

Je suis l'esprit sportif

**Équipe des Laurentides
Jeux du Québec 2019**



**L'esprit sportif,
revu et corrigé par
nos athlètes des
Laurentides**



Un mot du président de Loisirs Laurentides

Dans le cadre de la 54e Finale provinciale des Jeux du Québec à Québec, Loisirs Laurentides a organisé le concours « Laurentides – JE suis l'ESPRIT sportif ». Les athlètes de la délégation des Laurentides étaient invités à participer à celui-ci lors de la rencontre pré-départ pour les jeux. Plusieurs athlètes de la délégation des Laurentides ont rempli le coupon de participation en nous partageant sur celui-ci leur vision de ce qu'est l'esprit sportif.

Il est admirable de voir comment nos jeunes accordent une importance à cet aspect important du sport... qu'est l'esprit sportif.

Les messages qu'ils nous ont écrits à la question «Que signifie l'esprit sportif pour toi?» sont très inspirants.

Entraide, encouragement, respect, l'équipe avant soi, ambiance, attitude, voilà autant de mots-clés qui sont ressortis des réponses de nos jeunes participants.

Nous sommes très fiers de nos athlètes et de leurs intervenants sportifs.

Ce document se veut un partage des réflexions de nos jeunes sportifs.

C'est également une façon pour nous de les féliciter pour l'esprit sportif qu'ils ont affiché tout au long des derniers Jeux du Québec. Soulignons, à cet effet, les bannières de l'esprit sportif remportées par nos équipes de natation artistique et de plongeon.

N'hésitez pas à partager ce document.

Félicitations à tous nos athlètes !!

Bonne lecture !

Le président,



Michael Leduc



L'esprit sportif - Définition

La définition de l'esprit sportif telle qu'énoncée par l'Office québécoise de la langue française est décrite comme l'attitude du sportif qui se manifeste par le respect des règlements, de l'adversaire, de l'officiel et de ses décisions; ainsi que par le souci de l'équité et la reconnaissance de la supériorité de l'adversaire dans la défaite.



Nos jeunes athlètes décrivent l'esprit sportif comme suit



L'esprit sportif c'est...

S'entraider

Un esprit de solidarité, d'entraide et de support des uns envers les autres. Il nous permet de nous améliorer les uns et les autres.

- Philippe

Le fait d'encourager et de supporter ton équipe dans les hauts comme dans les bas. Être là pour les autres et s'entraider.

- Amélie



Signifie de jouer avec toute son équipe malgré les défauts et les forces des autres, aider tes coéquipiers!

- Lara

Toujours aider nos coéquipiers et rester positif pour avoir du succès.

- Rose



Un sentiment d'entraide et d'encouragement. Ce sentiment qui te fais frissonner à chaque fois que ton amie te dis «Let's go, t'es capable. Lâche pas, t'es la meilleure. On t'aime.» Ce sentiment qui te fait te rendre meilleure, ou qui te rend heureuse.

-Florence

Vouloir s'entraider entre joueuses et d'avoir du plaisir tout en restant concentrées sur le sport. Gagner en équipe comme perdre en équipe.

- Naomi



Le pouvoir d'entraide, d'efforts et d'amour qui doit régner dans une équipe soudée. Il nous permet de se surpasser et d'atteindre notre plein potentiel en étant dans un environnement sain et solide d'entraide.

- Mathilde

L'esprit sportif c'est...

S'encourager



Encourager les autres pour qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes. #teampus

- Mia

Peu importe ce qui arrive durant les compétitions, être là pour tout le monde et rester positive.

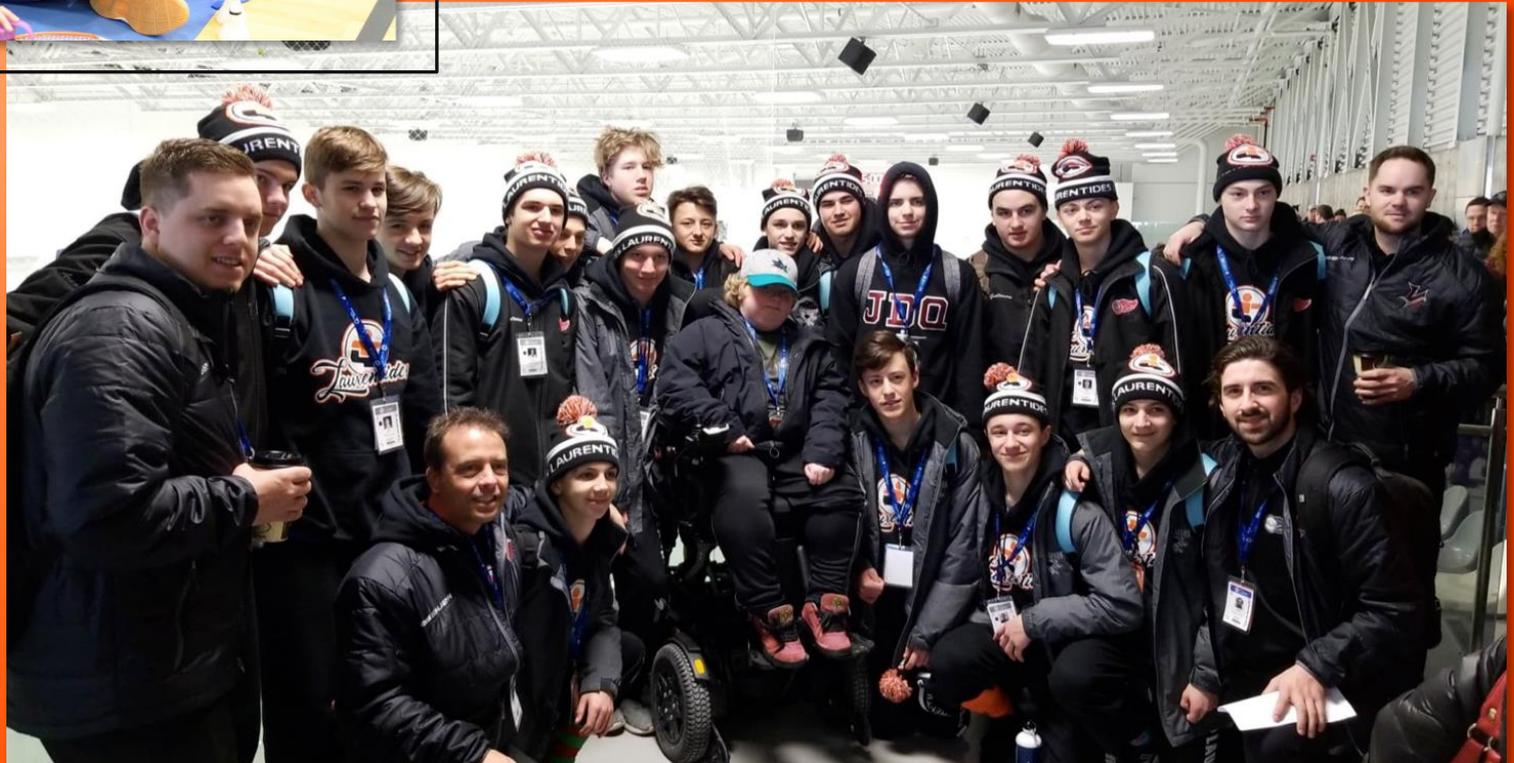
- Élisabeth

Encourager ses partenaires et les supporter.

- Hugo

Avoir un bon esprit d'équipe. Toujours encourager les autres, autant les adversaires que son équipe.

- Loïc



S'encourager et se soutenir pour s'élever tous ensemble.

- Émilie

S'encourager entre athlètes et créer des amitiés.

- Lili-May

Continuer à s'encourager entre équipes et de ne pas se dénigrer. C'est aussi de pousser les gens vers le haut pour avoir un maximum de plaisir et donc plus de potentiel. Toujours se soutenir et s'encourager!

- Lénie

Avoir du plaisir dans son sport, être capable d'encourager tes compétiteurs et toujours garder l'esprit ouvert aux autres. Être capable de rester positif même lorsque tu ne gagnes pas.

- Maïka

Toujours garder le sourire peu importe la situation et encourager les gens autour de toi, qu'ils soient tes coéquipiers ou tes adversaires. S'amuser tout en donnant son max lorsque tu fais du sport.

- Dellen



L'esprit sportif c'est...

Se respecter

Avoir du respect pour le sport et les autres athlètes.

- Anne-Sophie

Encourager autant ses coéquipiers que ses adversaires. C'est de respecter tout le monde.

- Marie- Lune

Lorsque quelqu'un respecte son équipe et celle de l'adversaire. Aussi, c'est quand une personne motive et encourage ses coéquipiers.

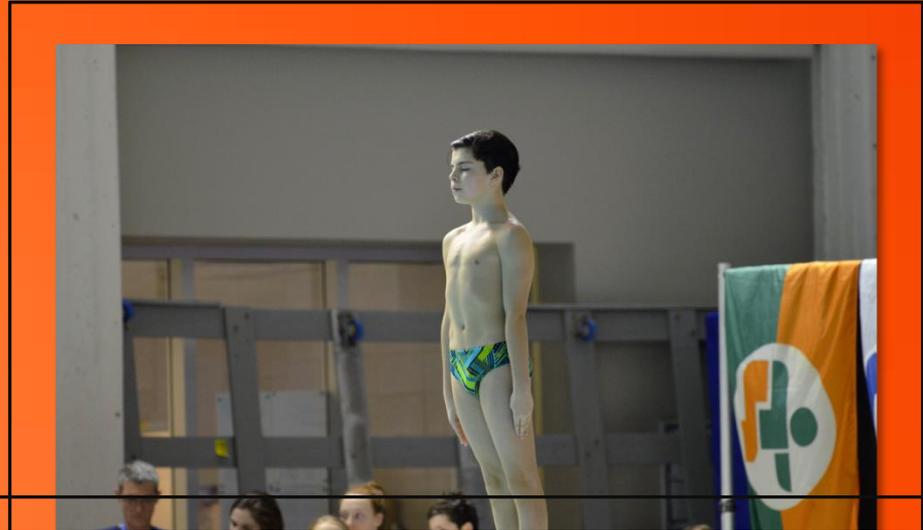
- Danahé

Être respectueux avec les adversaires même si on n'est pas content de notre performance.

- Camille

Respecter ton équipe mais aussi les adversaires et de toujours jouer pour s'amuser. Partager tes bonbons avec ton équipe ou applaudir l'adversaire quand il gagne.

- Angélie





Autant le respect envers ses coéquipiers que ses adversaires mais aussi les arbitres. Le respect des paires est très important dans le sport.

- Jordanne

Le principe de ne jamais abandonner que ce soit physiquement ou mentalement. C'est aussi l'esprit d'équipe, respecter ses adversaires et coéquipiers.

- William



Vouloir gagner sans jamais tricher ou manquer de respect à l'adversaire.

- Laurent

L'esprit sportif c'est... L'équipe avant soi



Penser à jouer pour le logo devant notre chandail plutôt que le nom derrière.

- Eve

L'entraide entre nos partenaires malgré nos différences. D'accepter les différences de nos partenaires afin de ne pas être un mauvais perdant et gagner humblement.

-Mathis



Être en équipe et avoir confiance en elle. Se soutenir, travailler ensemble et être à l'écoute de tous.

- Zora

Penser aux autres avant toi, faire confiance à tout le monde et respecter les règles.

- Tamara

Ça signifie de ne pas laisser tomber ses coéquipiers et de s'entraider en tant qu'équipe.

- Marika

Une chose qui peut faire gagner une équipe. C'est lorsqu'une équipe est unie et que l'on ne retrouve pas de clan. Tout le monde se fait confiance et aucune jalousie n'est acceptée. Il faut mettre l'équipe devant soi-même et se supporter dans les moments de joies comme les moments difficiles.

- Mahély



L'esprit sportif c'est...

Une bonne ambiance & une bonne attitude

Respecter, saluer et remercier l'adversaire lors de la victoire comme la défaite. C'est d'être poli et respectueux avec les arbitres et autres membres du personnel.

- Colin



Féliciter les adversaires après leur performance et sur le podium, peu importe leur rang. Encourager les personnes avec qui on s'entraîne et rendre l'ambiance agréable.

- Julianne





Être positif et respecter tous les compétiteurs.
Aimer à fond ce que tu fais et ne jamais baisser
les bras.

- Mia-Catherine

S'amuser avec ses amies et être fière de ses
coéquipières. Beaucoup de respect.

- Laurie

L'esprit qui est développé entre coéquipiers.
L'esprit ou l'ambiance encourageante qui règne
dans une équipe.

- Émilie-Rose



Toujours donner notre 100%. Le but principal est de s'amuser. Il faut apprendre de nos erreurs et toujours être souriant.

-Nicholas

Rester une bonne gagnante comme une bonne perdante.

- Océanne

Respecter les règles de la compétition, d'encourager les autres et d'accepter lorsque certaines performances peuvent-être meilleures que la mienne. C'est aussi d'aider un compétiteur s'il en a besoin.

- Mathilde

Être toujours présent pour ses coéquipiers, avoir un esprit positif et avoir une bonne attitude envers ses adversaires.

- Leane

Une belle communication entre tes coéquipiers et toi. Bien t'exprimer sans colère, même si les décisions ne te plaisent pas.

- Arianne



Remerciements

Merci aux 156 athlètes qui ont partagé avec nous leur vision de l'esprit sportif lors de la soirée pré-départ du 21 février 2019 en préparation des Jeux du Québec Hiver 2019. Nous avons beaucoup à apprendre de nos jeunes ambassadeurs. Soyons dignes d'eux en entraînement, dans le feu de l'action ou dans les estrades.

L'ÉQUIPE DE
LOISIRS LAURENTIDES



L'ESPRIT SPORTIF,
ça compte!



Loisirs
Laurentides

Québec 