

Cahier de réflexion

Camps de développement des entraîneurs 2024

Introduction 10 minutes

- Assis en cercle
- Présentation du formateur
- Présentation des participants-es
- Pourquoi un cahier de réflexion
 - Personnel à toi
 - Libre de partager tes réflexions et tes idées (aucune pression)

4 Types de réflexion

Réfléchir
Connecter
Appliquer
Agir

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

Parle de ton expérience pendant l'activité en mettant l'accent sur des situations spécifiques, des compétences/aptitudes ou des opportunités d'apprentissage.

ÉTAPE 2: CONNECTER :

Voir s'il existe un lien entre l'expérience vécue pendant l'activité et votre réalité de club.

ÉTAPE 3: APPLQUER

L'apprentissage personnel des participant-es. Il s'agit de relier/transférer les expériences d'apprentissage à des actions spécifiques qu'ils ou qu'elles pourraient entreprendre dans des situations quotidiennes. Il s'agit en d'autres termes de réfléchir à la manière d'appliquer leur apprentissage en matière de compétences/aptitudes.

ÉTAPE 4: AGIR

Convenir d'actions spécifiques avec les participants.es. Cette partie est extrêmement importante pour mettre en pratique ce qu'ils et elles ont appris.

Atelier d'observation en piscine

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

4- Qu'est-ce qui aurait pu être mieux fait ?

5- As-tu remarqué un problème résolu grâce à un bon travail d'équipe

6- As-tu remarqué le soutien et les encouragements de l'équipe

ÉTAPE 2: CONNECTER :

1- Avez-vous déjà été dans une situation d'entraînement observé?

2- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

3- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

1- Que retirez-vous de cette expérience ?

2- Que ferez-vous différemment à l'avenir ?

3- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Garder celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Atelier 1 technique à respecter

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

ÉTAPE 2: CONNECTER :

- 1- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

- 2- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

- 1- Que retirez-vous de cette expérience ?

- 2- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Gardez celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Atelier d'observation en piscine

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

4- Qu'est-ce qui aurait pu être mieux fait ?

5- As-tu remarqué un problème résolu grâce à un bon travail d'équipe

6- As-tu remarqué le soutien et les encouragements de l'équipe

ÉTAPE 2: CONNECTER :

1- Avez-vous déjà été dans une situation d'entraînement observé?

2- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

3- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

1- Que retirez-vous de cette expérience ?

2- Que ferez-vous différemment à l'avenir ?

3- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Garder celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Atelier 2 Stratégie à observer

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

ÉTAPE 2: CONNECTER :

- 1- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

- 2- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

- 1- Que retirez-vous de cette expérience ?

- 2- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Garder celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Atelier d'observation en piscine

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

4- Qu'est-ce qui aurait pu être mieux fait ?

5- As-tu remarqué un problème résolu grâce à un bon travail d'équipe

6- As-tu remarqué le soutien et les encouragements de l'équipe

ÉTAPE 2: CONNECTER :

1- Avez-vous déjà été dans une situation d'entraînement observer?

2- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

3- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

1- Que retirez-vous de cette expérience ?

2- Que ferez-vous différemment à l'avenir ?

3- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Garder celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Atelier d'observation en piscine

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

4- Qu'est-ce qui aurait pu être mieux fait ?

5- As-tu remarqué un problème résolu grâce à un bon travail d'équipe

6- As-tu remarqué le soutien et les encouragements de l'équipe

ÉTAPE 2: CONNECTER :

1- Avez-vous déjà été dans une situation d'entraînement observer?

2- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

3- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

1- Que retirez-vous de cette expérience ?

2- Que ferez-vous différemment à l'avenir ?

3- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Garder celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Atelier 3 Créativité des hybride

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

ÉTAPE 2: CONNECTER :

1- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

2- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

1- Que retirez-vous de cette expérience ?

2- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Garder celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Atelier d'observation en piscine

ÉTAPE 1: RÉFLÉCHIR :

1- Comment avez-vous trouvé l'activité?

2- Qu'est-ce qui était difficile / facile pour toi ?

3- Qu'as-tu remarqué ?

4- Qu'est-ce qui aurait pu être mieux fait ?

5- As-tu remarqué un problème résolu grâce à un bon travail d'équipe

6- As-tu remarqué le soutien et les encouragements de l'équipe

ÉTAPE 2: CONNECTER :

1- Avez-vous déjà été dans une situation d'entraînement observer?

2- Dans le cas d'une difficulté à l'entraînement comment avez-vous réglé le problème?

3- Quelles émotions vous habitaient à ce moment précis?

ÉTAPE 3: APPLQUER

1- Que retirez-vous de cette expérience ?

2- Que ferez-vous différemment à l'avenir ?

3- Avez-vous des idées sur la façon de faire ?

ÉTAPE 4: AGIR

À faire

Écrivez une lettre et formulez un objectif personnel que vous aimeriez atteindre en trois mois. Garder celle-ci scellée et en sécurité jusqu'à ce que vous la rouvriez dans trois mois.

1- Comment les personnes dans votre environnement communiquent-elles entre elles? (Essayez d'appliquer trois actions respectueuses/tolérantes/solidaires,)

2- Quelle sera ta méthode de suivi?

Notes personnelle