

Respect

Des exercices amusants !



Voici des idées d'exercices pour enseigner le respect aux joueur·euse·s et le 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 le respect, **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 du respect 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 respectueux 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.



Bonne attitude après une erreur [M9 et +]

Objectif : Apprendre aux joueur·euse·s à rester positif·ve·s après une erreur et à soutenir leurs coéquipier·ère·s.

Comment ça marche ?

Si un·e joueur·euse commet une erreur (p. ex. passe ratée, tombe en faisant un virage, perd la rondelle), il·elle doit immédiatement encourager un·e autre joueur·euse qui fait l'exercice avec un message positif (p. ex. dire « on va y arriver » ou « ça va aller, on continue ») au lieu de se laisser envahir par la frustration.

- Si un·e joueur·euse fait une erreur et ne donne pas immédiatement de message positif à un·e coéquipier·ère, l'entraîneur·e peut demander à ce·cette joueur·euse de revenir et de dire quelque chose de positif à la personne qu'il·elle a laissé tomber.
- Invitez les joueur·euse·s à utiliser des mots encourageants, même s'ils·elles sont jeunes et parfois timides. Les mots comme « c'est bien », « on continue », « pas grave, on apprend », ou même un sourire et un geste de la main sont très efficaces.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi enseigne l'importance de rester respectueux·euse envers soi-même et envers les autres, même après une erreur, et de maintenir une attitude positive pour aider l'équipe à rester unie.

Jeu propre [M9 et +]

Objectif : Apprendre à jouer de manière respectueuse et faire preuve d'un bon esprit sportif tout en respectant les règles.

Comment ça marche ?

Lors d'un match amical en entraînement, les joueur·euse·s doivent s'assurer de ne commettre aucune faute, d'éviter les coups excessifs et de faire preuve d'un bon esprit sportif. Si un·e joueur·euse commet une faute, il·elle doit choisir comment se responsabiliser face à la situation, comme en s'excusant immédiatement ou en se retirant du match pour 1 minute.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi aide les jeunes à comprendre que l'objectif n'est pas seulement de gagner, mais aussi de le faire de manière respectueuse et en prenant en compte les règles du jeu.



Soutien après un coup dur

Objectif : Apprendre à respecter les émotions des autres après un incident physique.

Comment ça marche ?

Si un·e joueur·euse se fait accrocher ou chute, les autres joueur·euse·s doivent s'assurer qu'il·elle va bien avant de continuer le jeu, en lui offrant du soutien (p. ex. lui demander s'il·elle va bien) ou en s'assurant qu'il·elle se relève. Il ne s'agit pas seulement de respecter l'intégrité physique des autres, mais aussi de montrer du respect pour leur bien-être émotionnel.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi aide les jeunes à comprendre l'importance de la sécurité physique et de l'empathie pour les autres, même dans un sport plus intense comme le hockey.

Compliments sur la glace

Objectif : Favoriser un environnement où les joueur·euse·s se soutiennent entre eux-elles et montrent du respect par des compliments sincères.

Comment ça marche ?

Lors des pauses pendant un entraînement (p. ex. entre deux exercices, en attendant son tour pour un exercice), chaque joueur·euse doit complimenter au moins un·e autre joueur·euse sur quelque chose qu'il·elle a bien fait (p. ex. « Belle passe ! », « J'aime comment tu protèges la rondelle ! », « Ton placement est vraiment bon ! »).

- Il est important de préciser à qui adresser le compliment – par exemple, le·la joueur·euse le·la plus proche à sa gauche sur la glace au moment où ils-elles entendent un signal prédéterminé pendant l'entraînement (p. ex. trois coups de sifflet).
- Après avoir mis en pratique l'exercice à quelques reprises en entraînement, il est possible de l'appliquer pendant un match (p. ex. sur le banc, lors d'un changement de joueur·euse·s), en indiquant des moments précis pour faire les compliments.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi encourage les jeunes à apprécier et respecter les forces et les efforts des autres, et contribue à la cohésion de l'équipe. Le fait d'observer ses coéquipier·ère·s dans le but d'offrir des compliments est bénéfique pour établir des environnements respectueux.

Respect de l'arbitre [M9 et +]

Objectif : Promouvoir le respect envers les arbitres en enseignant l'importance de leur rôle.

Comment ça marche ?

Après chaque décision de l'arbitre, les joueur·euse·s doivent choisir un moyen de lui montrer du respect, comme en hochant la tête positivement, en souriant ou en ne contestant pas la décision. À la fin de chaque match, l'entraîneur·e peut féliciter la capacité des joueur·euse·s à rester respectueux·euses dans leurs interactions avec l'arbitre, en identifiant deux joueur·euse·s exemplaires.

Pourquoi c'est utile ?

Ce défi encourage les jeunes joueur·euse·s à accepter les décisions sans réaction excessive et à comprendre que les arbitres sont là pour faire respecter les règles du jeu.

Coup de pouce respectueux

Objectif : Aider les autres à se remettre d'une erreur et à rester motivé·e.

Comment ça marche ?

Chaque fois qu'un·e joueur·euse fait une erreur en entraînement, un·e coéquipier·ère doit lui offrir un coup de pouce sous forme de soutien verbal ou physique (p. ex. une tape amicale dans le dos ou un mot d'encouragement, comme « tu vas y arriver ! »).

- Exemple : lors d'un exercice pour pratiquer le coup de patin, comme le croisement, si le·la joueur·euse en avant de moi exécute mal son croisement, je peux lui dire « Continue ! Tu vas l'avoir ! »

Pourquoi c'est utile ?

Pour encourager les joueur·euse·s à respecter les émotions des autres et à leur offrir du soutien en cas de difficulté, renforçant ainsi la cohésion de l'équipe.

