COHAESIA-PARENTS

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

Édition HOCKEY

© Sport'Aide 2025.

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 a été créée dans le cadre du programme Moi j'embarque et de l'approche Cohaesia-parents de Sport'Aide :

Ce document a été réalisé grâce à la participation financière de la Fondation des Canadiens pour l'enfance et du ministère de l'Éducation.

Avec la collaboration de :

Mise à jour : Septembre 2025

© Sport'Aide 2025

PRÉFACE

En tant qu'entraîneur·e·s, on sait tou·te·s à quel point les parents jouent un rôle clé dans l'expérience sportive de leur enfant — surtout au hockey, qui est une tradition familiale depuis des générations. C'est pourquoi il était important pour moi de participer à un programme comme celui de Moi j'embarque.

À mes yeux, il est essentiel de rencontrer les parents en début de saison pour les inclure dans l'expérience de l'équipe, tout en établissant des limites saines. Je profite de ce moment pour leur dire qu'on veut ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants et qu'on va faire de notre mieux pour bien les encadrer. C'est aussi le moment idéal pour passer des messages importants et donner le ton pour la saison à venir. Il y a deux choses que je m'assure toujours de faire pendant cette rencontre :

- Clarifier que le manque de respect envers les officiels, les entraîneur·e·s, les joueur·euse·s, les parents ou les spectateur·trice·s est inacceptable;
- Leur rappeler que la porte est toujours ouverte pour venir nous parler, parce que la pire situation, c'est quand des parents agissent ou discutent dans notre dos. N'ayez pas peur d'avoir ces conversations parfois inconfortables ou délicates ! En général, la règle des 24 heures aide beaucoup : les parents attendent au moins 24 heures après un match ou une situation pour avoir le temps de se calmer et de réfléchir avant de discuter.

Au final, l'objectif, c'est de bâtir une relation avec les parents fondée sur le respect mutuel, la confiance et le soutien, pour mieux collaborer ensemble. Intégrer à votre rencontre de début de saison des activités comme celles proposées dans ce guide peut vraiment aider à créer ce lien et à poser les bases d'une expérience positive pour tout le monde.

On a tou·te·s la responsabilité de faire en sorte que nos jeunes jouent au hockey dans un environnement sain et sécuritaire. Ce guide du programme Moi j'embarque est là pour nous aider à y arriver.

Shea Weber

SOMMAIRE

1 **Introduction**

2 **Activités**

2.1 Briser la glace : activité d'esprit d'équipe

2.2 Discussion de groupe : partage de philosophies

2.3 Moment de discussion et de cocréation – deux groupes de discussion en simultané

2.4 Discussion : points clés pour la saison

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.

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 !

*Le terme parent comprend toute personne qui agit à titre de tuteur·trice auprès de l'enfant.

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.

- Les activités sont proposées pour être réalisées lors d'une demi-journée, mais une adaptation selon la réalité de l'équipe est possible.
- 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).

*Des activités sont inspirées des recommandations de J. P. Nerbun (2023) présentées dans son livre The Sports Parent Solution : Proven Strategies for Transforming Parents From Obstacles to Allies.

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.

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

Écrivez-nous !

info.moijembarque@sportaide.ca

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.**

Il est recommandé de les réaliser dans leur entièreté, mais des adaptations sont aussi proposées pour tenir compte de la réalité et du contexte de chaque équipe.

Suggestions pour adapter les activités

Répartir les activités à différents moments dans les premières semaines de la saison. Comme les entraîneur·e·s, les parents et les athlètes sont rassemblé·e·s lors des tournois et qu'il y a quelques temps morts à occuper entre les matchs, il s'agit d'un moment propice pour insérer des activités de groupe.

Voir la version « Partenariat entraîneur·e·s-parents-athlètes : notre avantage numérique - Alternative sur trois périodes » sur le site de Sport'Aide.

Cibler une seule activité parmi celles proposées à faire avant ou après la rencontre habituelle de début de saison avec les parents.

- L'activité aura potentiellement un effet positif sur la relation avec les parents au cours de la saison, mais les résultats pourraient ne pas être optimaux.

Intégrer des activités de manière ponctuelle pendant la saison.

- Le fait d'organiser des activités pour impliquer les parents dans l'expérience de l'équipe au cours de la saison pourra possiblement améliorer l'atmosphère dans l'équipe. Sachez tout de même que cette option est moins efficace pour développer une relation de partenariat avec les parents.

Voir les suggestions dans la section « Pendant la saison : maintenir une connexion avec les parents » à la fin du document.

Il est tout de même recommandé de faire une rencontre avec les parents pour donner les informations importantes pour la saison.

Bonne planification !

ACTIVITÉS

02

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

Durée : 4h30 au total, incluant 30 minutes de pause.

- Pour permettre au plus grand nombre de gens de participer, il serait préférable de cibler une journée de la fin de semaine, comme un samedi ou un dimanche.
    - Il peut être intéressant de choisir de 13h00 à 17h30, car cela permet aux parents de dîner avant l'événement et d'avoir du temps de libre pour leur soirée.

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).

Plan de la journée

Accueil et message d'ouverture
15 min

Briser la glace : activité d'esprit d'équipe
45min

Discussion de groupe : partage de philosophies
45-60 min

Courte pause
15 min

Moment de discussion et de cocréation – deux groupes de discussion tenus simultanément
Total : 75 min

- Les athlètes et l'entraîneur·e-chef·fe - **Partie 1** : feuille de route pour une saison réussie **(30 min)**
- Les athlètes et un·e entraîneur·e - **Partie 2** : feuille de route pour une saison réussie **(30 min)**
- Les parents et des entraîneur·e·s : cocréation du code de conduite des parents **(60 min)**
- Retour tout le monde ensemble **(15 min)**

Courte pause
15 min

Discussion : les points clés pour la saison
45 min

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS

2 Accueil et message d'ouverture

15 MIN

- 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 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 !

2.1 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, objectifs de développement selon le niveau) – l'équipe avec le plus de bonnes réponses remporte le défi. Composez environ 10 questions pour aborder des spécificités du hockey parfois à la source de conflits pendant une saison et pour revisiter des connaissances générales à son sujet !
- **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 très 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.

2.2 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.

PLUS VOUS SEREZ CLAIR·E ET SINCÈRE CONCERNANT VOS MÉTHODES ET VOS INTENTIONS, PLUS LES PARENTS VOUS FERONT CONFIANCE.

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.

Expliquez clairement 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 solide, dans un sport collectif ou individuel, stimule l'engagement, la motivation et renforce les liens entre les membres, ce qui profite à la performance de tou·te·s. Présentez vos stratégies pour bâtir cette culture et expliquez les raisons derrière vos choix. En étant clair·e et ouvert·e à ce sujet, vous favoriserez la collaboration des parents.

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

Peu importe l'âge ou le niveau, la gestion du temps de jeu est souvent source de malentendus, de tensions et de frustrations. En en discutant ouvertement avec les parents dès le départ, vous réduirez les risques de conflits au cours de 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 joueur·euse·s 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.

- Lorsque vous partagez vos différentes philosophies, **allez droit au but** pour éviter toute confusion. Exprimez clairement ce qui vous tient à cœur, vos préoccupations, vos priorités et vos aspirations pour les jeunes. Plus vous parlerez **avec assurance**, plus les parents et les athlètes adhéreront à votre vision.

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*)**.

Courte pause (15 min) : si vos ressources le permettent, prévoyez une collation et un breuvage pour permettre à tou·te·s de faire le plein d'énergie. Dans le cas contraire, invitez les parents à prévoir une collation pour la journée.

2.3 Moment de discussion et de cocréation

Deux groupes de discussion tenus simultanément (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 apprécient 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 permettaient d'être un 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.

30 MIN

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 animer 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 créent une liste **de trois choses** que les **parents** peuvent faire et **trois choses** que les **entraîneur·e·s** peuvent faire pour les aider à **performer dans le plaisir** pendant la saison.

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, p. 31). Ces athlètes devront aussi expliquer dans leur mot pourquoi cet élément est important pour eux·elles.

NOTE
Pour des athlètes plus jeunes, adaptez l'activité en prenant les notes et en animant la discussion.

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 simultanément à celle avec les jeunes.

60 MIN

Les parents et des entraîneur·e·s

Cocréation 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 animer 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.

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 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.

Courte pause (15 min) : si vos ressources le permettent, prévoyez une collation et un breuvage pour permettre à tou·te·s de faire le plein d'énergie. Dans le cas contraire, invitez les parents à prévoir une collation pour la journée.

2.4 Discussion : points clés pour la saison

45 MIN

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·elles-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'informations qui pourraient être transmises 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 !

03

MAINTENIR LA CONNEXION PENDANT LA SAISON

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

Entraînement parents-enfants

L'organisation d'une pratique avec les athlètes et leur·s parent·s 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

Entraînement parents-enfants (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·s parent·s, 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·s parent·s.
- 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

Lors de la prise de photo officielle, pensez à inclure une photo de groupe avec les parents — un geste simple, mais porteur de sens qui témoigne de leur rôle dans l'aventure et qui renforce le sentiment de solidarité. Offrez aussi la possibilité aux familles de poser avec leur enfant en uniforme pour immortaliser un moment complice !

À table en équipe

Offrir l'occasion aux parents de partager un repas avec l'équipe et entre eux est une belle façon de renforcer les liens. Que ce soit autour d'une table au restaurant ou lors d'un « potluck » plus intime, ces moments favorisent la cohésion et permettent de vivre ensemble les bons coups ou de se soutenir dans les moments plus difficiles.

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

Lors de la dernière pratique avant un match

Rencontre d'avant-match

Invitez les parents à assister à la réunion d'équipe qui a lieu avant une compétition, où les derniers entraînements ainsi que la stratégie pour le match sont discutés. Cela leur permettra de mieux saisir les objectifs travaillés récemment par l'équipe et de savoir comment soutenir les joueur·euse·s pendant la rencontre.

Cette activité peut être particulièrement utile si vous vous apprêtez à affronter des adversaires plus turbulent·e·s ou avec des parents provocants. Profitez de cette rencontre pour rappeler aux parents vos standards d'équipe. 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. Montrez l'exemple (p. ex. bonne maîtrise de soi-même) et n'embarquez pas dans leur jeu !
>
> Nous savons que les adversaires seront plus intenses et dérangeant·e·s. Nous vous demandons de nous laisser gérer les situations avec les arbitres. Les jeunes auront besoin simplement de vos encouragements !

Cercle de reconnaissance

À la fin d'une compétition (victoire ou défaite), organiser un court cercle de reconnaissance avec les athlètes, les entraîneur·e·s et les parents. Chacun·e est invité·e à nommer un geste, une attitude ou une action qu'il·elle a remarqué et apprécié chez un membre de l'équipe (c.-à-d. athlète, entraîneur·e ou parent) ou au niveau collectif. Ce moment valorise l'esprit d'équipe, met en lumière les apprentissages vécus sur le terrain, et recentre l'attention sur les aspects humains et positifs du sport, au-delà du résultat.

ACTIVITÉS

Courrier de gratitude

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. Cette lettre pourrait être remise aux parents lors de la journée de la Saint-Valentin ou à un autre moment pendant la saison (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.

ACTIVITÉS

Discussion entre les parents et des entraîneur·e·s

Parents et sport : pour un accompagnement positif

Il peut être délicat et peu constructif pour les entraîneur·e·s de faire la morale aux parents sur la « bonne » manière de soutenir leur enfant 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 débuter …

Présenter une capsule vidéo pour initier la conversation (p. ex. Les enfants vous voient et vous entendent, *The ride home*, *The truth about sports parenting*).

Invitez les parents à en discuter en petits groupes.

Ensuite …

Demandez aux parents de partager leurs conclusions ou réflexions avec l'ensemble du groupe.

Questions de réflexion et de discussion

- Comment la pratique d'un sport a-t-elle influencé 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 ?

Questions de réflexion et de discussion (suite)

- 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 clore 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'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 !

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.

Vous êtes témoin ou victime d'une situation de violence en sport ?

Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport

Service mis à la disposition de la communauté du sport, du loisir et du plein air pour déposer une plainte ou faire un signalement concernant toute situation pouvant nuire à l'intégrité physique ou psychologique des personnes dans le cadre de la pratique d'un loisir ou d'un sport. Ce mécanisme est indépendant des fédérations sportives et des organismes de sport et de loisir.

Différents moyens pour rejoindre Sport'Aide
(téléphone, SMS, etc.)

Sport / Loisir / Plein air
Ligne d'aide
1 833 211-2433

Service d'aide mis à la disposition de la communauté du sport, du loisir et du plein air afin d'offrir une écoute, un soutien (informations, conseils) et des ressources appropriées à toutes personnes rencontrant des difficultés dans son environnement.

Sport'Aide peut aussi vous accompagner pour déposer une plainte auprès du Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport, ou vous orienter vers d'autres services pertinents selon votre situation.

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-lr.pdf?t=1535096864&_gl=1*13is1ec*_ga*MjI4MTU4Njc5LjE3MTc1MTA0MTE.*_ga_LNPH6KZP0Q*MTcyMzU1OTY5MS4xNS4xLjE3MjM1NTk4NTcuMjUuMC4w

Hockey Québec. (2023). Guide de l'entraîneur : entraîner au hockey mineur : devenir meilleur pour nos joueurs. https://www.hockey.qc.ca/fr/page/entraineur_et_personnel_de_banc/guide_de_lentraineur.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

Lienhart, N. & Nicaise, V. (2023). Être un « bon » parent de sportif : qu'est-ce que cela implique et comment le devenir ? Dans J. Fournier (Dir.), *Psychologie du sport et de l'activité physique* (pp. 89-105), Elsevier Masson, 9782294782206.

MÉDIAGRAPHIE (SUITE)

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).

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.

Sport'Aide. (2025). Ce que tout parent devrait savoir : les enfants vous voient et vous entendent [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=bl4row04PgQ

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

Weinberg, R. S. et Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7e éd.). Human Kinetics.

Sport / Loisir / Plein air
SPORT' AIDE

© Sport'Aide 2025.