



COACHING LIFE SKILLS IN SPORT

A PRACTICAL GUIDE FOR COACHES





ENTRAÎNER LES HABILETÉS DE VIE DANS LE SPORT

UN GUIDE PRATIQUE POUR LES ENTRAÎNEURS



ELEVATE YOUR INFLUENCE: COACH BEYOND THE GAME

Life skills like teamwork, communication, and leadership don't just happen; **coaches play a crucial role** in developing these skills for athletes.

Life skills are essential for athletes to navigate challenges, build resilience, and achieve their full potential.

Research shows that **intentional life skills coaching** leads to greater athlete growth and positive outcomes.

By focusing on life skills, you're not just developing better athletes, **you're fostering well-rounded individuals ready for success in all areas of life.**

COACHING LIFE SKILLS IN SPORT QUESTIONNAIRE

The CLSS-Q helps you reflect on how you **structure your sport context** to foster a **positive climate**, and **discuss and practice** life skills, and **facilitate the transfer** of life skills.

Use the CLSS-Q to **identify your strengths and areas for growth in life skills coaching.**

By using tools like the CLSS-Q, coaches can move from an **implicit (reactive) approach**, where life skill development is left to chance, to an **explicit (proactive) approach**, where life skills are intentionally taught and applied.

The CLSS-Q provides a **framework for integrating life skills into your coaching practice**, ensuring a more impactful and holistic development experience for your athletes.

ÉLEVEZ VOTRE INFLUENCE: ENTRAÎNEZ AU-DELÀ DU JEU

Les habiletés de vie comme le travail d'équipe, la communication et le leadership ne se développent pas toutes seules; **les entraîneurs jouent un rôle crucial** dans le développement de ces habiletés chez les athlètes.

Les habiletés de vie sont essentielles pour permettre aux athlètes de surmonter les défis, de développer leur résilience et d'atteindre leur plein potentiel.

La recherche démontre que **l'entraînement intentionnel axé sur les habiletés de vie** favorise une plus grande croissance des athlètes et des résultats positifs.

En mettant l'accent sur les habiletés de vie, vous ne faites pas que former de meilleurs athlètes, vous favorisez l'épanouissement **d'individus complets prêts à réussir dans tous les aspects de leur vie.**

VERSION CANADIENNE- FRANÇAISE: QUESTIONNAIRE SUR LES HABILÉTÉS DE VIE DANS LE SPORT

Le FC-CLSS-Q vous aide à **structurer votre contexte sportif** pour un **climat positif**, à **discuter et pratiquer** les habiletés de vie, et à en **faciliter le transfert**.

Utilisez le FC-CLSS-Q pour **identifier vos forces et axes de développement en entraînement des habiletés de vie.**

Avec le FC-CLSS-Q, les entraîneurs passent d'une approche **implicite (réactive)**, où le développement des habiletés de vie est laissé au hasard, à une approche **explicite (proactive)**, où elles sont enseignées et appliquées intentionnellement.

Le FC-CLSS-Q offre **un cadre pour intégrer les habiletés de vie à votre pratique d'entraînement**, pour une expérience de développement plus percutante et holistique pour vos athlètes.

FROM IMPLICIT TO EXPLICIT

Athletes gain valuable life skills (e.g., teamwork, communication) through sports, but these skills require active coaching. Life skills coaching ranges from implicit to explicit approaches.

IMPLICIT (REACTIVE): Life skills learned through sport environment, **not through direct coaching**.

EXPLICIT (PROACTIVE): Coaches **intentionally teach** life skills and how to use them beyond sport.

← EXPLICIT (PROACTIVE)

DISCUSSING LIFE SKILLS

Explaining life skills, talking about their importance, and reflecting on their use.

EX: Defining respect, connecting skills to drills, discussing emotional regulation.

PRACTICING LIFE SKILLS

Creating drills to practice life skills and reflecting on their application in sport.

EX: Communication drills, practicing calming techniques, journal about skills.

DISCUSSING TRANSFER

Talking about using skills outside of sport, building confidence in transfer, and reflecting on transfer experiences.

EX: Discussing how teamwork applies to school, sharing transfer examples.

PRACTICING TRANSFER

Connecting with others to support transfer, providing life skill opportunities outside of sport, and reflecting on those experiences.

EX: Volunteer work; work with athletes to apply life skills to their schoolwork.

IMPLICIT (REACTIVE) →

STRUCTURING THE SPORT CONTEXT

Setting up the sport environment and letting the sport teach life skills.

EX: Establish rules, organize practices, assume athletes learn skills through sport.

FACILITATING A POSITIVE CLIMATE

Acting positively; building relationships; using unplanned moments to teach.

EX: Being polite, offering encouragement, addressing issues as they arise.

EFFECTIVE COACHING
DEVELOPS LIFE SKILLS.
WHETHER IMPLICIT OR
EXPLICIT, INTENTIONAL
STRATEGIES CREATE
A LASTING IMPACT.

DE L'IMPLICIT À L'EXPLICIT

Les athlètes acquièrent des habiletés de vie précieuses (e.g., le travail d'équipe, la communication) grâce au sport, mais ces habiletés nécessitent un encadrement actif. L'entraînement des habiletés de vie varie des approches implicites aux approches explicites.

IMPLICIT (RÉACTIF): Les habiletés de vie s'apprennent à travers l'environnement sportif, et **non par un encadrement direct**.

EXPLICIT (PROACTIF): Les entraîneurs enseignent intentionnellement les habiletés de vie et comment les utiliser au-delà du sport.

← EXPLICIT (PROACTIF)

DISCUTER LES COMPÉTENCES

Expliquer les habiletés de vie, parler de leur importance et réfléchir à leur utilisation.

EX: Définir le respect, relier les habiletés aux exercices, discuter de la régulation émotionnelle.

PRATIQUER LES COMPÉTENCES

Créer des exercices pour pratiquer les habiletés de vie et réfléchir à leur application sportive.

EX: Exercices de communication, techniques de calme, journal sur l'utilisation des habiletés.

DISCUTER DU TRANSFERT

Parler de l'utilisation des habiletés hors sport, renforcer la confiance dans le transfert et réfléchir au transfert.

EX: Discuter de l'application du travail d'équipe à l'école, partager des exemples.

PRATIQUER LE TRANSFERT

Connecter pour favoriser le transfert, offrir des occasions de pratiquer les habiletés hors sport et réfléchir à ces expériences.

EX: Bénévolat, application des habiletés aux études.

IMPLICIT (RÉACTIF) →

STRUCTURATION DU CONTEXTE SPORTIF

Mettre en place l'environnement sportif et laisser le sport enseigner les habiletés de vie.

EX: Établir des règles, organiser les entraînements, présumer que les athlètes acquièrent des habiletés par le sport.

FAVORISER UN CLIMAT POSITIF

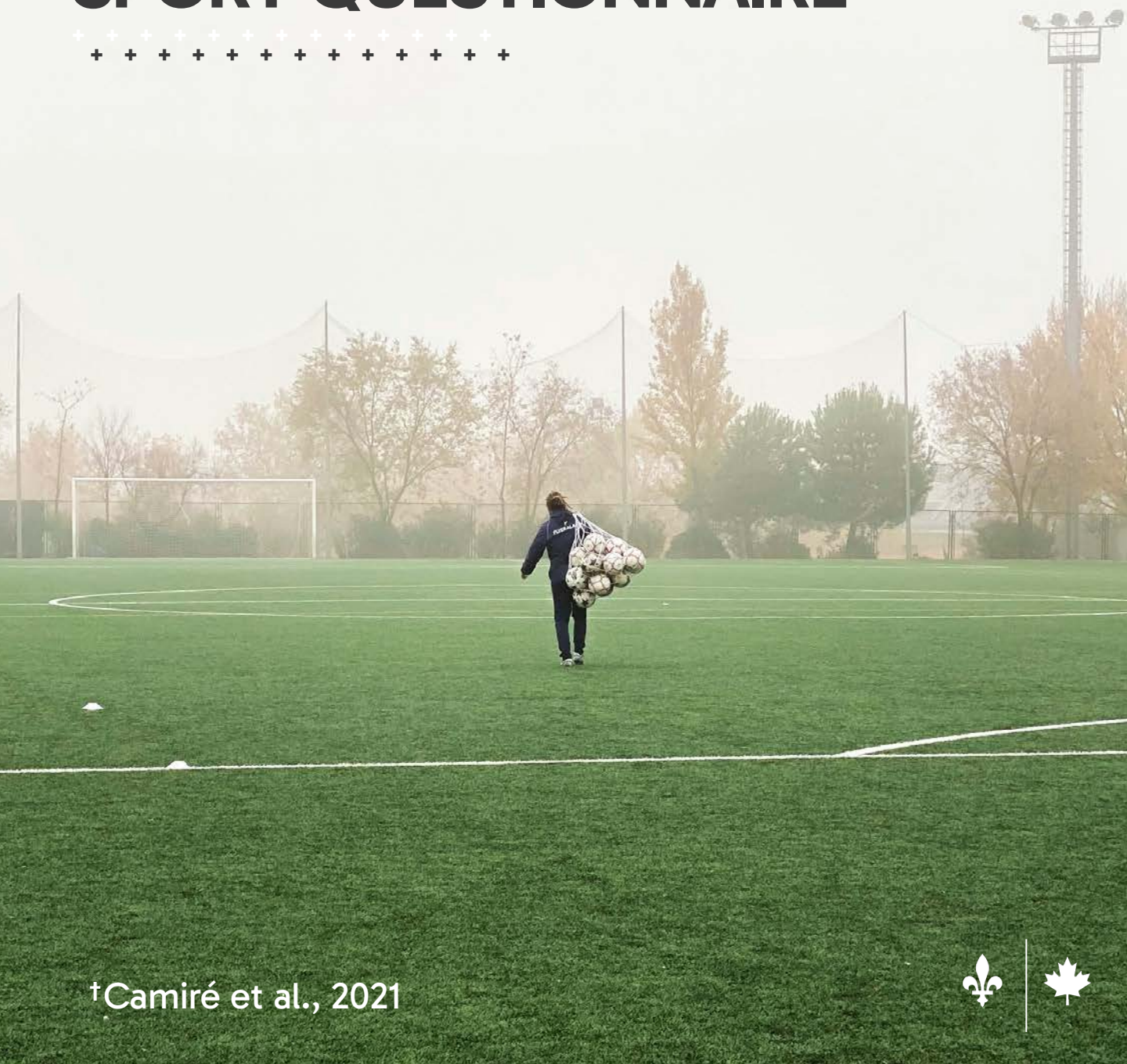
Agir de manière positive et bâtir des relations, utiliser les moments imprévus pour enseigner.

EX: Être poli, offrir des encouragements, aborder les problèmes lorsqu'ils surviennent.

UN ENTRAÎNEUR EFFICACE DÉVELOPPE DES COMPÉTENCES DE VIE AVEC STRATÉGIES CLAIRES, EFFET DURABLE.

CLSS-Q: COACHING LIFE SKILLS IN SPORT QUESTIONNAIRE[†]

+ + + + + + + + + + + + + + +



FC-CLSS-Q:

VERSION CANADIENNE- FRANÇAISE DU QUESTIONNAIRE SUR LES HABILETÉS DE VIE DANS LE SPORT[‡]

+ + + + + + + + + + + + + +
+ + + + + + + + + + + + + +



STRUCTURING AND FACILITATING A POSITIVE SPORT CLIMATE

The following statements focus on how **you, as a coach**, structure your sporting context to facilitate a positive sport climate for your athletes.

Thinking about your **current coaching**. Indicate the extent to which you agree with the following statements. The examples represent some, but not the only manners by which a coach can demonstrate the targeted behaviour.

AS A COACH, I:

| | | Strongly Disagree | Disagree | Neutral | Agree | Strongly Agree |
|----|---|-------------------|----------|---------|-------|----------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 1 | Provide a safe environment.
EX: I verify that the practice space is free from risk. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | Provide appropriate supervision.
EX: I actively oversee activities. I ensure athletes are not left unattended. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | Make the activities fun.
EX: I use humour to create an enjoyable climate. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | Foster an inclusive environment.
EX: I reprimand intimidation and bullying. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | Effectively mediate interpersonal conflicts when they occur.
EX: I intervene during encounters between athletes. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | Set realistic expectations for athletes on and off the playing field.
EX: I promote challenging but achievable goals. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | Focus on athletes progressing in a developmentally appropriate manner.
EX: I modify activities based on athletes' skill level, if needed. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | Model appropriate behaviour on and off the playing field.
EX: I show respect to athletes, parents, and officials. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | Act in a caring manner.
EX: I behave in ways that are kind and welcoming. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | Communicate effectively.
EX: I maintain open lines of communication with athletes, parents, and officials. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | Use athletes' mistakes on and off the field as teaching opportunities.
EX: I address notions of respect after I catch an athlete talking back to an official. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | Build positive coach-athlete relationships.
EX: I check in with athletes on an individual level. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | Foster the creation of positive relationships between athletes.
EX: Give athletes time to get to know each other; work to eliminate forming of cliques. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 | Consider the perspectives of others.
EX: I acknowledge the opinions of athletes, parents, and officials. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 | Provide athletes with a rationale for the decisions I make.
EX: I explain the logic behind the learning of certain skills during practice. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 | Provide constructive feedback.
EX: I offer guidance when athletes struggle to execute a sport skill. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | Promote a sense of belonging.
EX: I foster athletes' attachment to the team, school, and/or community. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

SURVEY PAGE 1 OF 3 COMPLETE. PLEASE CONTINUE TO THE NEXT PAGE

For insights and actionable steps to support your coaching development, go to **Page 8**.

STRUCTURER ET FACILITER UN CLIMAT SPORTIF POSITIF

Les énoncés suivants se portent sur la façon dont vous, en tant qu'entraîneur-e de sport, favorisez un climat sportif positif pour vos athlètes.

En pensant à **vosre coaching actuel**, indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les énoncés suivants. Ces énoncés incluent un exemple ou plus, à des fins de clarté.

EN TANT QU'ENTRAÎNEUR, JE/J' :

| | | Pas du tout d'accord | En désaccord | Neutre | D'accord | Tout à fait d'accord |
|----|--|----------------------|--------------|--------|----------|----------------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 1 | Rends les activités amusantes.
EX: J'utilise l'humour pour créer un climat agréable. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | Interviens lorsque des conflits interpersonnels se produisent.
EX: J'interviens lorsque les athlètes ont une attitude de confrontation | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | Établis des attentes réalistes envers les athlètes sur et en dehors du terrain.
EX: Je favorise des objectifs ambitieux, mais atteignables. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | M'assure que la progression des athlètes soit adaptée à leur développement.
EX: Au besoin, je modifie les activités en fonction du niveau d'habileté des athlètes. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | Adopte un comportement approprié sur et en dehors du terrain.
EX: Je fais preuve de respect envers les athlètes, les parents et les arbitres. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | Me montre attentionné envers les athlètes.
EX: Je me comporte de manière aimable et accueillante. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | Communique efficacement.
EX: Maintiens communication ouverte avec les athlètes, les parents et les arbitres. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | Favorise la création de relations positives entre les athlètes.
EX: J'offre aux athlètes occasions de se connaître; éliminer la formation de cliques. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | Explique aux athlètes le raisonnement qui motive mes décisions.
EX: J'explique la logique sur l'apprentissage de habiletés pendant l'entraînement. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | Donne une rétroaction constructive.
EX: J'offre conseils quand les athlètes ont du mal à exécuter une habileté sportive. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | Favorise le sentiment d'appartenance.
EX: Je favorise l'attachement des athlètes à l'équipe, l'école ou la communauté. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

PAGE DE SONDAGE 1 DE 3 COMPLÉTÉE. VEUILLEZ PASSER À LA PAGE SUIVANTE

Pour des idées et des étapes concrètes pour soutenir votre développement d'entraîneur, consultez la **Page 8**.

DISCUSSING AND PRACTICING LIFE SKILLS

Life skills encompass the psychosocial abilities that enable individuals to effectively deal with the demands and challenges of everyday life. Examples of life skills include the ability to lead, the ability to work as a team, setting goals, and managing one's emotions. **Life skills development** refers to the **process** by which athletes learn and/or refine and then internalise life skills.

The following statements focus on how **you, as a coach**, structure your sporting context to **discuss and practice life skills** and the process of life skills development.

Thinking about your **current coaching**. Indicate the extent to which you agree with the following statements. The examples represent some, but not the only manners by which a coach can demonstrate the targeted behaviour.

AS A COACH, I:

| | | Strongly Disagree | Disagree | Neutral | Agree | Strongly Agree |
|----|---|-------------------|----------|---------|-------|----------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | Discuss with athletes the importance of life skills.
EX: I explain how communication optimizes cooperation on the playing field. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19 | Describe to athletes what life skills are.
EX: I explain what the different facets of leadership include. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20 | Include life skills messages when I teach sport skills.
EX: I tell athletes how they need a good work ethic to properly execute difficult skill. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21 | Provide examples of how to use life skills in sport.
EX: I offer athletes tips on how they can manage their emotions in critical situations. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22 | Offer encouragement to motivate athletes to use life skills in sport.
EX: I teach teammate conflict resolution and encourage honesty with officials. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23 | Incorporate life skills into my coaching plan.
EX: I dedicate specific time to practice conflict resolution. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24 | Create opportunities for athletes to use life skills in sport.
EX: I have athletes perform the pre-game pep talk to practice their leadership. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 25 | Provide athletes with support for using life skills in sport.
EX: I expose athletes to negotiation principles they can use for conflict resolution. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 26 | Afford athletes opportunities to reflect on their use of life skills in sport.
EX: I ask athletes to describe their life skill application experiences in sport. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

SURVEY PAGE 2 OF 3 COMPLETE. PLEASE CONTINUE TO THE NEXT PAGE

For insights and actionable steps to support your coaching development, go to **Page 8**.

DISCUTER ET METTRE EN PRATIQUE DES HABILETÉS DE VIE

Les **habiletés de vie** englobent les capacités psychosociales permettant aux individus de faire face efficacement aux contraintes et aux difficultés de la vie quotidienne. Les capacités à diriger, à travailler en équipe, à se fixer des objectifs et à gérer ses émotions sont des exemples d'habiletés de vie.

Le **développement d'habiletés de vie** est caractérisé par le processus selon lequel les athlètes apprennent et/ou raffinent puis internalisent les habiletés de vie.

Les énoncés suivants se concentrent sur la façon dont **vous, en tant qu'entraîneur-e de sport**, structurez votre environnement sportif afin de **discuter et pratiquer les habiletés de vie** et le processus de développement de celles-ci.

En pensant à **vosre coaching actuel**, indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les énoncés suivants. Ces énoncés incluent un exemple ou plus, à des fins de clarté.

EN TANT QU'ENTRAÎNEUR, JE/J' :

| | | Pas du tout d'accord | En désaccord | Neutre | D'accord | Tout à fait d'accord |
|----|---|----------------------|--------------|--------|----------|----------------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | Discute avec les athlètes de l'importance des habiletés de vie.
EX: J'explique comment la communication optimise la coopération sur le terrain. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | Inclus des messages sur les habiletés de vie lorsque j'enseigne des habiletés sportives.
EX: J'insiste une bonne éthique de travail pour réussir les gestes techniques difficiles. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 | Fournis des exemples sur la façon d'utiliser les habiletés de vie dans le sport.
EX: J'offre des conseils aux athlètes pour gérer leurs émotions en moments critiques. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 | Encourage les athlètes à utiliser les habiletés de vie dans le sport.
EX: J'enseigne la résolution de conflits avec un coéquipier et l'honnêteté avec arbitres. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 | Incorpore des habiletés de vie dans mes plans d'entraînement.
EX: Je consacre un moment spécifique à la pratique de la résolution de conflits. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | Crée des occasions afin que les athlètes puissent utiliser les habiletés de vie dans le sport.
EX: Je demande aux athlètes de faire le discours d'avant-match pour leur leadership. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | Soutiens les athlètes en les aidant à utiliser les habiletés de vie dans le sport.
EX: Je présente aux athlètes les principes de négociation pour résoudre les conflits. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19 | Donne aux athlètes l'occasion de réfléchir à leur façon d'utiliser les habiletés de vie dans le sport.
EX: Je questionne les athlètes sur leurs expériences d'application des habiletés de vie. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

PAGE DE SONDAGE 2 DE 3 COMPLÉTÉE. VEUILLEZ PASSER À LA PAGE SUIVANTE.

Pour des idées et des étapes concrètes pour soutenir votre développement d'entraîneur, consultez la **Page 8**.

DISCUSSING AND PRACTICING LIFE SKILLS TRANSFER

Life skills transfer refers to athletes taking the life skills they have learned and/or refined in sport and using them in one or more life domains beyond sport. Examples of life skills transfer domains include at school, at home, at work, and in the community.

The following statements focus on how **you, as a coach**, structure your sporting context to **discuss and practice life skills transfer**.

Thinking about your **current coaching**. Indicate the extent to which you agree with the following statements. The examples represent some, but not the only manners by which a coach can demonstrate the targeted behaviour.

AS A COACH, I:

| | | Strongly Disagree | Disagree | Neutral | Agree | Strongly Agree |
|----|--|-------------------|----------|---------|-------|----------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 27 | Emphasize to athletes the importance of transferring life skills from sport to life outside of sport.
EX: I explain how life skills, like leadership, can be used in sport and all life domains. | | | | | |
| 28 | Describe to athletes the contexts outside of sport in which they can transfer their life skills.
EX: I discuss how the life skills developed in sport can be used at home, at school, at work, and in the community. | | | | | |
| 29 | Illustrate to athletes how they can benefit from transferring life skills from sport to life outside of sport.
EX: I describe how focusing skills can be used during matches, but that they are also valuable during school exams. | | | | | |
| 30 | Clarify that life skills transfer from sport to life outside of sport can sometimes be difficult.
EX: I help athletes understand how multiple attempts may be required before a skill learned in sport in successfully transferred and applied outside of sport. | | | | | |
| 31 | Explain to athletes the timing component of life skills transfer from sport to life outside of sport.
EX: I tell athletes that life skills can be transferred immediately or in later stages of life, depending on the opportunities afforded to them. | | | | | |
| 32 | Engage with people outside of sport (ex: teachers, parents) to create opportunities for life skills transfer for athletes.
EX: I work with teachers for them to give athletes opportunities to use in the classroom the life skills they practice in sport. | | | | | |
| 33 | Afford athletes opportunities to transfer life skills from sport to life outside of sport.
EX: I take athletes to volunteer by helping prepare meals for the less fortunate. | | | | | |
| 34 | Support athletes in transferring life skills from sport to life outside of sport.
EX: I connect athletes to organizations looking for volunteer leaders/mentors. | | | | | |
| 35 | Offer feedback when I notice athletes missing opportunities to transfer life skills from sport to life outside of sport.
EX: I advise athletes who are good leaders in sport to take advantage of leadership roles in group projects at school. | | | | | |
| 36 | Praise athletes following their successful transfer of life skills from sport to life outside of sport.
EX: I congratulate athletes when they tell me they used emotional regulation skills they learn in sport to respond calmly after receiving criticism from a teacher. | | | | | |

YOU HAVE COMPETED THE SURVEY.

For insights and actionable steps to support your coaching development, go to **Page 8**.

DISCUTER ET METTRE EN PRATIQUE LE TRANSFERT DES HABILETÉS DE VIE

Le transfert des habiletés de vie fait référence aux athlètes qui utilisent les habiletés de vie qu'ils-elles ont acquis-es et/ou raffinées dans le sport dans une ou plusieurs sphères de la vie autres que le sport. Des exemples de sphères dans lesquels ces habiletés peuvent être transférées sont l'école, la maison, le travail et la communauté.

Les énoncés suivants se concentrent sur la façon dont **vous, en tant qu'entraîneur-e de sport**, structurez votre environnement sportif de sorte à discuter des habiletés de vie et **d'en faire le transfert vers d'autres sphères de la vie**.

En pensant à **votre coaching actuel**, indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les énoncés suivants. Ces énoncés incluent un exemple ou plus, à des fins de clarté.

EN TANT QU'ENTRAÎNEUR, JE/J' :

| | | Pas du tout d'accord | En désaccord | Neutre | D'accord | Tout à fait d'accord |
|----|---|----------------------|--------------|--------|----------|----------------------|
| | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20 | Rappelle aux athlètes l'importance de transférer les habiletés de vie du sport à la vie quotidienne.
EX: J'explique comment les habiletés de vie telles que le leadership ne devraient pas être uniquement utilisées dans le sport, mais dans toutes les sphères de la vie. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21 | Présente aux athlètes les différents contextes en dehors du sport dans lesquels ils peuvent transférer leurs habiletés de vie.
EX: Je discute de la façon dont les habiletés de vie développées dans le sport peuvent être utilisées à la maison, à l'école, au travail et dans la communauté. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22 | Montre aux athlètes comment ils peuvent tirer profit du transfert des habiletés de vie du sport à la vie quotidienne.
EX: J'explique comment les habiletés à se concentrer peuvent être utilisées pendant les parties, mais également durant les examens à l'école. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23 | Précise que le transfert des habiletés de vie du sport à la vie quotidienne peut parfois être difficile.
EX: J'aide les athlètes à comprendre qu'il faut souvent plusieurs essais pour transférer une habileté sportive à la vie quotidienne. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24 | Collabore avec des personnes en dehors du sport (ex. enseignants, parents) pour créer des occasions pour les athlètes de transférer des habiletés de vie.
EX: Je travaille avec les enseignants afin qu'ils puissent donner aux athlètes des occasions d'utiliser en classe les habiletés de vie qu'ils pratiquent dans le sport.) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 25 | Offre aux athlètes des occasions de transférer les habiletés de vie du sport à la vie quotidienne.
EX: J'emmène les athlètes à une soupe populaire pour qu'ils fassent du bénévolat en aidant à préparer des repas pour les plus démunis. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 26 | Soutiens les athlètes dans leurs efforts de transfert des habiletés de vie du sport à la vie quotidienne.
EX: Je mets les athlètes en contact avec des organisations sportives locales qui recherchent des mentors bénévoles. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 27 | Offre une rétroaction lorsque je remarque que les athlètes manquent des occasions de transférer des habiletés de vie du sport à la vie quotidienne.
EX: Je conseille aux athlètes qui sont des bons leaders dans le sport de profiter des rôles de leadership dans les projets de groupe à l'école. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 28 | Félicite les athlètes lorsqu'ils réussissent à transférer des habiletés de vie du sport à la vie quotidienne.
EX: Je félicite les athlètes lorsqu'ils me disent qu'ils ont utilisé les habiletés de contrôle des émotions acquises dans le sport pour réagir calmement à des commentaires négatifs émis par un-e enseignant-e. sur un devoir. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

VOUS AVEZ COMPLÉTÉ LE SONDAGE.

Pour des idées et des étapes concrètes pour soutenir votre développement d'entraîneur, consultez la **Page 8**.

The CLSS-Q is a tool for **self-reflection and growth in coaching life skills**. All scores provide valuable insights for coaching development and growth. By focusing on life skills, you can create a **lasting impact on your athletes**, preparing them for success on and off the field.

SCORING 1–3 ON SURVEY ITEMS (STRONGLY DISAGREE–NEUTRAL)

Scores in this range offer **an opportunity to strengthen your approach to life skills development**. Increased awareness and intentional strategies can enhance your impact. **See this as a starting point!**

REFLECT & LEARN

Review low-scoring items; understand the concept and examples. Seek resources like workshops or mentorship to expand your knowledge.

PLAN FOR INTEGRATION

Choose 1-2 life skills for upcoming practices (e.g., teamwork, communication). Plan how to explicitly introduce and reinforce these skills in drills or discussions.

IMPLEMENT & EVALUATE

Incorporate strategies and observe athlete response. Reflect on effectiveness and adjust your approach.

SCORING 4–5 ON SURVEY ITEMS (AGREE–STRONGLY AGREE)

These scores show that you have a **strong life skills foundation!** Build on these strengths to maximize and forge a lasting impact for your athletes. Your commitment to life skills is making a difference.

ACKNOWLEDGE & MAINTAIN

Identify the specific actions and strategies that contribute to your higher scores. Consciously maintain and reinforce these effective practices in your coaching. Keep up the great work!

DEEPEN & EXPAND

Explore advanced techniques like athlete-led activities or transfer discussions. Promote life skills transfer to other contexts (school, home, community).

REFINE & SHARE

Reflect on refining your approach for greater consistency. Consider sharing your expertise with other coaches.

MAKE A LASTING IMPACT



Le FC-CLSS-Q est un outil **d'auto-réflexion et de croissance pour le coaching des habiletés de vie**. Tous les scores fournissent des indications précieuses pour le développement et la croissance. En vous concentrant sur les habiletés de vie, vous pouvez créer **un impact durable sur vos athlètes**, les préparant au succès sur et hors du terrain.

SCORES DE 1–3 AU SONDAGE

(PAS DU TOUT D'ACCORD–NEUTRE)

Ces scores **offrent l'occasion de renforcer votre approche du développement des habiletés de vie**. Une sensibilisation et des stratégies ciblées peuvent améliorer votre impact. **Voyez ça comme un point de départ!**

RÉFLÉCHIR ET APPRENDRE

Examiner les éléments avec des scores faibles; comprendre le concept et les exemples. Rechercher des ressources telles que des ateliers ou du mentorat pour élargir vos connaissances.

PLANIFIER L'INTÉGRATION

Choisir 1–2 habiletés de vie pour les prochaines pratiques (e.g., le travail d'équipe, la communication). Planifier comment introduire et renforcer explicitement ces habiletés dans les exercices ou les discussions.

METTRE EN ŒUVRE ET ÉVALUER

Intégrer les stratégies et observer la réponse des athlètes. Réfléchir à l'efficacité et ajuster votre approche.

SCORES DE 4–5 AU SONDAGE

(D'ACCORD–TOUT À FAIT D'ACCORD)

Ces scores indiquent **une base solide en habiletés de vie!** Tirez parti de ces forces pour maximiser votre impact durable. Votre engagement fait la différence.

RECONNAÎTRE ET MAINTENIR

Identifier les actions et les stratégies spécifiques qui contribuent à vos scores plus élevés. Maintenir et renforcer consciemment ces pratiques efficaces dans votre coaching. Continuez votre excellent travail!

APPROFONDIR ET ÉTENDRE

Explorer des techniques avancées telles que les activités menées par les athlètes ou les transferts de discussions. Promouvoir le transfert des habiletés de vie à d'autres contextes (école, maison, communauté).

AFFINER ET PARTAGER

Réfléchir à l'amélioration de votre approche pour une plus grande cohérence. Envisager de partager votre expertise avec d'autres entraîneurs.



AVOIR UN IMPACT DURABLE

REFERENCES

Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456–470. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1451348>

† Camiré, M., Turgeon, S., Kramers, S., Rathwell, S., Bean, C., Sabourin, C., & Pierce, S. (2021). Development and initial validation of the coaching Life Skills in Sport Questionnaire (CLSS-Q). *Psychology of Sport and Exercise*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101845>

Kramers, S., Camiré, M., Ciampolini, V., & Milistetd, M. (2022). Development of a life skills self-assessment tool for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(1), 54–64. <https://doi.org/10.1080/21520704.2021.1888832>

‡ Turgeon, S., Motz, D., Rathwell, S., & Camiré, M. (2024). Initial Development of the French-Canadian Coaching Life Skills in Sport Questionnaire (FC-CLSS-Q). *Revue phénEPS / PHEnex Journal*, 14(2). <https://ojs.acadiu.ca/index.php/phenex/article/view/4490>

Creation & Design: Derrik Motz, PhD(c)

Content: Derrik Motz, PhD(c) & Stéphanie Turgeon, PhD

Photos: Adobe Stock & Unsplash

Contact: Derrik.Motz@uottawa.ca; stephanie.turgeon@uqo.ca



uOttawa



University of
Lethbridge



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Canada

RÉFÉRENCES

Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456–470. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1451348>

† Camiré, M., Turgeon, S., Kramers, S., Rathwell, S., Bean, C., Sabourin, C., & Pierce, S. (2021). Development and initial validation of the coaching Life Skills in Sport Questionnaire (CLSS-Q). *Psychology of Sport and Exercise*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101845>

Kramers, S., Camiré, M., Ciampolini, V., & Milistetd, M. (2022). Development of a life skills self-assessment tool for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(1), 54–64. <https://doi.org/10.1080/21520704.2021.1888832>

‡ Turgeon, S., Motz, D., Rathwell, S., & Camiré, M. (2024). Initial Development of the French-Canadian Coaching Life Skills in Sport Questionnaire (FC-CLSS-Q). *Revue phénEPS / PHEnex Journal*, 14(2). <https://ojs.acadiau.ca/index.php/phenex/article/view/4490>

Création & Conception: Derrik Motz, PhD(c)

Contenu: Derrik Motz, PhD(c) & Stéphanie Turgeon, PhD

Photos: Adobe Stock & Unsplash

Contact: Derrik.Motz@uottawa.ca; stephanie.turgeon@uqo.ca



uOttawa



University of
Lethbridge



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Canada