

Auto-diagnostic - le jeu de cartes

A destination des **EDUCATEURS SPORTIFS**, pour
développer leur apprenance individuelle

*Cet outil de diagnostic a été conçu à partir du jeu
de cartes de la Personne Apprenante d'**Etienne
Collignon**.*

<https://thelearningperson.com/documentation-la-personne-apprenante/>

*Il a été élaboré par Audrey Chauvelot, ingénieure pédagogique,
avec la participation active des stagiaires du DEJEPS Rugby XV
en formation professionnelle au CREPS de Toulouse.*



Financé par
l'Union européenne
NextGenerationEU



Prendre des notes de façon efficace

Qu'est-ce que c'est ?

Prendre des notes claires et utiles sur les sujets qui t'intéressent.

Essayer des techniques comme le mind mapping (cartes mentales).

Revoir et retravailler ses notes pour mieux retenir.

Organiser ses documents et savoir les réutiliser quand on en a besoin.

Pourquoi c'est utile ?

Pour garder une trace de ce que tu apprends.
Pour mieux mémoriser et progresser dans ta manière d'apprendre.



CAPITALISATION

1

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Comprendre ce qui t'influence

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de repérer les idées, les images ou les personnes qui influencent tes choix et ta façon de penser.

L'idée, c'est de prendre conscience de ces modèles pour mieux les comprendre... et choisir lesquels tu veux vraiment suivre.

Pourquoi c'est utile ?

Tu comprends mieux pourquoi tu penses ou agis d'une certaine façon. Tu peux faire la différence entre ce qui vient de toi, de ta famille, de la société ou de ce qu'on t'a appris. Tu développes ta capacité à prendre du recul, à voir les choses autrement et à t'ouvrir à d'autres idées.



MODELISATION

2

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Tenir son journal

Qu'est-ce que c'est ?

C'est écrire régulièrement ce que tu ressens, ce que tu vis, ce que tu penses. Tu peux y noter tes émotions, des moments marquants, tes réussites ou tes difficultés, des idées importantes qui te traversent l'esprit ...

L'objectif, c'est d'observer ce qui se passe en toi et de garder une trace de ton évolution.

Pourquoi c'est utile ?

Pour mieux te comprendre toi-même
Pour clarifier tes pensées. Pour faire des liens entre ce que tu vis et ce que tu ressens. Pour découvrir ce qui te rend unique (tes talents, ta manière de penser). Pour apprendre à mettre des mots sur ce que tu ressens.



CAPITALISATION

3

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Méditer

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre un moment pour te poser, respirer calmement, observer ton corps et ce qui se passe autour de toi.

Tu peux fermer les yeux ou les garder ouverts, l'important est d'être attentif à l'instant présent, sans jugement.

Pourquoi c'est utile ?

Pour te calmer quand tu te sens stressé ou débordé. Pour mieux te connaître et comprendre ce que tu ressens. Pour prendre du recul sur ce qui t'arrive. Pour améliorer ta concentration et ta confiance en toi.



METACOGNITION

4

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

Comprendre ce qui t'influence

Un éducateur sportif en athlétisme se rend compte qu'il reproduit souvent les méthodes très strictes de son ancien entraîneur : peu de place au dialogue, exigence élevée, correction immédiate de chaque erreur.

Un jour, après une séance tendue avec un jeune groupe, il prend le temps de réfléchir : Pourquoi est-ce que je fais comme ça ? Est-ce que ça correspond à ma vision de l'éducation sportive ?

Il réalise que cette manière de coacher vient surtout de ce qu'il a lui-même vécu, mais qu'elle ne correspond plus à ce qu'il souhaite transmettre aujourd'hui : il veut développer l'autonomie, la confiance, et l'écoute dans son groupe.

Il décide alors d'échanger avec d'autres éducateurs, d'observer leurs pratiques, et d'ajuster peu à peu son approche pour qu'elle soit plus en phase avec ses valeurs.

EXEMPLE

Prendre des notes de façon efficace

Lorsqu'il assiste à une formation sur la prévention des blessures chez les jeunes sportifs, un éducateur sportif choisit de ne pas tout noter mot pour mot. À la place, il utilise une carte mentale pour organiser les informations par thème : échauffement, étirements, types de blessures fréquentes, signaux d'alerte, exercices adaptés.

Après la formation, il prend 15 minutes pour relire et enrichir ses notes, en y ajoutant des idées de mises en pratique pour ses séances. Il range ensuite ce document dans un dossier partagé qu'il a créé sur son ordinateur pour regrouper toutes ses ressources pédagogiques par thème (préparation physique, technique, psychologie...).

EXEMPLE

Méditer

Julien, éducateur sportif en gymnastique, commence à se sentir souvent tendu avant les compétitions de ses jeunes athlètes. Il remarque qu'il transmet sans le vouloir ce stress au groupe.

Il décide de mettre en place une courte routine de méditation avant ses séances importantes : 5 minutes seul, assis sur un banc près du gymnase, yeux fermés, en se concentrant uniquement sur sa respiration. Il laisse passer les pensées sans s'y accrocher. Juste être là, respirer, ressentir le calme revenir.

Petit à petit, il remarque qu'il est plus détendu, plus à l'écoute de ses jeunes, et qu'il parle avec plus de bienveillance et de clarté. Inspiré par les effets positifs, il propose même un moment de respiration guidée à ses gymnastes avant les compétitions.

EXEMPLE

Tenir son journal

Un éducateur sportif en sports collectifs décide de tenir un journal après ses séances. Chaque soir, il prend 10 minutes pour écrire :

- ce qui s'est bien passé,
- ce qui l'a frustré,
- ce qu'il se demande,
- et ce qu'il apprend sur lui-même.

Au fil des semaines, il se rend compte qu'il est souvent plus tendu quand il est fatigué ou pressé, et que cela impacte son relationnel. Il remarque aussi que certaines méthodes d'encouragement fonctionnent très bien sur certains profils, et moins sur d'autres. Grâce à ce journal, il affine son style d'encadrement, il repère des leviers d'amélioration, et il retrouve du sens dans son métier lors des moments de doute.

Observer et comprendre ton environnement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre un moment pour réfléchir à ton environnement quotidien : les personnes qui t'entourent, les lieux que tu fréquentes, ce que tu fais, ce que tu ressens, et comment tout ça est lié. Tu cherches à repérer les liens entre les événements, les causes et les conséquences de ce que tu vis.

Pourquoi c'est utile ?

Tu développes ta capacité à voir comment tout fonctionne ensemble, comme les rouages d'un mécanisme. C'est une façon de développer ton esprit d'analyse. Cela t'aide à mieux comprendre les situations, à prendre du recul, et à faire des choix plus réfléchis dans ta vie.



CULTURE SYSTEMIQUE

5

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

S'ouvrir à d'autres cultures

Qu'est-ce que c'est ?

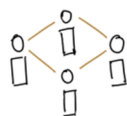
C'est explorer des environnements différents, que ce soit en voyageant, en lisant, ou simplement en discutant avec des personnes d'horizons variés.

Il s'agit de se laisser surprendre, de s'interroger sur ce qui est différent, et de chercher à comprendre d'où cela vient.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de s'ouvrir aux autres, de mieux comprendre ce qui est « étranger » ou inhabituel, sans le rejeter tout de suite. Tu développes ta curiosité, ta tolérance et ta capacité à réfléchir autrement.

C'est aussi un moyen de mieux te connaître, en comparant ta façon de voir le monde avec celle des autres.



CULTURE SYSTEMIQUE

6

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Mieux gérer ton temps

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre le temps d'observer comment tu utilises tes journées (travail, famille, amis, loisirs, repos, sport ...)

C'est aussi apprendre à repérer les "voleurs de temps" : les distractions ou habitudes qui te font perdre du temps sans que tu t'en rendes compte.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à mieux comprendre tes priorités et à voir si ce que tu fais chaque jour correspond à ce que tu veux vraiment.

Tu peux faire des choix plus réfléchis et mieux équilibrer ta vie. En gérant mieux ton temps, tu gagnes en liberté et en efficacité.



EQUILIBRE

7

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Explorer ta façon de guider les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre un moment pour repenser aux fois où tu as guidé, aidé ou influencé un groupe ou une personne et te questionner sur ce que tu as fait et comment tu l'as fait. Tu apprends ainsi à mieux te décrire dans ces situations de responsabilité.

Pourquoi c'est utile ?

Tu découvres comment tu fonctionnes quand tu es en action avec les autres.

Tu repères tes points forts, tes difficultés. Petit à petit, tu peux choisir des façons d'agir qui te ressemblent et qui sont efficaces.



ENGAGEMENT

8

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

S'ouvrir à d'autres cultures

Un éducateur propose à son groupe un atelier autour des différentes manières de pratiquer le rugby à travers le monde. Il leur montre des extraits de matchs de rugby à 7 (très populaire aux Fidji), de rugby gaélique (en Irlande), ou encore de kabaddi (un sport d'opposition collectif venu d'Asie du Sud avec des points communs au rugby).

Il lance ensuite une discussion avec les jeunes : Qu'est-ce qui est différent ? Qu'est-ce qui est commun ? Pourquoi certaines règles changent selon les pays ? Puis, il propose de tester certaines variantes sous forme de mini-jeux pour éveiller leur curiosité.

EXEMPLE

Observer et comprendre ton environnement

Avant de commencer une séance de sport en extérieur, un éducateur prend un moment pour observer son environnement : le temps est lourd, certains jeunes discutent avec nervosité, d'autres semblent fatigués ou peu concentrés. Il remarque aussi qu'un contrôle important a eu lieu dans leur établissement scolaire le matin même.

Plutôt que de suivre le programme prévu à la lettre, il choisit de proposer une activité plus légère pour démarrer, avec un temps d'échange où chacun peut s'exprimer. Ensuite, il ajuste les exercices en gardant un bon rythme, mais sans mettre trop de pression. À la fin, le groupe est plus détendu, et les jeunes sont plus disponibles pour écouter et progresser.

EXEMPLE

Explorer ta façon de guider les autres

Après un cycle d'entraînement de plusieurs semaines, l'éducateur prend un moment pour faire le point. Il repense à la manière dont il a accompagné le groupe :

- Il remarque qu'il a beaucoup démontré les exercices lui-même, sans toujours vérifier que les jeunes avaient bien compris.
- Il se rend compte que certains élèves progressaient mieux quand ils pouvaient expérimenter à leur rythme, avec des conseils en petits groupes.
- Il note aussi qu'il prend plus de plaisir à guider en posant des questions qu'en donnant des consignes directes.

EXEMPLE

Mieux gérer ton temps

Un éducateur sportif remarque qu'il finit souvent ses journées débordé, avec peu de temps pour préparer ses séances ou se reposer. Il décide alors de prendre une semaine pour observer et noter tout ce qu'il fait chaque jour : temps passé en séances, sur son téléphone, en déplacements, ou en réunion.

En relisant ses notes, il repère des créneaux mal utilisés (attente, scroll sur les réseaux, trajets non optimisés). Il décide ensuite de regrouper certaines tâches (comme la préparation des séances en une seule plage), de bloquer des temps de récupération, et de limiter les distractions.

Prendre soin de ton corps

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à écouter ton corps pour qu'il fonctionne au mieux au quotidien. Dormir assez et à des heures régulières. Bouger, faire du sport ou simplement de l'activité physique.

Éviter ce qui te fatigue ou te déconnecte (comme l'alcool, les écrans excessifs, etc.). C'est repérer ce qui te fait du bien... et t'y tenir.

Pourquoi c'est utile ?

Quand ton corps va bien, tu te sens mieux dans ta tête aussi.

Tu es plus concentré, moins fatigué, plus à l'aise avec toi-même.

Ça demande parfois des efforts (se coucher plus tôt, aller courir...), mais tu gagnes en énergie et en confiance.



EQUILIBRE

9

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Imaginer ton futur

Qu'est-ce que c'est ?

C'est t'autoriser à rêver et à imaginer ce que tu aimerais faire ou devenir dans quelques années — dans 3, 5 ans, ou plus. Tu essaies de mettre des mots sur tes rêves, d'en parler, et de voir comment d'autres en parlent aussi. L'idée, c'est de clarifier ce que tu veux... et pourquoi tu le veux.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu sais où tu veux aller, il est plus facile de savoir par où commencer.

Tu gagnes en motivation et tu fais des choix plus réfléchis. Tu construis petit à petit un chemin qui te ressemble. C'est une manière de donner du sens à ce que tu vis aujourd'hui.



PROJET

10

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Être pleinement à l'écoute de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

Écouter activement, c'est bien plus que simplement entendre ce que quelqu'un dit. C'est être pleinement présent à l'autre, sans l'interrompre, sans juger, et en lui laissant l'espace pour s'exprimer librement. Cela veut dire aussi montrer que tu écoutes (par ton regard, tes gestes, ton attitude) et faire attention à ce que la personne exprime sans forcément le dire (les émotions, les silences, le ton de la voix).

Pourquoi c'est utile ?

Cela développe ta capacité à accueillir des idées différentes des tiennes et à rester curieux de ce que les autres ont à dire. En écoutant vraiment, tu donnes de la valeur à la parole de l'autre et tu montres que tu es quelqu'un d'attentif et respectueux.



DIALOGUE

11

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Découvrir ce qui te passionne

Qu'est-ce que c'est ?

Identifier tes passions, c'est prendre le temps de réfléchir à ce que tu aimes vraiment, ce qui te motive et te donne de l'énergie, que ce soit dans ta vie personnelle ou professionnelle. C'est aussi penser à comment tes passions peuvent nourrir ton projet professionnel.

Pourquoi c'est utile ?

Connaître tes passions t'aide à mieux t'orienter, à rester motivé(e) et à donner du sens à ton parcours. Tes centres d'intérêt peuvent devenir une véritable force : ils peuvent te distinguer, t'inspirer, ou même guider tes choix de carrière. Faire le lien entre passion et métier, c'est une façon d'envisager un avenir professionnel plus épanouissant.



PROJET

12

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

Imaginer ton futur

Après plusieurs années à entraîner, un éducateur commence à ressentir le besoin d'évoluer. Il aime transmettre, mais il se demande s'il ne pourrait pas aller plus loin : former d'autres éducateurs ? Monter une structure inclusive ? Créer des événements sport-santé ?

Plutôt que de laisser ces idées dans un coin de sa tête, il prend le temps d'écrire ce qui l'inspire vraiment :

- Ce qu'il aime dans son métier aujourd'hui,
- Ce qu'il aimerait changer ou approfondir,
- Les projets qui le motivent vraiment à long terme.

Il échange avec d'autres éducateurs plus expérimentés, s'informe sur des formations complémentaires, et commence à définir un cap à 5 ans.

EXEMPLE

Prendre soin de ton corps

Un éducateur sportif encadre des séances tous les jours, parfois tôt le matin et tard le soir. Pendant un moment, il enchaîne les semaines sans vraiment faire attention à lui : il saute des repas, dort peu, et ne prend plus le temps de s'échauffer avant ses démonstrations.

Un jour, il ressent une douleur au dos en montrant un exercice. Ce petit « signal » le pousse à s'interroger : il prend conscience qu'il s'occupe très bien des autres... mais pas assez de lui-même.

Il décide alors de mettre en place des routines simples :

- Se coucher à heure régulière,
- Manger un petit déjeuner équilibré avant ses séances,
- Prendre 10 minutes pour s'échauffer avant d'animer,
- Réduire le temps passé sur son téléphone le soir.

EXEMPLE

Découvrir ce qui te passionne

Un éducateur sportif encadre des séances de multisports avec des enfants depuis plusieurs années. Un jour, lors d'un stage, il prend part à une activité d'initiation au handisport. À sa grande surprise, il se sent profondément investi, curieux, et très ému par l'engagement des jeunes athlètes en situation de handicap. De retour chez lui, il repense à ce moment : pourquoi cette séance l'a-t-elle autant marqué ? Il réalise qu'il aime profondément accompagner chacun selon ses besoins, adapter, créer des solutions sur-mesure. Ce n'est pas simplement le sport qu'il aime transmettre, c'est l'accès au sport pour tous. C'est là qu'il se sent utile, vivant, aligné.

EXEMPLE

Être pleinement à l'écoute de l'autre

Un jour, à la fin d'une séance, un athlète traîne un peu, l'air préoccupé. L'éducateur, au lieu de lui poser tout de suite des questions ou de lui donner des conseils, choisit simplement de s'asseoir près de lui. Il reste silencieux, laisse de l'espace. Puis, doucement, il lui dit : « Tu veux parler ? Je suis là si tu en as besoin. »

Le jeune finit par se confier sur une situation familiale difficile. L'éducateur ne cherche pas à résoudre le problème, mais il écoute sans interrompre, sans juger, en gardant une posture ouverte et bienveillante. Il reformule parfois ce qu'il entend pour montrer qu'il comprend, et pose des questions simples qui permettent au jeune de continuer à parler à son rythme.

Identifier tes compétences et leur potentiel

Qu'est-ce que c'est ?

Reconnaître tes compétences, c'est prendre conscience de ce que tu sais faire. Cela peut concerner des compétences techniques ou des compétences plus générales. Il est aussi important de comprendre ce que l'environnement attend de toi.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à mieux orienter tes choix d'activités ou de formations, en te concentrant sur ce que tu sais déjà faire et ce que tu aimerais améliorer. Cela renforce aussi ta confiance en toi, car tu prends conscience de ce que tu apportes déjà. En identifiant tes compétences, tu es aussi plus à même de les partager avec les autres.



COOPERATION

13

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Oser transformer son quotidien

Qu'est-ce que c'est ?

Introduire un changement pour toi-même, c'est prendre la décision de transformer certains aspects de ta vie quotidienne. C'est savoir choisir ce que tu veux garder de ton passé et accueillir ce qui est nouveau. Ce processus te permet de grandir et de t'adapter à différents moments de ta vie.

Pourquoi c'est utile ?

Ce changement te permet de découvrir de nouveaux talents et de développer ta capacité à t'adapter aux situations. En te mettant au défi d'essayer de nouvelles choses, tu apprends à sortir de ta zone de confort, ce qui stimule ta créativité et ton imagination.



CREATIVITE

14

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Reconnaître et comprendre ses émotions

Qu'est-ce que c'est ?

Percevoir ses émotions, c'est prendre un moment pour réfléchir à ce que tu ressens face à une situation. C'est prendre du recul pour nommer l'émotion qui émerge et observer comment elle se manifeste dans ton corps. Cela te permet de mieux comprendre ce que tu ressens, pourquoi tu le ressens, et comment cela influence ton comportement.

Pourquoi c'est utile ?

Cette pratique t'aide à mieux gérer tes émotions. En comprenant ce que tu ressens, tu peux mieux exprimer ton ressenti et communiquer de façon plus calme et réfléchie. Cela te permet aussi de mieux comprendre l'autre, surtout quand ses émotions te touchent, et de répondre de manière plus empathique.



EMOTION

15

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Être curieux

Qu'est-ce que c'est ?

C'est oser découvrir quelque chose que tu ne connais pas encore. Cela peut vouloir dire approfondir ce que tu fais déjà ou te lancer dans un domaine totalement nouveau : un métier, une technique, une discipline artistique ou scientifique. Cela passe aussi par des rencontres avec des personnes qui s'y connaissent bien pour apprendre à leur contact.

Pourquoi c'est utile ?

Sortir de ta zone de confort t'aide à apprendre d'autres choses, différemment. En allant vers l'inconnu, tu renforces ta capacité à t'adapter, à comprendre des points de vue différents, et à construire un parcours plus riche. C'est une façon de grandir et de t'imprégner de savoirs qui peuvent te transformer.



CREATIVITE

16

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

Oser transformer son quotidien

Un éducateur sportif encadre depuis plusieurs années un groupe d'adolescents en athlétisme. Il suit une méthode très structurée, centrée sur la performance et la technique. Mais il remarque que certains jeunes décrochent peu à peu, montrent moins d'enthousiasme, ou se démotivent rapidement.

Plutôt que de persister dans ce cadre rigide, il choisit d'oser transformer sa façon de faire :

- Il commence à introduire des temps de discussion en début de séance pour écouter les envies et les idées des jeunes.
- Il inclut des exercices ludiques, du travail en binômes, et des défis collaboratifs pour créer une dynamique de groupe.
- Il ose aussi parler avec ses collègues d'autres disciplines pour s'inspirer de leurs méthodes (jeux coopératifs, ateliers...).

EXEMPLE

Identifier tes compétences et leur potentiel

Un éducateur sportif travaille depuis plusieurs années dans un club de rugby local. Il s'est toujours vu comme un entraîneur technique : construire les séances, corriger les gestes, faire progresser les joueurs.

Un jour, après une réunion de parents, plusieurs personnes lui disent qu'ils apprécient particulièrement sa capacité à mettre les jeunes en confiance, à gérer les conflits avec calme et à motiver même les plus timides.

Surpris, il prend du recul et réalise qu'au-delà des compétences techniques, il possède des compétences humaines fortes : gestion de groupe, écoute, communication bienveillante, gestion des émotions.

EXEMPLE

Être curieux

Un éducateur sportif spécialisé en athlétisme décide, par curiosité, d'assister à un entraînement de danse contemporaine dans une structure voisine. Il ne connaît pas ce milieu, mais il est intrigué par la façon dont les danseurs travaillent la fluidité, la posture et la conscience corporelle.

Pendant l'observation, il prend des notes, pose des questions à la professeure, discute avec les danseurs sur leur manière de ressentir et d'utiliser leur corps. Cette expérience lui fait voir différemment l'échauffement et la coordination chez ses propres athlètes.

EXEMPLE

Reconnaître et comprendre ses émotions

Lors d'un stage, un éducateur sportif en charge d'un groupe de jeunes se retrouve confronté à une séance où rien ne se passe comme prévu : matériel manquant, météo difficile, jeunes peu concentrés... À la fin de la journée, il ressent un fort agacement et une frustration intérieure. Plutôt que de tout garder pour lui ou de réagir impulsivement, il choisit de prendre un moment seul, au calme. Il observe ce qui se passe en lui :

- Il identifie une tension dans son ventre, un besoin de contrôle frustré.
- Il reconnaît que son émotion vient surtout de l'impression d'avoir été inutile, ou que les jeunes n'ont pas tiré profit de la séance.
- Il réalise que son envie de bien faire a été bousculée par des éléments hors de son contrôle.

Te connaître pour mieux travailler avec les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à mieux se comprendre et à identifier son rôle dans un groupe. Cela inclut la découverte de méthodes de travail collectif efficaces, l'observation de ses propres comportements et l'analyse de l'impact que l'on a sur la dynamique du groupe.

Pourquoi c'est utile ?

C'est essentiel pour développer sa capacité à affirmer sa place dans une équipe. En comprenant mieux comment on interagit avec les autres, on peut améliorer notre efficacité collective et créer un environnement de travail agréable. Cela permet de mieux gérer des situations collectives dans divers environnements.



DIALOGUE

17

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Mettre des mots sur tes valeurs

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réfléchir à ce qui est vraiment important pour toi dans la vie : le respect, la justice, la liberté, l'amitié, la solidarité... Pour y arriver, tu peux repenser à des moments marquants de ton passé qui t'ont touché(e) ou transformé(e). Ces expériences peuvent t'aider à mieux comprendre ce qui te guide dans tes choix et dans ta manière d'agir au quotidien.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à faire des choix plus alignés avec ce qui est important pour toi. En apprenant à mettre des mots sur tes valeurs, tu peux aussi mieux les partager avec les autres, te faire comprendre, et agir avec plus de confiance dans ce que tu fais.



SENS

18

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Oser prendre des initiatives

Qu'est-ce que c'est ?

Prendre des initiatives, c'est agir par toi-même sans attendre qu'on te dise quoi faire. C'est oser proposer une idée, prendre une décision, ou encore dire oui (ou non) selon ce que tu penses être juste. Cela peut aussi vouloir dire affronter un problème, prendre un risque, sortir de ta zone de confort.

Pourquoi c'est utile ?

Prendre des initiatives t'aide à mieux réussir ce que tu entreprends. Cela te permet de grandir, de mieux te connaître et de prendre confiance en tes capacités. En plus, quand tu oses agir, tu peux aussi inspirer les autres et les aider à avancer avec toi.



ENGAGEMENT

19

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Se mettre à la place de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

Développer ton empathie, c'est apprendre à reconnaître et exprimer ce que tu ressens tout en étant capable de comprendre ce que l'autre peut ressentir dans une situation. C'est une façon de se connecter aux émotions, à la fois les tiennes et celles des autres, sans juger. Cela passe aussi par l'écoute et l'attention à l'autre.

Pourquoi c'est utile ?

L'empathie te permet de mieux comprendre les personnes autour de toi. Tu peux aussi mieux accueillir les émotions des autres, même quand elles sont différentes des tiennes. C'est une qualité essentielle pour travailler en équipe ou désamorcer les conflits.



EMOTION

20

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Mettre des mots sur tes valeurs

Lors d'un stage, un éducateur sportif se retrouve confronté à plusieurs comportements irrespectueux de la part des jeunes. Plutôt que de réagir sur le moment, il prend un temps de recul pour réfléchir à ce qui est important pour lui dans son rôle.

En repensant à ses propres expériences de jeunesse en sport collectif, il réalise que le respect, l'entraide et l'honnêteté ont toujours été des valeurs essentielles pour lui. Il décide alors de les formuler clairement, et de les présenter au groupe lors d'un moment collectif en début de journée.

EXEMPLE

Te connaître pour mieux travailler avec les autres

Un éducateur rugby rejoint le staff d'une équipe avec deux autres entraîneurs : l'un plutôt centré sur la technique individuelle, l'autre très à l'aise dans la gestion du collectif. Lui, de son côté, a toujours aimé s'occuper de la préparation mentale et de la cohésion du groupe.

Au début, il essaie de faire comme les autres pour se fondre dans l'équipe, mais il se sent vite frustré de ne pas être lui-même dans les séances qu'il anime. Il prend alors le temps de réfléchir à ce qu'il aime vraiment transmettre, à ce qui lui donne de l'énergie, et en parle aux autres membres du staff.

EXEMPLE

Se mettre à la place de l'autre

Pendant une séance, un éducateur remarque qu'un jeune refuse de participer à un exercice collectif. Plutôt que de le sanctionner ou de le forcer, il prend le temps d'échanger avec lui en privé. Il découvre que l'élève a peur d'être jugé par les autres à cause d'un manque de confiance en lui. L'éducateur adapte alors la consigne pour qu'il puisse s'impliquer progressivement, à son rythme.

EXEMPLE

Oser prendre des initiatives

Lors d'une séance, un éducateur sportif remarque que certains jeunes décrochent pendant un exercice trop répétitif. Plutôt que de suivre le programme à la lettre, il prend l'initiative d'adapter la situation en introduisant un jeu plus dynamique, tout en gardant les objectifs techniques de la séance. Il propose ensuite cette variante à ses collègues pour en discuter.

S'ouvrir aux autres et à leurs différences

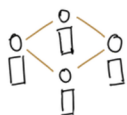
Qu'est-ce que c'est ?

Accueillir la diversité, c'est apprendre à respecter et comprendre les personnes qui ont une culture, une langue, des valeurs ou une façon de penser différente de la tienne.

C'est reconnaître que ces différences enrichissent le monde.

Pourquoi c'est utile ?

T'ouvrir à la diversité t'aide à développer ta tolérance, ton respect des autres et ta capacité à coopérer avec des personnes différentes. En comprenant mieux les réalités d'ailleurs, tu prends aussi conscience des défis que vivent certains peuples et tu peux agir de manière plus responsable et solidaire.



CULTURE SYSTEMIQUE

21

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Simplifier pour mieux comprendre

Qu'est-ce que c'est ?

Créer une représentation simplifiée d'une situation complexe, c'est prendre du recul pour mieux comprendre ce qui se passe. Cela consiste à identifier les éléments importants d'une situation et à les organiser de manière claire, en utilisant des mots simples et justes, ou en les reliant entre eux pour montrer les liens logiques.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à voir plus clair dans des situations compliquées. Tu peux mieux expliquer aux autres, prendre des décisions plus facilement et éviter de te perdre dans les détails. C'est aussi une bonne façon de développer ton esprit d'analyse et ta capacité à communiquer des idées complexes de façon simple et efficace.



MODELISATION

22

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Comprendre la complexité d'un système

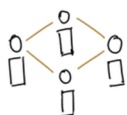
Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à regarder une situation dans toute sa richesse. Tu apprends à observer une réalité sous plusieurs angles, en tenant compte des changements, des incertitudes, des paradoxes, mais aussi de la créativité qui peut en émerger.

Cela te permet de mieux comprendre les liens entre les différents éléments d'un système.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à ne pas te précipiter dans des jugements trop rapides et à mieux réfléchir avant d'agir ou de décider. C'est une manière de développer ton sens critique, ta capacité à t'adapter, et à participer à des projets ou des décisions qui demandent une vraie réflexion collective.



CULTURE SYSTEMIQUE

23

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Anticiper pour mieux s'organiser

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre le temps de prévoir et planifier ce que tu vas faire dans les jours ou les semaines à venir. Cela implique de réfléchir à l'avance aux différentes étapes de tes projets et de ton emploi du temps, afin d'être plus efficace et mieux organisé. Il s'agit aussi de garder un équilibre pour éviter de te surcharger et de prendre soin de ton corps.

Pourquoi c'est utile ?

Anticiper te permet de réduire le stress et de gérer ton temps de manière plus sereine. En planifiant, tu évites les imprévus qui te forcent à agir en urgence. Cela te donne le temps de réfléchir et de mûrir tes idées avant de passer à l'action. En prenant le temps d'organiser ton quotidien, tu optimises ton bien-être et tu gagnes en efficacité.



EQUILIBRE

24

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Simplifier pour mieux comprendre

Un éducateur sportif encadre un groupe de jeunes débutants en basket-ball. Lorsqu'il leur explique le système défensif en zone, les joueurs semblent perdus : trop de consignes, de termes techniques, et de déplacements à retenir.

Il décide alors de simplifier son approche :

- Il réduit le nombre de consignes à trois règles clés.
- Il illustre la situation avec un dessin clair au tableau.
- Puis, il propose un jeu simple et court pour faire expérimenter le principe sans pression.

EXEMPLE

S'ouvrir aux autres et à leurs différences

Pendant une session de formation, plusieurs éducateurs sportifs doivent co-construire une séance d'entraînement destinée à un public qu'ils ne connaissent pas. Certains viennent du foot, d'autres de la danse ou de la natation, et n'ont pas les mêmes repères, ni les mêmes façons d'organiser une séance.

Au lieu de rester chacun sur ses méthodes, le groupe prend le temps d'écouter les propositions de chacun, de comprendre d'où elles viennent, et de chercher à les intégrer dans un projet commun. Certains découvrent des pratiques venues d'autres cultures sportives ou pédagogiques, et réalisent que cela enrichit leur propre approche.

EXEMPLE

Anticiper pour mieux s'organiser

Tu es en formation et tu sais que dans deux semaines, tu dois animer une séance pédagogique évaluée. Plutôt que d'attendre la dernière minute, tu commences dès maintenant à t'organiser : tu définis ton objectif, tu prépares ton déroulé de séance, tu vérifies le matériel nécessaire et tu demandes à ton tuteur de terrain s'il peut t'observer pour une répétition.

Tu bloques aussi un créneau pour relire les consignes de l'évaluation et ajuster ta séance si besoin. Tu prévois même un plan B si certains élèves sont absents ou si la météo ne permet pas d'être en extérieur.

EXEMPLE

Comprendre la complexité d'un système

En tant qu'éducateur dans un club de football, tu remarques que certains jeunes décrochent progressivement des entraînements. Au lieu de penser que c'est uniquement un problème de motivation, tu prends du recul pour comprendre l'ensemble du système.

Tu échanges avec les familles, les enseignants, les dirigeants du club et les jeunes eux-mêmes. Tu découvres alors plusieurs facteurs imbriqués :

- Des emplois du temps scolaires surchargés,
- Des difficultés de transport,
- Un manque d'équipement,
- Un climat d'équipe tendu,
- Une communication floue entre les éducateurs.

Tracer son propre chemin

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre en main ton avenir en définissant clairement tes projets personnels et ce que tu veux accomplir. Cela signifie aussi oser relever de nouveaux défis, faire des choix cohérents qui correspondent à tes valeurs et tes objectifs, et choisir les bonnes personnes avec qui t'associer pour t'aider à avancer.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à tracer un parcours qui te ressemble vraiment. Cela te permet de prendre des décisions qui te correspondent, plutôt que de suivre simplement ce que les autres attendent de toi. En agissant ainsi, tu développes ta confiance en toi et tu prends le contrôle sur ton futur, ce qui te permet de rester motivé et aligné.



PROJET

25

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Gérer les moments difficiles

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à gérer les moments de stress, les tensions et les défis de la vie de manière calme et réfléchie. Cela signifie prendre du recul face à un problème, respirer profondément pour éviter de réagir impulsivement, et observer comment tu réagis dans ces situations.

Pourquoi c'est utile ?

Gérer les situations difficiles te permet de développer une plus grande résilience face aux obstacles. Cela t'aide à réagir de manière réfléchie plutôt qu'impulsive. Apprendre à garder ton calme dans les moments de crise te permet aussi de prendre de meilleures décisions.



EQUILIBRE

26

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Organiser et faire vivre ses connaissances

Qu'est-ce que c'est ?

Définir ses propres outils de capitalisation, c'est créer un système personnel pour conserver ce qui est important et utile. Cela peut inclure l'utilisation de carnets, de fichiers numériques, de journaux, ou de classements de documents. L'idée est de s'y tenir chaque jour, en réorganisant et en mettant à jour ces outils pour mieux stocker et retrouver l'information quand tu en as besoin.

Pourquoi c'est utile ?

Cela te permet de garder une trace de ce que tu apprends et de mieux gérer ton savoir au fur et à mesure. Cela t'aide aussi à devenir un expert dans tes domaines d'intérêt, car tu es capable de capturer, traiter et rediffuser ce que tu sais.



CAPITALISATION

27

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Découvrir, comprendre, se nourrir

Qu'est-ce que c'est ?

C'est chercher à apprendre en lisant, en regardant ou en écoutant. Tu explores des sujets qui t'intéressent, tu restes curieux, tu suis l'actualité, les nouveautés, les idées, les innovations dans les domaines qui te passionnent. C'est aussi une façon de rester attentif à ce qui se passe autour de toi et dans le monde.

Pourquoi c'est utile ?

Cela te permet de développer ta culture générale, de mieux comprendre ton environnement, et d'approfondir tes connaissances dans des domaines qui te plaisent. Cela t'aide aussi à te construire une opinion et à développer ton esprit critique. C'est une manière simple et puissante de faire grandir ta compréhension du monde.



CAPITALISATION

28

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Gérer les moments difficiles

En stage, tu es affecté à un club où tu ne connais personne, et tu sens que tes idées ne sont pas toujours bien accueillies par les éducateurs en place. Au début, tu prends ça personnellement, tu doutes de ta légitimité, et tu envisages même d'abandonner.

Plutôt que de te replier, tu choisis de prendre du recul : tu identifies ce qui te gêne vraiment (le manque de communication, de reconnaissance...) et tu en parles posément avec ton tuteur. Tu lui exprimes ton ressenti, sans accusation, et tu écoutes aussi son point de vue. Ensemble, vous trouvez des ajustements pour mieux collaborer : des temps d'échange plus réguliers, un peu plus d'autonomie pour toi dans certaines séances.

EXEMPLE

Tracer son propre chemin

Tu es passionné par le sport depuis toujours, et tu as commencé une formation pour devenir éducateur sportif. Pendant les stages, tu te rends compte que ce qui te plaît le plus, ce n'est pas seulement d'encadrer des séances, mais d'accompagner des jeunes en difficulté à travers le sport. Même si ce n'est pas le chemin le plus courant dans ton entourage, tu décides de te spécialiser dans l'insertion sociale par le sport.

Tu recherches un tuteur ou une structure engagée dans ce domaine et tu participes à des projets associatifs locaux. Tu construis ton projet petit à petit, avec tes propres repères et en adéquation avec tes valeurs.

EXEMPLE

Découvrir, comprendre, se nourrir

Tu es éducateur sportif et tu intervies auprès de personnes atteintes de pathologies chroniques. Pour enrichir ta pratique et adapter au mieux tes séances, tu mets en place une routine hebdomadaire :

- Tu lis un article ou regardes une vidéo d'un expert en Activité Physique Adaptée (APA) pour mieux comprendre les effets du sport sur la santé.
- Tu consultes les recommandations de l'HAS (Haute Autorité de Santé) ou de la SFSP (Société Française de Santé Publique) sur l'activité physique en prévention santé.
- Tu échanges avec d'autres éducateurs ou kinésithérapeutes sur leurs expériences terrain.
- Tu notes dans un carnet les éléments clés : types d'exercices, précautions à prendre, adaptations spécifiques, retours des pratiquants.

EXEMPLE

Organiser et faire vivre ses connaissances

Tu intervies auprès de différents publics et tu assistes régulièrement à des formations ou des rencontres entre professionnels. Pour ne pas perdre les idées intéressantes ou les exercices que tu découvres, tu décides de mettre en place un cahier numérique sur ton ordinateur dans lequel tu regroupes :

- Des fiches d'exercices classées par thème,
- Un tableau récapitulatif des retours que tu as eus après chaque séance (ce qui a bien marché, ce qui a moins bien fonctionné),
- Une rubrique "inspirations" où tu notes des méthodes, des phrases clés ou des idées pédagogiques vues chez d'autres éducateurs ou dans des conférences.

Tu mets à jour ce support chaque semaine, ce qui te permet non seulement de gagner du temps dans la préparation de tes séances, mais aussi de suivre ta propre évolution.

Inventer, tester, surprendre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est laisser parler ta créativité, oser sortir des habitudes et proposer des choses nouvelles, hors du cadre. Cela passe par la curiosité et l'envie d'expérimenter. C'est aussi accepter que parfois, tout ne soit pas clair ou organisé au départ. Le désordre fait parfois partie du processus de création.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu proposes des idées originales et que tu oses expérimenter, tu peux faire avancer un groupe, un projet. Tu développes ta capacité à trouver des solutions innovantes, à te démarquer, et à travailler en équipe de façon plus dynamique. En plus, cela te prépare à un monde où l'adaptabilité, la créativité et l'audace sont des qualités recherchées.



CREATIVITE

29

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Réfléchir ensemble, créer autrement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à utiliser des techniques de créativité pour travailler efficacement en groupe. Cela veut dire connaître ces méthodes, comprendre quand et comment les utiliser, et surtout oser les mettre en pratique lors d'un travail en équipe.

Pourquoi c'est utile ?

En appliquant ces méthodes, tu aides ton groupe à trouver des idées plus rapidement, à travailler dans une bonne ambiance et à être plus efficace. Cela permet aussi de mieux s'écouter, de valoriser les idées de chacun et de réussir des projets plus originaux et mieux construits.



CREATIVITE

30

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Se rendre disponible à l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est créer un climat de confiance, être à l'écoute, savoir s'exprimer avec sincérité, et parfois laisser place au silence quand il est nécessaire. C'est aussi faire attention à la manière dont on accueille l'autre : dans les mots, l'attitude, le regard.

Pourquoi c'est utile ?

Cela développe ta capacité à écouter vraiment, à comprendre les émotions des autres (empathie), et à exprimer tes propres ressentis sans jugement. Ces qualités sont importantes pour créer un environnement où on peut collaborer avec respect, oser être soi-même, et faire émerger des idées ensemble.



DIALOGUE

31

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Apprendre à demander et donner un retour utile

Qu'est-ce que c'est ?

Donner ou recevoir du feedback, c'est demander un avis sur ce que tu fais, comment tu travailles ou te comportes, dans le but de progresser. Cela veut aussi dire oser exprimer à quelqu'un ce qu'il fait bien et ce qu'il pourrait améliorer, de façon bienveillante.

Pourquoi c'est utile ?

C'est une manière de mieux te connaître : tu repères tes forces, mais aussi les points à améliorer. Cela t'aide à prendre du recul sur toi-même et à voir comment les autres te perçoivent. En retour, quand tu donnes un bon feedback, tu apprends à observer, écouter et soutenir les autres dans leur progression.



METACOGNITION

32

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Réfléchir ensemble, créer autrement

Pendant ta formation, tu dois co-construire une séance d'activité physique adaptée avec d'autres éducateurs. Au lieu de démarrer directement par une répartition classique des tâches, tu proposes une séance de brainstorming avec post-it, dessins et jeux de rôle pour imaginer des situations d'animation innovantes.

En utilisant une méthode créative en groupe, vous gagnez en cohésion, vous faites émerger des idées originales, et chacun se sent valorisé dans le processus.

EXEMPLE

Inventer, tester, surprendre

Une éducatrice sportive en formation anime une séance avec des ados peu motivés. Plutôt qu'un échauffement classique, elle imagine un escape game sportif avec des défis en équipe, des énigmes physiques et une mise en scène ludique.

L'activité surprend le groupe, suscite l'engagement, et crée une vraie dynamique. Même si tout n'était pas parfaitement structuré, elle comprend qu'oser sortir du cadre peut rendre une séance plus vivante, efficace... et motivante, pour les jeunes comme pour elle.

EXEMPLE

Apprendre à demander et donner un retour utile

Un éducateur sportif en formation anime pour la première fois une séance de renforcement musculaire avec un groupe d'adultes. À la fin, il va voir son tuteur et lui demande :

« Qu'est-ce que tu as pensé de ma posture et de mes consignes ? »

Son tuteur lui fait un retour honnête : bonne gestion du rythme, mais consignes parfois trop rapides. Il prend note sans se vexer. Lors de la séance suivante, il parle plus lentement et vérifie que tout le monde comprend.

Quelques jours plus tard, Alex observe une autre séance menée par un camarade de promo. À son tour, il lui donne un retour clair, en soulignant un point positif, puis une piste d'amélioration, avec bienveillance.

EXEMPLE

Se rendre disponible à l'autre

En stage dans un club de handball, une éducatrice remarque que le coach adjoint semble tendu après la séance. Elle prend le temps de lui demander si ça va, puis l'écoute sans interrompre.

Ce simple moment d'attention permet au coach de se livrer. Elle comprend qu'être disponible, c'est aussi savoir écouter sans parler, et que cela renforce la qualité des relations dans l'équipe.

Exprimer ses idées et écouter celles des autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est exprimer ses idées avec sincérité, sans se cacher derrière ce que les autres veulent entendre. C'est aussi partager son expérience personnelle, tout en restant à l'écoute des opinions différentes. Cela ne veut pas dire chercher à avoir raison, mais oser dire ce qu'on pense tout en respectant les autres.

Pourquoi c'est utile ?

Dire ce que tu penses et entendre ce que les autres ont à dire permet de mieux comprendre différentes façons de voir le monde. Tu peux remettre en question certaines de tes idées, enrichir ta réflexion, et ouvrir ton regard sur des points de vue auxquels tu n'aurais pas pensé.



DIALOGUE

33

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Se questionner sur ce qu'on fait

Qu'est-ce que c'est ?

Cela consiste à réfléchir sur l'impact de ce que tu fais et à examiner pour voir si ce que tu fais est en accord avec ce qui est important pour toi. En réfléchissant sur les impacts de tes actions, tu peux les relier à tes valeurs, ce qui te permet de donner du sens à ce que tu fais.

Pourquoi c'est utile ?

S'interroger sur le pourquoi de tes actions te permet de trouver un véritable sens à ce que tu entreprends. Cela t'aide à rester fidèle à toi-même et à agir de manière cohérente avec tes valeurs, ce qui peut te rendre plus épanoui et aligné avec ce que tu veux vraiment dans la vie.



SENS

34

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Oser faire confiance et valoriser les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de montrer à quelqu'un qu'on croit en lui, en voyant ce qu'il fait de bien, en disant ce qu'on apprécie chez lui et en le soutenant dans ce qu'il entreprend. C'est accepter de ne pas tout contrôler, de laisser l'autre prendre des initiatives et avoir confiance en ses capacités.

Pourquoi c'est utile ?

Quand on fait confiance à quelqu'un et qu'on le reconnaît pour ce qu'il fait bien, cela renforce les liens, améliore l'ambiance et donne envie de coopérer. Cela peut motiver l'autre à se dépasser, à croire en lui et à prendre des responsabilités. Cela permet à tout le monde de se sentir mieux et d'avancer ensemble.



EMOTION

35

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Trouver sa place et avancer ensemble

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à travailler avec les autres dans une équipe, à connaître ton rôle et à agir pour que tout le monde réussisse ensemble. C'est aussi oser prendre des initiatives pour faire avancer l'équipe. Cela peut vouloir dire proposer des idées, écouter les autres, organiser le travail en groupe ou aider à calmer les tensions quand il y a des désaccords.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de mieux s'organiser, d'être plus efficaces et de soutenir les autres quand c'est nécessaire. Cela aide à développer des relations positives, basées sur la confiance et le respect.



COOPERATION

36

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Se questionner sur ce qu'on fait

Après chaque séance, tu prends quelques minutes pour réfléchir à ta manière d'intervenir : est-ce que j'ai été patient et à l'écoute ? Ai-je réussi à transmettre mes consignes clairement ? Ai-je respecté mes propres valeurs d'équité et de bienveillance ? Cette auto-évaluation régulière t'aide à mieux te connaître, à progresser dans ta posture professionnelle et à rester fidèle à ce que tu souhaites incarner en tant qu'éducateur.

EXEMPLE

Exprimer ses idées et écouter celles des autres

Lors d'une réunion avec d'autres éducateurs pour préparer un projet d'animation, tu partages honnêtement ton point de vue sur les activités proposées, en expliquant ce que tu penses être efficace ou à améliorer. En même temps, tu prends le temps d'écouter les remarques et suggestions des autres, même si elles sont différentes des tiennes. Cette attitude t'aide à construire des projets plus riches et adaptés, à mieux collaborer avec ton équipe, et à développer ta capacité à dialoguer avec respect et ouverture.

EXEMPLE

Trouver sa place et avancer ensemble

Tu es éducateur dans un club. Lors d'un projet pour préparer une compétition, tu identifies clairement ton rôle dans l'organisation des entraînements et de la communication avec les joueurs. Tu prends l'initiative de proposer un planning d'entraînement collaboratif, en tenant compte des idées de tes collègues et des besoins des athlètes.

Quand des tensions apparaissent entre les membres du staff, tu n'hésites pas à intervenir pour écouter chacun et faciliter un dialogue apaisé. En partageant ouvertement tes idées et en valorisant celles des autres, tu contribues à créer une dynamique d'équipe positive.

EXEMPLE

Oser faire confiance et valoriser les autres

En tant qu'éducateur au sein d'un staff, tu décides de confier à un collègue une responsabilité sur un aspect de l'entraînement (par exemple, la préparation physique ou l'analyse vidéo). Tu lui exprimes clairement que tu apprécies son expertise dans ce domaine et que tu as confiance en sa capacité à gérer cette mission.

En valorisant les compétences de ton collègue et en lui faisant confiance, tu favorises la cohésion et la collaboration au sein du staff. Cela permet à chacun de s'investir pleinement et d'apporter sa valeur ajoutée, ce qui profite à l'équipe dans son ensemble.

S'ouvrir aux autres et partager ce qu'on fait

Qu'est-ce que c'est ?

C'est faire connaître tes projets, tes idées ou tes réussites à l'extérieur. C'est partager ce que tu apprends, échanger avec d'autres personnes, reconnaître ce que les autres savent faire et s'inspirer de leurs expériences.

Pourquoi c'est utile ?

Pour te permettre de faire évoluer tes idées, de t'enrichir avec d'autres points de vue et d'innover. Cela encourage une culture de la coopération, où on apprend ensemble et où on avance plus loin en s'entraidant. C'est aussi une manière de valoriser ce que tu fais, de te faire connaître et de te connecter à des personnes inspirantes.



COOPERATION

37

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Travailler en équipe pour faire avancer ses projets

Qu'est-ce que c'est ?

C'est ne pas faire tout tout seul quand tu mènes un projet. C'est avoir le réflexe de proposer à d'autres de participer, de répartir les rôles, d'échanger des idées et d'avancer ensemble. Dans les projets complexes, chacun peut apporter quelque chose de différent.

Pourquoi c'est utile ?

Travailler en équipe te permet de gagner du temps, de trouver de meilleures idées. En invitant d'autres à participer, tu développes une culture de la collaboration. C'est une façon de valoriser les talents de chacun et de vivre des expériences enrichissantes avec les autres.



COOPERATION

38

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Partager des méthodes pour mieux apprendre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à mieux apprendre, en découvrant et en utilisant des méthodes qui te correspondent. C'est aussi observer ce qui motive les autres à apprendre, et partager tes propres astuces. C'est construire ensemble des façons plus efficaces et plus motivantes de progresser.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu sais comment tu apprends le mieux, tu gagnes du temps, tu retiens plus facilement, et tu prends plus de plaisir à apprendre. En partageant tes méthodes avec les autres, tu les aides à avancer aussi. Tu deviens acteur de ton apprentissage et parfois même inspirant pour les autres.



CAPITALISATION

39

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Trouver des solutions ensemble

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider un groupe ou une personne quand il y a des tensions, un conflit ou une situation difficile. Cela veut dire proposer des idées pour avancer ensemble, aider à mieux communiquer, écouter les besoins de chacun, et parfois jouer le rôle de médiateur pour calmer les choses.

Pourquoi c'est utile ?

Savoir rester calme, écouter et guider les autres vers une solution permet de garder de bonnes relations, de trouver des compromis et de rétablir un climat de confiance. C'est une compétence précieuse pour bien vivre avec les autres.



DIALOGUE

40

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Travailler en équipe pour faire avancer ses projets

Tu prépares un programme d'animation sportive pour un groupe de jeunes pendant les vacances scolaires. Plutôt que de tout organiser seul, tu proposes à tes collègues éducateurs de se joindre à toi. Vous répartissez les tâches : l'un s'occupe des activités physiques, un autre de la communication avec les familles, et un troisième de la logistique.

Vous vous réunissez régulièrement pour partager vos idées, ajuster le planning et résoudre ensemble les problèmes qui se présentent.

En travaillant en équipe, le projet avance plus vite et bénéficie des compétences variées de chacun. Cela renforce la cohésion entre les éducateurs et offre une expérience plus riche aux jeunes participants.

EXEMPLE

S'ouvrir aux autres et partager ce qu'on fait

Tu viens de mettre en place une nouvelle méthode d'entraînement pour améliorer la coordination des jeunes sportifs. Tu décides de présenter cette expérience lors d'une réunion avec d'autres éducateurs de ton club. Tu expliques ce que tu as essayé, les résultats obtenus et les difficultés rencontrées.

Tu échanges aussi avec eux sur leurs propres pratiques et tu prends des notes sur leurs idées pour t'inspirer et ajuster ta méthode. Ensuite, tu partages ces retours sur un groupe en ligne dédié aux éducateurs sportifs de ta région. Tu développes ainsi un réseau d'entraide et enrichis ta pratique grâce aux retours d'autres professionnels. Cette ouverture favorise une dynamique collective où chacun progresse et innove grâce au partage d'expériences.

EXEMPLE

Trouver des solutions ensemble

Lors de la préparation d'un tournoi, le planning des entraînements ne convient pas à tout le monde, ce qui crée des frustrations dans l'équipe. Tu organises une réunion avec les joueurs et les autres éducateurs pour recueillir les avis et identifier les contraintes de chacun. Ensemble, vous discutez des possibilités et ajustez le planning de manière à ce qu'il soit plus équilibré pour tous. Tu encourages chacun à proposer des idées et à écouter celles des autres.

Cette démarche collective renforce l'implication de chacun dans le projet et facilite l'adhésion aux décisions prises. Cela développe la capacité du groupe à s'organiser et à résoudre des problèmes de manière collaborative.

EXEMPLE

Partager des méthodes pour mieux apprendre

Lors d'une formation ou d'une réunion avec d'autres éducateurs, tu prends le temps de présenter une technique d'apprentissage qui t'aide beaucoup, comme la prise de notes visuelle ou la répétition espacée pour mémoriser les consignes.

En retour, tu invites tes collègues à partager leurs propres astuces, comme des exercices pratiques, des schémas, ou des moments de debriefing en groupe.

En échangeant ces méthodes, vous trouvez ensemble des façons plus efficaces d'apprendre et de progresser. Cela crée une dynamique positive, où chacun s'entraide et gagne en motivation et en confiance.

Aider les autres à clarifier ce qui compte pour eux

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider l'autre à mieux comprendre les choix qu'il fait, tout en respectant ses valeurs, même si elles sont différentes des miennes. C'est guider quelqu'un pour qu'il trouve ses repères et soit plus sûr de ses décisions.

Pourquoi c'est utile ?

Comprendre ses valeurs permet de mieux orienter sa vie et prendre des décisions plus éclairées. Respecter les valeurs des autres et rester ouvert aux différentes façons de penser permet de mieux vivre ensemble. Cela aide à se connaître soi-même et à prendre des décisions plus réfléchies dans les projets personnels ou de groupe.



SENS

41

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Aider à découvrir son propre fonctionnement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider une personne ou un groupe à prendre du recul pour comprendre comment il perçoit le monde et comment il fonctionne. Cela consiste à reconnaître les idées et les croyances qui influencent ses choix et comportements, et à réfléchir sur les modèles mentaux qui guident ses décisions.

Pourquoi c'est utile ?

En comprenant ses propres pensées et comportements, on peut mieux gérer ses actions et ses réactions. Cela aide à trouver des solutions adaptées à ses besoins et à son mode de fonctionnement, et à évoluer de manière plus réfléchie et constructive.



MODELISATION

42

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Faire de la place aux émotions de chacun

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait d'être attentif aux émotions des autres et de leur montrer qu'on les écoute.

Cela passe par une écoute active et une attitude bienveillante. On peut aider quelqu'un à mieux comprendre ce qu'il ressent et à mettre des mots sur ses émotions (tristesse, colère, stress, joie...).

Pourquoi c'est utile ?

Quand une personne peut parler de ce qu'elle ressent, elle se sent écoutée et soutenue. En l'aidant à exprimer ses émotions, tu renforces sa confiance en elle et tu l'aides à avancer.



EMOTION

43

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Soutenir et orienter une équipe

Qu'est-ce que c'est ?

C'est guider un groupe de personnes lorsqu'ils traversent une situation difficile. Cela veut dire montrer une direction claire, partager une vision de ce qu'on veut atteindre, créer un esprit d'équipe et aider chacun à trouver sa place.

Pourquoi c'est utile ?

Quand un groupe vit un moment de tension ou de difficulté, il a besoin d'un repère. Savoir prendre le leadership dans ces moments, c'est maintenir la motivation, aider à résoudre les problèmes ensemble, construire des réussites collectives et apprendre à se soutenir mutuellement.



ENGAGEMENT

44

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Aider à découvrir son propre fonctionnement

Pendant une séance de débriefing avec un athlète, tu l'invites à réfléchir sur ses réactions face à la pression en compétition. Tu lui poses des questions pour qu'il identifie ses mécanismes habituels : comment il gère le stress, ce qui influence ses décisions, et ce qui l'aide à rester concentré.

Tu encourages aussi à observer comment ses croyances (par exemple, "je dois toujours gagner") peuvent parfois limiter ses performances ou son bien-être.

En l'aidant à mieux se connaître, tu lui donnes les clés pour adapter ses stratégies, mieux gérer ses émotions et progresser de façon plus sereine et efficace.

EXEMPLE

Aider les autres à clarifier ce qui compte pour eux

Lors d'un échange avec un joueur qui hésite à prendre plus de responsabilités dans l'équipe, tu prends le temps de l'écouter attentivement. Tu lui poses des questions ouvertes pour l'aider à exprimer ce qui est important pour lui : ses motivations, ses envies, ses doutes.

Tu l'encourages à réfléchir à ses priorités et à ce qui lui donne du sens dans sa pratique sportive, sans lui imposer ton point de vue. Tu favorises ainsi l'autonomie et la confiance du joueur dans ses choix. En respectant ses valeurs, tu renforces la relation de confiance et contribues à son épanouissement personnel et sportif.

EXEMPLE

Soutenir et orienter une équipe

Lors d'une phase difficile en compétition, où l'équipe enchaîne plusieurs défaites, tu prends le rôle de guide en réunissant le groupe pour parler des objectifs communs. Tu rappelles les forces de chacun, encourages les joueurs à exprimer leurs ressentis, et proposes un plan d'action simple pour progresser ensemble.

Tu mets en avant l'importance du collectif et tu aides chacun à comprendre son rôle dans l'équipe, tout en restant positif et motivant. Tu permets à l'équipe de retrouver confiance et cohésion. En gardant le cap et en soutenant chacun, tu aides le groupe à avancer malgré les difficultés et à construire des succès durables.

EXEMPLE

Faire de la place aux émotions de chacun

Pendant un match ou une compétition, certains athlètes peuvent ressentir du stress ou de la pression. En tant qu'éducateur, tu prends le temps d'organiser un petit moment de discussion en groupe où chacun peut partager ce qu'il ressent, sans crainte d'être jugé.

Tu encourages chacun à parler de ses émotions, que ce soit la nervosité, la joie ou la peur, et tu valorises ces partages en montrant que toutes les émotions sont normales et utiles.

Cela renforce la cohésion d'équipe, diminue les tensions et aide les sportifs à mieux gérer leurs émotions pendant la performance. En cultivant cette écoute, tu contribues à un meilleur équilibre émotionnel du groupe.

Partager son énergie pour inspirer les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est partager ce qui te tient à cœur, en parler autour de toi, et encourager les autres à trouver eux aussi ce qui les motive. Cela veut dire écouter, soutenir, encourager et aider chacun à s'impliquer à sa façon.

Pourquoi c'est utile ?

Parce qu'en parlant de ton engagement, tu inspires les autres à agir. Quand chacun s'engage dans ce qui a du sens pour lui, cela peut vraiment faire bouger les choses.



ENGAGEMENT

45

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Partager des clés pour aider à mieux apprendre

Qu'est-ce que c'est ?

Cela consiste à accompagner une autre personne pour l'aider à mieux se comprendre, à réfléchir sur ses points forts et ses axes d'amélioration en la questionnant pour l'aider dans sa réflexion. Cela demande aussi de bien se connaître soi-même, d'être à l'écoute et de savoir laisser de la place à l'autre pour qu'il avance à son rythme.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet à chacun de mieux apprendre, de se fixer des objectifs réalistes et de progresser. En aidant quelqu'un à réfléchir sur lui-même, tu l'aides à se développer, à prendre confiance et à déterminer son chemin pour évoluer.



METACOGNITION

46

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Être un citoyen engagé

Qu'est-ce que c'est ?

C'est imaginer et mettre en place des actions concrètes qui sont bonnes pour la société sur le long terme. Cela peut vouloir dire proposer de nouvelles idées, défendre leur utilité, et participer à leur réalisation, en gardant en tête l'intérêt de tous.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de construire un futur meilleur pour tout le monde en agissant dans le respect des règles et des autres. En pensant au bien commun, on apprend à travailler pour autre chose que soi-même, à prendre des responsabilités, et à développer des projets qui ont du sens pour notre génération et celles à venir.



EQUILIBRE

47

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

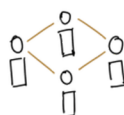
Décrypter le fonctionnement de l'équipe pour être plus efficace

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait d'analyser la manière dont on travaille, communique et prend des décisions ensemble. Cela permet d'identifier les habitudes qui se répètent et de voir comment chacun apporte quelque chose de différent grâce à ses idées ou sa manière de penser.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet d'améliorer le travail en équipe. En comprenant mieux comment un groupe fonctionne, on prend de meilleures décisions, on valorise les idées de chacun, et on évite les blocages ou les malentendus. C'est aussi une façon d'apprendre à écouter, à coopérer et à progresser ensemble.



CULTURE SYSTEMIQUE

48

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Partager des clés pour aider à mieux apprendre

Tu remarques qu'un joueur a du mal à progresser dans certains gestes techniques. Plutôt que de lui imposer une méthode, tu prends le temps de discuter avec lui pour comprendre comment il apprend le mieux. Tu l'aides à identifier ses points forts et ses difficultés. Ensemble, vous réfléchissez à des stratégies adaptées.

Tu aides le joueur à devenir acteur de son apprentissage, il gagne en autonomie et en confiance. Cette approche personnalisée favorise sa progression et renforce votre relation de confiance.

EXEMPLE

Partager son énergie pour inspirer les autres

En tant qu'éducateur sportif, tu arrives toujours avec enthousiasme à l'entraînement, prêt à donner le meilleur de toi-même. Tu partages ta passion pour le sport, tu encourages les joueurs même quand c'est difficile, et tu valorises chaque petit progrès. Par ton énergie positive et ta motivation, tu encourages les joueurs à s'impliquer davantage, à croire en leurs capacités et à prendre du plaisir dans l'effort.

Tu crées un environnement dynamique et motivant où chacun se sent soutenu. Ton énergie devient un moteur collectif qui pousse le groupe à se dépasser et à rester soudé.

EXEMPLE

Décrypter le fonctionnement de l'équipe pour être plus efficace

Pendant les entraînements, tu prends le temps d'observer comment les joueurs collaborent entre eux, comment ils communiquent et s'entraident. Tu notes leurs forces et leurs complémentarités. Lors d'une réunion avec l'équipe, tu partages ces observations pour valoriser ce qui fonctionne bien et proposer des idées pour renforcer la cohésion, comme des exercices en binôme ou des jeux favorisant l'entraide.

Tu permets au groupe de prendre conscience de ses points forts et d'améliorer son esprit d'équipe. En comprenant mieux la dynamique collective, tu facilites un climat positif qui favorise la motivation et les progrès.

EXEMPLE

Être un citoyen engagé

En tant qu'éducateur sportif, tu décides d'organiser une collecte de matériel sportif usagé dans ton club pour le donner à une association qui œuvre dans des quartiers défavorisés. Tu mobilises ton équipe, parles de ce projet aux joueurs et aux familles, et tu expliques pourquoi c'est important de partager et d'aider les autres.

Tu portes un projet qui dépasse le sport lui-même, tu développes ton sens des responsabilités et de la solidarité. En impliquant ton entourage, tu contribues à faire grandir une communauté plus solidaire et engagée.

Construire et faire vivre un projet avec les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est savoir présenter clairement un projet, expliquer à quoi il sert, repérer qui est concerné et ce qui peut influencer le projet, fixer des objectifs précis et savoir comment vérifier si on les atteint.

C'est aussi inviter les autres à réfléchir ensemble et à construire le projet avec toi.

Pourquoi c'est utile ?

Un projet a plus de chances de réussir quand tout le monde comprend où il va, pourquoi il est important, et comment y contribuer. Cela permet d'impliquer, d'éviter les malentendus, d'apprendre à travailler en équipe et de voir les résultats concrets de ce qu'on construit ensemble.



MODELISATION

49

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Transmettre sa curiosité

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de partager avec d'autres des sujets ou des domaines qu'ils ne connaissent pas encore. Cela peut se faire en racontant des histoires, en présentant des exemples inspirants ou en montrant des situations où quelqu'un a inventé quelque chose de nouveau. L'objectif est de susciter la curiosité, de faire réfléchir et de faire naître de nouveaux savoirs.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de donner envie aux autres d'apprendre, d'oser sortir de leur zone de confort et de s'ouvrir à des domaines qu'ils n'auraient pas explorés seuls. C'est aussi un moyen de faire grandir un groupe, de faire circuler les idées, et de développer la culture générale et la créativité de chacun.



CREATIVITE

50

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

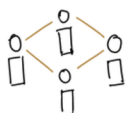
Clarifier ses idées pour les transmettre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réussir à rendre clair un sujet ou une situation complexe pour que d'autres puissent comprendre. Il s'agit d'apprendre à organiser ses idées, à parler de façon simple et à se mettre à la place de ceux qui écoutent. Cela peut être utile pour expliquer un projet, une décision ou un problème que tu connais bien.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu sais expliquer clairement ta pensée, tu aides les autres à comprendre. Tu n'es plus seul à porter une idée : tu donnes à d'autres les moyens de participer, de s'impliquer, de proposer, d'agir avec toi. Cela renforce aussi le travail en équipe.



CULTURE SYSTEMIQUE

51

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Imaginer ensemble un futur commun

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de réfléchir avec d'autres à ce que l'on veut construire ensemble. Cela passe par le partage de ses idées, de ses envies, et la recherche d'une vision commune. Ensuite, on se fixe des objectifs ensemble et on commence à mettre en place des actions concrètes pour aller dans cette direction.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de souder un groupe autour d'un même projet, de mieux se comprendre, de se motiver mutuellement et d'avancer dans la même direction. Cela permet de mieux visualiser ses réussites futures. Quand tout le monde se sent impliqué, c'est plus facile d'agir collectivement et d'atteindre ses objectifs.



SENS

52

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Transmettre sa curiosité

Tu découvres une nouvelle méthode d'entraînement ou un concept innovant. Tu en parles avec ton groupe ou tes collègues en racontant comment cela a changé ta façon de voir l'entraînement. Tu partages des anecdotes, des vidéos ou des lectures que tu as trouvées intéressantes. En posant des questions et en encourageant les échanges, tu invites chacun à explorer ces idées et à tester ce qui pourrait fonctionner pour lui. Tu crées un environnement dynamique où la curiosité devient un moteur d'apprentissage collectif. Cela stimule l'envie d'innover et permet au groupe de progresser ensemble.

EXEMPLE

Construire et faire vivre un projet avec les autres

Tu souhaites organiser un stage sportif pour les jeunes de ton club. Tu commences par expliquer clairement aux collègues et aux parents l'objectif du stage : améliorer les compétences techniques tout en favorisant le plaisir et la cohésion du groupe. Ensemble, vous identifiez les étapes à suivre (planning, matériel, communication) et vous répartissez les tâches selon les compétences de chacun. Pendant la préparation et la réalisation, tu encourages les échanges réguliers pour ajuster le projet selon les besoins et pour célébrer les petites réussites. Tu engages tout le monde dans une démarche commune, ce qui renforce la motivation et la qualité du projet. En travaillant ensemble, vous construisez un événement plus riche, mieux organisé, et qui fait sens pour tous.

EXEMPLE

Imaginer ensemble un futur commun

Lors d'une réunion avec ton équipe d'encadrement, tu invites chacun à partager ses idées sur l'avenir du club : quelles valeurs mettre en avant, quels objectifs sportifs et éducatifs viser, quelles actions développer pour améliorer la vie du groupe. Ensemble, vous construisez une vision commune pour la saison à venir, puis vous définissez des étapes concrètes à suivre, comme organiser des événements ou améliorer l'accueil des jeunes. Le groupe se sent impliqué et motivé. En partageant la même vision, vous avancez ensemble de façon cohérente, avec plus d'enthousiasme et d'efficacité.

EXEMPLE

Clarifier ses idées pour les transmettre

Tu prépares une nouvelle séance d'entraînement avec des exercices un peu complexes. Pour que tes collègues ou les jeunes sportifs comprennent bien le but de chaque exercice, tu prends le temps d'organiser tes idées : tu définis clairement les objectifs, tu simplifies le langage, et tu anticipes les questions possibles. Ensuite, tu expliques ta séance en mettant en avant les points importants, en donnant des exemples concrets, et en vérifiant que tout le monde a bien compris. Tu facilites ainsi la compréhension et l'adhésion de ton équipe. Tes explications claires permettent à chacun de mieux s'impliquer et de contribuer au succès de la séance. Cela crée aussi un climat de confiance et de collaboration.

Faciliter le travail d'équipe

Qu'est-ce que c'est ?

C'est savoir aider un groupe à mieux fonctionner. Cela veut dire, bien se connaître soi-même, écouter les autres, observer comment le groupe travaille, faire réfléchir tout le monde à ce qui marche bien ou moins bien, proposer des idées pour progresser ensemble. C'est aussi savoir ne pas tout contrôler, et laisser la place aux idées de chacun.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de mieux s'entendre, d'éviter les tensions, de prendre des décisions ensemble, d'aller plus loin grâce à la force du collectif.



METACOGNITION

53

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Faire grandir un projet grâce au collectif

Qu'est-ce que c'est ?

C'est donner la parole à chacun dans un groupe pour faire avancer un projet ensemble. Il s'agit de lancer une idée ou un sujet, d'inviter différentes personnes à participer, de laisser de la place à chacun pour s'exprimer et de valoriser les idées de tous. L'objectif est de construire quelque chose ensemble, en utilisant les compétences et les points de vue de chacun.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de réfléchir à plusieurs, d'avoir des idées plus créatives et de prendre des décisions de manière partagée. C'est aussi un bon moyen de créer une bonne ambiance, où chacun se sent écouté et respecté.



COOPERATION

54

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Créer un cadre qui donne envie d'imaginer et d'agir

Qu'est-ce que c'est ?

C'est mettre en place un environnement où chacun se sent libre d'avoir des idées, de proposer des projets, de tester de nouvelles choses. Cela passe par une bonne ambiance, un espace agréable, de l'écoute, de l'encouragement, et la liberté d'essayer sans avoir peur de se tromper.

Pourquoi c'est utile ?

Quand on se sent en confiance et soutenu, on ose plus facilement être créatif et entreprendre. Cela permet de révéler le potentiel de chacun, de faire naître des projets originaux, et d'apprendre à travailler ensemble dans une ambiance motivante et inspirante. En donnant aux autres un cadre positif, on leur donne "des ailes" pour avancer.



CREATIVITE

55

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Transmettre efficacement ses connaissances

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de transmettre ses connaissances de façon claire, en s'adaptant aux personnes à qui on parle. Cela demande de bien se connaître, de rester à l'écoute des autres et d'accueillir leurs questions, leurs doutes, leurs idées. C'est aussi savoir construire ensemble des réponses, et non simplement "expliquer".

Pourquoi c'est utile ?

Quand on apprend à partager ce qu'on sait avec les autres, tout le monde progresse. Cela renforce la compréhension, crée de la confiance, de la complicité, et permet d'apprendre en groupe dans une ambiance favorable.



COOPERATION

56

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Faire grandir un projet grâce au collectif

Tu souhaites organiser une semaine dédiée à la découverte de sports nouveaux pour tes jeunes sportifs. Plutôt que de tout préparer seul, tu réunis ton équipe (autres éducateurs, parents, bénévoles) pour brainstormer. Chacun propose des activités, des partenaires locaux à contacter, ou des idées pour mobiliser les jeunes. Tu encourages tout le monde à s'exprimer, même les plus réservés. Ensemble, vous choisissez les meilleures idées et répartissez les tâches selon les compétences de chacun. Le projet est plus riche, mieux adapté aux attentes des jeunes, et tout le monde se sent impliqué. La réussite de la semaine sportive devient un vrai travail d'équipe.

EXEMPLE

Faciliter le travail d'équipe

Lors d'une réunion entre entraîneurs, préparateurs physiques et kinés, tu remarques que chacun travaille dans son coin sans vraiment coordonner les efforts. Tu proposes d'organiser un temps d'échange régulier où chaque membre partage ses observations, ses contraintes et ses idées pour mieux aligner les objectifs. Tu encourages à écouter activement et à construire ensemble un plan commun. Cela améliore la communication, évite les doublons ou contradictions, et permet au staff de mieux accompagner les joueurs de manière cohérente.

EXEMPLE

Transmettre efficacement ses connaissances

Pendant une réunion de staff, tu dois expliquer une nouvelle méthodologie d'entraînement pour améliorer l'endurance des joueurs. Tu invites chacun à partager son expérience sur les méthodes déjà utilisées et tu présentes clairement la tienne. Tu poses des questions ouvertes pour susciter la discussion et tu reformules les idées importantes pour t'assurer que tout le monde suit. Enfin, tu proposes un temps de test pratique pour que chacun puisse voir concrètement comment appliquer cette nouvelle méthode. Cette approche favorise l'appropriation collective de la nouvelle méthode, encourage la collaboration au sein du staff et permet à chacun de s'engager dans la mise en place des entraînements.

EXEMPLE

Créer un cadre qui donne envie d'imaginer et d'agir

Lors d'un stage sportif, tu installes un « mur des idées » où chaque joueur peut écrire anonymement des suggestions pour améliorer les entraînements, les matchs ou la vie de l'équipe. Tu invites régulièrement le groupe à venir consulter ce mur, à discuter ensemble des propositions et à choisir celles qu'ils veulent tester. Tu veilles à féliciter toutes les initiatives, même celles qui ne sont pas retenues, pour encourager la prise de parole. Les sportifs se sentent écoutés et impliqués, ils développent leur esprit d'initiative et prennent conscience que leurs idées comptent vraiment. Ce cadre stimule leur créativité et leur engagement collectif.

Soutenir le projet de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider une autre personne à réussir ce qu'elle entreprend. Cela veut dire comprendre ses besoins, coopérer, lui apporter du soutien, en restant au second plan, sans chercher à tout contrôler car il s'agit de son projet.

Pourquoi c'est utile ?

Parce qu'en aidant quelqu'un à aller au bout de son projet, tu développes des relations de confiance, tu apprends à travailler en équipe, et tu découvres que faire grandir l'autre, c'est aussi grandir soi-même. Cela donne de l'énergie à tous et renforce le plaisir d'apprendre.



PROJET

57

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Soutenir le projet de l'autre

Un jeune entraîneur souhaite organiser un stage de perfectionnement pour les jeunes joueurs du club, mais il manque d'expérience et de ressources. En tant qu'éducateur plus expérimenté, tu l'écoutes attentivement pour bien comprendre ses objectifs et ses besoins. Tu proposes de l'aider à structurer son projet, en lui suggérant des contacts, du matériel, et en l'accompagnant lors des premières étapes, tout en lui laissant la responsabilité des décisions. Tu restes disponible pour le conseiller, mais tu le laisses mener son projet. Ce soutien renforce la confiance du jeune entraîneur, développe ses compétences d'organisation, et crée une dynamique positive dans le club où chacun peut s'impliquer et progresser. En aidant l'autre à réussir, tu contribues aussi à la réussite collective.