

BASKET – Conseils de coach : la discipline

Durée : 1 min 29 s

Transcription

La vidéo est disponible sur tv5unis.ca/francolab

TRANSCRIPTION

(Les mots surlignés sont définis dans la fiche de lexique.)

– Comment le basket peut aider avec la discipline?

Je vais commencer avec une histoire personnelle. Je jouais au basket et j'arrivais toujours en retard à mes pratiques¹. On a eu un tournoi à l'extérieur de Montréal et le coach ne m'a pas choisi, parce que j'arrivais toujours en retard.

Et le basket, comment ça aide avec la discipline, c'est que si tu veux jouer tes matchs, il faut que tu viennes à tes pratiques, il faut que tu viennes à l'heure, donc... Tu sais déjà c'est quand tes pratiques, donc tu sais comment t'arranger pour arriver à l'heure, donc tu vas pouvoir jouer à tes matchs. Et c'est une discipline qui peut se transformer à l'école, parce que t'as ton horaire des cours, tu peux arriver à l'heure et si tu joues pour l'équipe de l'école, bien, si t'arrives en retard à tes cours, tu peux peut-être pas jouer dans ton match le vendredi soir, donc arrive à l'heure à l'école, arrive à l'heure à tes pratiques et c'est déjà ça que t'as comme discipline.

Je pense que la discipline aide beaucoup dans la vie de tous les jours, parce que quand tu pratiques, ou quand t'as un match, tu sais que t'as un bloc de deux heures où est-ce que² tu peux rien faire d'autre. Tu peux pas dire à tes amis: « Ah, OK! On s'en va faire ci, on s'en va faire ça... » Non! C'est déjà réservé. Donc, tu peux faire la même chose avec tes études. T'es capable de dire: « OK, pendant une heure, je ferme mon téléphone, j'ouvre pas d'ordi, je fais mes devoirs », et c'est la même chose que la pratique. Pendant ces deux heures, je suis dans la pratique, je suis concentré, puis après la pratique, je suis libre de faire qu'est-ce³ que je veux.

FIN

¹ Le nom *pratique* pour désigner une séance d'entraînement ou de répétition est un emprunt à l'anglais. Bien que souvent utilisé au Québec, *pratique* peut être remplacé en français standard par « **entraînement** » pour parler d'une activité sportive.

² *Où est-ce que* est une formulation familière et courante à l'oral. En français standard ou écrit, on peut dire : « tu as un bloc de deux heures **pendant lequel** tu ne peux rien faire d'autre ».

3 *Qu'est-ce que je veux* est une formulation fréquente à l'oral, mais en français standard ou écrit, on dirait : « je suis libre de faire **ce que** je veux ».