

Inclusion

Des exercices amusants !



Propulsée par



Voici des idées d'exercices pour enseigner l'inclusion 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'inclusion, **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'inclusion 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 inclusifs 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.





L'inclusion ne se limite pas seulement à accepter la diversité, mais aussi à s'assurer que chaque joueur·euse se sente valorisé·e, respecté·e et ait une place égale dans l'équipe.

Passes inclusives [M9 et +]

Objectif : Encourager les joueur·euse·s à s'assurer que tou·te·s les membres de l'équipe participent activement au jeu.

Comment ça marche ?

Pendant un match amical lors d'un entraînement (3X3 ou 4X4), chaque joueur·euse doit faire au moins une passe à chaque coéquipier·ère de son équipe avant de tenter de marquer.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi incite les joueur·euse·s à inclure tous les membres de l'équipe dans l'action et à faire en sorte que personne ne soit mis de côté, indépendamment de son niveau de compétence ou de son rôle.

Coéquipier·ère secret·e

Objectif : Promouvoir la communication et la collaboration entre les joueur·euse·s.

Comment ça marche ?

Chaque joueur·euse doit piger un·e « coéquipier·ère secret·e » au début de l'entraînement (sans que l'autre joueur·euse le sache). Le défi consiste à encourager et à inclure ce·tte coéquipier·ère dans des activités tout au long de l'entraînement (p. ex. lui faire des passes, l'encourager, lui donner des conseils). À la fin de l'entraînement, chaque joueur·euse doit deviner qui était son·sa coéquipier·ère secret·e, et nommer ce, qu'il·elle a fait pour l'inclure.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi développe une prise de conscience de l'importance de prêter attention à tou·te·s ses coéquipier·ère·s, en particulier à ceux·celles qui sont plus discret·ète·s ou qui pourraient se sentir à l'écart.



Entraînement empathique [M9 et +]

Objectif : Encourager l'empathie et l'inclusion de tou·te·s les joueur·euse·s, même envers ceux·celles qui sont moins confiant·e·s.

Comment ça marche ?

Organisez un entraînement où les joueur·euse·s les plus expérimenté·e·s doivent jouer avec les moins expérimenté·e·s, ou un·e joueur·euse plus âgé·e doit être jumelé·e avec un·e joueur·euse plus jeune. L'objectif est que ceux·celles plus expérimenté·e·s pour une habileté offrent des conseils et encouragent les plus jeunes ou moins expérimenté·e·s, tout en travaillant sur leur propre patience et empathie.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi crée des opportunités pour que chaque joueur·euse se mette à la place des autres et apprenne à inclure activement tous les niveaux de compétence dans les exercices.

Cercle d'inclusion

Objectif : Favoriser la reconnaissance et l'appréciation de chaque joueur·euse au sein de l'équipe.

Comment ça marche ?

À la fin de l'entraînement ou d'un match, chaque joueur·euse doit donner un compliment sincère à la personne à sa droite (ou à sa gauche), en mettant en valeur un aspect de son jeu ou de son comportement (p. ex. « J'ai aimé la manière dont tu as encouragé le groupe aujourd'hui », « Ta passe était vraiment bonne ! », « Tu es toujours positif·ve »). L'objectif est de renforcer la confiance en soi et de célébrer les contributions de chacun·e.

Pourquoi c'est utile ?

Cela crée une atmosphère de soutien et de reconnaissance, où chaque joueur·euse se sent valorisé·e pour ses efforts, quelles que soient les forces qui le·la distingue du groupe.

Changement de rôles [M9 et +]

Objectif : Promouvoir la diversité des rôles et l'égalité des chances.

Comment ça marche ?

Lors d'un entraînement, organisez des matchs ou des exercices où chaque joueur·euse doit occuper un rôle différent de celui qu'il·elle occupe habituellement. Par exemple, un·e défenseur·e doit jouer attaquant·e, un·e gardien·ne de but peut jouer en défense, etc. Cela permet à chaque joueur·euse de comprendre les défis des autres rôles et de les apprécier.

- Il peut être intéressant d'inclure le rôle de l'arbitre pour le faire expérimenter aux joueur·euse·s. Par exemple, l'arbitre peut s'occuper de faire les mises au jeu et de signaler les arrêts de jeu dans un match amical. Il·elle peut aussi être responsable de l'application des consignes pendant un exercice ou un match amical (p. ex. voir le défi « Passes inclusives »).

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi favorise l'inclusion en montrant que chaque rôle, qu'il soit offensif ou défensif, est essentiel et mérite le même respect et la même attention.

Héros du banc [M9 et +]

Objectif : S'assurer que tou·te·s les joueur·euse·s, y compris ceux·celles qui sont sur le banc, se sentent inclu·e·s et apprécié·e·s.

Comment ça marche ?

Chaque joueur·euse qui est sur le banc pendant un match amical en entraînement doit participer activement en encourageant ses coéquipier·ère·s, en leur donnant des conseils et en restant impliqué·e dans le jeu, même s'il·elle ne joue pas directement. À la fin de l'exercice, l'équipe vote pour le·la joueur·euse du banc qui a fait preuve du plus grand esprit d'inclusion et d'encouragement.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi renforce l'idée que chaque joueur·euse, même s'il·elle n'est pas sur la glace, a un rôle crucial à jouer dans la dynamique d'équipe.

