



# OUTIL D'ACCOMPAGNEMENT DE L'ATHLÈTE

## AMENER SON ÉQUIPE ET SOI-MÊME VERS DE NOUVEAUX SOMMETS



Tu fais partie de quelque chose de plus grand – une équipe unie grâce à ce sport. TU as le pouvoir de rendre cette expérience extraordinaire, non seulement pour toi, mais aussi pour tous ceux qui t'entourent. Voici ta chance de t'impliquer, de soutenir les uns et les autres et de bâtir une communauté qui se soucie vraiment des autres.

Lorsque vient le temps de se montrer à la hauteur de soi-même et d'être présent·e pour les membres de son équipe, il faut garder ces trois choses en tête :

**Sois un·e bon·ne coéquipier·ère • Respectez-vous • Sois un·e bon·ne allié·e**

### SOIS UN·E BON·NE COÉQUIPIER·ÈRE

#### **Soutien mutuel :**

Réfléchis aux façons de soutenir les membres de ton équipe. Si une personne est absente lors d'un entraînement ou si elle a besoin d'aide, tends-lui la main et demande-lui comment tu peux l'aider. Ton soutien pourrait faire toute la différence!

#### **Apprends à connaître chaque personne :**

Ce qu'elle aime et ce qu'elle n'aime pas, de quelle façon préfère-t-elle recevoir de l'aide, et quelles sont ses inquiétudes?

#### **Agis avec bienveillance :**

Tout le monde vit avec ses propres difficultés. Même si tu n'es pas d'accord avec les actions des autres, tu peux tout de même offrir ton soutien et faire preuve de gentillesse.

#### **Fais preuve de leadership :**

Tu montres l'exemple quant à la façon dont l'équipe se traite les uns les autres. Ce n'est pas toujours facile, mais lorsque tu adoptes une attitude positive et respectueuse, tu contribues à créer un environnement où ton équipe peut nager en harmonie!



### RESPECTEZ-VOUS

#### **Accueillir nos différences :**

Tout le monde est unique, mais faire partie de cette équipe est un point que nous avons en commun. Utilises cette opportunité pour trouver ce qui vous unit et apprendre des différences de chacun - elles peuvent nous en apprendre beaucoup.

#### **Traites les autres comme iels veulent être traité·e·s :**

Commence par traiter les autres comme tu aimerais être traité·e, puis va plus loin : demande-leur comment iels souhaitent être traité·e·s. Si tu fais une erreur, excuses-toi, tires une leçon de ton erreur, et corrige-le tir la prochaine fois.

### SOIS UN·E BON·NE ALLIÉ·E

#### **Interviens quand quelque chose te semble déplacé :**

Si une situation te semble irrespectueuse ou malaisante, n'hésites pas à intervenir. Que ce soit par la parole ou par des gestes, juste le fait de soulever le problème peut faire une grande différence. Ce peut être aussi simple que de poser une question, de dire que ça te paraît étrange, ou de vérifier auprès de la personne visée.

#### **Défends ce qui compte :**

Soutiens ce qui est important pour toi et ton équipe. Partages tes valeurs et trouves des façons de favoriser le soutien mutuel.