



LE JOUEUR

CARACTÉRISTIQUE D'UN COMPÉTITEUR (*Désir de se mesurer aux meilleurs*)

1. Attitude de gagnant

- Aime jouer et s'entraîner.
- Est disposé à apprendre, à s'améliorer, à prendre charge et à faire des sacrifices.
- Démonstre de l'enthousiasme, pose des questions, dialogue interne positif, attitude positive contagieuse.
- Volonté de faire des sacrifices pour réussir.
- A confiance en ses moyens, dans ses actions, dans son attitude posturale et verbale.
- Persévère dans les situations difficiles (reviens toujours plus fort).
- Se motive à dépasser les attentes, en veut toujours plus.
- Gagne sa place dans l'alignement, profite de la moindre occasion, force l'entraîneur à lui en donner.

2. Habitudes de travail

- Joue comme il s'entraîne (la pédale au fond).
- Est constant dans ses efforts (ne triche pas), exécute les consignes.
- Ne se contente pas du minimum, désire toujours en faire plus, cherche à s'améliorer constamment.
- Adopte des habitudes de vie (nutrition, sommeil, entraînement, études).

3. Éthique de travail

- Effectue les petits détails (bloque des tirs, prend les mises en échec, place la rondelle, contrôle ses rebonds, communique sur la glace, bouge ses pieds, lecture de jeu, toujours face au jeu, passes précises, présences de qualités : intensité vs changement).
- Est actif et réactif (anticipe, prend l'espace libre, effectue ses tâches, s'ajuste).
- Respecte le plan de partie.

4. Détermination

- Désir très élevé de réussir (exigeant envers lui-même).
- Volonté de gagner chaque pouce sur la glace (intensité).
- S'assure d'être premier sur la rondelle, est coriace et combatif.
- Adore se mesurer aux meilleurs (compétitionner).

5. Caractère

S'acclimata rapidement à son nouvel environnement, aux nouveaux coéquipiers, fait preuve d'autonomie et agit de manière responsable dans ses occupations hors glace ou extérieures.

6. Vient pour jouer (Gamer)

- Ne se pose pas de questions (se présente pour jouer).
- Adore les situations de pression (défi personnel).
- Veut réussir les gros jeux, produire (faire la différence).
- Élève son niveau de jeu au bon moment.
- Veut jouer dans les moments critiques, les situations corsées.

7. Confiant en ses moyens

- En contrôle, choisit ses actions, prend des décisions efficaces.
- Reste calme malgré les difficultés en situation de jeu.
- Visualise ses réussites, prend les moyens pour réaliser ses objectifs personnels.
- Prend des initiatives, est créatif.
- Son attitude corporelle est dynamique (non verbale).

8. Se prépare à la compétition

- Utilise ses forces et travaille sur les points à améliorer.
- Développe toutes les composantes du jeu.
- Se concentre sur la(les) tâche(s) à accomplir.

9. Abnégation

- Fait passer sa réussite personnelle après les besoins de l'équipe.
- Est prêt à payer le prix, à jouer en dépit d'une blessure s'il le faut.
- Est prêt à accepter un rôle.