



Capsules vidéos

Contexte : incursion dans la vie d'un-e

- Athlète
- Juge
- entraîneur-e
- administrateur-trice de club, etc., selon divers sujets.

Format : Très court (max 1 min 30). Le-la porte-parole se filme avec son téléphone (à l'horizontale) ou son ordinateur.

Nous allons ensuite nous occuper du montage et de la finition.

Cela n'a donc pas besoin d'être parfait, l'important est que vous soyez naturels.

Si vous avez des photos de vous en action, nous aimerions que vous nous les acheminiez pour les inclure au montage.

Il ne resterait qu'à vous filmer! En espérant que vous embarquerez nombreux avec nous dans ce projet! Si vous avez des questions, n'hésitez pas.

Dans les pages qui suivent vous trouvez les instructions à suivre selon le poste que vous occupez et les thématiques que nous aimerions que vous abordiez.

Si vous avez des sujets plus originaux, n'hésitez surtout pas.

Merci!



La vie d'un-e athlète au temps de la pandémie

IMPORTANT POUR COMMENCER :

Il faut vous présenter!

Ex : Bonjour ici <votre nom> et je suis archer/archère au Club <votre club>

Voici quelques phrases à dire et à compléter ou sujets pour vous inspirer! C'est possible, évidemment, de bifurquer du scénario, mais c'est important de parler au Je!

- Raconter ce qu'un athlète fait pour faire du tir à l'arc, sans tirer ds flèches.
« Être un archer, sans tirer de flèches, c'est possible! Je pratique beaucoup... »
- Comment optimiser ce temps pour travailler sur ses faiblesses
« Comme les lieux d'entraînement sont peu accessibles, je fais ce que je peux pour rester en forme en »
« Je peux travailler aussi sur mes faiblesses en »
- Visualisation
« Je fais beaucoup d'exercices de visualisation en »
- « Ce qui me manque le plus, c'est... »
- Pour se changer les idées.
« C'est parfois difficile le confinement et ne pas pouvoir m'entraîner normalement alors pour me changer les idées, je »
- Mot d'encouragement
« J'ai hâte de reprendre la compétition et de revoir mes partenaires d'entraînement. Si jamais vous n'allez pas bien, n'oubliez pas que plein de ressources sont à votre disposition! »



La vie d'un-e juge au temps de la pandémie

IMPORTANT POUR COMMENCER :

Il faut vous présenter!

Ex : Bonjour ici <votre nom> et je suis juge affilié-e au Club <votre club>

Voici quelques phrases à dire et à compléter ou sujets pour vous inspirer! C'est possible, évidemment, de bifurquer du scénario, mais c'est important de parler au Je!

- Raconter ce qui a le plus changé depuis le début de la pandémie
Ex : « Comme il n'y a plus de compétitions, je ne peux être juge, ça fait drôle d'avoir mes fin de semaines... »
- Raconter comment on peut se perfectionner en attendant le retour
« J'en profite pour me perfectionner en »
- Pour se changer les idées.
« C'est parfois difficile le confinement, alors pour me changer les idées, je »
- Mot d'encouragement
« J'ai hâte de vous retrouver! Continuons de respecter les consignes et bientôt je vous retrouverai au champ de tir pour juger ! »



La vie d'un-e entraîneur-e au temps de la pandémie

IMPORTANT POUR COMMENCER :

Il faut vous présenter!

Ex : Bonjour ici <votre nom> et je suis entraîneur-e affilié-e au Club <votre club>

Voici quelques phrases à dire et à compléter ou sujets pour vous inspirer! C'est possible, évidemment, de bifurquer du scénario, mais c'est important de parler au Je!

- Expliquer ce qui est le plus difficile depuis le confinement
- Expliquer comment adapter le travail d'entraîneur en mode virtuel
Ex : « maintenant, j'entraîne mes athlètes à distance par plein de moyens. Zoom est devenu notre meilleur ami! »
- Donner un truc, conseil, ou entraînement à essayer à la maison (ex. visualisation)
- Mot d'encouragement
« J'ai hâte de revoir mes athlètes en chair et en os et pouvoir les guider! Si jamais vous n'allez pas bien, n'oubliez pas que plein de ressources sont à votre disposition! »



La vie d'un-e administrateur-trice de club au temps de la pandémie

IMPORTANT POUR COMMENCER :

Il faut vous présenter!

Ex : Bonjour ici <votre nom> et je suis entraîneur-e affilié-e au Club <votre club>

Voici quelques phrases à dire et à compléter ou sujets pour vous inspirer! C'est possible, évidemment, de bifurquer du scénario, mais c'est important de parler au Je!

- Expliquer la réalité de la pandémie et du confinement (pas de club ouvert, pas de \$\$)
- Expliquer comment on peut s'adapter et se soutenir
- Mot d'encouragement
 - « On va s'en tirer ensemble! »