

# Entraide

Des exercices amusants !

# MOI J'EMBARQUE



Voici des idées d'exercices pour enseigner l'entraide aux joueur·euse·s et la renforcer pendant vos entraînements.

## Quelques précisions ...

- Intégrez les exercices à vos entraînements tactiques et techniques.
- Adaptez les exercices selon l'âge et le niveau de votre groupe.
- Au moment de donner les consignes, montrez un exemple de ce qui est attendu pour faciliter la compréhension.
- L'indication [M9 et +] signifie qu'en général, l'exercice est plus adapté pour ces niveaux, mais il est possible que des adaptations soient pertinentes pour du niveau M7.



## Stratégie intéressante !

- Pour enseigner l'entraide, **faites d'abord un des exercices** ci-dessous pendant un entraînement afin de faire vivre une expérience à vos joueur·euse·s.
- **À la fin de l'entraînement**, prenez 10 minutes pour discuter de l'entraide à l'aide de l'[infographie sur la page du programme Moi j'embarque](#) :
  - Qu'est-ce que c'est ?
  - Pourquoi c'est important en contexte sportif ?
  - Quels sont des exemples de comportements d'entraide à adopter ?

### Pourquoi c'est utile ?

Vos joueur·euse·s seront plus attentif·ve·s à ce que vous dites en ayant une expérience récente à laquelle se rapporter pour interpréter les informations que vous leur donnez.



## Jeu en équipes mixtes

**Objectif :** Favoriser l'entraide, indépendamment de l'expérience ou des compétences des joueur·euse·s.

### Comment ça marche ?

Divisez les joueur·euse·s en équipes mixtes où l'objectif est de mélanger les joueur·euse·s plus expérimenté·e·s avec ceux·celles qui sont moins expérimenté·e·s. Chaque équipe doit travailler ensemble pour réussir un défi lors d'un match amical (p. ex. tout le monde doit toucher à la rondelle [M7], tout le monde doit faire une passe du revers [M11]) ou d'un exercice de tactique collective (p. ex. récupération de la rondelle, série de 4 passes en mouvement). À la fin du match ou de l'atelier, les joueur·euse·s et les entraîneur·e identifient l'équipe qui a le mieux réussi à faire participer tout le monde, avec un esprit d'entraide.

### Pourquoi c'est utile ?

Cela encourage les joueur·euse·s à collaborer entre eux·elles et à ne pas se concentrer uniquement sur ceux·celles qui sont plus fort·e·s ou plus rapides, créant ainsi une atmosphère d'entraide et d'inclusion.

## Persévérance collective [M9 et +]

**Objectif :** Renforcer la notion d'entraide et de persévérance en équipe.

### Comment ça marche ?

Pendant un match amical en entraînement, chaque équipe doit faire face à un défi collectif qui nécessite que chaque joueur·euse participe activement et persévère jusqu'à la réussite. Par exemple, l'équipe doit réussir 5 passes consécutives sans interruption ou une série de 3 passes difficiles (prédéterminée à l'avance) avant de pouvoir tirer au but. Si un·e joueur·euse échoue à faire une passe, l'équipe doit repartir du début avant de pouvoir essayer de marquer un but.

### Pourquoi c'est utile ?

Ce défi met l'accent sur le fait que l'amélioration individuelle fait partie du progrès collectif, et que la persévérance est essentielle à la réussite, tant pour l'équipe que pour chaque joueur·euse.

## Tou·te·s ensemble [M9 et +]

**Objectif** : Créer des liens entre les joueur·euse·s en favorisant la participation de tou·te·s, même dans les situations difficiles.

### Comment ça marche ?

Organisez un petit match amical où chaque joueur·euse doit faire en sorte que tou·te·s les autres joueur·euse·s réussissent un défi spécifique. Les joueur·euse·s doivent se soutenir mutuellement et encourager leurs coéquipier·ère·s à réussir. L'équipe qui accomplit tous ses défis remporte le match.

- Exemples de défi spécifique (à adapter selon le niveau et les compétences des joueur·euse·s) :
  - **Marquer un but** (ou réussir à passer la ligne de but de l'autre équipe avec la rondelle).
  - **Réussir une passe** à un·e coéquipier·ère qui marque.
  - **Réaliser une belle feinte** ou un **mouvement défensif**.
  - **Récupérer la rondelle** dans un coin de la glace et la transmettre à un·e coéquipier·ère.
  - **Effectuer un tir précis** dans une zone ciblée (p. ex. sur une petite cible dans le but).

### Pourquoi c'est utile ?

Ce défi met l'accent sur l'importance de l'entraide, en montrant que la réussite de l'équipe dépend de la contribution de chacun·e, et non seulement des joueur·euse·s les plus visibles ou les plus talentueux·euses.



## Passé à l'autre [M9 et +]

**Objectif :** Encourager l'entraide, la patience et l'inclusion entre des joueur·euse·s ayant des forces différentes, tout en renforçant la communication et l'esprit d'équipe.

### Comment ça marche ?

Lors d'un exercice technique en entraînement, placez les joueur·euse·s en équipe de deux en diversifiant les forces dans une même équipe. Pendant l'exercice, un·e des deux joueur·euse·s doit partager ses observations ou donner des conseils à son·sa coéquipier·ère pour améliorer sa technique (p. ex. manière de se placer sur la glace, manière de tenir son bâton, angle du patin), tout en offrant des encouragements positifs. Après quelques minutes, les rôles sont inversés.

- Il est possible qu'un·e joueur·euse qui maîtrise moins bien la technique ait à guider un·e coéquipier·ère plus habile ou expérimenté·e. En encourageant les joueur·euse·s à partager **leurs observations** (c.-à-d. décrire ce que l'autre fait), ils-elles pourront trouver ensemble comment guider celui ou celle plus expérimenté·e pour lui·elle permettre de s'améliorer.

### Pourquoi c'est utile ?

Ce défi met l'accent sur l'importance de l'entraide, en montrant que chacun·e peut être actif·ve dans l'apprentissage de ses coéquipier·ère·s. Il permet de renforcer la communication et de créer une culture de soutien mutuel.

