



LAB OLYMPIQUE

En partenariat avec



**BRILLEZ
DE TOUS
VOS FEUX**

C'est ici que tout commence. C'est ici que vos idées, votre engagement et votre désir de vous préparer sont réunis en un seul endroit. C'est ici que les meilleurs athlètes, entraîneurs et membres du personnel du Canada peuvent partager, apprendre et se mobiliser dans la poursuite d'une performance idéale – ensemble. C'est ici que commence le voyage vers les Jeux olympiques d'hiver de 2022, en tant qu'équipe unie.

Le Lab olympique est ici pour vous, alors profitez-en au maximum. Utilisez ce cahier pour vous aider à bien connaître la meilleure version de vous-même dans l'environnement des Jeux, pour vous permettre, quand c'est nécessaire, de briller de mille feux.

CONTENUS



6 CRÉEZ L'INTÉCELLE

- 8 PARLEZ SINCÈREMENT
- 10 SOYEZ CONSCIENT DE VOTRE ENVIRONNEMENT
- 12 AYEZ DE LA CONVICTION



16 ATTISER LA FLAMME

- 18 TROUVEZ CE QUI VOUS ALLUME
- 20 SOYEZ CHALEUREUX
- 22 ILLUMINEZ LA VOIE



26 ALLUMER LE FLAMBEAU

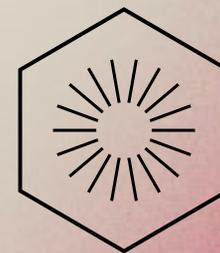
- 28 SOYEZ LÀ, MAINTENANT
- 30 CONNAISSEZ VOS PARTISANS
- 32 PERFORMEZ DANS L'ALLÉGRESSE

34 NOTES

“Savoir exactement ce que l'on veut faire, avec une conviction inébranlable, est l'étincelle qui génère tout ”

— Deepak Chopra

Nos objectifs sont différents, et nos raisons sont personnelles. Ensemble, elles peuvent être puissantes. Ainsi, pour arriver aux Jeux olympiques d'hiver de 2022 en étant la meilleure version de nous-mêmes, nous devons d'abord savoir, définir et expérimenter qui nous sommes et ce que nous voulons - en tant qu'individus. Cette connaissance fera naître l'étincelle d'un potentiel féroce si vous êtes honnête avec vous-même et votre équipe.



**CRÉEZ
L'ÉTINCELLE**



PARLEZ SINCÈREMENT

Identifiez trois choses qui sont indéniablement vraies à propos de votre personnalité.

Quelles sont les valeurs qui définissent le type de personne que vous êtes?



**SOYEZ CONSCIENT DE
VOTRE ENVIRONNEMENT**

Qu'est-ce qui vous irrite au plus haut point ?

Quelles sont les trois choses qui vous ramènent à un état de calme lorsque vous vous sentez stressé ?

Finis cette phrase.
« Je suis au sommet de ma forme quand... »



AYEZ DE LA CONVICTION

Décrivez l'approche que vous aurez à votre arrivée au Lab Olympique.

"Mon attitude est..."

"Je vais contribuer..."

"J'en retiendrai..."

Décrivez l'approche que vous aurez à votre arrivée aux Jeux olympiques d'hiver de 2022.

"Mon attitude est..."

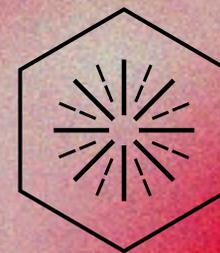
"Je vais contribuer..."

"J'en retiendrai..."

“Mettez le feu à votre vie. Et cherchez ceux qui attisent vos flammes.”

— Rumi

Lorsque nous sommes unis, nos forces individuelles se multiplient; notre confiance et notre certitude se répandent largement. Et au cœur de cette force, il y a vous. Votre véritable vous. Partagez-le avec honnêteté et recevez la même chose de la part des gens en qui vous croyez. C'est ainsi que s'assemble Équipe Canada, avec une fierté délibérée.



ATTISER LA FLAMME



TROUVEZ CE QUI VOUS ALLUME

Que doivent savoir les gens à votre sujet lorsqu'ils essaient de communiquer avec vous?

Quelle est la meilleure façon pour votre équipe d'obtenir une réponse efficace de votre part ?

Quand et/ou pourquoi ne répondriez-vous pas bien à la communication?



SOYEZ CHALEUREUX

Décrivez la meilleure façon pour quelqu'un de vous annoncer une nouvelle difficile ou extrêmement importante.

Comment vous préparerez-vous à communiquer (donner et à recevoir) efficacement dans l'environnement des Jeux, surtout lorsque communiquer en temps opportun et avec clarté est essentiel?

Comment annonceriez-vous une nouvelle difficile ou extrêmement importante à vous-même?



ILLUMINEZ LA VOIE

Nommez trois distractions potentielles spécifiques aux Jeux qui pourraient affecter votre performance.

1.

2.

3.

Citez trois actions spécifiques que vous allez entreprendre avec votre équipe pour vous assurer de gérer ces distractions de manière idéale.

1.

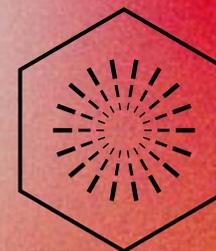
2.

3.

“D’une petite étincelle, un grand feu.”

— *Proverbe chinois*

L’environnement des Jeux olympiques d’hiver de 2022 sera le même pour tous. Vos coéquipiers. Vos concurrents. Mais vous seul savez à quoi ressemble une préparation optimale pour vous. Pour comprendre vos relations et votre environnement. Pour franchir les obstacles avec une vision et un objectif. Pour vous adapter à votre environnement, sans friction ni conflit. C’est à vous de faire naître la flamme quand le moment est venu.



ALLUMER LE FLAMBEAU



SOYEZ LÀ, MAINTENANT

Qu'est-ce qui se passe (habituellement) autour de vous lorsque vous êtes au sommet de votre forme? Décrivez l'environnement idéal.
À quoi ressemble-t-il?

Décrivez les émotions que vous ressentez lorsque vous êtes à votre meilleur?

Comment les autres vous décriraient-ils lorsque vous êtes à sommet de votre forme?

Quel ton adoptez-vous envers vous-même quand vous êtes à votre meilleur? À quoi ressemble votre dialogue interne?

Comment allez-vous vous préparer à rester calme, présent et personnellement connecté à votre environnement aux Jeux olympiques d'hiver de 2022?

Quelle est une chose que vous allez faire sur place pour faire face à des circonstances inhabituelles dans votre environnement olympique?



CONNAISSEZ VOS PARTISANS

Nommez trois défis potentiels liés à l'environnement des Jeux pour lesquels la solution serait hors de votre contrôle.

1.

2.

3.

Identifiez les personnes de votre équipe qui peuvent le mieux vous aider à relever chaque défi et expliquez pourquoi.

1.
parce que ...

2.
parce que ...

3.
parce que ...

Quelle contribution individuelle apporterez-vous pour vous assurer que vos coéquipiers puissent gérer au mieux leurs distractions pendant les Jeux?



PERFORMEZ DANS L'ALLÉGRESSE

Décrivez les émotions que vous ressentez aujourd'hui à l'idée de performer aux Jeux?

Comment voulez-vous vous sentir le jour de votre performance aux Jeux?

Qu'êtes-vous prêt à faire pour atteindre et maintenir ce sentiment?

Comment voulez-vous que l'on se souvienne de vous en tant qu'athlète, entraîneur ou membre du personnel olympique?

Merci d'avoir fait de ce Lab olympique un moment si mémorable. Nous espérons que vous utiliserez cette réflexion personnelle, cette exploration et cette observation comme un avantage personnel dans votre préparation.

Dans l'ensemble, quelles sont vos réflexions sur ce Lab?

Qu'allez-vous apporter à votre entraîneur ou à votre CPM comme éléments à explorer, pour aider à parler davantage et à être utilisés pour continuer à vous préparer à votre façon?



LAB OLYMPIQUE

En partenariat avec



lululemon

