

Modèle de l'ENTRAIDE



Propulsé par



Mes habitudes, attitudes et comportements

Être un modèle de l'entraide, c'est chercher à :

- aider les autres de façon concrète;
- collaborer avec les joueur·se·s, les parents et les autres entraîneur·e·s;
- partager les responsabilités d'équipe;
- valoriser les gestes qui soutiennent le groupe;
- contribuer au succès collectif, pas seulement à la réussite individuelle.

Inspirez-vous des **habitudes**, des **attitudes** et des **comportements** ci-dessous pour être un modèle d'entraide pour vos joueurs et joueuses.

Avec les plus jeunes, comme au **niveau M7**, on garde les mêmes idées, mais on les explique avec des mots simples, des images concrètes et des petits gestes d'entraide faciles à comprendre.

HABITUDES FAVORISANT L'ENTRAIDE

Mes petits gestes répétés au quotidien.

Installer des routines d'entraide

Je prévois des moments où l'entraide devient un réflexe d'équipe.

Avant de quitter la glace :

« Avant de sortir, chacun aide à ramasser ou transporter quelque chose. »

Avant un exercice en duo ou en trio :

« Avant de commencer, prenez un moment pour vous assurer que tout le monde comprend son rôle et l'exercice. »

Dans le vestiaire :

« Avant de partir, on vérifie si quelqu'un a besoin d'aide avec son équipement ou ses choses. »



Les jeunes comprennent que l'entraide est un comportement attendu dans l'équipe.



Participer soi-même aux tâches collectives

À la fin d'une pratique :

 *J'aide à ramasser le matériel au lieu de déléguer systématiquement.*

 *« On ramasse ensemble : rondelles, cônes, filets. Tout le monde donne un coup de main. »*

Pendant l'installation d'un exercice :

 *J'aide un·e assistant·e-coach à organiser les groupes ou à placer l'espace de jeu.*

 *« Je vais donner un coup de main pour qu'on soit prêts plus vite. »*

 Les jeunes comprennent que l'entraide est une responsabilité partagée.

Valoriser ce qui aide l'équipe

Je souligne les gestes qui aident l'équipe à mieux fonctionner, même s'ils ne sont pas toujours visibles sur la feuille de pointage.

Après un match où un·e joueur·se n'a pas fait de point :

 *« Tu n'as pas fait de point aujourd'hui, mais ton repli, tes passes et ton appui ont aidé l'équipe. C'est important. »*

Pendant un match :

 *« Ce but vient d'un effort d'équipe : récupération, passe, déplacement sans rondelle, finition. »*

Après une bonne séquence défensive :

 *« J'ai aimé comment vous vous êtes aidés : un joueur met de la pression, l'autre couvre derrière. »*

Après une belle passe :

 *« Belle décision d'équipe. Tu as vu ton coéquipier mieux placé et tu as fait le bon choix pour faire progresser la rondelle. »*

Lorsqu'un·e joueur·se soutient bien ses coéquipier·ère·s sur le banc :

 *« Ton énergie sur le banc aide vraiment le groupe. Tu aides l'équipe à rester engagée dans le match. »*

 Les jeunes comprennent que contribuer à l'équipe peut prendre plusieurs formes : créer une option, encourager, couvrir, partager la rondelle ou faire un effort qui permet au groupe de mieux fonctionner.

Encourager l'engagement envers la communauté

Pendant la saison :

« On va choisir une action d'équipe pour contribuer à notre milieu. »

Actions possibles :

- aider à nettoyer les vestiaires après un événement;
- ramasser des déchets autour de l'aréna ou du terrain au printemps;
- participer à une collecte pour un organisme local;
- aider lors d'une activité de l'association.

Les jeunes comprennent que l'entraide va au-delà de l'équipe et que c'est aussi de contribuer positivement à sa communauté.

Reconnaître et valoriser les gestes d'entraide

Je nomme les gestes d'entraide que j'observe et je remercie les personnes qui contribuent au bon fonctionnement de l'équipe.

Sur le banc :

« J'ai aimé les conseils que vous vous êtes donnés après votre présence. Ça vous aide à mieux lire le jeu. »

Avec un parent bénévole :

« Merci d'avoir pris les présences pendant le tournoi. Ça nous aide à nous assurer que tout le monde est au bon endroit au bon moment. »

Avec un·e assistant·e-entraîneur·e :

« Merci d'avoir pris ce groupe-là. Ça nous a permis de mieux accompagner les jeunes. »

Avec un·e joueur·se :

« J'ai vu que tu as aidé ton coéquipier à se relever. C'est un beau geste d'entraide. »

Les jeunes comprennent que l'entraide est reconnue, appréciée et importante pour le fonctionnement du groupe.



**Consultez l'outil *Des comportements d'entraide*
sur le site web pour plus d'exemples !**

ATTITUDES FAVORISANT L'ENTRAIDE

Ma manière d'être et de réagir.

Favoriser la collaboration plutôt que le chacun pour soi

Je rappelle aux jeunes que faire partie d'une équipe, ce n'est pas seulement chercher à bien réussir soi-même. C'est aussi aider les autres à comprendre, à essayer et à progresser.

DANS L'ACTION

Mise en situation : un-e joueur-se veut toujours réussir seul-e.

**Attitude favorisant
l'entraide**

« *Ton défi aujourd'hui, c'est d'aider ton trio à mieux réussir, pas seulement de réussir toi-même.* »

**Attitude moins
aidante**

Le ou la féliciter seulement pour ce qu'il-elle réussit seul-e, sans l'encourager à aider son trio.

Mise en situation : Un-e joueur-se réussit bien une habileté et pourrait aider son groupe.

**Attitude favorisant
l'entraide**

« *Tu as trouvé un bon truc. Peux-tu le partager avec ton groupe pour les aider à réussir aussi ?* »

**Attitude moins
aidante**

La ou le féliciter seulement pour sa réussite individuelle, sans l'inviter à contribuer au groupe.



Les jeunes apprennent qu'un-e bon-ne coéquipier-ère contribue à faire progresser le groupe.

Se rendre disponible pour aider

Je montre que l'aide fait partie de mon rôle, pas seulement la correction ou l'évaluation. Je réponds aux demandes d'aide et je porte attention aux jeunes qui semblent avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

DANS L'ACTION

Mise en situation : Un·e jeune pose une question technique après une consigne.

**Attitude favorisant
l'entraide**

« Viens, je vais te le montrer une fois, puis tu l'essaies. »

**Attitude moins
aidante**

« J'ai déjà expliqué, écoute mieux. »

Mise en situation : Un·e joueur·se hésite avant un exercice.

**Attitude favorisant
l'entraide**

« Tu peux commencer avec cette version plus simple. Je vais t'accompagner pour les premières répétitions. »

**Attitude moins
aidante**

« Tu devrais être capable de faire ça rendu ici. »

Mise en situation : Un·e joueur·se semble isolé·e dans le vestiaire.

**Attitude favorisant
l'entraide**

« Je vais venir te voir deux minutes. On va regarder ce dont tu as besoin. »

**Attitude moins
aidante**

« Il est toujours dans son coin, c'est comme ça. »



Les jeunes comprennent qu'il est acceptable de demander de l'aide et que l'équipe porte attention aux personnes qui peuvent avoir besoin de soutien.

COMPORTEMENTS D'ENTRAIDE

Mes actions concrètes face à une situation.

Aider spontanément sans attendre qu'on le demande

Avec un·e assistant·e-entraîneur·e :

« Je vais t'aider à installer l'exercice pendant que les jeunes boivent de l'eau. »

Avec un·e joueur·se :

« Attends, je vais t'aider à replacer ton équipement pour que ce soit sécuritaire. »

Avec l'équipe :

« Il reste des rondelles dans le coin, je vais en ramasser aussi. »

Les jeunes voient que l'entraide commence par l'initiative.

Demander de l'aide explicitement

Avec un·e autre entraîneur·e :

« Peux-tu m'aider à observer le groupe défensif pendant cet exercice ? »

Avec des joueur·se·s :

« J'ai besoin de deux joueurs pour m'aider à déplacer les filets. »

Avec les parents :

« Est-ce qu'un parent pourrait m'aider à vérifier que tous les jeunes repartent avec un adulte après chaque pratique ? »

Les jeunes apprennent que demander de l'aide est une façon normale de fonctionner en équipe.



Créer des occasions d'entraide entre les joueur·se·s

Pendant un exercice technique :

 « Ceux qui comprennent bien l'exercice, prenez 30 secondes pour aider un coéquipier à se placer. »

Avec un·e joueur·se plus habile :

 « Peux-tu montrer à ton coéquipier comment tu places tes mains pour ce tir ? »

Lorsqu'un·e jeune hésite :

 « Choisis un coéquipier qui peut t'aider pour les deux premières répétitions. »

Lors d'un exercice en duo :

 « Votre rôle est de réussir l'exercice, mais aussi d'aider votre partenaire à le réussir. »

Dans le vestiaire :

 « Esteban ne trouve pas ses gants. Qui peut l'aider à chercher ? »

 Les jeunes développent des réflexes de coopération et comprennent qu'ils·elles peuvent être utiles aux autres, peu importe leur niveau.

Recadrer les comportements qui nuisent à l'équipe

Lorsqu'un·e joueur·se monopolise la rondelle :

 « On joue ensemble. Regarde tes options et trouve ton partenaire à qui faire une passe. »

Lorsqu'un·e joueur·se ignore un·e coéquipier·ère mieux placé·e :

 « Ton coéquipier était ouvert. La meilleure décision pour l'équipe était de partager la rondelle. À ta prochaine présence, cherche une occasion de l'inclure dans le jeu. »

Lorsqu'un·e joueur·se refuse d'aider au rangement :

 « Dans cette équipe, tout le monde contribue. Tu reviens donner un coup de main avec les autres. »

Lorsqu'un·e jeune laisse toujours les mêmes personnes faire les tâches d'équipe :

 « Chacun fait sa part. Choisis une responsabilité maintenant pour aider le groupe à finir. »

 Les jeunes apprennent que faire partie d'une équipe implique de faire sa part pour le groupe, et qu'un manque d'entraide peut être corrigé par un geste concret.

Est-ce que j'ai été un modèle de l'entraide ?

Courte réflexion après une pratique ou un match

Pendant la pratique ou le match, j'ai ...



participé moi-même à au moins une tâche collective.

☐

créé au moins une occasion concrète pour que des jeunes s'aident entre eux·elles.

☐

valorisé au moins un geste d'aide, de partage ou de coopération.

☐

demandé de l'aide lorsque c'était utile.

☐

soutenu un jeune dans une tâche ou une situation d'équipe.

☐

recadré un comportement qui nuisait au collectif, si nécessaire.

☐