musculaire progressive, l'imagerie mentale et la relaxation mentale autogène**
 - Utiliser ces stratégies à l'entraînement
 - Utiliser ces stratégies pour gérer le stress avant l'épreuve
- ✓ **Utiliser la technique « d'arrêt des pensées » relativement aux pensées négatives à l'entraînement**
 - Développer les habiletés de contrôle personnel
- ✓ **Identifier les inquiétudes survenant avant une épreuve et utiliser la technique « d'arrêt des pensées » pour se préparer à l'épreuve**
 - Développer les habiletés de contrôle personnel
 - Apprendre à se préparer mentalement pour une épreuve
- ✓ **Initiation au journal de bord pour identifier et choisir les aptitudes de performance mentale**
 - Initiation à la tenue du journal de bord durant la saison de compétition
 - Promouvoir la conscience de soi
- ✓ **Initiation à l'utilisation d'un plan d'épreuve simple**
 - Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de concentration
 - Être conscient des qualités mentales requises pour diverses distances
- ✓ **Élaborer des objectifs à court terme astucieux pour l'entraînement: c'est-à-dire précis, mesurables, atteignables, réalistes, en fonction du temps, évalués et pris en note**
 - Développer la confiance en soi
 - Développer une conviction personnelle et une aptitude de préparation mentale
 - Comprendre le rôle de l'entraînement pour atteindre les objectifs
 - Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de

concentration

- ✓ **Faire la différence entre un but, un niveau de performance et les objectifs pour les atteindre**
 - Développer une conviction personnelle et une aptitude de préparation mentale
 - Comprendre le rôle de l'entraînement pour atteindre les objectifs

- ✓ **Initié aux techniques d'imagerie mentale pour développer la technique et atteindre un niveau de performance à l'entraînement**
 - Utiliser l'imagerie mentale pour développer la technique
 - Utiliser l'imagerie mentale pour apprendre des stratégies et des nouvelles techniques
 - Utiliser l'imagerie mentale pour détecter et corriger les erreurs
 - Utiliser l'imagerie mentale pour bâtir sa confiance et favoriser la relaxation et la concentration : développer les aptitudes de contrôle de soi, de centrage, de recentrage, de concentration, de confiance, de conviction personnelle et de préparation mentale

S'entraîner à s'entraîner 2 (14 à 15 ans [filles], 15 à 16 ans [garçons])

Athlète

- ✓ **Initié aux techniques d'imagerie mentale pour développer la technique et atteindre un niveau de performance à l'entraînement**
- ✓ **Utiliser l'imagerie mentale pour apprendre des stratégies et des nouvelles techniques, détecter et corriger les erreurs, développer sa confiance, favoriser la relaxation et la concentration**
- ✓ **Respecter les autres concurrents en les applaudissant et les félicitant pour leurs efforts : au lieu de préférer ouvertement des critiques et des commentaires négatifs**
 - Promouvoir l'aptitude à travailler d'équipe et à établir des relations positives
 - Promouvoir la communication positive
- ✓ **Appliquer les règles de sécurité, les règlements de compétition et les codes de bonne conduite durant l'entraînement et la compétition**
 - Promouvoir les aptitudes de discipline personnelle et du sens des responsabilités
 - Initiation aux règlements sportifs et à l'éthique
- ✓ **Démontrer un sens de la responsabilité personnelle en matière d'habillement et d'équipement dans un contexte d'entraînement et de compétition**
 - Promouvoir les aptitudes de discipline personnelle et du sens des responsabilités
 - Initiation aux stratégies de voyage
- ✓ **Bonnes habitudes régulières concernant l'hydratation, l'alimentation, le sommeil et le sport comme mode de vie sain**
 - Favoriser l'adoption d'un mode de vie sain par le sport
 - Promouvoir les aptitudes de discipline personnelle et du sens des responsabilités
- ✓ **Connaître les facteurs qui contribuent à une bonne ou une mauvaise performance**
- ✓ **Atteindre généralement le niveau de performance personnelle souhaitée lors d'épreuves de distances diverses**
 - Définir et connaître les qualités mentales requises pour courir diverses distances

- Apprendre à analyser la performance après l'épreuve
- ✓ **Identifier chez les autres les facteurs qui contribuent à une bonne ou une mauvaise performance**
 - Apprendre à analyser la performance après l'épreuve
 - Observer différentes stratégies d'épreuve chez les autres
- ✓ **Utiliser des stratégies de relaxation pour gérer son énergie à l'entraînement et en général et durant les exercices de simulation d'épreuve**
 - Développer les habiletés de contrôle personnel
- ✓ **Identifier les inquiétudes survenant avant une épreuve et utiliser la technique « d'arrêt des pensées » pour se préparer à l'épreuve**
 - Développer les aptitudes de contrôle personnel
 - Apprendre à se préparer mentalement pour une épreuve
- ✓ **Tenir un journal de bord hebdomadaire de son entraînement physique et mental**
 - Initiation à la tenue du journal de bord durant la saison de compétition
 - Comprendre l'impact de l'entraînement sur la performance
 - Promouvoir la conscience de soi
- ✓ **Élaborer avec l'aide de l'entraîneur un plan d'épreuve simple pour une épreuve**
 - Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de concentration
 - Être conscient des qualités mentales requises pour diverses distances
- ✓ **Élaborer des objectifs plus astucieux pour l'entraînement**
 - Développer la confiance en soi
 - Développer une conviction personnelle et une aptitude de préparation mentale
 - Comprendre le rôle de l'entraînement pour atteindre les objectifs
 - Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de concentration
- ✓ **Élaborer un but, un niveau de performance et les objectifs pour les atteindre**
 - Développer la confiance en soi
 - Développer une conviction personnelle et une aptitude de préparation mentale

- Comprendre le rôle de l'entraînement pour atteindre les objectifs
 - Développer les aptitudes de centrage, de recentrage et de concentration
- ✓ **Initié aux techniques d'imagerie mentale pour développer la technique et atteindre un niveau de performance à l'entraînement**
- Utiliser l'imagerie mentale pour développer la technique
 - Utiliser l'imagerie mentale pour apprendre des stratégies et des nouvelles techniques
 - Utiliser l'imagerie mentale pour détecter et corriger les erreurs
 - Utiliser l'imagerie mentale pour bâtir sa confiance et favoriser la relaxation et la concentration : développer les aptitudes de contrôle de soi, de centrage, de recentrage, de concentration, de confiance, de conviction personnelle et de préparation mentale

S'initier à la compétition 1 (15 à 17 ans [filles], 16 à 18 ans [garçons])

Athlète

- ✓ **Appliquer les règles de sécurité, les règlements de compétition et les codes de bonne conduite durant l'entraînement et la compétition**
 - Promouvoir le sens des responsabilités
 - Promouvoir le respect et l'application des règlements sportifs et de l'éthique

- ✓ **Bonnes habitudes régulières concernant l'hydratation, l'alimentation, le sommeil et le sport comme mode de vie sain**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - Promouvoir la formation personnelle continue

- ✓ **Identifier les champs d'intérêts de formation après le secondaire : études, emploi et notamment dans le domaine sportif, famille, etc.**
 - Solutionner les questions d'autonomie et de finances

- ✓ **Connaître les suppléments alimentaires pouvant améliorer la performance et les effets sur la santé des substances légales ou illégales**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - Promouvoir la formation personnelle continue
 - Promouvoir le respect et l'application des règlements sportifs et de l'éthique

- ✓ **Contribuer à l'élaboration et à la périodisation de la saison de compétition**
 - Promouvoir le sens des responsabilités et la participation à la prise de décisions

- ✓ **Connaître les facteurs qui contribuent à une bonne ou une mauvaise performance**

- ✓ **Atteindre le niveau de performance personnelle souhaitée lors d'épreuves de distances diverses**
 - Perfectionner le sens tactique et expérimenter diverses stratégies

- ✓ **Identifier chez les autres les facteurs qui contribuent à une bonne ou une mauvaise performance**

- Apprendre à observer et à s'adapter aux concurrents.
- ✓ **Tenir un journal de bord saisonnier de son entraînement physique et mental**
 - Perfectionner l'utilisation du journal de bord pour faire un meilleur suivi personnel
 - Promouvoir le sens des responsabilités et la participation à la prise de décisions
- ✓ **Utiliser un plan d'action avant et après une épreuve**
 - Perfectionner le sens tactique et expérimenter diverses stratégies
 - Perfectionner l'utilisation des aptitudes mentales en compétition
- ✓ **Identifier les causes de distraction de la performance à l'entraînement et en compétition et utiliser les techniques d'imagerie mentale, de dialogue intérieur et de relaxation pour se recentrer**
- ✓ **Élaborer des objectifs plus astucieux pour l'entraînement et la compétition : but, un niveau de performance et objectifs**
- ✓ **Définir des objectifs à long terme et à court terme pour la performance et l'apprentissage technique**
- ✓ **Utiliser les techniques de relaxation et de dialogue intérieur pour gérer l'anxiété avant une épreuve**

S'initier à la compétition 2 (17 à 19 ans [femmes], 18 à 20 ans [hommes])

Athlète

- ✓ **Appliquer les règles de sécurité, les règlements de compétition et les codes de bonne conduite durant l'entraînement et la compétition**
 - Promouvoir le sens des responsabilités
 - Promouvoir le respect et l'application des règlements sportifs et de l'éthique

- ✓ **Bonnes habitudes régulières concernant l'hydratation, l'alimentation, le sommeil et le sport comme mode de vie sain**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - Promouvoir la formation personnelle continue

- ✓ **Identifier les champs d'intérêts de formation après le secondaire : études, emploi et notamment dans le domaine sportif, famille, etc.**
 - ✓ Initiation au plan de carrière
 - ✓ Solutionner les questions d'autonomie et de finances

- ✓ **Connaître les suppléments alimentaires pouvant améliorer la performance et les effets sur la santé des substances légales ou illégales**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - ✓ Promouvoir la formation personnelle continue
 - ✓ Promouvoir le respect et l'application des règlements sportifs et de l'éthique

- ✓ **Contribuer à l'élaboration et à la périodisation de la saison de compétition**
 - ✓ Promouvoir le sens des responsabilités et la participation à la prise de décisions

- ✓ **Identifier les tendances de son niveau de performance et de son apprentissage technique en étudiant le journal de bord de la saison**
 - ✓ Perfectionner l'utilisation du journal de bord pour faire un suivi personnel
 - ✓ Promouvoir le sens des responsabilités et la participation à la prise de décisions

- ✓ **Identifier chez les autres les facteurs qui contribuent à une bonne ou**

- une mauvaise performance**
 - ✓ Apprendre à observer et à s'adapter aux concurrents.
- ✓ **Élaborer un plan d'action personnalisé avant une épreuve**
 - ✓ Perfectionner le sens tactique et expérimenter diverses stratégies
 - ✓ Perfectionner l'utilisation des aptitudes mentales en compétition
 - ✓ Promouvoir le sens des responsabilités et la participation à la prise de décisions
- ✓ **Contribuer à l'élaboration et à l'application du plan d'action pour l'épreuve**
 - ✓ Perfectionner le sens tactique et expérimenter diverses stratégies
 - ✓ Perfectionner l'utilisation des aptitudes mentales en compétition
 - ✓ Promouvoir le sens des responsabilités et la participation à la prise de décisions
- ✓ **Évaluer les performances à l'entraînement et en compétition et y réfléchir de façon critique**
 - ✓ Promouvoir le sens des responsabilités et la participation à la prise de décisions
- ✓ **Identifier les causes de distraction de la performance à l'entraînement et en compétition et utiliser les techniques d'imagerie mentale, de dialogue intérieur et de relaxation pour se recentrer**
- ✓ **Élaborer des objectifs plus astucieux pour l'entraînement et la compétition : but, un niveau de performance et objectifs**
- ✓ **Définir des objectifs à long terme et à court terme pour la performance et l'apprentissage technique**
- ✓ **Utiliser les techniques de relaxation et de dialogue intérieur pour gérer l'anxiété avant une épreuve**

S'entraîner à la compétition (19 à 23 ans [femmes], 20 à 23 ans [hommes])

Athlète

- ✓ **Appliquer les règles de sécurité, les règlements de compétition et les codes de bonne conduite durant l'entraînement et la compétition**
 - Promouvoir le respect et l'application des règlements sportifs et de l'éthique
- ✓ **Bonnes habitudes régulières concernant l'hydratation, l'alimentation, le sommeil et le sport comme mode de vie sain**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - Promouvoir la formation personnelle continue
- ✓ **Identifier les champs d'intérêts de formation après le secondaire : études, emploi et notamment dans le domaine sportif, famille, etc.**
 - Intégration du sport, du plan de carrière et de vie personnelle
 - Formation aux relations avec les médias
- ✓ **Connaître les suppléments alimentaires pouvant améliorer la performance et les effets pour la santé des substances légales ou illégales**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - Promouvoir la formation personnelle continue
 - Promouvoir le respect et l'application des règlements sportifs et de l'éthique
- ✓ **Contribuer à l'élaboration et à la périodisation de la saison de compétition**
 - Perfectionner l'aptitude de prise de décision
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition
- ✓ **Identifier les tendances du niveau de performance et de l'apprentissage technique en étudiant le journal de bord de la saison**
- ✓ **Définir des objectifs personnels de performance et d'apprentissage technique : but, niveau de performance, moyens d'y arriver**
 - Perfectionner l'utilisation du journal de bord pour faire un suivi personnel
 - Perfectionner l'aptitude de prise de décision
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition

- ✓ **Être à l'aide dans un contexte de travail en équipe et soutenir les objectifs de l'équipe en termes d'entraînement et de performance**
 - Élaborer une stratégie d'équipe pour les épreuves
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition

- ✓ **Élaborer et utiliser un plan d'action personnalisé avant l'épreuve**
 - Perfectionner les aptitudes mentales et les routines préparatoires à une épreuve

- ✓ **Contribuer à l'élaboration et à l'utilisation d'un plan d'action d'épreuve pour maximiser ses forces et profiter des faiblesses de ses concurrents**
 - Perfectionner le sens tactique et expérimenter diverses stratégies
 - Perfectionner les aptitudes mentales et les routines préparatoires à une épreuve
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition

- ✓ **Évaluer les performances à l'entraînement et en compétition et y réfléchir de façon critique**
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition

- ✓ **Identifier les causes de distraction de la performance à l'entraînement et en compétition et utiliser les techniques d'imagerie mentale, de dialogue intérieur et de relaxation pour se recentrer**

S'entraîner à gagner (23 ans+ femmes et hommes)

Athlète

- ✓ **Appliquer les règles de sécurité, les règlements de compétition et les codes de bonne conduite durant l'entraînement et la compétition**
 - Respecter les règlements sportifs et l'éthique
- ✓ **Bonnes habitudes régulières concernant l'hydratation, l'alimentation, le sommeil et le sport comme mode de vie sain**
- ✓ **Participer à un programme de suivi et d'évaluation physique**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - Promouvoir la formation personnelle continue
- ✓ **Réaliser ses d'intérêts de formation après le secondaire : études, emploi et notamment dans le domaine sportif, famille, etc.**
 - Intégration du sport, du plan de carrière et de vie personnelle
 - Formation aux relations avec les médias
- **Démontrer son engagement par un entraînement à haute intensité**
 - Optimiser le style de vie pour affiner l'entraînement et atteindre la forme maximale
 - Promouvoir la formation personnelle continue
- **Contribuer à l'élaboration et à la périodisation de la saison de compétition en vue d'atteindre un niveau de performance personnel**
 - Perfectionner l'aptitude de prise de décision
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition
- ✓ **Évaluer les performances à l'entraînement et en compétition et y réfléchir de façon critique**
- ✓ **Faire un suivi et une évaluation de ses objectifs et les modifier grâce à son journal d'entraînement**
 - Perfectionner l'utilisation du journal de bord pour faire un suivi personnel
 - Perfectionner l'aptitude de prise de décision
- ✓ **Être à l'aide dans un contexte de travail en équipe et soutenir les objectifs de l'équipe en termes d'entraînement et de performance**
 - Élaborer une stratégie d'équipe pour les épreuves
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition

- ✓ **Utiliser un programme complet de techniques mentales et utiliser ces techniques pour atteindre un niveau optimal d'entraînement et de performance en compétition**
 - Perfectionner les aptitudes mentales
- ✓ **Utiliser un plan d'action complet avant l'épreuve**
 - Perfectionner les aptitudes mentales et les routines préparatoires à une épreuve
- ✓ **Disposer d'un plan d'action d'épreuve complet, perfectionné avec le soutien de l'entraîneur, pour utiliser ses forces en compétition et profiter des faiblesses de ses adversaires**
 - Perfectionner le sens tactique et expérimenter diverses stratégies
 - Perfectionner les aptitudes mentales et les routines préparatoires à une épreuve
 - Promouvoir le désir et la volonté de gagner en compétition
- ✓ **Très bien comprendre en quoi consiste l'état de performance idéale**
- ✓ **Disposer d'un plan d'action et de stratégies éprouvées pour gérer les distractions**
 - Perfectionner les aptitudes mentales pour l'entraînement et la compétition
- ✓ **Gérer le stress de la compétition et réussir avec constance dans des conditions variées**