



COHAESIA - PARENTS

---

PARTENARIAT  
ENTRAÎNEUR·E·S-  
PARENTS-ATHLÈTES :  
**NOTRE AVANTAGE  
NUMÉRIQUE**

**ALTERNATIVE SUR TROIS PÉRIODES**

---

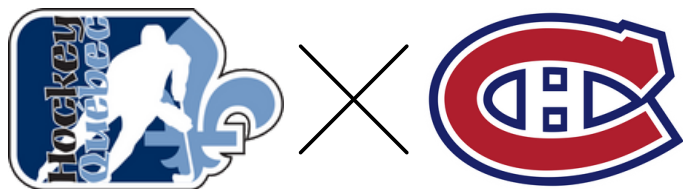
*Édition HOCKEY*

Ce document s'adresse à tou.te.s entraîneur.e.s ou personne responsable d'une équipe de hockey désirant mettre en place un partenariat avec les parents.

Cette ressource s'inscrit dans l'approche :



Réalisé grâce à l'implication de :



Document créé dans le cadre du programme Moi j'embarque.

Mise à jour : Novembre 2024

© Sport'Aide 2024

## 1 Introduction

## 2 Activités

Informations générales

Première période - description  
détaillée des activités

Deuxième période - premier tournoi

Troisième période - deuxième tournoi

## 3 Maintenir la connexion pendant la saison

## 4 Médiagraphie

# INTRODUCTION



# 01



## L'implication des parents

L'implication de **parents\*** dans la pratique sportive d'un·e athlète peut avoir une influence positive ou négative sur son expérience et sur celle de l'équipe.

- Pour de nombreux·euses athlètes, l'adoption de comportements inappropriés par des parents est une source de stress, de distraction et d'embarras, pouvant même les amener à envisager d'abandonner le sport à un jeune âge par perte de plaisir.
- Pour des entraîneur·e-s, la gestion des parents insatisfait·e-s, résistant·e-s, voire abusif·ve-s pendant une saison entraîne son lot de défis. Certain·e-s d'entre eux·elles considèrent maintenant les parents comme des obstacles au succès de l'équipe, tentent de les éviter et de les tenir à l'écart.

\*Le terme parents comprend toutes personnes qui agissent à titre de tuteur·trice-s auprès de l'enfant.

## Et pourtant ...

Les parents qui s'impliquent positivement dans l'expérience sportive de leur enfant et qui soutiennent les entraîneur·e-s dans leur travail sont un atout pour le succès d'une équipe au cours d'une saison !



Figure - Les pratiques parentales, la performance et le bien-être des jeunes

## Pratiques parentales

- Avoir des **attentes excessives** ou **irréalistes** selon l'âge et la capacité de son enfant.
- **Critiques** répétitives de son enfant.
- Mettre uniquement l'accent sur le **résultat** et la **performance**.



- **Soutenir** émotionnellement son enfant (p. ex. écouter, aider à surmonter des défis).
- **Encourager** son enfant et démontrer de l'intérêt pour sa pratique sportive.
- Avoir des **attentes réalistes** et **adaptées** à l'âge et à la capacité de son enfant.
- Mettre l'accent sur l'**effort** et le **plaisir**.

## Impacts sur l'enfant

- Augmente le stress et la pression à performer.
- Diminue ...
  - la motivation et le désir à s'engager dans son sport.
  - le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle.
  - le sentiment de satisfaction et le plaisir à pratiquer son sport.



- Améliore le sentiment de compétence, la confiance et l'estime personnelle.
- Augmente ...
  - le désir de réussir.
  - la persévérance et l'engagement dans son sport, en entraînement comme en compétition.
  - la satisfaction envers soi et le plaisir à pratiquer son sport.

**Diminue la performance**



**Améliore la performance**

### Les parents impliqués positivement peuvent...

- **Améliorer l'estime personnelle** et la **motivation** de leur enfant, ce qui contribue à sa performance et au plaisir à pratiquer son sport (voir la figure ci-dessus);
- **Soutenir leur enfant** à la suite d'une défaite ou dans des moments difficiles, ce qui l'encourage à persévérer pour faire face à l'adversité;
- **Faciliter le travail des entraîneur·e·s** en soutenant leurs décisions au lieu de continuellement les contredire ou remettre en question leurs compétences et leurs connaissances du hockey;
- **Aligner leurs efforts avec ceux des entraîneur·e·s** pour envoyer des messages cohérents aux athlètes, c'est-à-dire orientés vers des buts communs et adaptés.



Le parent est une partie intégrante de l'expérience sportive d'un·e enfant et l'une des principales influences sur sa vie et son développement psychosocial. Il est donc normal, voire souhaitable, que ce parent s'investisse dans la pratique sportive de son enfant. **C'est pour cette raison qu'il est recommandé d'en faire des partenaires dans le développement des athlètes et le succès de l'équipe** (p. ex. Nerbun, 2023).

## L'approche de partenariat avec les parents

**Selon cette approche, les parents sont des ressources à valoriser et non des problèmes à résoudre.**

En redéfinissant la relation entre l'entraîneur·e et les parents, cela permet non seulement de réduire les conflits et les situations qui accaparent du temps et de l'énergie, mais aussi de créer des expériences positives et d'améliorer la performance globale de l'équipe.

**FAIRE DES PARENTS DES ALLIÉ·E·S (ET NON DES OBSTACLES !)  
DANS LE SUCCÈS DE L'ÉQUIPE.**

### Principes pour développer un partenariat avec les parents

- **Établir une connexion** pour développer une relation basée sur le **respect mutuel** et **l'entraide**.
- Maintenir une **communication ouverte** et **transparente** pour développer une **relation de confiance** (notamment du parent envers l'entraîneur·e) et faciliter la **collaboration**.
- **Impliquer les parents** dans l'expérience de l'équipe, tout en établissant **des limites saines**, afin de développer un sentiment d'unité et de soutien au sein de celle-ci.

### L'approche Cohaesia-Parents

C'est un regroupement d'activités à réaliser en début de saison avec l'équipe d'entraîneur·e·s, les athlètes et les parents pour répondre à ces principes.



## L'approche Cohaesia-Parents (suite)

### Pour votre information !!

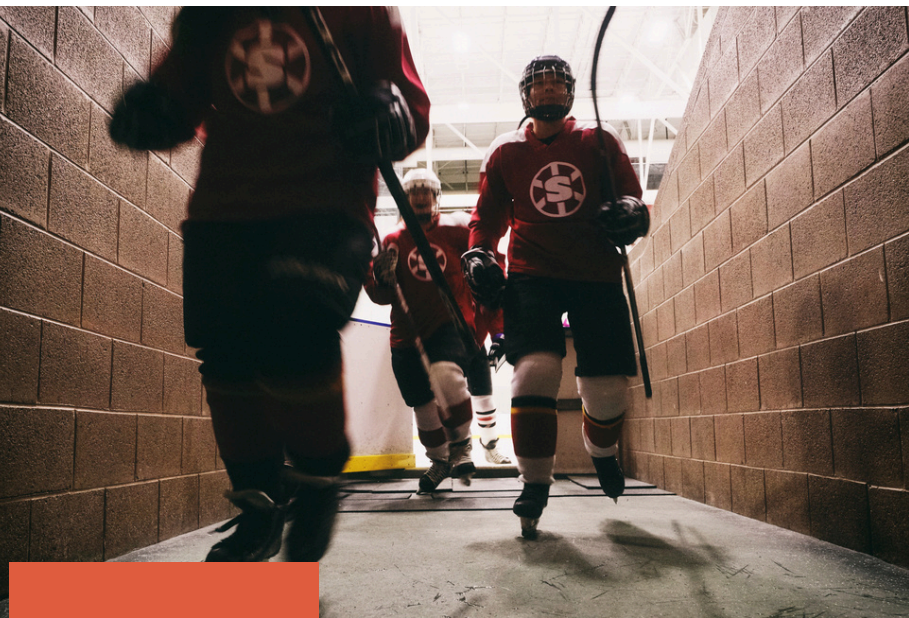
Il existe une version de base de la journée de début de saison qui organise les activités sur une demi-journée. Si cette option convient mieux, référez-vous au Guide « **Partenariat entraîneur-e-s-parents-athlètes : notre avantage numérique** » (voir sur le [site de Sport'Aide](#)).

L'alternative proposée dans le guide ci-présent vise à répartir les activités à trois moments différents, incluant lors des deux premiers tournois de la saison. Le but est d'éviter de prendre du temps supplémentaire aux parents lors d'une fin de semaine et de profiter du temps libre lors des tournois pour réaliser des activités.

- Les activités sont proposées dans un ordre logique pour **être réalisées en trois temps**, soit lors d'une première rencontre officielle et lors des deux premiers tournois de la saison.
- Le regroupement d'activités s'intègre à la rencontre habituelle de début de saison avec les parents – un moment est prévu pour transmettre les informations importantes pour la saison (p. ex. calendrier de la saison, plan de communication).

**Besoin d'un accompagnement individualisé** pour préparer la rencontre ou mettre en place les activités ?

Contactez [Sport'Aide](#) !





## Comment utiliser ce guide ?

1

Lire le contenu du guide pour prendre connaissance des activités proposées et déterminer, au besoin, comment adapter l'approche Cohaesia-Parents à votre contexte.

2

Référez-vous aux sections « À faire » dans les activités choisies pour réaliser la préparation nécessaire en vue de votre rencontre de début de saison.

## LES ACTIVITÉS DE BASE

Les activités de base ont été organisées dans une suite logique pour permettre aux parents, aux entraîneur·e-s et aux athlètes d'**apprendre à se connaître** et de progressivement **tisser des liens** pour **développer une relation de confiance, de respect mutuel, basée sur une communication transparente.**

Pour cette raison, il est recommandé de les réaliser dans leur entièreté. Des adaptations sont toutefois proposées dans le guide « Partenariat entraîneur·e-s-parents-athlètes : notre avantage numérique » (voir sur le [site de Sport'Aide](#)).



# Bonne planification !

# ACTIVITÉS



# 02

# Journée d'équipe en début de saison : activités de base

Alternative incluant des tournois de début de saison

## INFORMATION GÉNÉRALE

### Première période

**Durée** : 2 heures

- Nous vous suggérons de mettre cette première rencontre avant ou après une pratique, selon l'heure à laquelle elles ont lieu.

#### Plan de la rencontre

- Accueil et message d'ouverture **(15 min)**
- Discussion de groupe : partage de philosophies **(45-60 min)**
- Discussion : les points clés pour la saison **(45 min)**

### Deuxième période - premier tournoi de la saison

**Durée** : 2 heures

- Lorsque vous aurez accès à l'horaire des matchs pour le premier tournoi de la saison, déterminez un moment propice pour rassembler les athlètes, les parents et les entraîneur·e·s (p. ex. entre vos deux premiers affrontements).

### Plan de la rencontre

- Briser la glace : activité d'esprit d'équipe **(30-45 min)**
- Moment de discussion et de cocréation **(total: 75 min)** – deux groupes de discussion en simultanés.
  - Les athlètes et l'entraîneur·e-chef·fe : feuille de route pour une saison réussie **(30 min)**
  - Les athlètes et un·e entraîneur·e : suite de la discussion sur la feuille de route pour une saison réussie **(30 min)**
  - Les parents et des entraîneur·e·s : co-construction du code de conduite des parents **(60 min)**
  - Retour tout le monde ensemble **(15 min)**

## Troisième période - deuxième tournoi de la saison

**Durée** : 1 heure et 15 minutes

- Lorsque vous aurez accès à l'horaire des matchs pour le deuxième tournoi de la saison, déterminez un moment propice pour rassembler les athlètes, les parents et les entraîneur·e·s (p. ex. entre vos deux premiers affrontements).

### Plan de la rencontre

- Moment de discussion et activité d'équipe **(total: 75 min)** – groupe de discussion avec les parents et activité d'équipe avec les athlètes en simultanés.
  - Les parents et des entraîneur·e·s : discussion sur la parentalité saine en sport **(60 min)**
  - Les athlètes et des entraîneur·e·s (dont l'entraîneur·e-chef·fe) : activité de cohésion d'équipe Notre marque de commerce **(60 min)**
  - Retour tout le monde ensemble **(15 min)**



## PLANIFICATION

- **Impliquez votre équipe d'entraîneur·e-s dans l'organisation de cette journée. Cela démontrera aux parents et aux athlètes l'importance que vous accordez à l'établissement d'un climat positif pour la saison.**
- **Soyez créatif·ve et faites confiance à votre expérience ! Adaptez les activités pour qu'elles soient le plus pertinentes possible à votre contexte et qu'elles répondent à vos besoins.**



## MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Des crayons et des feuilles pour prendre des notes
- Le matériel Cohaesia-Parents supplémentaire selon les activités choisies (disponible sur le site de [Sport'Aide](#))
- Un tableau ou un projecteur avec un ordinateur (optionnel)
- Un repas ou des collations et des breuvages (optionnel)





# Invitation des parents et des athlètes

Envoyer le courriel d'invitation à la journée de début de saison aux parents et aux athlètes de votre équipe.

Nous vous suggérons de rendre cette rencontre de début de saison obligatoire pour tou·te·s (la présence d'au moins un parent est requise) afin d'atteindre les objectifs souhaités.



**Un exemple de courriel** est disponible dans le matériel Cohaesia-Parents, sur le site de [Sport'Aide](#).

## ASTUCES


- Assurez-vous d'envoyer l'invitation **au moins deux semaines à l'avance** pour permettre à chacun·e de planifier son horaire en conséquence.
- **Un parent n'est pas disponible ?** Proposez d'inviter une personne de l'entourage de l'athlète qui est impliqué·e de près dans son développement comme athlète et comme individu (p. ex. grands-parents, oncle ou tante).

## PREMIÈRE PÉRIODE

### Description détaillée des activités

15 MIN

#### Accueil et message d'ouverture

- Présentez brièvement les membres de l'équipe d'entraînement et de l'administration présent·e·s – prénom, rôle, expérience académique et en sport. Les parents et les athlètes auront l'occasion de mieux connaître chaque membre de l'équipe pendant les activités.
- **Pour motiver les parents, y compris ceux·celles qui valorisent principalement la performance** : expliquez le lien entre les pratiques des parents, le plaisir de leur enfant à pratiquer son sport, son bien-être et sa performance. Vous pouvez vous référer à la figure au début de ce document.
- Expliquer le déroulement de la journée et l'objectif de l'approche Cohaesia-Parents. Référez-vous à la section « L'approche de partenariat avec les parents » pour résumer l'objectif. Assurez-vous d'expliquer pourquoi cette approche est importante pour vous. 



**Merci pour votre présence !**



## Discussion de groupe

### Partage de philosophies (45-60 min)

---

Comme entraîneur·e, vous avez une vision pour l'équipe et pour chaque athlète qui repose sur une philosophie de coaching et des méthodes spécifiques.

En partageant ces informations, vous faciliterez la participation des parents dans l'expérience sportive de leur enfant pendant la saison.

SOYEZ FRANC·HE ET HONNÊTE SUR VOS MÉTHODES ET VOS INTENTIONS. PLUS VOUS SEREZ OUVERT·E, PLUS FORTE SERA LA RELATION DE CONFIANCE AVEC LES PARENTS.

---

## Les philosophies



**Philosophie des parents**



**Philosophie de coaching**



**Philosophie de culture d'équipe**




**Philosophie de temps de jeu**



## Philosophie des parents

Pour créer un sentiment de partenariat avec les parents, invitez-les à partager leurs motivations et leurs préoccupations pour leur enfant. **Demandez aux parents de répondre aux deux questions suivantes par courriel avant la rencontre.**

- Quelles sont vos trois préoccupations les plus importantes pour votre enfant ?
- Quelles sont les trois raisons pour lesquelles vous voulez que votre enfant pratique un sport ?

Laissez-leur suffisamment de temps pour bien répondre aux questions et proposez-leur une date limite de retour pour vous permettre d'en prendre connaissance. Vous pouvez inclure ces questions dans le courriel d'invitation (voir Exemple de courriel d'invitation dans le matériel supplémentaire sur le site de [Sport'Aide](#)). 

## À faire :

**Avant la rencontre :** prenez connaissance des réponses des parents et réfléchissez à la manière dont vous pourriez les adresser pendant la saison.

- Comment vos stratégies de *coaching* s'alignent avec les préoccupations et les motivations des parents pour la pratique sportive de leur enfant ?

**Pendant la rencontre :** discutez et mettez de l'avant vos stratégies de coaching pour adresser des préoccupations partagées par les parents. Allez à l'essentiel en ciblant celles qui vous apparaissent comme plus importantes à adresser ou qui ressortent le plus souvent.

**Des réponses de parents s'éloignent considérablement de votre philosophie et de vos méthodes ?** Prévoyez une rencontre avec les parents et leur enfant à un autre moment pour en discuter.





## Philosophie de coaching

Le fait de partager votre philosophie de coaching est primordial pour **clarifier vos attentes et vos limites**, et pour **faciliter la communication** au sein de l'équipe.

Explicitez votre philosophie (mission, vision, valeurs, principes, standards) aux parents et aux athlètes pour les éclairer sur ce qui guide vos actions et vos décisions comme entraîneur·e.


Toute philosophie se fonde sur une ou des histoires personnelles (p. ex. histoire issue de votre expérience comme athlète, moment significatif dans votre carrière comme entraîneur·e). Il est efficace de partager ces histoires avec les parents et les athlètes au moment de présenter votre philosophie. Cela permet, entre autres, de :

- Démontrer un côté humain qui va au-delà de votre rôle comme entraîneur·e, ce qui amène une **plus grande empathie envers votre approche et votre travail**.
- Faciliter la compréhension des décisions guidées par vos méthodes de coaching, ce qui peut **limiter les remises en question et faciliter la relation de confiance**.

## À faire :

Avant de pouvoir partager votre philosophie, il est important de bien la connaître vous-même. De la mettre par écrit peut être un défi, mais qui vaut la peine d'être relevé !



Allez remplir la **Partie 1** de la fiche Ma philosophie de coaching (voir le matériel supplémentaire sur le site de [Sport'Aide](#)) qui propose des questions de réflexion pour bien expliciter votre philosophie. 





## Philosophie de culture d'équipe

Une culture d'équipe saine et « puissante » augmente l'engagement, la motivation et l'établissement de relations positives entre ses membres, ce qui favorise la performance d'une équipe. Partagez vos stratégies pour créer une bonne culture d'équipe et expliquez brièvement vos choix. En étant transparent à ce sujet, les parents seront mieux disposés pour vous soutenir dans votre démarche.

### À faire :

Allez remplir la **Partie 2** de la fiche Ma philosophie de coaching (voir le matériel supplémentaire sur le site de [Sport'Aide](#)) qui propose des points qui peuvent être abordés pour partager votre philosophie de culture d'équipe aux parents et aux athlètes.



## Philosophie de temps de jeu


Le temps de jeu est l'une des sources de conflit les plus fréquentes, peu importe l'âge ou le niveau des athlètes. Il est important d'aborder ce point en toute transparence avec les parents pour limiter des conflits potentiels pendant la saison.

### À faire :

Allez remplir la **Partie 3** de la fiche Ma philosophie de coaching (voir le matériel supplémentaire sur le site de [Sport'Aide](#)) qui propose des points qui peuvent être abordés pour partager votre philosophie de temps de jeu aux parents et aux athlètes.



## Astuces pour le partage des philosophies

- **Important !** Rappelez aux parents quels sont les objectifs de développement des athlètes pour la saison selon leur division. Assurez-vous d'aligner vos messages avec les objectifs du cheminement typique des joueurs de hockey.
  - Référez-vous à la section « Cheminement du joueur » du **Guide de l'entraîneur** (2023, p. 27) pour réfléchir à la manière dont vos philosophies s'alignent avec ces objectifs. 
- **Une attitude d'ouverture est à privilégier !** C'est le moment pour accueillir les commentaires et les questions des parents en lien avec vos philosophies, pour vous montrer ouvert aux suggestions et aux remises en question, tout en affirmant votre position de manière respectueuse.
- Au moment de communiquer vos différentes philosophies, soyez direct pour éviter de créer de la confusion. **Parlez avec conviction** de vos croyances, de ce qui est important pour vous, de vos préoccupations et de vos aspirations pour leur enfant. Plus vous parlerez avec conviction, plus les parents et les athlètes croiront en la valeur et la portée de votre philosophie.

**Nuance** : il existe une différence entre s'exprimer avec conviction pour démontrer que vous croyez profondément en ce que vous dites et s'exprimer avec autorité pour imposer votre position dans une dynamique de pouvoir (**p. ex. my way or the highway**).

### Discussion : points clés pour la saison

Faites le tour des informations clés pour la saison, en vous assurant de cibler les éléments les plus importants. Pour gagner du temps, certaines informations peuvent être transmises dans des documents à consulter par eux-mêmes.

#### Exemples de points importants à aborder :

- Calendrier des entraînements, matchs et activités spéciales
- Plan de communication pendant la saison (p. ex. règle du 24h d'attente pour adresser une situation conflictuelle, moment et moyen de communication, personne à contacter)
- Collaboration des parents pour des postes à combler ou pour des activités de l'équipe (p. ex. transport, budget/ financement)



### Exemples d'information qui pourraient être transmis dans des documents :

- Protocole de retour au jeu en cas de blessures ou de commotions;
- Volet administration (p. ex. coordonnées du personnel, gestion des absences et vacances);
- **Guide de gestion de cas au hockey** pour des écarts de conduite plus importants et récurrents;
- Invitez les parents à télécharger l'application « Règles du jeu » de Hockey Canada afin qu'ils·elles aient accès aux règlements pendant la saison. Proposez-leur de consulter l'application lorsqu'ils·elles sont en désaccord avec une décision sur le jeu afin de valider leur compréhension.



### À faire :

- Préparez un plan des points clés à aborder avec les parents et les athlètes pour préparer efficacement la saison.
- Au besoin, préparez et imprimez les documents à remettre aux parents et aux athlètes.



### Pour clore la journée :

Rappelez l'objectif de cette journée, soit celui de poser les bases pour une saison agréable en établissant une connexion sincère avec les parents et en faire des partenaires dans le succès de l'équipe !

Rappelez aux parents et aux athlètes qu'ils·elles recevront dans les prochains jours une copie des documents créés pendant les activités.

**Remerciez votre équipe pour leur belle participation !**

## DEUXIÈME PÉRIODE - PREMIER TOURNOI


### Description détaillée des activités

## Briser la glace

### Activité d'esprit d'équipe (45 min)

Choisissez une activité à réaliser en grand groupe pour briser la glace. Celle-ci permettra à chacun·e de prendre son aise et d'établir une ambiance plaisante pour le reste de la journée. Il existe plusieurs options, mais voici quelques suggestions :



- **Jeu-questionnaire sur le hockey** (p. ex. règles du jeu, faits historiques) – l'équipe avec le plus de bonnes réponses remporte le défi. C'est une occasion pour aborder des spécificités du hockey parfois à la source de conflits pendant une saison, tout en ayant du plaisir à revisiter des connaissances générales sur le hockey !
  - Une option est disponible sur le site de [Sport'Aide](#). 
- **Concours de tour** avec des spaghettis non cuits, des guimauves et du tape – l'équipe qui construit la tour la plus haute pouvant supporter un poids (objet à déterminer) pendant 5 secondes remporte le défi.
- **Concours de l'avion en papier** – l'équipe qui construit l'avion qui vole le plus loin remporte le défi.

**Plusieurs autres activités  
brise-glace sont proposées  
sur Internet.**



## À faire

- Choisir une activité d'équipe simple et réalisable en 45 minutes.
- Prévoir le matériel nécessaire selon l'activité choisie.
- **Étape importante** : déterminer le fonctionnement global (p. ex. des équipes de combien, le temps pour chaque étape). Les consignes devront être données de manière claire et concise pour maximiser le temps de l'activité.



## Moment de discussion et de cocréation

### Deux groupes de discussion en simultané

(Total : 75 min)

30 MIN

## Les athlètes et l'entraîneur·e-chef·fe

### Partie 1 : Feuille de route pour une saison réussie

Au-delà des conduites habituelles à respecter (p. ex. ponctualité, écouter les consignes de l'entraîneur), des **attitudes** et des **comportements** permettent à **une équipe d'être résiliente, unie et performante**.

En collaboration avec les athlètes, établissez des standards et des règles de vie de l'équipe en tenant compte de votre vision et de vos valeurs comme entraîneur·e-chef·fe, ainsi que des objectifs et de l'expérience souhaitée pour la saison. **Nous vous suggérons de cibler environ 5 standards ou règles de vie pour que le tout demeure réaliste.**



Il est possible d'avoir quelques appréhensions par rapport à l'implication des athlètes dans cette démarche. Rassurez-vous ! Les athlètes ont généralement une bonne idée de ce qu'ils·elles doivent faire pour le succès de l'équipe. Vous pourriez même être surpris·e par des idées auxquelles vous n'aviez pas pensé !

### Points de discussion pour guider l'élaboration de la feuille de route de l'équipe :

- Demandez aux athlètes de nommer **une de leur équipe de hockey préférée**. Demandez-leur de réfléchir à la manière dont les athlètes de cette équipe agissent en entraînement et en compétition pour avoir du succès. **Que font-ils·elles individuellement et collectivement pour le bien de l'équipe ?**

### Points de discussion pour guider l'élaboration de la feuille de route de l'équipe (suite) :

- Demandez aux athlètes d'identifier individuellement **un·e coéquipier·ère qu'ils·elles admirent pour ses qualités personnelles et athlétiques** (par le passé ou dans votre équipe actuelle; au hockey ou dans un autre sport). **Posez la question suivante** : selon vous, quels sont les comportements, attitudes ou habitudes qui lui permettraient d'être un·e modèle pour vous ou pour votre équipe ?
- Que pouvons-nous faire pour nous assurer d'être **une équipe unie, qui travaille ensemble vers un but commun** ?
- Comment pouvons-nous nous assurer d'**avoir du plaisir** dans la pratique de notre sport et de **veiller au bien-être de chaque personne** dans l'équipe ?

### Précisions

- La feuille de route se distingue de la liste de règlements de base à respecter pour assurer la sécurité des athlètes et le bon fonctionnement de l'équipe (p. ex. gestion des retards, utilisation des cellulaires). Présentez ces règlements à un autre moment en début de saison.
- Considérez les idées et les opinions des athlètes pour qu'ils·elles se sentent écouté·e·s et compris·e·s. Cela facilitera leur engagement à respecter ces standards et ces règles de vie pendant la saison, et à en assumer les conséquences en cas de non-respect.
- Prenez en note les standards et les règles de vie convenus par l'équipe pour créer un document au propre. Remettez une copie à chaque athlète pour officialiser leur engagement et conservez une copie signée par tou·te·s les athlètes.

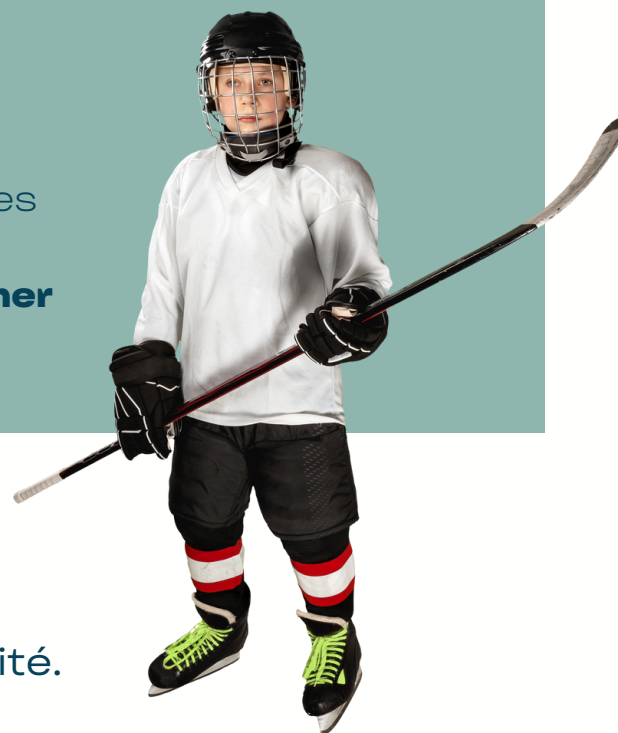
## Les athlètes et un·e entraîneur·e

### Partie 2 : feuille de route pour une saison réussie

**Note** : l'entraîneur·e-chef·fe peut rejoindre le groupe de parents pour participer au reste de leur discussion et un·e autre entraîneur·e peut rejoindre le groupe d'athlètes pour faciliter la prochaine activité.

Il est important que les athlètes apprennent à **communiquer en toute confiance leurs besoins et leurs attentes** aux parents et aux entraîneur·e·s pour faciliter le développement d'une relation positive avec eux·elles.

À partir de la discussion réalisée avec l'entraîneur·e-chef·fe sur les standards de l'équipe pour une saison réussie, les athlètes déterminent **comment les parents et les entraîneur·e·s peuvent les aider à performer dans le plaisir** pendant la saison.



#### Rôle de l'entraîneur·e présent·e :

- Donner les consignes de l'activité.
- Faire la gestion du temps.
- Alimenter les réflexions, au besoin.
- S'assurer du bon déroulement de la discussion.

### Objectif

Les athlètes co-crésent une liste **de trois choses** que les **parents** peuvent faire et **trois choses** que les **entraîneur·e·s** peuvent faire pour **contribuer au succès de l'équipe**.

### Consignes :

- Choisir deux athlètes qui s'occuperont d'animer la discussion sous la supervision de l'entraîneur·e présent·e. Ces deux athlètes devront noter les idées, s'assurer que tout le monde puisse prendre la parole, encourager la participation, etc.
- Faire un brainstorm d'idées de ce que les parents peuvent faire pour le succès de l'équipe en notant toutes les propositions de l'équipe.
- Cibler les trois éléments les plus importants pour le succès de l'équipe en précisant pourquoi ces propositions sont importantes.
- Répéter les deux étapes précédentes pour déterminer ce que les entraîneur·e·s peuvent faire pour le succès de l'équipe.
- Déterminer six autres athlètes qui auront à partager chacun un élément devant les parents et les entraîneur·e·s lors du « retour tout le monde ensemble » (voir ci-dessous). Ces athlètes devront aussi expliquer dans leur mot pourquoi cet élément est important pour eux·elles.

### À faire :

Assurez-vous que les athlètes ont accès à du matériel pour prendre en note leurs idées et conserver une liste des trois choses que peuvent faire les parents et les entraîneur·e·s pour le succès de l'équipe (p. ex. tablette, papier et crayon).



**Rappel - la prochaine activité est exclusive aux parents et se déroule en simultané de celle avec les jeunes**

60 MIN

### Les parents et des entraîneur·e·s

#### Co-construction du code de conduite des parents

**Note** : l'entraîneur·e-chef·fe est invité·e à rejoindre la discussion après sa première activité avec les athlètes – un·e autre entraîneur·e doit rejoindre les athlètes pour faciliter leur deuxième activité.

En impliquant les parents dans un processus de cocréation de leur code de conduite, vous leur donnez un sentiment de maîtrise sur leurs propres comportements et sur leur impact sur l'équipe. **Cela permet d'obtenir une plus grande adhésion aux comportements souhaités tout en renforçant le sentiment d'appartenance à l'équipe.**

Comme plusieurs associations ont un code de conduite du parent auquel les équipes doivent adhérer, l'idée est d'impliquer les parents dans une **réflexion plus concrète sur la manière de se conformer aux principes de ce code.**

#### **Voici deux codes de conduite souvent utilisés :**

- [Code d'éthique des parents de Hockey Québec 2024-2025](#)
- [Code de conduite des parents de la Politique en matière de protection de l'intégrité \(p. 25\)](#)



Informez-vous auprès de votre administration ou association pour savoir quel code de conduite est privilégié dans votre organisation.



### ➤ **Consignes :**

Divisez les parents en sous-groupes, remettez-leur une copie du code de conduite par groupe et donnez-leur les consignes suivantes **(30 min)** :

- Pour environ 5 principes du code de conduite, précisez un exemple concret afin d'y adhérer pendant la saison (p. ex. une action à poser au quotidien ou dans une situation précise, une attitude). Choisissez le-s exemple-s en fonction de ce qui vous apparaît comme le plus important pour créer une expérience positive pour tous pendant la saison. Écrivez le-s exemple-s sur la feuille.



Si un principe vous apparaît comme important, mais qu'il ne se retrouve pas sur le code de conduite, inscrivez-le sur la feuille et partagez votre idée lors du retour en grand groupe.

### ➤ **Retour en groupe (30 min) :**

- Demandez aux parents de nommer des exemples (1 ou 2) pour quelques principes du code de conduite. Laissez-les discuter des exemples pour susciter des réflexions et des prises de conscience.
- Posez aux parents la question suivante : est-ce qu'il y a des principes sur lesquels nous aimerions nous concentrer davantage cette année ?

### Optionnel

**Défi pour les parents** : invitez chaque parent à cibler un principe qui représente un défi pour lui-elle et à réfléchir à un changement qu'il-elle pourrait apporter dans ses comportements pour mieux le respecter (p. ex. donner des rétroactions davantage en lien avec l'effort et le plaisir à son enfant, cesser de crier des commentaires désobligeants aux arbitres). Les parents peuvent faire cette réflexion de manière individuelle, au cours des prochains jours.

### Après l'activité :

- Récupérez les copies de chaque équipe pour pouvoir consulter leurs notes (les exemples) à nouveau dans les prochains jours.
- Expliquez aux parents que vous sélectionnerez un ou deux exemples qui adressent les aspects les plus essentiels pour chaque principe afin d'assurer le bien-être et le succès de l'équipe.
- Dans les jours suivants, remettez à chaque parent une copie du code de conduite bonifié avec les exemples, et conservez une copie signée par les parents.

### À faire :

Imprimez le code de conduite pour les parents en vous assurant d'avoir suffisamment de copies pour chaque équipe.

### BON À SAVOIR !

L'**utilisation de sanctions ludiques** pour recadrer des comportements ou des attitudes des parents qui vont à l'encontre du code de conduite est une stratégie intéressante pour éviter une dynamique de confrontation ou moralisation qui pourrait créer des conflits.

Les témoins peuvent aussi être plus à l'aise d'intervenir en utilisant ce type de sanction humoristique.

#### Exemples de sanctions ludiques

- Mettre un 25 sous dans une banque à « infraction » à chaque fois qu'il y a un non-respect des principes du code de conduite.
- Porter un accessoire emblématique lors du match suivant (p. ex. chapeau, macaron, t-shirt) qui présente un message humoristique comme :
  - ***Oops, I did it again !***
  - Attention : parent en apprentissage !
- Poser une action en accord avec le code de conduite lors du match suivant, comme :
  - Encourager un·e joueur·euse de l'équipe adverse.
  - Féliciter les arbitres à la fin du match.
  - Offrir trois encouragements en lien avec l'effort aux joueur·euse·s de l'équipe, peu importe le résultat.
- Être le·la responsable d'une tâche lors de la prochaine pratique ou du prochain match, comme de remplir les gourdes d'eau, de faire un discours constructif d'avant-match, etc.

**Note** : si vous souhaitez mettre en place des sanctions ludiques, il est important d'informer les parents du fonctionnement. Pour tout comportement inacceptable impliquant des parents, référez-vous au [Guide de gestion de cas au hockey.](#)



## Retour tout le monde ensemble



Rassemblez les athlètes, les parents et les entraîneur·e·s dans le même local et invitez les athlètes à prendre la parole devant le groupe.

Invitez les six athlètes choisi·e·s (lors de l'activité précédente) à partager les trois choses que les parents peuvent faire et les trois choses que les entraîneur·e·s peuvent faire pour contribuer au succès de l'équipe.



Pour encourager les athlètes à communiquer en toute confiance leurs besoins et leurs attentes aux parents et entraîneur·e·s.



## TROISIÈME PÉRIODE - DEUXIÈME TOURNOI

### Description détaillée des activités

#### Moment de discussion et activité d'équipe groupe de discussion avec les parents et activité d'équipe avec les athlètes en simultané

(Total : 75 min)

TOTAL  
60 MIN

#### Les parents et des entraîneur·e·s

##### Discussion sur la parentalité saine en sport

Il peut être inconfortable et contre-productif pour les entraîneur·e·s de faire la morale aux parents sur la manière d'être des bons parents en sport. Il est plus bénéfique de créer une conversation entre les parents et des entraîneur·e·s sur ce qu'implique le fait d'être un parent sportif sain.

Profitez d'un moment où les parents et les entraîneur·e·s sont rassemblé·e·s pour mener une discussion sur la parentalité saine en sport (p. ex. lors d'un tournoi à l'extérieur).

#### Pour débiter ...

Présenter une capsule vidéo pour initier la conversation (p. ex. [\*The ride home\*](#), [\*The truth about sports parenting\*](#)).





### Ensuite ...

20 MIN

Invitez les parents à discuter en petits groupes de ce que la capsule suscite en eux-elles (premières impressions, prises de conscience, etc.). Invitez ceux-celles qui le souhaitent à partager leurs conclusions ou réflexions avec l'ensemble du groupe.

### Questions de réflexion et de discussion en grand groupe

30 MIN

- Comment la pratique d'un sport a-t-elle renforcé les liens entre vous et votre enfant ?
- En quoi la pratique d'un sport a-t-elle représenté un défi ou un obstacle dans votre relation avec votre enfant ?
- Comment est-ce que vous vous assurez que votre enfant éprouve du plaisir au quotidien dans la pratique de son sport ?
- Pourquoi est-il important pour vous que votre enfant pratique un ou des sports (p. ex. développer des habiletés physiques, développer des qualités personnelles, socialiser, avoir du plaisir) ?
  - Est-ce que le message transmis par vos gestes et paroles est cohérent avec la raison pour laquelle vous souhaitez que votre enfant pratique ce sport ?



### Pour conclure la discussion

Pour conclure la discussion, faites un retour sur les principaux points qui ressortent pour s'impliquer positivement comme parent dans l'expérience sportive de leur enfant.

**Demandez aux parents** : quels sont les 5 principaux points que nous souhaitons retenir de cette discussion afin que vous participiez positivement à l'expérience de l'équipe cette saison-ci ?

### Pendant l'activité

Offrez un environnement sécurisant pour permettre aux parents de s'ouvrir sur leurs défis et leurs préoccupations. Mentionnez dès le début de la rencontre que vous souhaitez avoir une discussion honnête, sincère et dans le respect du partage de chacun.

**Le non-jugement est très important – la curiosité et l'ouverture sont à privilégier !**



### Précision

Adaptez cette période de réflexion et de discussion à votre groupe de parents, c'est-à-dire selon ce qui semble le plus les animer et les interpeller. Il n'est pas obligatoire de passer au travers de tous les éléments de discussion et de réflexion.

Votre rôle est de relancer la discussion au besoin à l'aide des questions, de participer à la discussion en partageant votre opinion comme entraîneur·e (et possiblement comme parent) et de vous assurer que la discussion ne s'éloigne pas du sujet abordé.

### Les athlètes et des entraîneur·e·s

Activité de cohésion d'équipe **Notre marque de commerce**

La présence de l'entraîneur·e-chef·fe est souhaitable !

Réalisez l'activité **Notre marque de commerce** pour développer la cohésion d'équipe au sein de votre groupe d'athlètes (voir la fiche descriptive sur le [site de Sport'Aide](#)).



#### Période de préparation

30 MIN

Regroupez les athlètes en petits groupes de 3-4 et donnez-leur les consignes présentées dans la section « Préparation de l'activité » de la fiche descriptive.

#### Discussion de groupe

30 MIN

Faites un retour en grand groupe en suivant les étapes décrites dans la section « Animation de l'activité » de la fiche descriptive.

Une fois l'activité terminée, préparez les athlètes pour qu'ils·elles présentent leur marque de commerce aux parents et aux autres entraîneur·e·s.

#### Suggestion

En groupe, choisissez quatre athlètes qui présenteront chacun une force de l'équipe, puis un·e cinquième athlète qui terminera en présentant la marque de commerce qui représente ces forces.

### À FAIRE :



- Lire la fiche descriptive de l'activité Notre marque de commerce au préalable afin de pouvoir l'animer aisément.
- Imprimer des copies de la fiche interactive Notre marque de commerce et de la fiche Forces de caractère pour en remettre minimalement 1 par sous-groupe.

### Note



Ces outils sont aussi disponibles dans la section Cohaesia de la bibliothèque sur le site de Sport'Aide. D'autres activités pertinentes à réaliser pour la cohésion d'équipe y sont également proposées (p. ex. Nos leaders).

15 MIN



### Retour tout le monde ensemble

Rassemblez les athlètes, les parents et les entraîneur·e·s dans le même local et invitez les athlètes à prendre la parole devant le groupe.

Invitez les cinq athlètes sélectionné·e·s à présenter les forces qui caractérisent leur équipe, les comportements associés et leur marque de commerce qui représente ces forces.



Pour permettre aux athlètes de présenter la marque de commerce de leur équipe.

**MAINTENIR LA CONNEXION  
PENDANT LA SAISON**



**03**



## Pendant la saison

---

### Maintenir la connexion avec les parents

La demi-journée d'activités en début de saison a pour but d'établir des bases solides pour une relation positive avec les parents. Pour préserver cette relation et maintenir une connexion pendant la saison, il est recommandé d'organiser d'autres petites activités de manière ponctuelle.

Il appartient à chaque équipe de choisir ce qui est le plus adapté et réaliste selon les ressources et la réalité de chacune.

Le temps investi dans ces activités pour impliquer les parents dans les expériences de l'équipe renforce le lien entre les parents et l'équipe, favorisant ainsi un environnement solidaire et uni, bénéfique pour tou·te·s.

### ACTIVITÉS

### Une pratique avec les parents

---

L'organisation d'une pratique avec les athlètes et leur parent est une occasion pour tisser des liens entre les membres de l'équipe (athlètes, parents, entraîneur·e·s) tout en permettant aux athlètes de bénéficier d'un entraînement. Cela permet aussi de :

- Familiariser les parents avec certaines subtilités ou complexités du jeu et de l'entraînement (p. ex. la difficulté de se souvenir de plusieurs stratégies de jeu), avec des éléments fondamentaux des concepts d'offensive et de défensive, avec la réalité des athlètes qui se surpassent au quotidien, etc.
- Faire prendre conscience aux athlètes de la complexité d'enseigner des techniques ou des stratégies de jeu à un groupe (les parents).

ACTIVITÉS

## Une pratique avec les parents (suite)

Quelques exemples...

### Sur glace ou en gymnase

(p. ex. hockey cosom, hockey balle) :

- Demandez aux athlètes de créer une situation de jeu, de l’enseigner à leur parent, puis demandez aux parents de la mettre en application pendant un match amical.
- Demandez aux athlètes de concevoir et de diriger la pratique (p. ex. une série d’exercices), en leur donnant l’opportunité de coacher leur parent.
- Organisez une pratique pour permettre aux athlètes et aux parents de pratiquer et de compétitionner ensemble.

### Dans le lieu d’entraînement hors glace

(p. ex. estrades, couloirs de l’aréna) :

- Demandez aux athlètes de créer une séance d’entraînement pour travailler différents aspects physiques du jeu – stabilité, force, puissance/ dynamisme, etc. Les athlètes enseignent les exercices aux parents et les accompagnent tout au long de la séance.
- Organisez une séance d’entraînement pour permettre aux athlètes et aux parents de s’entraîner ensemble en misant sur l’entraide et le respect.

## Planification de la séance d’entraînement avec les parents :

- Informer les athlètes à l’avance s’ils·elles doivent planifier la séance d’entraînement pour qu’ils·elles se préparent en vue de l’activité.
- Prévoir la pratique ou la séance d’entraînement pour les athlètes et les parents si vous souhaitez la diriger.

### Alternative

Diviser le groupe en deux pour offrir une pratique sur glace et une pratique hors glace, notamment pour les parents qui ne savent pas patiner. Dans ce cas, divisez l’équipe d’entraîneur·e·s et permettez à chaque duo parent-enfant de participer à la pratique de son choix.

## ACTIVITÉS

### Photo d'équipe

Au moment de prendre la photo officielle des joueur·euse·s et de l'équipe, prenez une photo d'équipe avec les parents. Cela agit comme un puissant symbole de solidarité pour les parents. Il est aussi possible d'offrir la possibilité aux parents de prendre une photo avec leur enfant en uniforme afin de créer un moment spécial pour les familles.

### Un repas en équipe

Le fait de créer une opportunité pour permettre aux parents de partager un repas avec l'équipe et les autres parents peut aider au développement d'une forte connexion. Il peut s'agir d'un repas au restaurant ou d'un repas style « potluck » dans une salle ou chez un·e membre de l'équipe. Cela permettra à l'équipe de célébrer ensemble des victoires ou de se soutenir après une défaite.

#### Variante plus simple

##### Collations et boissons désaltérantes après un match

Cette variante est plus accessible en termes de coûts et de temps, ce qui permet de planifier plus facilement l'activité à quelques moments pendant la saison. Des liens plus forts pourront être créés entre l'équipe d'entraîneur·e·s, les parents et les athlètes s'ils·elles ont plusieurs occasions pour apprendre à se connaître personnellement.



ACTIVITÉS

## Rencontre d'avant-match

Lors de la dernière pratique avant un match

Invitez les parents à se joindre à la rencontre d'équipe pendant laquelle l'entraînement de la semaine et le plan pour le match sont passés en revue. Cela les aidera à mieux comprendre ce sur quoi l'équipe a travaillé dans les derniers jours et ce qu'ils-elles devraient encourager pendant le match.

Cette activité peut être particulièrement pertinente si vous vous apprêtez à affronter une équipe plus turbulente ou avec des parents provocants. Profitez de cette rencontre pour rappeler les standards d'équipe aux parents. Par exemple :

“ Nous sommes conscient·e·s que les parents sont très bruyant·e·s et provocateur·trice·s dans l'équipe adverse, mais nous vous rappelons que le respect est très important pour nous. Il est important de montrer l'exemple (p. ex. bonne maîtrise de soi-même) et de ne pas embarquer dans leur jeu.

Nous savons que le jeu sera plus physique contre cette équipe. Nous vous demandons de nous laisser gérer les situations de jeu avec les arbitres. Les jeunes auront besoin simplement de vos encouragements ! ”

## Discussion d'après-match

Il peut être particulièrement bénéfique d'inviter les parents à se joindre à la discussion d'après-match avec l'équipe, que ce soit pour célébrer une victoire dans le vestiaire ou pour livrer un message après une défaite. C'est un moment pour mettre en lumière les forces de l'équipe, même en période d'adversité, et pour vous assurer que les athlètes continuent d'avoir du plaisir à pratiquer leur sport. C'est aussi l'occasion pour rappeler aux parents que le vrai succès va au-delà du résultat.

**Variante audacieuse** : permettre à des parents de s'adresser directement aux athlètes pour mettre en lumière les forces de l'équipe.

## ACTIVITÉS

### Courrier de la Saint-Valentin

Demandez aux athlètes de préparer une lettre à adresser à leurs parents pour témoigner de leur appréciation pour leur soutien dans la pratique de leur sport. Les athlètes pourront remettre la lettre à leurs parents lors de la journée de la Saint-Valentin (p. ex. par courriel ou écrite à la main).

#### Des questions pour inspirer l'écriture de la lettre :

Qu'est-ce que vos parents font pour vous soutenir dans la pratique de votre sport au quotidien ?


De quoi êtes-vous reconnaissant·e·s concernant l'implication de vos parents dans votre expérience en sport ?

Imaginez-vous à la fin de votre carrière sportive. Que souhaiteriez-vous dire à vos parents pour les remercier ?

#### Rappel pour vos athlètes

L'important, c'est d'être authentique, sincère et de bonne foi dans vos remerciements. Les actions les plus simples, comme le fait de vous reconduire à vos entraînements, sont tout aussi valables que d'autres sacrifices plus importants.

#### Besoin de plus d'inspiration ?

Consultez le [Recueil des initiatives de Hockey Québec](#) qui regroupe plusieurs initiatives mises de l'avant par des associations du hockey mineur du Québec pour promouvoir des environnements sains et plaisants pour les parents, les entraîneur·e·s et les athlètes. 



# MÉDIAGRAPHIE

---

Burke, S., Sharp, L. A., Woods, D., & Paradis, K. F. (2024). Enhancing parental support through parent-education programs in youth sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 208–235. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1992793>

Dorsch, T. E., King, M. Q., Osai, K. V., Dunn, D. C. R. (2017). Youth sport parent guide: Evidence-based strategies for parenting in organized youth sport (2nd ed.). Utah State University. <https://youthsportsparenteducation.usu.edu/wp-content/uploads/2019/01/Youth-Sport-Parent-Guide-v2.pdf>

Dorsch, T. E., Smith, A. L., Blazo, J. A., Coakley, J., Côté, J., Wagstaff, C. R. D., Warner, S., & King, M. Q. (2022). Toward an integrated understanding of the youth sport system. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(1), 105–119.

Équijustice Arthabaska/Érable. (2017). Guide de gestion de cas au hockey concernant les comportements inacceptables impliquant les parents. <https://equijustice.ca/data/guide-de-gestion-de-cas-au-hockey2.pdf>

Hockey Québec. (n. d.). Recueil des initiatives : guide pratique pour offrir un environnement sain et un meilleur milieu d'apprentissage aux hockeyeurs. [https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/Recueil\\_VF-Ir.pdf?t=1535096864&\\_gl=1\\*13is1ec\\*\\_ga\\*Mjl4MTU4Njc5LjE3MTc1MTA0MTE.\\*\\_ga\\_LNPH6KZPOQ\\*MTcyMzU1OTY5MS4xNS4xLjE3MjM1NTk4NTcuMjUuMC4w](https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/Recueil_VF-Ir.pdf?t=1535096864&_gl=1*13is1ec*_ga*Mjl4MTU4Njc5LjE3MTc1MTA0MTE.*_ga_LNPH6KZPOQ*MTcyMzU1OTY5MS4xNS4xLjE3MjM1NTk4NTcuMjUuMC4w)

Hockey Québec. (2023). Guide de l'entraîneur : entraîner au hockey mineur : devenir meilleur pour nos joueurs. [https://www.hockey.qc.ca/fr/page/entraîneur\\_et\\_personnel\\_de\\_banc/guide\\_de\\_lentraîneur.html](https://www.hockey.qc.ca/fr/page/entraîneur_et_personnel_de_banc/guide_de_lentraîneur.html)

I Love to Watch You Play. (2016). The Truth About Sports Parents. The Kids Get Real [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=u2LR4c3JsmU>

Kramers, S., Thrower, S. N., Steptoe, K., & Harwood, C. G. (2022). Parental strategies for supporting children's psychosocial development within and beyond elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(3), 498–520. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2043486>

Murata, A. (13 mars 2023). Ce dont les parents et les tuteurs ont besoin pour créer des expériences sportives positives chez les jeunes. Centre de documentation pour le sport (SIRC).

# MÉDIAGRAPHIE (SUITE)

---

Murata, A., & Côté, J. (2022). Considering the cost(s) of the game: Consumer behavior and parents in youth ice hockey. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(5), 775–792. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2098878>

Nerbun, J. P. (2023). *The sports parent solution: Proven strategies for transforming parents from obstacles to allies*. TOC Culture Consulting.

Strand, B., Strand, L., Ratzlaff, K., & Spiess, K. (2022). From the voice of athletes: Positive and negative aspects of parent/athlete relationships. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 6(3), 124-136. <https://doi.org/10.1080/24711616.2021.1907263>

Tamminen, K. A., Poucher, Z. A., & Povilaitis, V. (2017). The car ride home: An interpretive examination of parent–athlete sport conversations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(4), 325–339. <https://doi.org/10.1037/spy0000093>

True Sport Pur. (2016). *Retour à la maison* [Vidéo]. <https://truesportpur.ca/fr/retouralamaison>

