

Psyché					
<b>Attitude</b>	... je montre une attitude positive concernant l'apprentissage, la victoire et la défaite.	... je m'engage à 100% indépendamment du score.	... j'assume mes responsabilités pour atteindre mes buts et suis autonome.	... je respecte les autres et assume mes responsabilités au sein de mon équipe. ... je donne l'exemple.	... je m'intéresse à la vie du club et j'y prends part activement.
<b>Objectifs et recherche des causes</b>	... j'arrive à me fixer des objectifs simples. ... je peux prendre du recul sur des événements.	... je peux différencier et fixer des objectifs méthodiques et des objectifs finaux. ... je sais gérer les défaites de manière constructive et je prends en compte l'adversaire dans mes analyses de match.	... je peux fixer des objectifs SMART. ... j'analyse mes réussites et mes échecs principalement de manière autocritique et en prenant en compte des facteurs vérifiables.	... je peux me fixer des objectifs à court, moyen et long terme. ... je peux expliquer (attribuer) de manière différenciée les causes des événements afin de renforcer ma confiance en moi.	... je suis satisfait lorsque j'atteins des objectifs personnels. ... je développe des stratégies qui me permettent notamment de compenser les signes de l'âge.
<b>Contrôle de soi</b>	... je peux me concentrer durant un match. ... je connais des techniques de respiration et de visualisation simples. ... je développe un langage corporel positif.	... je sais conserver un état d'esprit positif même dans des situations difficiles. ... j'utilise différentes formes de visualisation. ... j'utilise des techniques de respiration au moment opportun. ... je sais comment utiliser le langage corporel de manière ciblée.	... je peux utiliser des techniques de contrôle de soi sophistiquées. ... je peux accepter mes erreurs et me concentrer sur le point suivant. ... j'ai l'air d'un vainqueur même dans des situations difficiles.	... j'arrive à me concentrer au maximum. ... je peux utiliser des techniques de visualisation sophistiquées. ... je peux transformer ma frustration/ma colère en une agressivité positive et l'utiliser à bon escient pour le point suivant. ... je peux influencer mes émotions grâce à mon langage corporel.	... je conserve mes capacités mentales. ... je reflète l'image d'une personne calme et équilibrée.
<b>Rituels et préparation</b>	... je peux m'échauffer de manière autonome.	... je dispose d'une routine d'avant-match. ... j'exécute des rituels entre les points et durant les pauses.	... j'exécute des rituels et des routines personnels d'avant-match.	... j'exécute les rituels indépendamment du score.	... je prends soin de ma santé grâce à une préparation adaptée.