Aide-mémoire tournoi

1 Avant

Objectif: : préparer l'équipe, le personnel et la logistique pour vivre un tournoi fluide, positif et bien encadré.

- ◯ Déterminer le/les objectif(s) du tournoi): technique, tactique, psychologique.
- ◯ Planification de la logistique de transport, d'hébergement, de repas, de collations d'avant et d'après partie
- ◯ Construire un horaire incluant tous les élements de logistique avec les temps libres et de repos
- ◯ Connaître son alignement actuel (absentes, blessées, positions, etc.)
- ◯ Identifier les combinaisons prévues, unités spéciales, rôles clés, etc.
- ◯ Préparer la trousse d'équipe: PAU, tableau, crayons, anneaux, trousse technique et premiers soins.
- ◯ Connaître ses adversaires si possible
- ◯ Informer les joueuses et les parents de l'horaire et du fonctionnement de la fin de semaine
- ◯ Consulter les règles du tournoi
- ◯ Préparer le carton d'équipe et les preuves de certification des entraîneurs si besoin

Une bonne préparation logistique et mentale réduit le stress et permet aux joueuses de se concentrer sur leur plaisir et leur performance.

2 Pendant

Objectif: maintenir l'énergie, la communication et la cohésion de l'équipe tout au long du tournoi.

- ◯ S'assurer que la préparation d'avant-match de l'équipe est optimale
- ◯ Communication régulière entre entraîneurs afin de s'ajuster au besoin (état joueuse, horaire, points forts/faibles, etc.)
- ◯ Révision du plan de match et de l'alignement
- ◯ Gestion de l'énergie de l'équipe (mentale, émotionnelle, physique): observer et analyser l'énergie afin d'ajuster l'horaire et la nature des activités au besoin (relaxation, activation, discussion, cohésion, activité ludique, etc.)
- ◯ Profiter de la bulle équipe de l'évènement pour renforcer les liens entre les différent(e)s membres de l'équipe
- ◯ Planifier des moments libres ou de repos pour les entraîneurs
- ◯ Focusser sur le positif et les points clés à améliorer afin de transitionner mentalement rapidement sur la prochaine partie

La constance, la gestion du repos et la communication sont la clé d'un tournoi réussi

3 Après

Objectif: clôturer positivement, renforcer la fierté et tirer des apprentissages pour la suite.

- ◯ Remercier les parents pour leur soutien, leur respect du cadre et leur implication..
- ◯ Faire retour entre entraîneur(e)s : gestion du banc, alignement, communication, points à ajuster, etc.
- ◯ Tenir un débriefing d'équipe : ce qu'on a bien fait, ce qu'on a appris, ce qu'on veut améliorer.
- ◯ Reconnaître les comportements positifs (leadership, esprit d'équipe, constance, etc.)
- ◯ Identifier des axes d'amélioration pour les prochains événements.



Un bon retour permet de transformer l'expérience du tournoi en levier de progression pour toute l'équipe.