

Auto-diagnostic - le jeu de cartes

A destination des **SPORTIFS DE HAUT-NIVEAU**, 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** et du référentiel des compétences du XXIème siècle conçu par l'**Onisep**, l'**Université de Mons (Belgique)** et le **Cnam-CRTD** dans le cadre du programme AVENIRS.*

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

<https://www.onisep.fr/avenir-s/pour-les-equipes-educatives/ressources/encourager-vos-eleves-a-decouvrir-les-competences-a-s-orienter-et-du-xxi-siecle/le-referentiel-des-competences-du-xxi-siecle>

Il a été élaboré par Audrey Chauvelot, ingénieure pédagogique, avec la participation active des sportifs de haut-niveau internes 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.
Essayer des techniques comme le mindmapping.
Retravailler ses notes pour mieux retenir.
Organiser ses documents et savoir les réutiliser si besoin.

Pourquoi c'est utile ?

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

CONNAISSANCE DE SOI

1

Comprendre ce qui t'influence

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de repérer ce qui influence tes choix et ta façon de penser.
C'est prendre conscience de ces modèles pour mieux les comprendre et choisir lesquels tu veux suivre.

Pourquoi c'est utile ?

Tu comprends pourquoi tu penses ou agis d'une certaine façon. Tu peux faire la différence entre ce qui vient de toi ou de ton environnement. Tu peux prendre du recul, voir les choses autrement et à t'ouvrir à d'autres idées.

PENSÉE CRITIQUE

2

Tenir son journal

Qu'est-ce que c'est ?

C'est écrire ce que tu ressens, ce que tu vis, ce que tu penses. Tu peux noter tes émotions, des moments marquants, tes réussites, tes difficultés ou des idées importantes.
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 apprendre à mettre des mots sur ce que tu ressens.

CONNAISSANCE DE SOI

3

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.

CONNAISSANCE DE SOI

4

EXEMPLE

Comprendre ce qui t'influence

Depuis longtemps, tu veux être le meilleur, mais un jour, tu te poses la question : Pourquoi est-ce si important pour moi de gagner tout le temps ?

En y réfléchissant, tu te rends compte que :

- Ton père t'a souvent répété que "dans la vie, il faut être le meilleur".
- Sur les réseaux sociaux, tu suis des athlètes qui parlent surtout de victoire, de dépassement de soi, de performance.
- À l'entraînement, tu ressens parfois du stress, parce que tu crois que perdre = décevoir les autres.

Petit à petit, tu prends du recul. Tu te demandes : Est-ce que je m'entraîne pour être le meilleur ou parce que j'aime ça ?



EXEMPLE

Prendre des notes de façon efficace

Après chaque entraînement ou match, tu prends quelques minutes pour noter :

- Les exercices faits et ceux qui t'ont semblé difficiles
- Les conseils du coach
- Tes propres ressentis

Tu peux faire ça dans un carnet ou sous forme de carte mentale.



EXEMPLE

Méditer

Avant les matchs, ton coach vous propose 5 minutes de calme total. Tu t'assois, tu fermes les yeux, et tu te concentres uniquement sur ta respiration. Tu ressens ton cœur qui bat un peu plus vite, ton souffle court et rapide qui ralentit petit à petit.

Tu remarques que tu es tendu... mais en quelques minutes, tu te sens plus posé, plus concentré. Tu visualises ce que tu veux réussir sur le terrain : bien défendre, jouer collectif, rester lucide.



EXEMPLE

Tenir son journal

Tu as commencé à tenir un journal dans un carnet après les entraînements et les matchs.

Au fil du temps, tu notes :

- Tes progrès techniques.
- Tes émotions après chaque match.
- Les moments où tu es fier de toi, même si l'équipe n'a pas gagné.
- Des idées ou conseils entendus à l'entraînement.



Observer et comprendre ton environnement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre un moment pour réfléchir à ton environnement quotidien. 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.

PENSÉE CRITIQUE

5

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.

C'est 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.

Tu développes ta curiosité, ta tolérance et ta capacité à réfléchir autrement.

CITOYENNETÉ

6

Mieux gérer ton temps

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre le temps d'observer comment tu utilises tes journées.

C'est 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.

CONNAISSANCE DE SOI

7

Résolution créative de problème

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aborder des problèmes en proposant des solutions innovantes. Cela implique d'explorer différentes perspectives, d'analyser la situation en profondeur, d'imaginer des alternatives et de tester de nouvelles approches pour mieux comprendre et résoudre les défis rencontrés.

Pourquoi c'est utile ?

Cela favorise l'adaptation aux enjeux actuels en générant des solutions sur-mesure et efficaces. Cela stimule la créativité collective et individuelle, permettant ainsi de dépasser les obstacles et d'innover pour répondre aux besoins.

CRÉATIVITÉ

8

EXEMPLE

S'ouvrir à d'autres cultures

Lors d'un tournoi international tu rencontres des joueurs venant d'Espagne, du Sénégal et du Japon. Tu remarques que chaque équipe a sa propre façon de jouer : certains sont très tactiques, d'autres misent sur la vitesse, ou sur le jeu collectif.

Pendant les repas ou les échauffements, tu échanges avec eux : tu découvres leurs rituels d'avant-match, leurs manières de s'encourager, leurs règles d'équipe, ou même leur alimentation spécifique avant une compétition.



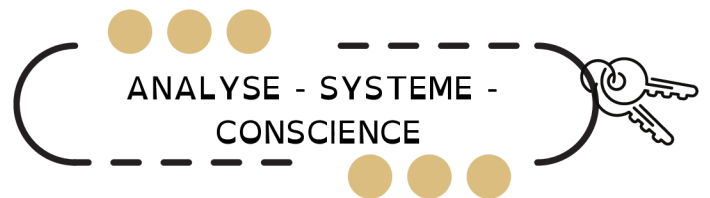
EXEMPLE

Observer et comprendre ton environnement

Lors des derniers entraînements, tu remarques que l'ambiance a changé : certains coéquipiers sont plus tendus, il y a plus de fautes, et les passes sont moins fluides.

Tu prends un moment pour observer ce qui se passe : un joueur est frustré de ne pas être titulaire, un autre est stressé par les examens, et l'entraîneur a changé sa manière de parler à l'équipe.

Tu fais le lien entre ces éléments et la baisse de performance collective. Tu comprends que ce n'est pas juste une question de technique, mais de dynamique de groupe.



EXEMPLE

Résolution créative de problème

A l'entraînement ou en dehors, tu peux rencontrer des situations bloquantes : une stratégie qui ne fonctionne plus, une baisse de motivation, une situation imprévisible...

Résoudre ces problèmes, ce n'est pas juste trouver une solution rapide. C'est oser penser autrement, tester de nouvelles idées, changer un entraînement, inventer une autre manière de pratiquer ou d'aborder une compétition. Être créatif dans la résolution de problème, c'est transformer une difficulté en opportunité de progresser, ensemble.



EXEMPLE

Mieux gérer ton temps

Tu t'entraînes pour une échéance importante, mais tu as aussi les cours, les devoirs, tes amis et ta famille. Tu te rends compte que tu passes beaucoup de temps sur ton téléphone, ce qui te laisse peu de temps pour bien te préparer et récupérer.

Alors tu décides de planifier ta semaine :

- Tu bloques des créneaux pour les devoirs, l'entraînement, le repos et les loisirs.
- Tu réduis ton temps sur les réseaux sociaux.
- Tu prépares ton sac de sport la veille pour ne pas perdre de temps le matin.



Imaginer ton futur

Qu'est-ce que c'est ?

C'est t'autoriser à imaginer ce que tu aimerais faire dans quelques années (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. C'est 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.

CONNAISSANCE DE SOI

9

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. Éviter ce qui te fatigue ou te déconnecte (comme l'alcool, les écrans excessifs, etc.).

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 mais tu gagnes en énergie.

CONNAISSANCE DE SOI

10

Découvrir ce qui te passionne

Qu'est-ce que c'est ?

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 penser à comment tes passions peuvent nourrir ton projet professionnel.

Pourquoi c'est utile ?

Connaître tes passions t'aide t'orienter, à rester motivé et à donner du sens à ton parcours. Tes centres d'intérêt peuvent devenir une force : ils peuvent te distinguer, t'inspirer, ou guider tes choix de carrière.

CONNAISSANCE DE SOI

11

Être pleinement à l'écoute de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est plus que simplement entendre ce que quelqu'un dit. C'est être présent à l'autre, sans l'interrompre, sans juger, en lui laissant l'espace pour s'exprimer librement. C'est montrer que tu écoutes (par ton regard, tes gestes, ton attitude) et faire attention à ce que la personne exprime (non verbal).

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.

COMMUNICATION

12

EXEMPLE

Prendre soin de ton corps

Pendant une période, tu dors mal, tu manges n'importe comment, tu passes tes soirées sur ton téléphone... et tu te sens lent, fatigué, moins concentré aux entraînements. Tu décides de changer quelques habitudes : tu te fixes une heure pour te coucher, tu manges un vrai petit-déjeuner avant le match, et tu limites ton temps sur les écrans avant de dormir. Résultat : tu récupères mieux, tu es plus rapide sur le terrain, et tu te sens beaucoup plus en forme.



EXEMPLE

Imaginer ton futur

Un jour, ton entraîneur te demande : « Tu te vois où dans 5 ans avec ce sport ? » Tu n'y avais jamais vraiment pensé, mais la question te fait réfléchir. Tu te dis que tu aimerais participer à des compétitions nationales, ou même devenir coach pour les plus jeunes. Alors tu commences à t'informer : combien d'heures faut-il s'entraîner ? Quels diplômes faut-il pour être entraîneur ?



EXEMPLE

Être pleinement à l'écoute de l'autre

Lors d'un entraînement, un coéquipier semble énervé et rate plusieurs actions. Plutôt que de lui faire des remarques directes, tu vas le voir calmement et lui demandes ce qui ne va pas. Il t'explique qu'il a eu une mauvaise journée et qu'il n'arrive pas à se concentrer. Tu l'écoutes sans l'interrompre, tu hoches la tête, tu le regardes dans les yeux, et tu ne cherches pas à tout de suite donner des conseils. Juste être là, vraiment à l'écoute. Grâce à ça, il se sent compris et repart plus détendu sur le terrain.



EXEMPLE

Découvrir ce qui te passionne

Depuis plusieurs années, tu fais du rugby, mais au fil du temps tu réalises que ce que tu préfères, ce n'est pas forcément marquer des essais, mais organiser les entraînements et motiver l'équipe. Un jour, ton coach te confie l'échauffement et tu te prends au jeu : tu aimes expliquer les mouvements, veiller à ce que tout le monde progresse et se sente bien. Petit à petit, tu comprends que ce qui te passionne vraiment, c'est transmettre, encadrer, faire progresser les autres. Tu te dis que tu pourrais un jour devenir éducateur sportif, préparateur mental ou physique.



Identifier tes compétences et leur potentiel

Qu'est-ce que c'est ?

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

Pourquoi c'est utile ?

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

CONNAISSANCE DE SOI

13

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. Cela permet de révéler le potentiel de chacun, de faire naître des projets originaux et d'apprendre à travailler ensemble dans une ambiance inspirante. En donnant aux autres un cadre positif, on leur donne "des ailes" pour avancer.

CITOYENNETÉ

14

Reconnaître et comprendre ses émotions

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réfléchir à ce que tu ressens face à une situation. C'est prendre du recul pour nommer l'émotion 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 ?

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

CONNAISSANCE DE SOI

15

Être curieux

Qu'est-ce que c'est ?

C'est oser découvrir quelque chose que tu ne connais pas encore. 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. 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.

PENSÉE CRITIQUE

16

EXEMPLE

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

Lors des séances de bloc au club, une grimpeuse passionnée remarque que certains n'osent pas essayer des voies difficiles. Elle propose alors de créer un petit « atelier ouvert » à la fin de chaque entraînement : chacun choisit une voie et, en groupe, ils réfléchissent ensemble à différentes manières de la résoudre.

Elle veille à ce que tout le monde puisse s'exprimer, encourage ceux qui hésitent, et célèbre chaque tentative. Peu à peu, les grimpeurs deviennent plus créatifs, plus solidaires, et prennent confiance en leur capacité à proposer des solutions et à progresser ensemble.



EXEMPLE

Identifier tes compétences et leur potentiel

Un jour, ton entraîneur te dit que tu as un bon esprit d'équipe et que tu sais motiver les autres.

En y réfléchissant, tu réalises que tu as développé des compétences importantes : la gestion du stress, la communication ou encore la coopération. Ce sont des compétences utiles dans le sport, mais aussi dans d'autres domaines comme le travail ou les projets de groupe.



EXEMPLE

Être curieux

Tu pratiques le rugby depuis plusieurs années, mais un jour tu assistes à un entraînement d'athlétisme par curiosité. Tu découvres des techniques de course ou d'échauffement différentes de celles que tu connais. Tu poses des questions aux athlètes et à l'entraîneur, tu essaies même quelques exercices. En discutant avec eux, tu réalises que certaines méthodes pourraient t'aider à améliorer ta vitesse et ton endurance dans ton sport principal.



EXEMPLE

Reconnaître et comprendre ses émotions

Tu es en compétition et tu rates une performance importante. Tu sens monter la colère, la frustration ou la honte. Plutôt que d'exploser ou de t'énerver contre toi-même ou les autres, tu prends quelques instants pour respirer profondément.

Tu te dis : "Je suis frustré parce que je voulais vraiment réussir. Je me sens tendu dans le ventre et les épaules. C'est normal, j'avais beaucoup d'attentes." En reconnaissant cette émotion, tu évites qu'elle prenne le contrôle. Tu peux en parler avec ton coach ou un coéquipier, et transformer ce moment difficile en apprentissage.



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 trouver 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.

CONNAISSANCE DE SOI

17

Mettre des mots sur tes valeurs

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réfléchir à ce qui est vraiment important pour toi. Pour y arriver, tu peux repenser à des moments marquants de ton passé qui t'ont touché ou transformé. Cela peut 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 et te faire comprendre.

CONNAISSANCE DE SOI

18

Transmettre efficacement ses connaissances

Qu'est-ce que c'est ?

C'est transmettre ses connaissances de façon claire, en s'adaptant aux personnes à qui on parle. Cela demande de rester à l'écoute des autres et d'accueillir leurs questions, leurs doutes, leurs idées. C'est 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.

COMMUNICATION

19

Se mettre à la place de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

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, les tiennes et celles des autres. Cela passe 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 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.

COMMUNICATION

20

EXEMPLE

Mettre des mots sur tes valeurs

Tu participes à une compétition avec ton club. Lors d'une course en relais, un coéquipier rate son passage de témoin, et l'équipe est éliminée. Certains veulent lui faire porter la responsabilité de l'échec. Tu décides de prendre la parole pour défendre l'idée que dans une équipe, on gagne et on perd ensemble. Ce moment te fait comprendre à quel point la solidarité et le respect de chacun sont des valeurs essentielles pour toi.



EXEMPLE

Te connaître pour mieux travailler avec les autres

Lors des entraînements, tu remarques que tu as tendance à beaucoup diriger les autres sans forcément écouter leurs idées. En en parlant avec ton coach, tu prends conscience que tu adoptes naturellement un rôle de leader... mais que tu pourrais améliorer ta façon de coopérer. Tu commences alors à poser plus de questions, à mieux écouter tes coéquipiers, et à t'adapter à leur manière de jouer.



EXEMPLE

Se mettre à la place de l'autre

Pendant un match, un coéquipier rate plusieurs tirs et commence à perdre confiance. Au lieu de t'énerver ou de l'ignorer, tu te rappelles que toi aussi, tu as déjà connu des moments difficiles. Tu vas le voir, tu l'encourages, tu lui rappelles ses points forts et tu continues à lui faire des passes pour qu'il reste dans le jeu.



EXEMPLE

Transmettre efficacement ses connaissances

Pendant un entraînement, un sportif remarque qu'un plus jeune a du mal à réussir un mouvement. Au lieu de juste lui montrer le geste, il prend le temps de découper la technique étape par étape. Il montre lentement, propose au jeune sportif d'essayer, l'observe et lui pose quelques questions pour savoir ce qu'il ressent. Ensemble, ils trouvent une manière plus claire d'exécuter la technique. Il l'encourage aussi à poser des questions et à dire quand il ne comprend pas.



S'ouvrir aux autres et à leurs différences

Qu'est-ce que c'est ?

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.

CITOYENNETÉ

21

Simplifier pour mieux comprendre

Qu'est-ce que c'est ?

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 ne pas te perdre dans les détails. C'est une façon de développer ton esprit d'analyse et ta capacité à communiquer efficacement.

PENSÉE CRITIQUE

22

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. 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 et à 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.

PENSÉE CRITIQUE

23

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. Cela implique de réfléchir aux différentes étapes de tes projets et de ton emploi du temps, afin d'être plus efficace et mieux organisé. Il s'agit de garder un équilibre pour éviter de te surcharger.

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.

PENSÉE CRITIQUE

24

EXEMPLE

Simplifier pour mieux comprendre

Ton équipe traverse une période difficile : plusieurs défaites d'affilée, des tensions entre coéquipiers, et un manque de motivation à l'entraînement. Pour y voir plus clair, tu prends un carnet et tu résumes la situation avec un schéma simple. Tu identifies 3 grands éléments :

- 1.Ce qui fonctionne encore bien
- 2.Ce qui pose problème
- 3.Des pistes d'action concrètes



EXEMPLE

S'ouvrir aux autres et à leurs différences

Tu intègres une nouvelle équipe dans laquelle certains joueurs viennent d'autres pays et ne parlent pas encore très bien le français. Au lieu de rester avec tes anciens coéquipiers, tu fais l'effort d'aller vers eux, tu communique avec des gestes, tu leur montres les consignes en action, tu les encourages et tu les aides à se sentir inclus dans l'équipe.



EXEMPLE

Anticiper pour mieux s'organiser

Tu te prépares pour une compétition. Pour être prêt(e) le jour J, tu décides d'anticiper ton entraînement, ton alimentation et ta récupération.

Tu construis un planning hebdomadaire :

- Tu répartis les séances d'entraînement
- Tu identifies les moments où tu pourras bien dormir et bien manger, même pendant les semaines chargées
- Tu prévois aussi du temps pour la récupération et pour gérer les imprévus
- Tu fais le point chaque semaine pour ajuster ton planning si besoin, sans te surcharger.



EXEMPLE

Comprendre la complexité d'un système

L'équipe n'arrive plus à progresser : certains joueurs sont démotivés, l'entraîneur semble distant, les entraînements sont moins efficaces, et il y a parfois des conflits. Plutôt que de penser que "c'est juste un problème d'entraîneur" ou "les joueurs ne s'impliquent pas", tu prends le temps de tout analyser. Tu te rends compte que c'est un ensemble d'éléments qui interagissent et influencent le moral et les performances. Tu proposes donc une réunion avec les joueurs et le staff pour échanger sur les besoins, les blocages, et imaginer ensemble des solutions.



Tracer son propre chemin

Qu'est-ce que c'est ?

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

Pourquoi c'est utile ?

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

CONNAISSANCE DE SOI

25

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 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. Apprendre à garder ton calme dans les moments de crise te permet aussi de prendre de meilleures décisions.

CONNAISSANCE DE SOI

26

Organiser et faire vivre ses connaissances

Qu'est-ce que c'est ?

C'est créer un système personnel pour conserver ce qui est important et utile. Cela peut inclure l'utilisation de carnets, de fichiers numériques ou de classements de documents. L'idée est de s'y tenir, en réorganisant et en mettant à jour ces outils pour 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.

CONNAISSANCE DE SOI

27

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.

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.

PENSÉE CRITIQUE

28

EXEMPLE

Gérer les moments difficiles

C'est savoir rester calme et concentré quand tu traverses une période compliquée, comme une blessure, une défaite ou un entraînement très dur. Par exemple, si tu rates une compétition importante, au lieu de te décourager ou de t'énerver, tu prends un moment pour respirer, analyser ce qui s'est passé, et penser à ce que tu peux faire pour progresser.

Cela peut aussi vouloir dire demander de l'aide à un coach ou à un coéquipier, ou changer ta manière de t'entraîner pour éviter de te blesser.



EXEMPLE

Tracer son propre chemin

C'est décider ce que tu souhaites vraiment atteindre : devenir sportif de haut niveau, ou pratiquer pour le plaisir et le bien-être ?

Tu choisis alors :

- De te fixer des objectifs personnels.
- De travailler avec un entraîneur qui comprend tes ambitions et t'aide à progresser à ton rythme.
- D'explorer différents techniques pour voir ce qui te plaît le plus.
- D'oser essayer de nouvelles choses.
- De dire non à des entraînements ou compétitions qui ne correspondent pas à tes objectifs ou à ton bien-être.



EXEMPLE

Découvrir, comprendre, se nourrir

Tu peux consacrer du temps à lire des articles, regarder des vidéos ou écouter des podcasts sur ta discipline sportive. Par exemple, tu peux suivre des interviews de sportifs professionnels, apprendre des nouvelles techniques d'entraînement, comprendre l'importance de la récupération ou encore découvrir les dernières recherches en nutrition sportive.

Tu peux aussi t'intéresser à l'histoire de ton sport, aux règles, ou aux stratégies utilisées par les équipes ou les athlètes les plus performants.



EXEMPLE

Organiser et faire vivre ses connaissances

Organiser et faire vivre ses connaissances, c'est tenir un carnet où tu notes tout ce que tu apprends sur ta discipline. Par exemple, après chaque séance d'entraînement, tu peux noter ce que tu as fait, ce que tu as ressenti, ce qui a marché ou non, et tes objectifs pour la prochaine fois. Tu peux aussi enregistrer des vidéos de tes performances pour analyser tes mouvements et progresser. Chaque semaine, tu revois tes notes, tu ajustes ton entraînement en fonction de ce que tu as appris, et tu partages ces connaissances avec tes coéquipiers ou ton coach.



Inventer, tester, surprendre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est laisser parler ta créativité, oser sortir des habitudes et proposer des choses nouvelles. Cela passe par la curiosité et l'envie d'expérimenter. C'est aussi accepter que 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 et que tu oses expérimenter, tu peux faire avancer un groupe, un projet. Tu développes ta capacité à trouver des solutions, à te démarquer, et à travailler en équipe. Cela te prépare à un monde où l'adaptabilité et la créativité sont recherchées.

CRÉATIVITÉ

29

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 de mieux s'écouter, de valoriser les idées de chacun et de réussir des projets plus originaux et mieux construits.

CRÉATIVITÉ

30

Se rendre disponible à l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est créer un climat de confiance, être à l'écoute, s'exprimer avec sincérité, et laisser place au silence quand il est nécessaire. C'est 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, à comprendre les émotions des autres et à exprimer tes propres ressentis. Ces qualités sont importantes pour créer un environnement où on peut collaborer avec respect, oser être soi-même, et faire émerger des idées ensemble.

COMMUNICATION

31

Apprendre à demander et donner un feedback

Qu'est-ce que c'est ?

C'est demander un avis sur ce que tu fais, comment tu travailles ou te comportes, dans le but de progresser. C'est oser exprimer à quelqu'un ce qu'il fait bien et ce qu'il pourrait améliorer, de façon bienveillante.

Pourquoi c'est utile ?

Tu repères tes forces et les points à améliorer. Cela t'aide à prendre du recul et à voir comment les autres te perçoivent. En retour, quand tu donnes un feedback, tu apprends à observer, écouter et soutenir les autres dans leur progression.

COMMUNICATION

32

EXEMPLE

Réfléchir ensemble, créer autrement

Ton équipe prépare une stratégie pour un prochain match. Vous décidez d'utiliser une technique de créativité collective, comme le brainstorming.

Pendant une réunion, chaque joueur propose des idées. Vous notez tout, même ce qui paraît un peu fou. Puis, ensemble, vous discutez, combinez certaines idées, et créez un plan original qui intègre la force et les spécificités de chacun.

En utilisant cette méthode, chacun se sent écouté et vous trouvez une stratégie innovante, plus motivante et adaptée.



EXEMPLE

Inventer, tester, surprendre

Tu pourrais, par exemple, proposer une tactique originale que l'équipe n'a jamais utilisée. Au lieu de suivre le schéma habituel, tu suggères une nouvelle façon de se positionner sur le terrain.

Lors de l'entraînement, tu testes cette idée avec tes coéquipiers, tu observes ce qui marche ou non, et vous ajustez ensemble le plan. Cette expérimentation peut révéler une nouvelle manière de jouer qui rend votre équipe plus efficace.



EXEMPLE

Apprendre à demander et donner un feedback

Après une compétition, un sportif s'adresse à son entraîneur pour lui demander un retour précis sur sa performance et sur les éléments concrets qu'il pourrait améliorer.

Il profite également de ce temps dédié pour faire un retour à d'autres sportifs de son club pour partager sa perception et leur donner des conseils en vue des prochaines compétitions.



EXEMPLE

Se rendre disponible à l'autre

Un coéquipier traverse une période difficile, il est démotivé et fait des erreurs inhabituelles. Tu prends le temps de t'arrêter avec lui, de l'écouter sincèrement, sans interrompre ni juger. Tu lui demandes comment il se sent et tu partages aussi ce que tu ressens, avec honnêteté.

Tu lui montres par ton regard et ta posture que tu es vraiment présent, même si parfois vous restez silencieux ensemble. Ce moment de disponibilité lui permet de se sentir soutenu et compris.



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 partager son expérience 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.

COMMUNICATION

33

Se questionner sur ce qu'on fait

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réfléchir sur l'impact de ce que tu fais et à examiner 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 ?

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.

CONNAISSANCE DE SOI

34

Communiquer à l'écrit

Qu'est-ce que c'est ?

C'est savoir transmettre une idée, une émotion ou une information de façon claire, organisée et adaptée à la personne qui va te lire. Tu apprends à structurer tes phrases, à choisir le bon ton et à t'assurer que ton lecteur comprenne ce que tu veux dire.

Pourquoi c'est utile ?

Pour faire passer tes idées sans malentendus. Pour réussir tes écrits scolaires, personnels ou professionnels. Pour mieux t'exprimer dans des situations importantes.

COMMUNICATION

35

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 oser prendre des initiatives pour faire avancer l'équipe, proposer des idées, écouter les autres, organiser le travail en groupe ou apaiser les tensions.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de soutenir les autres quand c'est nécessaire. Cela aide à développer des relations positives, basées sur la confiance et le respect.

COLLABORATION

36

EXEMPLE

Se questionner sur ce qu'on fait

Avant de commencer ton entraînement, tu prends un moment pour te demander pourquoi tu t'entraînes : est-ce pour ta santé, pour te défouler, pour préparer une compétition, ou simplement pour le plaisir ? Pendant ta séance, tu réfléchis aussi à la manière dont tu t'entraînes : est-ce que cet entraînement te correspond vraiment ? Est-ce que tu respectes ton corps et ses limites ? Est-ce que tu t'amuses ?

Après ta séance, tu fais le point : est-ce que cette activité t'a apporté ce que tu voulais ? Est-ce que tu te sens bien dans ta pratique ou est-ce que tu devrais ajuster ta façon de faire ?



EXEMPLE

Exprimer ses idées et écouter celles des autres

Pendant une séance d'entraînement, tu proposes une nouvelle stratégie à ton équipe. Ensuite, tu écoutes ce que tes coéquipiers en pensent, même si certains ont des idées différentes.

Vous échangez vos points de vue calmement, et ensemble, vous décidez de la meilleure approche à adopter.



EXEMPLE

Trouver sa place et avancer ensemble

Lors d'un match, chaque joueur doit comprendre son rôle. Un joueur peut être moins doué pour marquer, mais très bon pour organiser le jeu ou encourager ses coéquipiers. Un joueur qui trouve sa place en reconnaissant ses forces propose des stratégies plus efficaces. Il écoute les retours de ses coéquipiers et aide à apaiser les tensions si un désaccord surgit sur le terrain.

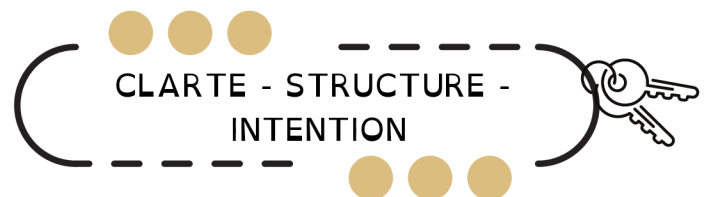


EXEMPLE

Communiquer à l'écrit

Après une compétition, un sportif publie un message sur ses réseaux sociaux. Il y partage son ressenti : la fierté, les difficultés rencontrées, les apprentissages et ses remerciements à son staff et ses soutiens.

Il prend soin de structurer son message, de rester authentique tout en choisissant ses mots pour inspirer, remercier, et éviter les malentendus.



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

COMMUNICATION

37

Communiquer de manière non verbale

Qu'est-ce que c'est ?

C'est transmettre des messages, des émotions ou des intentions sans utiliser de mots, par le langage du corps (gestes, expressions, posture, regard, ton de voix). Cela implique aussi bien comprendre les signaux des autres que contrôler son propre langage corporel.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet, au travers de la perception des signaux faibles, d'améliorer les échanges et de renforcer la confiance. Elle aide aussi à transmettre un message clair et à créer un climat positif.

COMMUNICATION

38

Utiliser les outils numériques pour communiquer

Qu'est-ce que c'est ?

C'est savoir se servir des technologies numériques (emails, réseaux sociaux, messageries, plateformes collaboratives) pour échanger des informations ou des idées avec les autres.

Pourquoi c'est utile ?

Cela facilite la communication, notamment à distance, favorise le travail en équipe, et permet de partager efficacement des contenus ou des idées.

COMMUNICATION

39

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. C'est proposer des idées pour avancer ensemble, aider à mieux communiquer, écouter les besoins de chacun.

Pourquoi c'est utile ?

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

COLLABORATION

40

EXEMPLE

Communiquer de manière non verbale

Pendant un entraînement, la capitaine d'une équipe échange avec ses coéquipières par des sourires, des hochements de tête et des gestes d'encouragement. Ce langage non verbal crée un climat de confiance, renforce la cohésion du groupe et motive chacune à donner le meilleur d'elle-même, même sans dire un mot.



EXEMPLE

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

Après avoir suivi un programme d'entraînement pour s'améliorer, un sportif décide de créer un blog ou une page sur les réseaux sociaux pour partager ses progrès, ses conseils d'entraînement, et ses ressentis. Il échange aussi régulièrement avec d'autres sportifs, en participant à des forums.

En partageant son expérience, il découvre des méthodes d'entraînement différentes, des astuces pour mieux récupérer, et il reçoit des encouragements. À son tour, il aide d'autres sportifs débutants en répondant à leurs questions et en partageant ses réussites.



EXEMPLE

Trouver des solutions ensemble

Pendant un match, l'équipe remarque que la stratégie ne fonctionne pas comme prévu. Le coach demande aux joueurs de se réunir rapidement pour discuter de la situation. Ensemble, ils échangent sur ce qui ne va pas, écoutent les observations de chacun, et proposent plusieurs ajustements. Grâce à ce dialogue collectif, l'équipe adopte une nouvelle organisation plus efficace.



EXEMPLE

Utiliser les outils numériques pour communiquer

Un sportif utilise les réseaux sociaux pour partager ses séances d'entraînement, ses conseils nutritionnels et ses moments forts en compétition. Il poste régulièrement des stories pour montrer son état d'esprit, ses valeurs comme la persévérance et le respect, et interagit avec ses abonnés pour créer une communauté engagée autour de sa carrière. Grâce à ces outils numériques, il développe son image, attire des sponsors, et inspire de futurs athlètes.



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 ?

Respecter les valeurs des autres et rester ouvert aux différentes façons de penser permet de mieux vivre ensemble.

CITOYENNETÉ

41

Aider à découvrir son propre fonctionnement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider une personne à prendre du recul, à comprendre comment il fonctionne et perçoit le monde, à reconnaître 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 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.

CITOYENNETÉ

42

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.

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.

CITOYENNETÉ

43

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 ?

Savoir prendre le leadership dans les moments de difficulté ou de tension, c'est maintenir la motivation, aider à résoudre les problèmes ensemble, construire des réussites collectives et apprendre à se soutenir mutuellement.

CITOYENNETÉ

44

EXEMPLE

Aider à découvrir son propre fonctionnement

Lors d'un entraînement, tu remarques qu'un coéquipier abandonne souvent lorsque c'est difficile. Tu engages la conversation avec lui pour l'aider à mieux comprendre ce qu'il se passe en le questionnant. Petit à petit, il se rend compte qu'il a tendance à croire que s'il ne réussit pas rapidement, c'est qu'il n'est pas fait pour ça. Ce modèle de pensée le bloque. Grâce à tes questions et ton écoute bienveillante, il comprend que ce n'est pas une question de talent, mais de persévérance et de confiance en ses capacités à progresser avec le temps.



EXEMPLE

Aider les autres à clarifier ce qui compte pour eux

Un camarade de ton groupe d'entraînement commence à douter, il a du mal à décider ce qui est le plus important pour lui. Plutôt que de lui donner un conseil directement, tu engages la discussion avec bienveillance en le questionnant. Petit à petit, il prend conscience de ce qu'il recherche au travers de sa pratique.



EXEMPLE

Soutenir et orienter une équipe

Lors d'un tournoi, une équipe perd deux matchs d'affilée et les joueurs commencent à se décourager. Le capitaine réunit le groupe pour le remotiver. Il propose ensuite des axes de travail concrets et valorise les efforts déjà faits.



EXEMPLE

Faire de la place aux émotions de chacun

Lors d'une séance d'entraînement, l'un des sportifs fond en larmes après une mauvaise performance. Plutôt que de lui dire immédiatement « Ce n'est pas grave » ou de passer à autre chose, son entraîneur lui propose un petit moment à l'écart en le questionnant sur son ressenti. Le sportif dit qu'il se sent découragé, qu'il a l'impression de régresser, et qu'il a peur de ne pas être prêt pour la compétition à venir. L'entraîneur l'écoute, lui laisse le temps de poser ses mots, sans juger ni minimiser.



Communiquer à l'oral

Qu'est-ce que c'est ?

C'est savoir s'exprimer clairement et de manière adaptée en face à face ou devant un groupe. Cela implique de structurer ses idées, choisir ses mots et le ton adapté. C'est écouter activement pour répondre de façon pertinente et échanger efficacement.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de partager ses idées, convaincre, collaborer et résoudre des problèmes ensemble. Cela permet de faciliter les échanges, de favoriser la compréhension mutuelle et d'aider à créer des relations de confiance.

COMMUNICATION

45

Partager des clés pour aider à mieux apprendre

Qu'est-ce que c'est ?

Cela consiste à accompagner une personne pour l'aider à se comprendre, à réfléchir sur ses points forts et ses axes d'amélioration en la questionnant pour l'aider dans sa réflexion. Cela demande d'être à l'écoute et de laisser 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.

CITOYENNETÉ

46

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 meilleur futur 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.

CITOYENNETÉ

47

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.

COLLABORATION

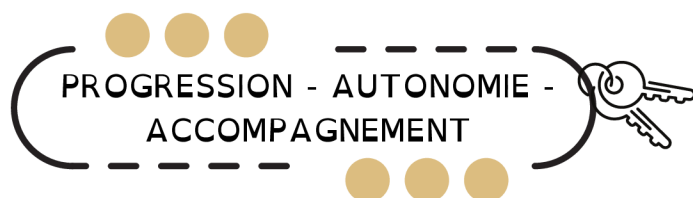
48

EXEMPLE

Partager des clés pour aider à mieux apprendre

Une jeune sportive a du mal à gérer son stress avant les compétitions. Un jour, son coéquipier, plus expérimenté, lui propose de discuter après l'entraînement. Plutôt que de lui donner des conseils tout faits, il lui pose des questions.

Grâce à cette discussion, elle prend conscience qu'elle se compare trop aux autres. Il lui partage alors une astuce qu'il utilise et qu'elle pourrait essayer pour voir si cela lui permet d'être plus sereine.



EXEMPLE

Communiquer à l'oral

Un sportif de haut niveau prépare une conférence de presse avant une grande compétition. Il doit expliquer clairement ses objectifs, ses stratégies et répondre aux questions des journalistes avec assurance et authenticité. En s'exprimant à l'oral de manière structurée et convaincante, il valorise son image, transmet sa motivation, et inspire confiance.



EXEMPLE

Décrypter le fonctionnement de l'équipe pour être plus efficace

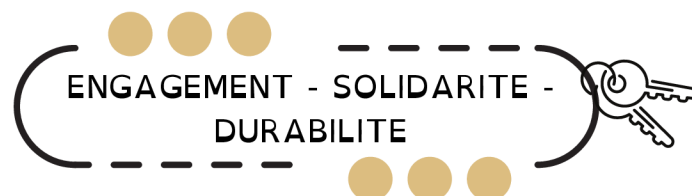
Lors d'un tournoi, l'équipe perd plusieurs matchs malgré un bon niveau technique. Plutôt que de s'énerver, un des joueurs propose à ses coéquipiers de prendre un moment pour réfléchir ensemble à ce qui ne fonctionne pas. Ils se rendent compte que certains ne comprennent pas toujours les consignes et que personne ne prend vraiment le rôle de relais entre l'entraîneur et l'équipe. À partir de là, ils décident de mieux structurer leur communication : un joueur devient capitaine pour faire passer les messages, et chacun s'engage à écouter avant de répondre.



EXEMPLE

Être un citoyen engagé

Une jeune sportive remarque que beaucoup d'enfants du village aimeraient pratiquer un sport mais n'ont pas les moyens de s'inscrire ou d'acheter du matériel. Avec quelques personnes de son club, elle propose de créer une collecte de matériel. Ils organisent une journée de sensibilisation, et sollicitent les commerçants du coin pour obtenir du soutien financier. Grâce à leur mobilisation, plusieurs enfants peuvent rejoindre le club.



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.

CITOYENNETÉ

49

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. L'objectif est de susciter la curiosité et de faire réfléchir.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de donner envie aux autres d'apprendre 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.

CITOYENNETÉ

50

Clarifier ses idées pour les transmettre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réussir à rendre clair un sujet ou une situation complexe. 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.

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.

CRÉATIVITÉ

51

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. C'est fixer des objectifs ensemble et mettre en place des actions pour aller dans cette direction.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de souder un groupe, de mieux se comprendre, de se motiver mutuellement et d'avancer dans la même direction, de visualiser ses réussites futures.

COLLABORATION

52

EXEMPLE

Transmettre sa curiosité

Thomas est passionné par son sport, mais ce qui l'intéresse encore plus, ce sont les différentes manières de pratiquer à travers le monde.

Un jour, pendant l'échauffement au club, il commence à parler aux autres de ces différentes pratiques. Il montre des vidéos, partage des anecdotes de grimpeurs célèbres et explique des techniques qu'ils n'avaient jamais vues. Petit à petit, ses coéquipiers se mettent à poser des questions et à vouloir essayer de nouvelles techniques.



EXEMPLE

Soutenir le projet de l'autre

Un sportif de ton club prépare une compétition importante et veut améliorer sa technique. Tu décides de l'aider en l'accompagnant lors des entraînements et en lui donnant des conseils basés sur ce que tu observes.

Tu respectes ses choix et ne cherches pas à imposer ta manière de faire, mais tu es présent pour le motiver, lui apporter du soutien moral quand il doute, et l'encourager à persévérer.



EXEMPLE

Imaginer ensemble un futur commun

En début de saison, l'équipe se réunit avec son coach pour parler de leurs envies et fixer les objectifs de l'année. Chacun prend la parole : certains veulent améliorer leur niveau technique, d'autres souhaitent renforcer l'esprit d'équipe, et plusieurs rêvent de participer aux championnats internationaux. Ils prennent un moment pour écrire ensemble une "vision de saison" : s'entraider pour progresser, s'amuser en jouant, et se qualifier pour les phases finales. À partir de cette vision, ils construisent un planning d'entraînement, définissent des rôles dans l'équipe et s'engagent tous à respecter ce qu'ils ont défini ensemble.



EXEMPLE

Clarifier ses idées pour les transmettre

Avant un match, la capitaine de l'équipe remarque que plusieurs coéquipiers ne comprennent pas bien la nouvelle stratégie. Plutôt que de laisser les choses floues, elle prend un moment pour reformuler les consignes simplement.

Elle utilise un tableau pour dessiner les positions, explique avec des mots clairs le rôle de chacun, donne des exemples concrets et prend le temps de répondre aux questions de ses coéquipiers. Grâce à cette discussion, l'équipe comprend mieux la stratégie et peut l'appliquer efficacement.



Faciliter le travail d'équipe

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider un groupe à mieux fonctionner, se connaître soi-même, écouter les autres, faire réfléchir le groupe à ce qui marche bien ou moins bien, proposer des idées pour progresser ensemble. C'est accepter de 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.

COLLABORATION

53

Faire grandir un projet grâce au collectif

Qu'est-ce que c'est ?

C'est faire avancer un projet collectif en invitant différentes personnes à participer, en laissant la place à chacun pour s'exprimer, en valorisant les idées de tous, en construisant quelque chose ensemble à partir des compétences et points de vue de chacun.

Pourquoi c'est utile ?

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

COLLABORATION

54

EXEMPLE

Faire grandir un projet grâce au collectif

Dans un club sportif, l'équipe souhaite organiser un événement pour promouvoir la discipline. Plutôt que de laisser une seule personne décider, le coach réunit tous les membres pour partager leurs idées et leurs compétences : certains proposent des animations, d'autres s'occupent de la communication, d'autres encore gèrent la logistique. Chacun apporte sa contribution, ses talents et ses points de vue. Ensemble, ils construisent un projet plus riche, innovant et fédérateur.



EXEMPLE

Faciliter le travail d'équipe

Lors des entraînements, l'un de joueurs remarque que certains ne s'écoutent pas toujours et que cela crée des tensions. Il propose au groupe de faire une pause pour discuter.

Il lance la discussion en questionnant les membres de l'équipe. Chacun partage son ressenti. Grâce à ce moment d'échange, l'équipe décide de mettre en place un rituel de débrief en fin de séance pour dire ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré.

