



Envoyé en préfecture le 31/01/2022

Reçu en préfecture le 31/01/2022

Affiché le 01/02/2022

ID : 056-215600834-20220127-D202201004-DE

ARRIVE LE

28 JUIN 2021

MAIRIE D'HENNEBONT

56700 HENNEBONT

Hennebont, le 24-06-2021

Objet : présentation projet démarche citoyenne Hennebont-Lochrist Handball

Madame La Maire d'Hennebont,

MAIRIE D'HENNEBONT - DGS			
BORDEREAU DE DIFFUSION			
Destinataires	Fixé	Avis	Info
DSVA	X		
CAB			X
DGS			✓

Comme convenu lors de l'entretien du vendredi 4 juin, nous vous prions de bien vouloir trouver, joint à ce courrier, le projet de démarche citoyenne, mis en place au sein de notre association du Hennebont-Lochrist Handball.

Nous vous prions d'agréer nos meilleures salutations sportives.

Thibault LE DU Maxime LE PALLEC
Co-Présidents du Hennebont-Lochrist Handball

Envoyé en préfecture le 31/01/2022

Reçu en préfecture le 31/01/2022

Affiché le

ID : 056-215600834-20220127-D202201004-DE



DÉMARCHE CITOYENNE

Hennebont-Lochrist Handball

COMMENT OBTENIR UN CHAMPION OLYMPIQUE ?

« Il est tel un joyau caché dans une gangue de terre, dans une boule. Il faut ramasser le plus de boules possibles, et les gratter, mais pas n'importe comment, pour ne pas esquinter ce qu'on pourrait éventuellement trouver à l'intérieur.

Parce qu'on ne trouvera pas toujours un diamant, un joyau, mais on trouvera toujours un Homme. Et quand on le découvrira il faudra faire en sorte que tout ce qu'on aura gratté, l'aura rendu meilleur et plus beau.

C'est important car la tâche de l'entraîneur n'est pas uniquement de produire des champions, mais aussi des hommes et des femmes. Il ne faut pas oublier que l'objectif premier du sport, c'est de se sentir bien dans sa peau, de se développer et de s'améliorer sur le plan physique et aussi sur le plan mental. C'est ça l'objectif de l'entraîneur. »

MAURICE HOUVION

SOMMAIRE

Introduction

p. 4

«L'Épée»

p. 5

Le Trophée des Braves

p. 7

Le développement de l'attention

p. 8

Le développement des habiletés mentales

p. 9

L'Opération Grand Stade

p. 12

L'accompagnement des parents

p. 14

Nos Valeurs

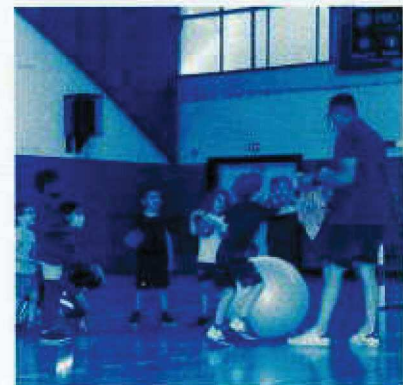
p. 16

INTRODUCTION

Notre démarche citoyenne a pour ambition de favoriser une culture de l'engagement durant le temps associatif.

Si le jeune licencié acquiert des connaissances et des compétences au sein de l'école avec l'Éducation morale et civique (EMC) ou bien l'Éducation aux médias et à l'information (ÉMI), il devient véritablement sujet et acteur à travers une participation et des prises de responsabilité au sein de la vie sportive et associative.

C'est par cette implication réelle et concrète qu'il éprouvera le mieux son rôle de citoyen.



«L'ÉPÉE»

«L'ÉPÉE», c'est l'École Permanente d'Éducateurs et d'Entraîneurs.

C'est un programme qui vise à :

- Encourager et valoriser la prise de responsabilité chez les jeunes ;
- Susciter des vocations d'entraîneurs.

COMMENT ?

Notre pédagogie est en partie structurée autour d'une situation de référence dont voici quelques caractéristiques :

- Mise en place rapide et déclenche spontanément une activité handball ;
- Une situation évolutive qui se complexifie peu à peu pour se rapprocher handball ;
- Grande quantité d'initiatives, d'actions et d'alternatives tactiques ;
- Volume d'activité important pour chaque élève, beaucoup de répétitions permettant à chacun d'exercer sa compétence
- Pédagogie différenciée ;
- Les élèves endossent différents rôles (arbitres, organisateurs/lanceurs, joueurs, observateurs...)

Notre défi est le transfert de l'animation aux jeunes joueurs. Ainsi, dès la fin septembre, un binôme de joueurs pourra assurer la mise en place et garantir l'animation de la situation.

Par ailleurs, pour les moins de 11 ans et les moins de 13, il s'agit en plus de s'exercer à la charge de leader.

Par exemple, lors des séances du mercredi durant lesquelles il y a beaucoup de situations jouées, les jeunes joueurs s'essaieront à la transmission de l'enthousiasme, aux conseils ou au rappel du référentiel commun, des principes de jeu.

Un leader u13 assigné à une équipe de la catégorie d'âge inférieure pourra utiliser un TTO (temps mort) pour générer une bulle à l'intérieur de laquelle il pourra exprimer son leadership, de combativité, de stratégie ou de « rassemblement ».

Durant les stages des vacances scolaires, une formation au leadership va être mise en place pour littéralement former les jeunes à l'exercice de ces responsabilités.

La première étape sera d'identifier le profil de personnalité des joueurs (test DISC) pour ensuite les orienter vers un type de leadership adapté à leur personnalité et leurs souhaits :

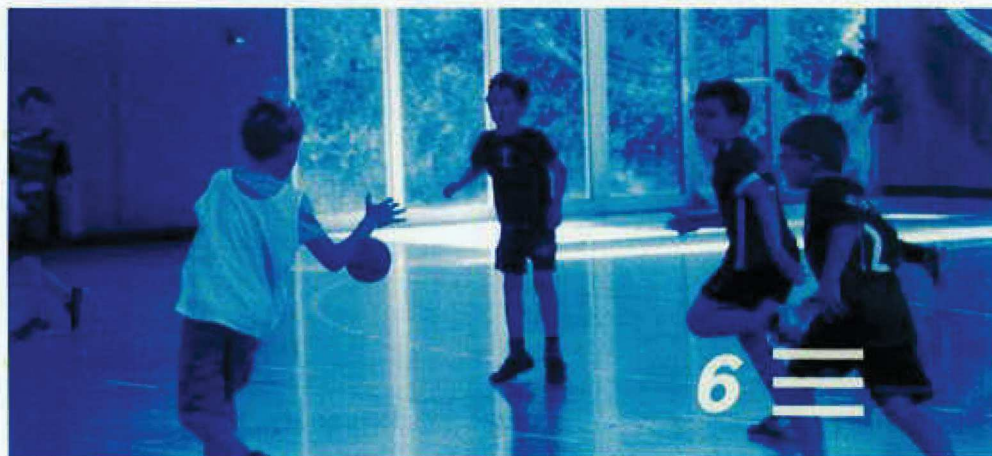
- Le leadership de combativité, transmettre l'enthousiasme, la motivation en encourageant mes partenaires, en les soutenant ;
- Le leadership stratège, maintenir la vigilance, la concentration de mes partenaires en les guidant, en les conseillant. Être le porte-parole du référentiel de jeu. Aider mes partenaires techniquement, tactiquement et stratégiquement en rappelant les principes de jeu collectifs ;
- Le leadership rassembleur, maintenir l'état d'esprit, l'enthousiasme, la confiance de mes partenaires en les rassemblant.

Toujours dans une conception socio-constructiviste, nous allons organiser l'observation des rencontres à effectif réduit du mercredi grâce à des fiches qui autorisent le prélèvement d'indices. Le temps de repos sera alors utilisé pour analyser la fiche et extraire des règles d'efficacité individuelle et collective en fonction du thème et des indicateurs choisis et évalués.

Là encore, les leaders, par binômes ou triades, seront encouragés à intervenir pour proposer des règles d'action. Cela doit les inviter à être actifs et porteurs d'un projet d'apprentissage, à développer une activité réflexive en interaction avec le terrain voire à coconstruire des connaissances.



credit photos - club



LE TROPHÉE DES BRAVES

Notre sacerdoce : impacter durablement et positivement notre communauté.

Notre intention est de bâtir un programme contribuant à :

- Créer un lien indéfectible entre tous les acteurs, enfants, parents, enseignants, éducateurs ;
- Développer une culture solide et vertueuse de l'effort chez les enfants.

L'ambition du "Trophée des Braves" est donc de récompenser et valoriser chez les élèves athlètes des catégories u9, u11 et u13 :

- Les efforts consentis dans tous les domaines de leur vie ;
- La démarche d'apprentissage à l'école et à l'entraînement ;
- La dynamique de progrès dans laquelle il s'inscrit ;
- L'attitude positive face au travail, aux obstacles, aux difficultés ;
- L'expression de ses qualités de citoyen ;
- ... et pas uniquement les "bonnes notes" ou les "buts marqués".

Nous allons créer un outil de suivi pour faire le lien entre les enseignants, les parents, les éducateurs et les élèves athlètes.

A chaque période de vacances scolaires, un élève athlète de chaque génération (du CE1 à la 5ème) est mis en avant : réseaux sociaux, cérémonie au sein de l'équipe, match de l'équipe 1.

En fin d'année, au moment du tournoi en plein air, une cérémonie sera organisée afin de remettre les récompenses aux élèves athlètes concernés.

Le parrain du "Trophée des Braves" sera Christophe Caillabet, entraîneur adjoint de l'Équipe de France Féminine de Handball.

Les cérémonies de fin d'année et à chaque période de vacances scolaires doivent être l'occasion de rassembler et mettre en lumière l'ensemble des acteurs : élèves athlètes bien évidemment mais aussi parents et enseignants.

LE DÉVELOPPEMENT DE L'ATTENTION

A l'école ou à la maison, le manque de concentration est courant chez l'enfant. Simple étourderie, problèmes sensoriels, trouble du déficit de l'attention... les causes peuvent être multiples.

Quoiqu'il en soit, le «manque de concentration» est une appréciation devenue presque un classique sur le cahier de l'école ou le carnet de notes des écoliers. En effet, il n'est pas rare que le maître ou la maîtresse soit la première personne à pointer du doigt un manque de concentration chez son élève.

Notre spécificité : lors de chaque séance d'entraînement, une séquence de 15 à 20 minutes consacrée au développement de l'attention.

L'attention est la base de tout apprentissage et de toute prise de décision. Elle est synonyme de performance, de réussite à la fois sur le terrain de handball et dans la vie de tous les jours.

Notre attention est limitée et doit être utilisée à bon escient. Notre concept apprend aux élèves à la gérer, à maîtriser les différentes formes de distractions internes et externes, à éviter le mode réactif engendré par l'habitude en créant de nouveaux automatismes contrôlés.

L'attention est présente dans toutes les étapes qui nous amènent à agir : la prise d'informations sensorielles, son analyse et la prise de décision.

Un concept innovant, une situation unique et ludique pour identifier, comprendre et réguler son attention.

Durant 15 à 20 minutes, l'ensemble des joueurs est en activité en même temps. La mise en place est rapide car elle est identique quel que soit la catégorie d'âge. Mais nous complexifions la situation en fonction des capacités, des réponses et des progrès des élèves.

LE DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS MENTALES

Une autre spécificité de notre démarche est le développement des compétences mentales.

Comme chacun peut le constater, les enfants aussi peuvent ressentir du stress. Ils y sont même plus vulnérables que les adultes puisqu'ils ont peu de contrôle sur plusieurs aspects de leur vie. Il est bien sûr impossible d'éliminer toutes les sources de stress, mais nous pouvons déjà augmenter le sentiment de contrôle des jeunes et les aider à mieux gérer le stress.

Le stress est la réaction du corps à un événement nouveau ou à quelque chose perçu comme menaçant. Une quantité raisonnable de stress peut donc être utile puisqu'elle permet de s'adapter à l'environnement. Par exemple, le stress peut donner à l'enfant l'élan et la motivation dont il a besoin pour apprendre et évoluer.

Toutefois, lorsque le stress devient persistant, il peut nuire à l'apprentissage et à l'épanouissement de l'enfant. Cela risque d'avoir des répercussions plus sérieuses sur sa santé physique et mentale.

Le premier levier que nous allons activer est l'apprentissage d'une meilleure maîtrise de la respiration. Sur chaque séance d'entraînement, l'utilisation de techniques éprouvées scientifiquement et permettant de stimuler le système nerveux parasympathique (respiration abdominale, cohérence cardiaque, expiration) doit permettre aux jeunes de faire diminuer de manière sensible le stress.

Par ailleurs, nous allons mettre en place un programme destiné au renforcement de la confiance.

POURQUOI ?

Car bâtir un socle fort de confiance en soi est un sentiment essentiel pour réaliser et relever des défis. En étant confiant, le joueur s'accorde plus de plaisir. Il se prépare à **exprimer toutes ses qualités et à faire des efforts pour compenser ses faiblesses**. En étant confiant, il souhaite vraiment gagner mais il accepte la possibilité de perdre ce qui lui permet d'oser, d'entreprendre, de créer, de prendre des initiatives.

La première étape sera d'apprendre aux joueurs à **capitaliser sur leurs réussites** : mémoriser la façon dont ils ont construit leurs réussites afin de se sentir capable d'accomplir une nouvelle tâche, d'être performant.

La deuxième étape sera de **développer la conviction de leur aptitude à acquérir de nouvelles compétences** pour réussir :

- En mettant en place des objectifs intermédiaires qui correspondent à leurs compétences du moment ;
- En acceptant de faire des expériences ;
- En analysant leurs erreurs et en trouvant des solutions internes afin de s'appuyer sur ce qui est maîtrisable.

Nous allons en plus chercher à **donner du sens à l'engagement** des jeunes en stimulant et développant leur **motivation autodéterminée**.

La motivation auto déterminée, c'est le plaisir d'apprendre plus le plaisir de jouer plus le plaisir d'atteindre ses buts.

Nous allons donc les aider à **construire un socle motivationnel stable** en développant :

- Le plaisir de jouer et de ressentir les sensations que leur procure l'activité ;
- Le plaisir de se surpasser pour atteindre les buts qu'ils se sont fixés ;
- Le plaisir d'apprendre et de progresser.

Cette stratégie est transversale et s'applique à tous les domaines de l'existence des jeunes.

Nous allons également construire des ateliers et des situations pour que les jeunes s'exercent à mieux gérer leurs émotions. C'est une compétence indispensable à leur vie de citoyen, à l'école et dans le sport.

Nous allons donc leur apprendre à reconnaître les émotions pour apprendre agir dessus, parce que la plupart des recherches actuelles concernant les émotions confortent leurs rôles centraux dans toute analyse comportementale. Elles agissent sur nos comportements quotidiens, sur nos choix et nos perceptions ; elles rendent la communication efficace ; elles jouent un rôle clé dans les processus d'apprentissage en agissant sur la capacité de mémorisation de l'apprenant, sur sa rétention d'information et sur son attention.

Alain Berthoz insiste sur leur rôle central dans la prise de décision et Antonio Damasio sur l'accès à la fluidité (flow), au bien être, à la performance quelle scolaire, sportive ou artistique.

Enfin, il s'agit également de consacrer du temps à chaque séance pour que chaque joueur puisse exercer des savoir-faire utiles à la fois dans le sport mais également à l'école et dans la vie de tous les jours, par exemple :

- En début de séance, élever le niveau d'engagement (motivation) et le niveau d'attention (concentration) ;
- En cours de séance, exercer sa respiration pour mieux se relâcher (mieux gérer son stress), utiliser l'imagerie mentale pour favoriser le renforcement des apprentissages, mieux gérer ses émotions ;
- En fin de séance, des ateliers et exercices pour favoriser la récupération physique et nerveuse.



credit photos club



L'OPÉRATION GRAND STADE

En fin d'année scolaire, un tournoi en plein air, sur herbe, rassemblera l'ensemble des classes et des enseignants qui le souhaitent.

Cet évènement doit être un moment fort de convivialité et doit permettre de favoriser la mixité, les rencontres inter communes, inter quartiers, inter écoles et interclasses.

Notre ambition est à terme d'organiser à Hennebont et Lochrist la plus grande "montante-descendante" de Bretagne!

L'éducation à la citoyenneté est, vous l'aurez compris, l'un de nos objectifs prioritaires. Nous pensons que nous avons, sans aucun doute, un rôle primordial à jouer dans ce processus.

En effet, au cours de cette pratique sportive et associative, l'enfant est par exemple souvent amené à assumer des responsabilités effectives et très formatrices au niveau de sa sécurité, de celle de ses camarades et même de celle des autres personnes totalement étrangères à l'école. En handball en particulier, les rapports entre partenaires et adversaires, tout comme l'absolue nécessité de la connaissance et du respect de la règle et de l'arbitre sont des situations réelles, grandeur nature où l'enfant doit, dans son vécu, construire un comportement civique indispensable au bon déroulement du jeu.

Mais aider l'enfant à passer du statut de sportif consommateur à celui de sportif citoyen, c'est aussi l'amener à prendre en charge l'organisation et la gestion de ses activités.

C'est dans cet esprit que nous proposerons à nos jeunes licenciés (moins de 13 ans et moins de 11 ans) d'organiser ce tournoi inter-écoles de handball en plein air. Un projet citoyen donc, mais aussi, ils s'en rendront très vite compte, un projet interdisciplinaire.

Nous souhaitons leur faire toucher du doigt la complexité de l'organisation et la rigueur nécessaire à la préparation et au déroulement d'une rencontre. Pour cela, nous les aiderons à adopter une démarche d'identification et résolution des problèmes.

La recherche et le listing des différents problèmes à régler et la chronologie impérative des opérations à effectuer demanderont des efforts intenses au niveau de l'anticipation.

Les démarches pour trouver le terrain, les courriers pour inviter les écoles, les calculs pour déterminer le nombre de catégories et de poules, pour décider des dimensions et du nombre des terrains, pour définir la durée des matches, pour faire l'inventaire du matériel à prévoir et à transporter seront l'occasion d'un riche travail par groupes avec discussion, négociation, bilans et prises de décisions.

Il faudra aussi le jour J, en plus de l'organisation du tournoi, prendre en charge toute la partie arbitrage.

Nous souhaitons faire la preuve que si les enfants sont acteurs d'un projet qui a du sens pour eux et qui leur donne de vraies responsabilités, leur engagement est total.



Favoriser la mixité

Former des citoyens

Organiser une grande compétition

L'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS

Le rôle des parents dans un projet sportif équilibré est essentiel.

Nous construisons actuellement un **programme d'accompagnement des parents** nommé « mon enfant fait de la compétition ».

Notre intention est de permettre aux parents de découvrir et exercer des savoir-faire dont l'ambition est de :

- Mieux se gérer (en tribune par exemple) : gestion du stress, de la colère...
- Mieux accompagner leurs enfants (motivation, attitude positive face aux difficultés...)

QUEL INTÉRÊT ?

Au-delà de l'importance des parents dans le processus qui amène les enfants à pratiquer ou non une activité physique, de nombreux chercheurs affirment que les parents et les entraîneurs sont les personnes qui influent le plus sur la carrière sportive des athlètes. Cependant, tous les parents d'enfants pratiquant un sport ont-ils vraiment conscience de leur impact ?

QUELLE DÉMARCHE ?

Lorsque les enfants perçoivent un haut soutien émotionnel de la part de leurs parents sans obligation de gagner, les jeunes sportifs ressentent moins d'anxiété, plus de plaisir et une estime de soi plus élevée. **Les relations positives entre les athlètes et leurs parents poussent également les enfants à pratiquer leur sport plus souvent et plus longtemps.**

Nous souhaitons par exemple **sensibiliser les parents à l'adoption d'un idéal d'engagement dit « modéré »** en acceptant les motivations de leur enfant (le plaisir de pratiquer, de progresser, de réussir ou simplement partager de bons moments avec des copains), en le soutenant matériellement et en l'aidant à établir des buts réalistes.

Il s'agit donc d'éviter les engagements extrêmes. Le « sous-engagement » se caractérise par leurs absences aux compétitions, leur faible implication dans les activités volontaires comme le transport par exemple mais également par l'absence de contacts avec les entraîneurs. Ils doivent aussi être attentif à leur « sur-engagement » qui intervient lorsqu'ils dépassent leur participation à la vie sportive de leur enfant, sans savoir se séparer de leurs propres désirs.

Nous travaillerons à leur faire prendre conscience de l'importance de leur rôle et de ce que cela implique à différents niveaux de la carrière sportive de leur enfant. En comprenant que la pression de résultats qu'ils exercent en tant que parents a souvent des effets néfastes sur le plaisir et la motivation de leurs enfants. En apprenant à gérer leurs émotions de compétiteur pour éviter de pousser systématiquement leur enfant à la victoire à tout prix au détriment de son bon développement social et affectif.



Sensibilisation

Amélioration des relations

Gestion des émotions

NOS VALEURS

Nous proposons d'utiliser un outil que Fabrice Bertrand, notre éducateur, avait mis en place avec l'Équipe de France féminine de handball U17/U18. L'enjeu est de favoriser chez les joueurs la centration sur leurs tâches par :

- L'élaboration d'une stratégie de moyens pour se décentrer du trop fort désir de gagner ;
- L'usage systématique de ce qu'ils maîtrisent et contrôlent.

L'outil consiste en une affiche « totem » et se base sur « les fameuses valeurs du sport ». Nous le disons avec beaucoup d'ironie, car les valeurs, tout le monde en parle mais rarement nous passons au-delà des banalités pour les transformer de manière concrète en comportements observables et tangibles sur le terrain.

ÉTAPE 1 - DE L'ÉLABORATION DE LA STRATÉGIE DE MOYENS - IDENTIFIER LES VALEURS

Le jeu de l'interview. Les joueurs portent le maillot de l'équipe de France et font face à une caméra fixe dans une interview de type « journalistique ».

Exemples de questions :

- Aujourd'hui tu es en équipe de France. Tu viens de faire un excellent match, peux-tu nous dire quelques mots à propos de ce match ?
- Comment es-tu devenu un handballeur de haut niveau ?
- Pour tous nos jeunes joueurs qui te regardent peux-tu nous dire comment tu en es arrivé là aujourd'hui ? Qu'est-ce qui t'a permis de réussir à atteindre ce niveau de performance ?
- Un conseil à donner pour tes jeunes collègues en pôle qui suivent tes traces ?

J'identifie les mots clefs et les note sur des post-it, un mot par post-it. Si un mot apparaît plusieurs fois, nous remplissons plusieurs post-it.

ÉTAPE 2 - SÉLECTIONNER LES VALEURS

En plénière, tous les post-it sont éparpillés sur des tables. Nous proposons aux

joueurs de rassembler en nuage les post-it qui portent la même valeur. Nous profitons toujours de ce moment pour interpeller les joueurs : « Pour toi, la combativité c'est quoi ? concrètement, ça prend quelle forme sur le terrain ? ». C'est un moment d'échange, de confrontation des points de vue.

Des post-it se trouvent probablement isolés, j'en profite alors pour questionner les joueurs sur la nature du mot, ce qu'il représente, sur son illustration sur le terrain, etc.

Il arrive fréquemment que des joueurs listent des éléments externes comme « l'entraîneur ». Nous leur suggérons d'écarter ces facteurs externes et de ne conserver uniquement ce sur quoi ils ont du contrôle et de la maîtrise, ce qui ne dépend que d'eux.

Le but est de réaliser 4 à 5 groupes.

ÉTAPE 2 - TRANSFORMER LES VALEURS EN COMPORTEMENTS OBSERVABLES SUR LE TERRAIN

4 à 5 valeurs ont donc été choisies par les joueurs. Il s'agit maintenant d'illustrer comment ces valeurs, concrètement, prennent forme sur le terrain.

En petit groupe, chacun responsable d'une valeur, les joueurs listent 3 à 4 actions types qui incarnent particulièrement cette valeur sur le terrain. C'est l'occasion de développer une vision commune, un référentiel partagé, de clarifier l'expression concrète de la valeur sur le terrain et, le cas échéant, d'établir un compromis.

Les 4 à 5 valeurs sont donc déclinées, chacune, en 3 à 4 situations/actions observables sur le terrain.

Celles-ci ne dépendent pas de facteurs externes, quel que soit le niveau de difficulté ou le rapport de force, ce sont des moyens que le joueur contrôle et maîtrise. Dès lors, nous pouvons préparer un séquençage vidéo de ces illustrations.

ÉTAPE 4 – DÉTERMINER NOTRE « SMIC » HANDBALL

« Le ciment d'une équipe, ce n'est pas l'amitié, c'est le niveau d'exigence réciproque. »
A ce stade, par exemple, tous les joueurs sont d'accord pour dire qu'il faut faire preuve de combativité (étapes 1 et 2) et que l'une des expressions de celle-ci sur le terrain est le repli défensif (étape 3).

Il faut maintenant aller plus avant dans la précision et la caractérisation du comportement en spécifiant ce qu'est un « bon » repli, par exemple :

- Courir, en sprint, c'est-à-dire à 100% de sa vitesse maximale ;
- Courir sur 100% de la longueur du terrain pour reconstituer de la densité défensive à proximité du but, donc ne pas s'arrêter au milieu du terrain ;
- Courir 100% du temps, ne pas faire 8 replis sur 10, 9 sur 10 mais bien 10 sur 10.

Cette étape est donc cruciale car elle permet de définir le « smic » handball pour chaque valeur.

« Si je devais scorer entre 1 et 10 ma combativité à la fin du match, qu'est ce qui me fait dire que je peux me mettre 8 ou plus (le « smic » handball) ? »

Sachant, au risque de nous répéter, ce sont des « ingrédients » que le joueur contrôle, qu'il choisit donc de « cuisiner » ou pas.

ÉTAPE 5 – APPLICATION

Avant chaque rencontre, nous pouvons utiliser l'affiche/totem comme un rappel des moyens, des « ingrédients à cuisiner » de la performance. Cela doit permettre aux joueurs de se centrer plus facilement sur des intentions, des tâches, des éléments du jeu qu'ils contrôlent, dont ils sont entièrement responsables.

A la fin de chaque rencontre, chaque joueur score son niveau dans chacune des valeurs et nous faisons la moyenne. Le « pari » est le suivant : dans le cadre d'un rapport de force équilibré ou légèrement défavorable, si la moyenne de l'équipe est supérieure ou égale à 8, le match est gagné.

Au regard de la moyenne de l'équipe, plusieurs cas peuvent s'envisager :

	Moyenne ≥ 8	Moyenne ≤ 8
Match gagné	Nous « méritons » notre victoire car nous avons fait des efforts et « cuisiné » les ingrédients de la performance.	Le rapport de force nous était très favorable, nous avons donc gagné, mais de façon « honorable ».
Match perdu	Nous avons progressé car nous avons fait les efforts nécessaires et mobiliser nos ressources mais, vraisemblablement, le rapport de force nous était trop défavorable.	Nous n'avons pas fait les efforts nécessaires pour espérer gagner. Nous devons élever notre niveau d'engagement physique et mental pour affronter ce type d'adversaires, nous recentrer sur nos qualités et les fondamentaux du handball.

Par ailleurs, cette autoévaluation est aussi une opportunité à saisir pour faire expliciter au joueur, par exemple, ce qu'il faudrait qu'il se passe :

- Pour passer de 5 à 8 ;
- Pour conserver ce 9 lors de la prochaine rencontre ;
- Etc.

Enfin, cela doit fournir aux leaders une sorte de « feuille de route », de guide, de l'exemplarité.