Travailler fort, ça vaut le coup!

On peut mettre beaucoup d'effort, mais il faut savoir canaliser notre énergie pour en tirer profit le maximum.

"On fait notre chance" = "On récolte ce qu'on sème" sauf que ce n'est pas forcément juste ou équitable.

Photo :

Quart de final de la Ligue des Champions à Maaseik, en Belgique.

4000 personnes!

Structure de la présentation

Photo :

Finale de la Coupe de Belgique à Maaseik, en Belgique (Lennik vs. Roeselare).

Plus de 700 personnes s'étaient déplacées pour venir nous encourager sur place.

Carrière de 9 ans

Juvénile AAA - Junior - Collégial AAA - Équipe du Québec - Équipe nationale - Universitaire - Pro 1ère division

J'ai été chanceux et privilégié

J'ai accroché à cause de plusieurs raisons :

•Pratique de plusieurs sports = habilités motrices

•Excellent coach technique = pas de mauvais plis

•Physique de l'emploi et place disponible = je jouais

•Succès rapide = motivation

Photo :

Demi-finale provinciale, à Sherbrooke (Vert & Or vs. Carabins).

Moi (à droite) et mon petit (grand) frère Thomas à mes côtés.

On a tous déjà eu envie de lâcher

Raisons :

•On ne joue pas

•Talent vs. Travail (c'est parfois injuste)

•Coach qu'on n'aime pas

•Conflit de personnalité avec un coéquipier

Lâcher = solution facile

Photo :

Tournoi Cogas en Hollande

Je viens d'être remplacé par l'autre passeur de l'équipe.

Chaque coach a sa manière de faire

Parler vs. Engueuler vs. *Bencher*

C'est important de faire la distinction entre le joueur et personne quand un coach nous parle

Attitudes

•Être concentré

•Pas trop faire la fête

•Arriver à l'heure à l'entraînement

•Ne pas fumer

Connaissances

•Frapper plus haut

•Position de départ en défense

•Utiliser le wipe-off

•Mouvements en musculation

Photo :

Tournoi Cogas en Hollande

Mon coach m'explique ce qu'il aimerait que j'essaie.

Ce que je sais que je dois faire :

•Je connais mes meilleures options en relance

•J’évalue les probabilités de jeu de l’adversaire

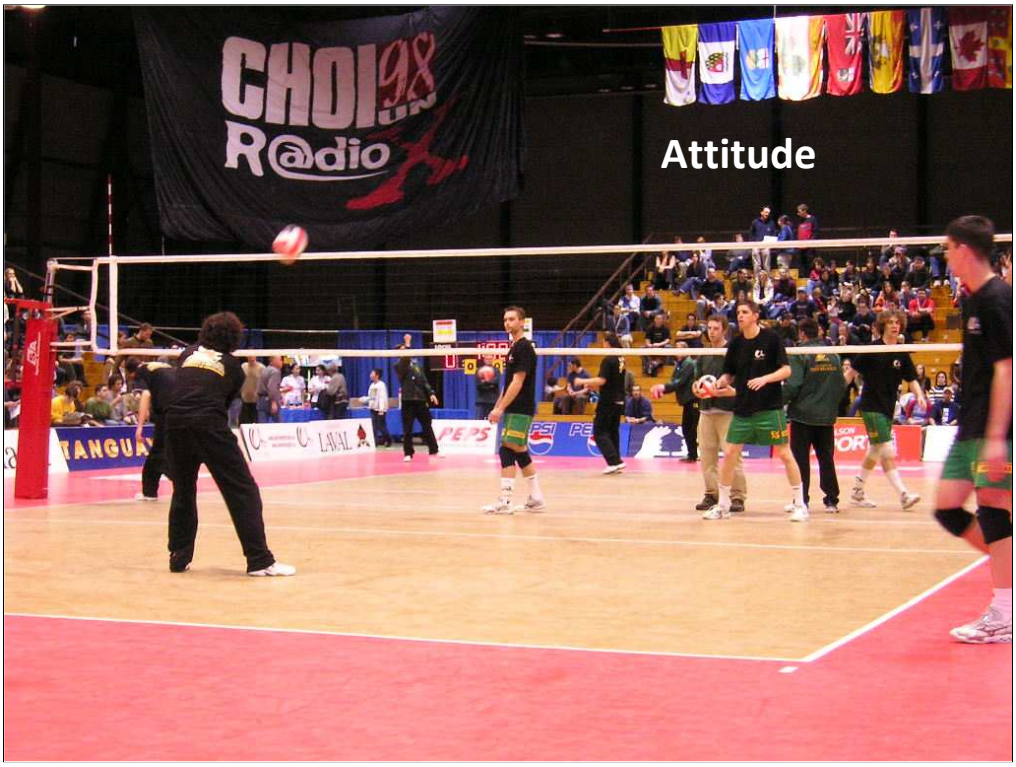
•J’indique à mes coéquipiers ce que je vais bloquer

•Je suis bien placé sur le terrain pour éviter l’erreur de position

Photo :

Finale provinciale

Avant un service, j’indique la direction de mon bloc à mes coéquipiers en défense



Comment je dois me comporter :

•Je suis concentré parce que c'est un nouvel environnement

•Je suis prêt à bouger

•Je demeure calme pour moi et pour les autres

•J'essaie d'établir mes repères

Photo :

Entraînement lors du championnat canadien au PEPS de l'Université Laval à Québec

Un sans l’autre, ça ne vaut pas grand chose.

Compétence = nécessaire pour être un bon joueur

Mises en application :

•Au bloc

•Au service

•À l’attaque

•En défense

•En réception

•En entraînement

•En musculation

•En match

Photo :

Match de ligue mettant en vedette l’équipe de Tours (en blanc), à Tours en France

Cette année-là, Tours a gagné la Ligue des Champions!

Comprendre comment nous performons

Travailler fort sur ces éléments = augmente nos chances de performer

Chacun doit travailler sur les éléments qui auront le plus d'impact pour lui.

Donner des exemples pour chacun des facteurs

Choisissez un des facteurs

Photo :

Finale de la Coupe de Belgique, à Maaseik en Belgique

Ce sera un 1 contre 1 à l'aile puisque le joueur de centre adverse vient d'être pris par le jeu d'attiré.

Comment savoir si on travaille assez fort ?