



Formulaire d'évaluation

Culture du sport de performance

Au singulier, seule la forme féminine sera utilisée par souci de simplification. Elle s'applique toutefois aussi bien aux personnes de sexe féminin que de sexe masculin.

Date: 11.01.2021
Version: 2020.1
Auteurs: Johannes Nowotny, Marco Fölmli et Michael Meyenberg
Validé par:

1. Application

Le présent document permet d'évaluer l'état actuel de la joueuse en matière de culture du sport de performance, à condition que l'évaluation soit effectuée de manière honnête et impartiale. Il sert à instaurer le dialogue entre la responsable de formation et la joueuse, et à définir des sujets de discussion.

L'évaluation prévoit que la joueuse et sa responsable de formation répondent dans un premier temps séparément aux 10 questions sur la culture du sport de performance. La joueuse et la responsable comparent ensuite leur évaluation subjective et analysent ensemble les différents points de vue. Ce processus doit avoir lieu plusieurs fois par saison et peut également se limiter à certains domaines

1.1 Évaluation

L'évaluation est effectuée sur une échelle de 1 à 5 (5 échelons). Elle montre dans quelle mesure les différentes affirmations correspondent à la joueuse.

Points	Généralités	Joueuse	Responsable de la formation
1	Not like me at all	Cela ne me correspond pas du tout / Je ne fais jamais cela	Je ne la vois pas ainsi / Elle ne fait jamais cela
2	Not much like me	Cela ne me correspond pas vraiment / Je fais rarement cela	Je ne la vois pas ainsi / Elle ne fait jamais cela
3	Somewhat like me	Cela me correspond un peu / Cela peut m'arriver	Cela lui ressemble un peu / Cela peut lui arriver
4	Mostly like me	Cela me correspond assez / Je fais cela régulièrement	Je la vois souvent ainsi / Cela lui arrive souvent
5	Very much like me	C'est tout moi! / Je fais presque toujours cela	C'est son comportement habituel / Elle se comporte presque toujours ainsi

Les dix points relatifs à la culture du sport de performance de Swiss Volley sont expliqués à l'aide de cinq exemples. Ils peuvent être évalués directement ou par la valeur moyenne des différents exemples. Lors de la soumission du formulaire d'évaluation, une valeur comprise entre 1 et 5 est attribuée à chaque point.

2 Culture du sport de performance de Swiss Volley

Swiss Volley a défini 10 points relatifs à la culture du sport de performance qui reflètent l'état d'esprit idéal d'une joueuse pratiquant le volleyball ou le beach volley de performance.

2.1 «J'adore jouer au volleyball!»

Points ___

Description: Le volleyball, c'est ma passion! Le volleyball, c'est ma vocation!

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Je me consacre corps et âme à l'entraînement et aux compétitions.</i>		<i>Elle se consacre corps et âme à l'entraînement et aux compétitions. Elle semble motivée et heureuse.</i>	
<i>Je suis contente d'aller à l'entraînement et aux compétitions.</i>		<i>Elle semble contente de venir à l'entraînement et aux compétitions, elle arrive à l'heure, voire un peu trop tôt.</i>	
<i>Je m'entraîne et joue également pendant mon temps libre, seule ou avec mes amis.</i>		<i>Au vu de ses progrès, elle s'entraîne davantage que les autres.</i>	
<i>J'assiste à des matches de LNA ou du Coop Beachtour et les regarde en direct.</i>		<i>Elle me parle de matches qu'elle a vus en direct ou je l'ai vue assister à des matches nationaux.</i>	
<i>Je regarde des matches internationaux de volleyball ou de beach volley à la télévision ou sur Internet.</i>		<i>Elle parle parfois de matches internationaux qu'elle a vus à la télévision.</i>	

2.2 «Je veux toujours gagner!

Je me bats jusqu'au bout dans les matches et les entraînements!»

Points ___

Description: Je suis une battante qui veut gagner! Je considère la compétition comme un défi et j'aime me mesurer aux autres. Même si je ne gagne pas toujours, je me donne à fond et je n'abandonne jamais.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Je veux toujours gagner! Que ce soit à l'entraînement, lors des compétitions ou d'autres matches!</i>		<i>C'est une battante. Elle veut toujours gagner, quel que soit l'enjeu.</i>	
<i>Je me bats jusqu'au bout, je reste concentrée et je crois en la victoire!</i>		<i>Même quand les chances de gagner sont minces, elle reste concentrée et motive les autres.</i>	
<i>J'aime quand les matches sont serrés et que je peux influencer le cours du jeu!</i>		<i>Elle reste positive et confiante, même dans les matches serrés. Elle reste courageuse, sans être survoltée.</i>	
<i>Je célèbre les victoires et je pleure les défaites. Je suis très émotive dans ce domaine.</i>		<i>Elle est émotive lors des matches. Elle se réjouit des victoires et regrette les défaites.</i>	
<i>Les adversaires plus fortes m'incitent à donner le meilleur de moi-même. Je veux quand même gagner!</i>		<i>Elle accepte les défis. Elle reste motivée et engagée, même face à des adversaires plus fortes.</i>	

2.3 «J'investis beaucoup de temps dans les entraînements!»

Points ___

Description: Il faut investir beaucoup de temps pour faire partie des meilleurs (env. 1 h par année d'âge par semaine). Comme je poursuis un rêve et des objectifs, il est facile pour moi de fixer mes priorités et d'y consacrer du temps.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Le volleyball est mon sport principal! Je m'entraîne et joue tous les jours au volleyball.</i>		<i>Elle joue tous les jours au volleyball et/ou complète son entraînement par d'autres sports, tels que la gymnastique ou l'athlétisme.</i>	
<i>Je ne rate aucun entraînement ni aucun match! C'est très important pour moi.</i>		<i>Elle ne manque jamais aux entraînements, ni aux compétitions.</i>	
<i>Quand j'ai des exercices à faire à la maison*, je m'entraîne jusqu'à ce que je les maîtrise.</i>		<i>Elle maîtrise les exercices à faire à la maison* en peu de temps. On voit qu'elle y travaille dur.</i>	
<i>J'accepte volontiers toute sollicitation à m'entraîner davantage. Je suis ravie de pouvoir m'entraîner davantage.</i>		<i>Elle est toujours d'accord pour s'entraîner davantage, dès lors qu'elle le considère comme utile.</i>	
<i>À l'entraînement, je suis la première à arriver et la dernière à partir. Et entre les deux, je me donne à fond.</i>		<i>Elle arrive à l'heure et aime rester un peu plus longtemps. Elle prend le temps qu'il faut et se concentre à 100 %.</i>	

* Exercices à faire à la maison... Exercices relatifs au contrôle du ballon à faire seule (automanchette, jonglage, etc.).

2.4 «Je poursuis avec détermination des rêves et des objectifs en volleyball!»

Points ___

Description: J'ai des rêves! Je veux devenir championne olympique ou gagner la Ligue des champions! C'est pourquoi je me fixe des objectifs que je poursuis avec détermination.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Je rêve d'être joueuse de volleyball ou de beach volley professionnelle au niveau international.</i>		<i>Elle parle de ses rêves et fait tout pour les réaliser (programme de promotion des talents).</i>	
<i>Mes proches connaissent mes rêves et mes objectifs. Je les assume et les défends.</i>		<i>Je connais ses objectifs. Elle en parle souvent.</i>	
<i>J'ai établi et signé une planification de carrière que je conserve bien en vue à un endroit précis.</i>		<i>Je connais la planification de carrière qu'elle a signée. Elle prend ses décisions sur la base de celle-ci.</i>	
<i>Lorsque je me fixe un objectif, je le poursuis jusqu'au bout, même si cela prend beaucoup de temps.</i>		<i>Elle poursuit ses objectifs et effectue ses exercices avec détermination, même sur une période assez longue.</i>	
<i>J'ai déjà renoncé plus d'une fois à des événements pour participer à des entraînements et poursuivre mes objectifs.</i>		<i>Elle renonce à des événements en dehors du sport (par ex. des vacances) pour pouvoir s'entraîner / jouer.</i>	

2.5 «Je choisis le sport de performance!»

Points ____

Description: C'est un engagement que je prends avec moi-même. Ensuite, je fais en sorte que toutes mes décisions et actions favorisent mes performances.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>J'ai choisi le volleyball de performance. C'est ma priorité n° 1.</i>		<i>Elle veut devenir volleyeuse professionnelle et organise sa vie en conséquence.</i>	
<i>Au vu de ma priorité n° 1, j'opte pour un environnement d'entraînement et une formation idéaux.</i>		<i>Elle a choisi le sport et organisé son environnement et sa formation en conséquence.</i>	
<i>Quand je sors, je veille toujours à ce que je consomme et à ne pas rentrer trop tard.</i>		<i>Elle est toujours d'aplomb, à l'entraînement et lors des compétitions. Elle est toujours reposée et en bonne condition physique.</i>	
<i>Je fais mes exercices même quand je suis seule ou que l'entraîneuse ne regarde pas.</i>		<i>Je peux compter sur elle pour faire ses exercices, je n'ai pas besoin de vérifier.</i>	
<i>Je vois les remarques d'un bon œil. Même si je suis parfois déstabilisée sur le moment, je reste concentrée.</i>		<i>Elle gère bien les feed-back et les critiques. Elle cherche toujours à s'améliorer.</i>	

2.6 «Je veux donner le meilleur de moi-même!»

Points ____

Description: Aujourd'hui, je suis ici; ce soir, je veux être un pas plus loin. Mon état d'esprit est dynamique et je veux m'améliorer sans cesse. C'est pourquoi j'accepte d'être coachée et je saisis toute opportunité pour acquérir des expériences qui me font avancer. Mon développement est individuel comme mon approche peut l'être aussi.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Je m'entraîne pour devenir meilleure. Je veux que ma coéquipière me stimule.</i>		<i>Elle s'entraîne de façon exemplaire. C'est une meneuse à l'entraînement et elle exige un haut niveau de sollicitation.</i>	
<i>Je suis à l'affût de nouvelles impulsions. Cela ne me fait pas dévier de mes objectifs, je sais les gérer.</i>		<i>Les avis des autres l'intéressent. Elle accueille favorablement ces informations ou en parle.</i>	
<i>Je m'entraîne à la limite de mes capacités, avec et sans ballon. Je sais que les deux sont importants et je teste mes limites.</i>		<i>Elle s'entraîne de manière exemplaire, avec et sans ballon. Il lui tient à cœur d'être la meilleure dans tous les domaines.</i>	
<i>Les succès d'autres joueurs et joueuses me motivent. Je les imite et j'apprends d'eux.</i>		<i>Elle se réjouit des succès des autres. Elle le montre et cela l'incite à s'améliorer elle-même.</i>	
<i>Je m'applique à tenir un cahier d'entraînement. Celui-ci m'aide à mieux me préparer à mes entraînements.</i>		<i>Elle tient son cahier d'entraînement consciencieusement. Celui-ci l'aide à se fixer des objectifs pour le prochain entraînement.</i>	
<i>Je connais le programme de Swiss Olympic «Femme et sport d'élite».</i>		<i>Elle est ouverte aux thèmes spécifiques aux femmes, tel que l'entraînement structuré selon le cycle menstruel.</i>	

2.7 «Je suis responsable de moi-même et de ma carrière dans le volleyball!»

Points ___

Description: Je suis responsable de la majorité de mes progrès. J'assume la responsabilité de mes actes et de mes décisions. Autrement dit, je fais preuve d'initiative pour réaliser mes rêves et atteindre mes objectifs.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>J'ai une planification de carrière réaliste avec des étapes et des objectifs clairs.</i>		<i>Elle a une planification de carrière écrite avec des étapes et des objectifs adaptés à chaque phase.</i>	
<i>Je poursuis une carrière à long terme et je n'y déroge pas pour atteindre des objectifs à court terme.</i>		<i>Elle respecte sa planification et ne se laisse pas distraire par des objectifs à court terme (CHS juniors*).</i>	
<i>J'évolue dans un environnement idéal pour bénéficier du meilleur encouragement possible en tant que talent.**</i>		<i>Elle évolue dans un environnement très favorable à la performance selon l'analyse de l'environnement** (tous domaines compris)</i>	
<i>Je sollicite activement les entraîneurs afin qu'ils analysent certains points en détail (par ex. ma technique).</i>		<i>Elle demande régulièrement des conseils sur des thèmes qui l'intéressent.</i>	
<i>J'organise volontiers des entraînements supplémentaires si je les juge utiles.</i>		<i>Parfois elle demande à organiser des unités d'entraînement supplémentaires pour travailler certains points spécifiquement.</i>	

*CHS juniors... championnat suisse de la relève / analyse de l'environnement** ... contrôle cette affirmation à l'aide de l'analyse de l'environnement

2.8 «Je me compare et me mesure aux meilleurs du monde!»

Points ___

Description: Plus de 800 millions de personnes pratiquent le volleyball dans le monde entier! Ma concurrence est surtout à l'étranger. C'est pourquoi je me compare à la concurrence internationale. Je veux être l'une des meilleures parmi ces 800 millions!

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Je connais le volleyball ou le beach volley international de haut niveau.</i>		<i>Elle essaie volontiers de nouvelles techniques parce qu'elle sait qu'on joue ainsi au niveau international. Cela la motive.</i>	
<i>Je connais des joueurs et des joueuses internationaux de haut niveau qui occupent la même position que moi.</i>		<i>Elle connaît bien le volleyball international et se compare à ses modèles.</i>	
<i>Je connais différentes philosophies de jeu et je m'inspire de chacune d'elles.</i>		<i>Elle ne manque jamais d'idées pour améliorer son jeu.</i>	
<i>Je connais mes points forts et mes points faibles en matière de condition physique, tactique, technique et force mentale, et j'y travaille.</i>		<i>Elle connaît bien ses points forts et ses points faibles, et y travaille.</i>	
<i>Les tests sont importants pour moi. Ils me permettent de mesurer mes progrès.</i>		<i>Elle considère les tests comme des défis et s'intéresse à ses progrès.</i>	

2.9 «Je veux sauter plus haut, frapper plus fort et courir plus vite!»

Points ___

Description: Avoir une très bonne condition physique est la base du volleyball de haut niveau. Pour y parvenir, il faut quitter sa zone de confort tant sur le plan physique que psychique. Au final, c'est cette disposition qui distingue les athlètes professionnels des sportifs amateurs.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Je connais les exigences requises en matière de condition physique pour pouvoir jouer au niveau international.</i>		<i>Elle connaît l'importance de la condition physique et s'efforce de faire partie des meilleures dans ce domaine.</i>	
<i>Lors des entraînements de condition physique, je vais au bout de mes limites, voire au-delà.</i>		<i>Elle applique très bien les consignes d'entraînement et les complexifie selon son propre ressenti.</i>	
<i>Je veux repousser mes limites. Je m'intéresse à toutes les méthodes d'entraînement qui me permettent d'avancer.</i>		<i>Elle est prête à sortir des sentiers battus si elle pense pouvoir avancer ainsi. Elle aime faire des expériences.</i>	
<i>Je sais qu'une très bonne condition physique est nécessaire pour mettre en pratique certaines techniques.</i>		<i>Elle me parle de ce qu'elle considère comme important sur le plan physique pour améliorer sa technique.</i>	
<i>Je suis un programme d'entraînement car je veux voir mes progrès en matière de musculation et en tirer des leçons.</i>		<i>Elle suit scrupuleusement son programme d'entraînement de musculation. Cela lui permet de tirer des conclusions pour la suite de son entraînement.</i>	

2.10 «Je fais preuve d'endurance et je m'accroche!»

Points ___

Description: Le volleyball est mon métier et ma vocation! Je l'ai choisi et je le garde. Je suis consciente que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et qu'il peut y avoir des périodes plus difficiles. Mais je ne perds pas des yeux mes objectifs et je suis prête à surmonter les obstacles.

Joueuse	Pt.	Responsable de la formation	Pt.
<i>Quand j'ai quelque chose en tête, je m'y accroche.</i>		<i>Elle a une volonté de fer. Pour atteindre ses objectifs, elle fait preuve de beaucoup d'endurance.</i>	
<i>Je peux accepter les défaites, cela ne me déstabilise pas. Je n'abandonne pas si facilement.</i>		<i>Il lui est arrivé d'essuyer des défaites cuisantes. Mais elle ne s'est jamais laissée décourager.</i>	
<i>Je suis patiente et je m'approche petit à petit de mon objectif.</i>		<i>Elle poursuit son chemin de manière constante. Elle reste concentrée, poursuit sa planification, même quand c'est difficile.</i>	
<i>Je termine ce que j'ai commencé. Je poursuis mon objectif jusqu'à ce que je l'atteigne.</i>		<i>Elle est persévérante, même pendant des semaines. Quand elle a quelque chose en tête, elle n'en démord pas.</i>	
<i>Je m'enthousiasme facilement, mais je réfléchis toujours avant d'accepter une proposition. Et quand je dis oui, je m'y tiens.</i>		<i>Une fois qu'elle a dit oui à quelque chose, elle ne change plus d'avis et s'y tient.</i>	

3 Résumé - Culture du sport de performance de Swiss Volley

Numéro de licence SV:

Nom:

Point 1

«J'adore jouer au volleyball!»

Le volleyball, c'est ma passion! Le volleyball, c'est ma vocation!

Points

Point 2

«Je veux toujours gagner! Je me bats jusqu'au bout durant les matches et les entraînements!»

Je suis une battante qui veut gagner! Je considère la compétition comme un défi et j'aime me mesurer aux autres. Même si je ne gagne pas toujours, je me donne à fond et je n'abandonne jamais.

Points

Point 3

«J'investis beaucoup de temps dans les entraînements!»

Il faut investir beaucoup de temps pour faire partie des meilleurs (env. 1 h par année d'âge par semaine). Comme je poursuis un rêve et des objectifs, il est facile pour moi de fixer mes priorités et d'y consacrer du temps.

Points

Point 4

«Je poursuis avec détermination des rêves et des objectifs en volleyball

J'ai des rêves! Je veux devenir championne olympique ou gagner la Ligue des champions! C'est pourquoi je me fixe des objectifs que je poursuis avec détermination.

Points

Point 5

«Je choisis le sport de performance!»

C'est un engagement que je prends avec moi-même. Ensuite, je fais en sorte que toutes mes décisions et actions favorisent mes performances.

Points

Point 6

«Je veux donner le meilleur de moi-même!»

Aujourd'hui, je suis ici; ce soir, je veux être un pas plus loin. Mon état d'esprit est dynamique et je veux m'améliorer sans cesse. C'est pourquoi j'accepte d'être coachée et je saisis toute opportunité pour acquérir des expériences qui me font avancer. Mon développement est individuel comme mon approche peut l'être aussi.

Points

Point 7

«Je suis responsable de moi-même et de ma carrière dans le volleyball!»

Je suis responsable de la majorité de mes progrès. J'assume la responsabilité de mes actes et de mes décisions. Autrement dit, je fais preuve d'initiative pour réaliser mes rêves et atteindre mes objectifs.

Points

Point 8

«Je me compare et me mesure aux meilleurs du monde!»

Plus de 800 millions de personnes pratiquent le volleyball dans le monde entier! Ma concurrence est surtout à l'étranger. C'est pourquoi je me compare à la concurrence internationale. Je veux être l'une des meilleures parmi ces 800 millions!

Points

Point 9

«Je veux sauter plus haut, frapper plus fort et courir plus vite!»

Avoir une très bonne condition physique est la base du volleyball de haut niveau. Pour y parvenir, il faut quitter sa zone de confort tant sur le plan physique que psychique. Au final, c'est cette disposition qui distingue les athlètes professionnels des sportifs amateurs.

Points

Point 10

«Je fais preuve d'endurance et je m'accroche!»

Le volleyball est mon métier et ma vocation! Je l'ai choisi et je le garde. Je suis consciente que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et qu'il peut y avoir des périodes plus difficiles. Mais je ne perds pas des yeux mes objectifs et je suis prête à surmonter les obstacles.

Points

Signatures

Date

Joueuse

Responsable de la formation