

Modèle de RESPECT



Mes habitudes, attitudes et comportements

Propulsé par



Être un modèle de respect, c'est chercher à :

- traiter les gens avec considération;
- appliquer les mêmes standards pour tout le monde;
- reconnaître les efforts des autres;
- corriger calmement les comportements irrespectueux;
- être capable de se reprendre quand on dépasse la ligne.

Inspirez-vous des **habitudes**, des **attitudes** et des **comportements** ci-dessous pour être un modèle de respect 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 RESPECTUEUSES

Mes petits gestes répétés au quotidien.

Utiliser les mots de politesse

Je dis régulièrement :

 « Merci », « s'il vous plaît », « bon match », « bonne pratique ».



Installe des normes de politesse simples et répétées qui deviennent des habitudes chez les jeunes.

Prendre soin du matériel

Je manipule le matériel avec soin :



Plier les chandails, ranger les cônes, replacer les rondelles, déposer les bouteilles d'eau.



Les jeunes apprennent que le respect, c'est aussi prendre soin des ressources qu'on partage.



Saluer et reconnaître les gens

Avant la pratique ou le match, je vais voir quelques joueur·se·s :

 « Merci d'être là aujourd'hui ! »

 « J'apprécie ton effort dernièrement. »

 Les jeunes voient qu'on prend le temps de reconnaître les personnes autour de soi.

Avec les parents, arbitres et collègues :

 Je salue les gens par leur prénom, même quand je suis pressé·e.

 Montre de la considération individuelle – chaque personne compte.

Avant de quitter une pratique ou un match :

 Je prends le temps de faire un fist bump (poing de l'effort) avec chaque jeune.

 Valorise la reconnaissance de l'effort collectif et la contribution de chacun·e, peu importe le résultat.

Remercier les adversaires et les officiel·le·s

Après un match (gagné ou perdu, même les plus décevants) :

 « On remercie l'autre équipe et les officiels avec sincérité avant de quitter la glace. »

 Les jeunes comprennent que le respect ne dépend pas du résultat, mais d'une norme que l'équipe incarne en tout temps.

Nommer et valoriser explicitement les comportements respectueux

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

 « Beau geste d'aller aider ton coéquipier à se relever »

 « J'ai remarqué que tu as remercié l'arbitre pour l'arrêt de jeu. Merci pour ton respect. »

 Les jeunes répètent davantage les comportements qui sont reconnus.



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

ATTITUDES RESPECTUEUSES

Ma manière d'être et de réagir.

Parler avec un ton calme, constant et équitable

J'utilise le même ton neutre et respectueux avec tou·te·s les jeunes :

- avec les très habiles et ceux ou celles qui ont moins de facilité;
- avec les plus calmes et les plus impulsif·ve·s;
- lorsqu'un·e joueur·se fait une erreur ou lorsqu'il ou elle excelle.

DANS L'ACTION

Mise en situation : Un·e joueur·se très habile fait une erreur

Ton équitable

« Sur la dernière séquence, tu as pris la mauvaise décision – [explication du correctif hockey ici]. Tu vas te reprendre au prochain tour. »

Ton inéquitable

J'ignore l'erreur du joueur ou de la joueuse vedette, mais je reprends sévèrement ou continuellement les autres pour la même erreur.

Mise en situation : Un·e joueur·se me pose une question pour un exercice exigeant

Ton équitable

Même si j'ai déjà expliqué trois fois la consigne :

« Bonne question, je t'explique. »

Ton inéquitable

Je suis patient avec certains, mais je soupire ou je suis agacé avec ce joueur.

Je demande au jeune de se placer à la fin de la file pour observer, sans lui offrir d'explication ni de soutien.

Respecter les arbitres, même en désaccord

Après un appel discutable de l'arbitre :

- « On joue à travers ça. On contrôle ce qu'on peut contrôler. »
- « On n'a pas à être d'accord, mais on respecte la décision. On se concentre sur la prochaine présence. »

Sur le banc ou entre les séquences :

- « Notre rôle comme équipe, c'est de nous concentrer sur notre plan de match et de laisser les arbitres faire leur travail. »

Les jeunes imitent la réaction du coach : un ton posé favorise des réactions calmes chez les joueur·se·s.

Lors d'un échange avec l'arbitre :

- Je reste à sa hauteur — j'évite d'embarquer debout sur le banc ou sur la bande : « Merci, je voulais juste clarifier ce que tu as vu. »

Montre comment discuter avec respect, même en situation tendue.

Reconnaître les bons coups de l'adversaire

Après un beau jeu de l'autre équipe (passe, arrêt, effort défensif) :

- « Beau jeu de leur côté — c'est du bon hockey. On continue nos efforts. »

Les jeunes apprennent qu'on peut reconnaître le talent et l'effort de l'autre équipe avec respect, sans arrêter de compétitionner.

En discussion avec l'équipe (banc ou vestiaire) :

- « Ils travaillent fort et exécutent bien — à nous d'élever notre niveau. Comment est-ce qu'on peut s'en inspirer pour nous améliorer ? »

Les jeunes apprennent à respecter la performance de l'adversaire, car elle offre une occasion de se dépasser et de progresser comme équipe.

Après chaque match, je demande aux joueur·se·s :

- « Nommez un bon coup de notre équipe et un bon coup de l'équipe adverse. »

Installe l'habitude d'avoir un regard équilibré et respectueux de la compétition.



Après un moment fort de l'adversaire ou un résultat difficile :

« L'autre équipe a le droit de bien jouer. On accepte la situation et on se concentre sur ce qu'on peut contrôler. »

Les jeunes apprennent qu'on peut rester respectueux·se·s même dans la frustration ou la déception, ce qui peut réduire les réactions antisportives (moqueries, frustration dirigée vers l'adversaire).

Donner une voix aux jeunes

J'implique les jeunes dans des décisions (variantes d'exercices, règles de certains jeux, objectifs d'équipe) et j'écoute leurs opinions.

En début ou fin de pratique :

« Une chose qu'on a bien faite collectivement ? Une chose qu'on pourrait améliorer ensemble ? »

Pour un exercice :

« Entre ces deux variantes, laquelle vous semble la plus pertinente pour travailler X aujourd'hui ? »

Les jeunes sentent que leur opinion compte et qu'ils et elles sont traité·e·s avec considération et respect.

Pratiquer la gratitude au quotidien

Avec un·e assistant·e-coach, devant l'équipe :

« Merci pour ton aide aujourd'hui. »

Avec un parent impliqué dans le déroulement de la saison :

« Merci pour ton implication. Je l'apprécie vraiment. »

Avec les parents à la fin d'une pratique :

Les jeunes et l'équipe d'entraîneur·e·s remercient ensemble les parents dans les estrades.

« Merci pour votre soutien ! »

On fait un geste collectif (p. ex. signe de la main, taper dans la baie vitrée).

Favorise une culture où chacun reconnaît la contribution des autres.

COMPORTEMENTS RESPECTUEUX

Mes actions concrètes face à une situation.

Utiliser systématiquement un langage respectueux

J'évite les sarcasmes, les insultes ou les commentaires humiliants (envers les joueur·se·s, les adversaires, les arbitres ou soi-même).

DANS L'ACTION

Mise en situation 1 : Un·e jeune se présente à la pratique après avoir manqué la précédente

Langage respectueux

« Merci tout le monde pour votre présence aujourd'hui ! Bien content d'être avec vous. »

Langage irrespectueux

« Merci Léo de nous faire honneur de ta présence aujourd'hui ... »

Mise en situation 2 : Émotion forte sur le banc

Langage respectueux

« On respire, on se concentre sur notre prochaine présence. »

Langage irrespectueux

« Réveillez-vous ! »



Évite de normaliser le manque de respect dans l'équipe, y compris des comportements plus subtils qui sont parfois banalisés.

Je privilégie un langage descriptif et constructif plutôt que dans le jugement.

Langage descriptif

« Essaie de garder ton bâton au sol sur cette séquence. »

Langage dans le jugement

« Ça, ce n'était pas bon. »



Orienté les jeunes vers l'apprentissage et l'amélioration, sans attaquer leur valeur personnelle.

Écouter sans interrompre

Lorsque qu'un·e jeune veut m'expliquer quelque chose :

 « *Je t'écoute — vas-y.* »

 Montre l'importance de l'écoute active et du respect mutuel. Les jeunes sentent que leur opinion compte.

Quand deux jeunes sont en conflit :

 « *On se parle un à la fois. Tu expliques ce qui s'est passé, l'autre écoute sans interrompre. Ensuite on inverse.* »

 Les jeunes apprennent à s'écouter pour pouvoir régler un désaccord dans le respect.

Intervenir calmement lors d'un manque de respect

Si un·e joueur·se coupe la file ou bouscule :

 J'arrête l'exercice quelques secondes et je m'adresse au groupe calmement :
« *On recommence. Ici, tout le monde attend son tour et respecte l'ordre du groupe.* »

 On corrige le comportement sans attaquer la personne.

Si j'entends des propos irrespectueux :

 « *Ce commentaire est blessant, ce n'est pas acceptable.* »

 L'intervention est claire, immédiate et non agressive.

Communiquer avec respect dans les moments sensibles

Avec un parent en désaccord – par courriel ou lors d'une discussion :

 « *Merci d'avoir pris le temps de m'écrire. Je comprends votre préoccupation.* »

 « *Merci d'avoir pris le temps d'expliquer votre point de vue.* »

 Désamorce les tensions et encourage les parents à avoir une discussion respectueuse même quand c'est plus difficile.

À un·e joueur·se dans l'émotion qui hausse le ton :

 « *Je veux t'écouter, mais on va se parler avec respect. Reprends calmement et je vais prendre le temps de te répondre.* »

 Les jeunes apprennent comment exprimer un désaccord sans manquer de respect.

Se reprendre après une erreur

Pendant un exercice :

« Excuse-moi, mon explication n'était pas claire. Je vais l'expliquer autrement. »

Les jeunes apprennent qu'agir respectueusement, c'est aussi reconnaître quand on se trompe et prendre le temps de corriger la situation.

Après une mauvaise réaction :

« Je me suis emporté, ce n'est pas comme ça que je veux parler à l'équipe. Je reprends calmement. »

« J'ai mal réagi à la décision de l'arbitre. Ce n'est pas l'exemple que je veux donner. »

Montre qu'agir avec respect, c'est être capable de reconnaître l'impact de ses paroles ou de ses réactions et de réparer quand on dépasse une limite.

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

Courte réflexion après une pratique ou un match

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



parlé avec le même ton à tou-te-s les joueur-se-s, peu importe leur niveau ou leur comportement.

☐

remercié au moins une fois : arbitres, adversaires ou parents.

☐

souligné explicitement au moins un comportement respectueux chez les jeunes.

☐

pris le temps d'écouter au moins un jeune jusqu'au bout, sans l'interrompre.

☐

ajusté ou corrigé un de mes propres comportements lorsque c'était nécessaire (excuses, reformulation).

☐