

# Modèle de l'INCLUSION



Mes habitudes, attitudes et comportements

Propulsé par



## Être un modèle d'inclusion, c'est chercher à :

- créer un environnement où chaque jeune se sent accepté-e et à sa place;
- valoriser les différences comme une richesse;
- s'assurer que tous et toutes participent, chacun-e à sa façon;
- intervenir lorsqu'un ou une jeune est exclu-e;
- adapter ses interventions pour permettre la réussite de tous et toutes.

Inspirez-vous des **habitudes**, des **attitudes** et des **comportements** ci-dessous pour être un modèle d'inclusion 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 de petites stratégies faciles à comprendre.

## HABITUDES FAVORISANT L'INCLUSION

Mes petits gestes répétés au quotidien.

### Mettre en valeur les forces variées des jeunes

Je souligne différentes qualités chez tou-te-s les jeunes.

Pendant la saison :

« J'apprécie ton écoute pendant que je donne les consignes. »

« Tu es toujours prêt-e à essayer. »

Pendant une discussion ou un retour sur la pratique :

« Aujourd'hui, Thomas a aidé plusieurs coéquipiers à comprendre l'exercice. »

« J'ai aimé l'énergie que Léa a apportée au groupe aujourd'hui. »

« Merci à Xavier d'avoir accueilli notre nouveau joueur. »

Les jeunes apprennent qu'il existe plusieurs façons positives de contribuer à la vie du groupe.



## Créer des moments de rassemblement

Mettre en place des routines d'équipe qui rassemblent.

- À la fin de l'échauffement : l'équipe forme un cercle où chacun·e tape les gants des autres.
- À la moitié de la pratique : l'équipe prend un moment pour faire son cri de rassemblement pour se donner de l'énergie.

🎯 Les jeunes développent un sentiment d'appartenance envers l'ensemble du groupe.

## Accueillir activement chaque jeune

Avant une pratique ou un match :

J'arrive tôt pour prendre le temps de saluer et d'accueillir chaque jeune.

💬 « *Comment s'est passée ta journée ?* »

💬 « *Content·e que tu sois là aujourd'hui.* »

🎯 Les jeunes sentent qu'ils et elles sont important·e·s pour l'équipe et qu'on remarque leur présence.

## Varier les partenaires et les équipes

Je modifie régulièrement les groupes plutôt que de laisser les jeunes se placer toujours ensemble.

- Pour un exercice en duo : je jumelle volontairement des jeunes qui travaillent moins souvent ensemble.

🎯 Les jeunes apprennent à connaître davantage de coéquipier·ère·s et développent leur sentiment d'appartenance à l'équipe.

## Faire une rotation des occasions de s'impliquer dans l'équipe

Chaque semaine :

- Un·e jeune différent·e anime une routine de l'équipe : étirements ou échauffement, cri d'équipe, musique d'avant-match, distribution des rondelles au début d'un exercice.

Je donne le rôle de *capitaine de pratique* à un·e joueur·se rarement mis·e de l'avant :

💬 « *Aujourd'hui, c'est toi qui m'assiste pendant la pratique. Parmi les exercices qu'on fait souvent, lequel aimerais-tu qu'on fasse ?* »

🎯 Les jeunes constatent que les occasions de contribuer sont accessibles à tout le monde, et pas seulement aux leaders habituel·le·s.

## Intégrer les nouveaux et nouvelles membres

Lorsqu'un nouveau joueur ou une nouvelle joueuse arrive :

- Je l'assoie près d'un·e jeune naturellement inclusif·ve.
- Je lui pose des questions pour mieux comprendre ses besoins et l'aider à trouver sa place dans l'équipe.
- 💬 « *Voici Samuel. Aujourd'hui, on s'assure qu'il passe une belle première pratique en jouant avec lui et en l'encourageant. Il fait maintenant partie des nôtres.* »
- 🎯 Les jeunes apprennent qu'accueillir les nouveaux et nouvelles fait partie de la culture de l'équipe.

## Apprendre à connaître chaque jeune

Au fil de la saison, je cherche à découvrir ce qui est important pour chacun·e : ses intérêts, ses passions ou ce qui le ou la motive.

- 💬 « *Qu'est-ce que tu aimes faire quand tu n'es pas au hockey ?* »
- 💬 « *C'est quoi ton cours préféré à l'école ?* »
- 💬 « *Qu'est-ce que tu aimerais faire plus tard ?* »
- 🎯 Les jeunes sentent qu'ils·elles ont une place unique dans l'équipe et que leur individualité est reconnue.

## Nommer et valoriser explicitement les gestes d'inclusion

Je souligne clairement les gestes inclusifs que j'observe, afin de montrer ce qui est attendu et encouragé dans l'équipe :

- 💬 « *Merci d'avoir invité ton coéquipier à s'échauffer avec vous.* »
- À un·e assistant·e-coach qui soutient un·e jeune plus isolé·e :
  - 💬 « *Belle intervention, merci. C'est exactement le genre de geste qui aide chacun à trouver sa place dans l'équipe.* »
- 🎯 Encourage les jeunes à reproduire des comportements qui contribuent à ce que chacun·e se sente inclus·e.



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

# ATTITUDES FAVORISANT L'INCLUSION

Ma manière d'être et de réagir.

## Accorder de l'attention et de l'intérêt à chacun·e des jeunes

Je m'assure de passer du temps avec toute l'équipe et de m'intéresser à eux·elles, peu importe leur personnalité, leur niveau d'habileté ou leur aisance à venir vers moi.

## DANS L'ACTION

**Mise en situation :** Discussion avant la pratique

### Attitude favorisant l'inclusion

Je vais m'asseoir avec un·e jeune différent·e chaque semaine, surtout ceux et celles qui viennent moins spontanément me parler.

« Comment ça va aujourd'hui ?  
Raconte-moi une bonne chose qui t'est arrivée dernièrement. »

### Attitude moins inclusive

Je discute presque toujours avec les mêmes joueur·se·s, souvent parce qu'ils ou elles viennent naturellement vers moi.

**Mise en situation :** Retour sur les vacances d'été

### Attitude favorisant l'inclusion

Je prends des nouvelles de différents jeunes et m'intéresse aux activités qu'ils·elles ont réalisées pendant l'été, qu'elles soient liées au hockey ou non.

### Attitude moins inclusive

Je prends surtout des nouvelles des jeunes que je connais déjà ou de ceux et celles qui ont participé à des camps de hockey pendant l'été.



Les jeunes comprennent que chacun·e a sa place et mérite l'attention de son entraîneur·e.

## Je parle avec un ton équitable

Je reconnais les efforts et les bons coups de tous les jeunes avec le même enthousiasme.

## DANS L'ACTION

**Mise en situation :** Féliciter un·e joueur·se

### Ton équitable

Je démontre le même enthousiasme pour tou·te·s les jeunes.

« *Bon travail, j'ai vu ton effort !* »

### Ton inéquitable

Mes félicitations sont plus chaleureuses et visibles pour certain·e·s joueur·se·s.



Les jeunes voient que la reconnaissance n'est pas réservée à un petit groupe.

## Accueillir les différences

Lorsqu'un·e jeune agit, apprend ou comprend différemment, je demeure ouvert·e à sa réalité et j'adapte mon approche au besoin.

Lorsqu'un·e jeune ne comprend pas une consigne :



« *C'est correct si tu ne comprends pas de cette façon. Je vais te l'expliquer autrement ou te le montrer autrement.* »

Lorsqu'un·e jeune a des intérêts ou des préférences différentes du reste du groupe :



« *On n'a pas tous les mêmes intérêts ou les mêmes goûts, et c'est correct. Ici, chacun·e peut faire partie de l'équipe à sa façon.* »

Lorsqu'un·e jeune a une habitude familiale, culturelle ou personnelle différente :



« *Merci de nous l'expliquer. On veut que chacun se sente à l'aise et respecté dans l'équipe.* »



Les jeunes apprennent que les différences sont normales dans une équipe et qu'elles peuvent enrichir le groupe.

## Adapter ses attentes et ses interventions

Je reconnais qu'il existe plusieurs façons de participer, de contribuer et de prendre sa place dans l'équipe.

## DANS L'ACTION

**Mise en situation :** Lors d'un exercice, un·e jeune a besoin de plus de temps ou d'encouragements pour embarquer dans l'activité

### Attitude favorisant l'inclusion

Je considère que la participation peut prendre différentes formes et je reconnais les efforts de chacun·e selon sa réalité.

### Attitude moins inclusive

Je m'attends à ce que tou·te·s les jeunes participent avec le même niveau d'aisance, d'autonomie ou de confiance.

 Les jeunes comprennent qu'ils ont leur place dans l'équipe, même lorsqu'ils ont des besoins ou des façons de participer différents.

## Créer un climat où chacun·e ose participer

Je valorise les questions, les essais, les maladresses, sans jugement.

Lorsqu'un jeune pose une question ou essaie quelque chose :

 « Pose ta question, c'est une bonne chose de vouloir comprendre. »

 « Bonne question. Merci de l'avoir posée. »

 « Ici, on a le droit de se tromper. L'important, c'est d'essayer et d'apprendre. »

 Les jeunes apprennent qu'ils et elles peuvent participer sans craindre le jugement.



# COMPORTEMENTS INCLUSIFS

Mes actions concrètes face à une situation.

## Favoriser les liens entre les jeunes

Lorsqu'un·e jeune reste souvent seul·e :

 « J'aimerais que tu montres ton truc à d'autres coéquipiers. Viens, je t'accompagne. »

 Le jeune a davantage d'occasions de créer des liens avec les autres.

## Adapter une activité pour faciliter la participation

Lors d'un exercice difficile pour certain·e·s jeunes :

Je propose différentes façons de réaliser l'exercice ou j'ajuste certains paramètres.

 « Tu peux commencer avec cette version et revenir à la version complète quand tu seras prêt. »

Lorsqu'un·e jeune semble moins dans son assiette ou moins concentré·e :

J'ajuste temporairement mes attentes pour lui permettre de rester engagé·e dans l'activité sans le placer en situation d'échec.

 « Je vois que ta concentration est moins facile en ce moment. On va simplifier un peu ton défi : concentre-toi seulement sur ton positionnement pour les prochaines répétitions. »

 Les jeunes comprennent que participer ne veut pas dire faire exactement la même chose de la même façon.

## Intervenir lorsqu'une personne est mise à l'écart

Si un groupe laisse volontairement un·e joueur·se de côté dans un exercice :

 « On inclut tout le monde ici. Reformez les équipes pour que chacun fasse partie d'un trio. »

Si un jeune est constamment choisi en dernier :

 Je modifie les équipes ou la façon de former les groupes afin que tou·te·s puissent participer dans un climat accueillant.

 Les jeunes apprennent que l'inclusion est une responsabilité partagée.

## Faire une place aux jeunes plus discret·ète·s

Lors d'une activité, je demande volontairement à un ou une jeune plus discret·e de partager une idée, de faire une démonstration ou de présenter une consigne.

« Est-ce que tu voudrais nous montrer comment tu t'y prends ? »

Les jeunes comprennent que chacun·e a quelque chose à apporter au groupe.

Lors d'une discussion d'équipe, je m'assure d'entendre plusieurs voix :

« On a entendu quelques personnes. Qui aimerait ajouter quelque chose ? »

« J'aimerais entendre ton opinion, toi aussi tu fais partie de l'équipe. »

Les jeunes comprennent que toutes les voix méritent d'être entendues.

## Encourager la participation de tou·te·s

Lors d'un exercice :

« Qui n'a pas encore essayé ce rôle aujourd'hui ? Parfait, c'est ton tour. »

Les jeunes comprennent que leur participation est attendue et valorisée.

## Est-ce que j'ai été un modèle d'inclusion ?

### Courte réflexion après une pratique ou un match

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



pris le temps d'échanger avec un·e jeune que je remarque moins souvent.

☐

donné une responsabilité ou une occasion de participation à différents jeunes.

☐

aidé un·e jeune à se sentir davantage intégré·e au groupe.

☐

ajusté une activité ou mon intervention pour répondre aux besoins d'un·e jeune.

☐

réagi lorsqu'un·e jeune était laissé·e de côté ou moins impliqué·e que les autres.

☐