



FORMATION EN ENTRAÎNEMENT POUR DES FEMMES, PAR DES FEMMES

LES ENTRAÎNEUSES

SURVOL DU PROGRAMME





LES ENTRAÎNEUSES – SURVOL DU PROGRAMME

Hockey Canada a créé le programme pour accroître le nombre d'entraîneuses et pour offrir des mentors et des modèles aux jeunes participantes.

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME LES ENTRAÎNEUSES SONT LES SUIVANTS :



SOUTENIR ET MAINTENIR
la participation des filles et des femmes au hockey au Canada.



DÉVELOPPER DES MODÈLES
et des chefs de file au sein de la communauté du hockey féminin.



ÉLIMINER LES OBSTACLES
à la formation d'entraîneuses.



AIDER
les participantes à obtenir et à conserver un poste d'entraîneuse.

Ce document fournit les lignes directrices, le soutien et le mentorat pour faire en sorte que la première saison d'une entraîneuse se passe bien! Hockey Canada reconnaît les avantages d'avoir des femmes derrière le banc et dans des rôles de chef de file et l'importance que de jeunes joueuses voient des femmes derrière le banc. Les femmes dans des postes de chef de file ont de solides aptitudes en communication, en promotion du travail d'équipe et en gestion de plusieurs tâches, ainsi qu'une grande intelligence émotionnelle. Elles démontrent aussi que le sport est une activité sécuritaire et acceptable pour les filles

REMARQUE : Si vous avez besoin d'aide pour établir un lien avec votre association de hockey locale, veuillez communiquer directement avec votre responsable du développement des entraîneuses (voir page 3).

Si vous avez suivi l'atelier Les entraîneuses et que vous n'avez pas encore été affectée à une équipe, veuillez communiquer avec votre association de hockey locale (AHL) ou **[CLIQUEZ ICI](#)** pour trouver une AHL dans votre secteur. Une fois le lien établi avec votre AHL, planifiez une réunion avec votre coordonnateur des entraîneurs pour examiner ce guide et discuter de ce qui vous motive à amorcer votre parcours d'entraîneuse.



FÉLICITATIONS POUR AVOIR COMPLÉTÉ LE STAGE LES ENTRAÎNEUSES.

Hockey Canada veut s’assurer que la première expérience d’une entraîneuse soit positive et stimulante tout en reconnaissant le lien entre les entraîneuses et le nombre de filles qui non seulement choisissent d’essayer le hockey, mais aussi de continuer à jouer. Les recommandations suivantes aideront les entraîneuses à cheminer lors de leur première expérience derrière le banc tout en leur donnant des suggestions pour agréments l’expérience des filles au hockey.

Bien que ces recommandations aient d’abord été créées pour appuyer les entraîneuses qui en sont à leur première expérience, elles pourraient être aussi utiles pour des entraîneuses plus expérimentées. Toutes les entraîneuses, peu importe leur niveau d’expérience, peuvent examiner les ressources de ce document et communiquer avec leur responsable du développement des entraîneuses. N’hésitez pas à utiliser la liste de vérification ci-dessous comme guide tout au long de la saison.

Avant la saison

- ☞ Discutez avec l’entraîneur-chef de votre rôle tout au long de la saison – gérer les défenseurs, donner des rétroactions, échauffer les gardiens de but lors des entraînements, diriger un atelier de développement des habiletés, etc. (voir annexe 3).
- ☞ Planifier une réunion avec votre personnel des entraîneurs pour déterminer les objectifs, les attentes et les priorités de l’équipe et des personnes. Déterminer les points de référence à court et long terme pour la saison (voir annexe 4).
- ☞ Tenez une activité de promotion du travail d’équipe pour que les membres de l’équipe fassent connaissance et pour donner le ton à une saison amusante et positive.
- ☞ Après votre activité, dirigez votre équipe au cours d’une séance d’établissement d’objectifs. Permettez à vos joueuses de déterminer leurs objectifs personnels pour la saison et les

objectifs généraux de l’équipe. Cela permettra à votre personnel des entraîneurs d’avoir une meilleure compréhension de ce que les joueurs espèrent réaliser. Précisez que les réalisations réfèrent à une maîtrise personnelle et non à une comparaison avec les autres.

- ☞ Soumettez chaque joueuse à un test d’habiletés en misant sur le développement individuel. Pour plus de renseignements, [CLIQUEZ ICI](#).
- ☞ Si vous dirigez des filles, veuillez suivre le module en ligne Gardons les filles dans le sport et encouragez votre personnel des entraîneurs et les parents à le suivre aussi. Gardons les filles en sport se veut une ressource en ligne qui aide les entraîneurs à créer des milieux sécuritaires et respectueux pour les filles. [Inscrivez-vous ICI](#) pour avoir accès au module en ligne (et recevez deux points de maintien de la certification du PNCE une fois terminé).



Ressources en matière de mentorat

Peu importe le niveau, le mentorat des entraîneuses est une excellente manière d’augmenter ses connaissances, d’obtenir des conseils et de se sentir appuyé. L’Association canadienne des entraîneurs et l’organisme Femmes et sport au Canada ont conçu un guide de mentorat pour l’avancement des entraîneuses. La série comprend un guide pour la mentorée, un pour le mentor et un pour l’administrateur du sport. Il est possible de télécharger les trois guides [ICI](#).

De plus, la responsable du développement des entraîneuses qui a dirigé le stage Les entraîneuses s’engage à appuyer toutes les participantes du stage au cours de leur première année en tant qu’entraîneuses. Pour toute question ou préoccupation, n’hésitez pas à communiquer avec la responsable du développement des entraîneuses.

Nom de la responsable du développement des entraîneuses :

Numéro de téléphone de la responsable du développement des entraîneuses :

Courriel de la responsable du développement des entraîneuses :

Aussi, [CLIQUEZ ICI](#) pour accéder aux coordonnées de la responsable du développement des entraîneuses.





Avant la saison

(suite)

➤ À partir de l'âge de 14 ans, les filles abandonnent le sport à un taux deux fois plus élevé que les garçons. Le fait de ne pas avoir de plaisir a été identifié comme une des quatre principales raisons qui expliquent cet abandon du sport par les filles. Les trois facteurs principaux qui font que le sport est amusant pour les filles sont la dynamique d'équipe positive, l'effort et l'entraînement positif. La dynamique d'équipe positive est une question d'avoir un sentiment d'acceptation et d'appartenance, qui pousse à travailler fort et à bien performer. Les filles affirment qu'un entraînement positif est réussi quand les joueuses sont traitées avec respect, l'équipe est encouragée et les entraîneurs font des blagues et participent aux activités des séances d'entraînement. (Gardons les filles en sport, 2018).

Discutez de cette recherche avec votre personnel des entraîneurs. Que pouvez-vous faire pour recruter plus de filles pour jouer au hockey et à les garder dans ce sport? Partagez les recommandations suivantes avec votre personnel des entraîneurs, peu importe si vous dirigez des joueurs ou des joueuses.

- Utilisez des expressions comme défensive un à un plutôt que jouer l'homme.

- Évitez les commentaires désobligeants comme « Tu patines ou tires comme une fille » qui insinuent que les filles et les femmes ont des habiletés inférieures. Les succès d'athlètes féminines et d'entraîneuses peuvent être une source d'inspiration pour plusieurs Canadiennes qui aspirent à performer à leur plein potentiel.
- Mettez sur les compétences et réalisations sportives des athlètes. Utilisez des adjectifs et des adverbes objectifs pour décrire les filles et les femmes (athlétique, habile, puissante, dédiée, engagée) au lieu d'utiliser des termes qui décrivent leur féminité, leur sexualité ou des étiquettes stéréotypées (garçon manqué, jolie, belle).
- Évitez d'utiliser des sports masculins comme indicateur pour mesurer le succès ou les habiletés de filles et de femmes. Mettez en valeur le sport féminin pour sa nature excitante et compétitive et soulignez les succès des équipes nationales féminines du Canada.
- Efforcez-vous d'attirer les regards sur des membres de l'équipe nationale féminine du Canada au fil de la saison, en mettant l'accent sur leurs habiletés, leurs réalisations et leurs contributions





LES ENTRAÎNEUSES – SURVOL DU PROGRAMME

Pendant la saison

- ☞ Parmi les raisons principales fournies par les filles qui les motivent à participer aux séances d'entraînement, il y a les relations personnelles étroites formées avec des coéquipières. Prévoyez des périodes structurées avant, pendant ou après les séances d'entraînement pour organiser des activités pour briser la glace, des jeux amusants ou des discussions pour que les joueuses puissent établir des liens et partager leurs expériences.
 - ☞ Tenez un échauffement hors glace avant chaque entraînement ou match. Hockey Canada recommande de se servir d'entraînements hors glace et de ressources de jeu qui se trouvent sur le [Réseau Hockey Canada](#).
 - ☞ Encouragez les joueuses à participer à d'autres sports tout au long de la saison.
- ☞ Tenez un journal de bord durant la saison et inscrivez des réflexions mensuelles.
 - Qu'est-ce qui a bien fonctionné ce mois-ci?
 - Qu'est-ce qui vous rend heureuse quand vous dirigez?
 - De quoi avez-vous besoin pour avoir du succès dans votre rôle?
 - Quelles sont vos préoccupations?
 - Quels sont vos objectifs pour le reste de la saison?
 - De quel appui avez-vous besoin?
 - Quelles sont les occasions de perfectionnement professionnel qui vous intéressent?
- ☞ Rencontrez votre entraîneur-chef et le coordonnateur des entraîneurs de votre AHL pour discuter du dernier mois et pour partager les réflexions de votre journal de bord. Demandez des rétroactions régulières et constructives pour vous améliorer continuellement.
 - ☞ Efforcez-vous de communiquer chaque mois avec votre responsable du développement des entraîneuses ou votre mentor en personne ou au téléphone. Tenez une liste d'éléments à discuter au fil du mois ou partagez les réflexions de votre journal de bord avec eux. À la fin de la réunion, assurez-vous de prévoir la prochaine.
 - ☞ Invitez une chef de file locale dans votre communauté pour s'adresser à votre équipe. Les options de conférencières ne se limitent pas à des joueuses ou à des entraîneuses de hockey. Elles peuvent aussi être une chef de file du monde des affaires, une bénévole importante de la communauté, une athlète d'un autre sport, etc.
 - ☞ Organisez une activité « Emmène une amie/Essaye le hockey ». Invitez vos joueuses à initier l'une de leurs amies au hockey. Le programme [Découvrez le hockey avec Esso](#) offre du financement aux associations de hockey locales pour donner une occasion aux filles d'essayer le hockey gratuitement.
 - ☞ Faites-vous filmer pendant un match ou une séance d'entraînement, puis regardez la vidéo et utilisez-la comme outil d'autoévaluation. C'est un autre bon exercice à faire avec votre mentor.
 - ☞ Organisez un sondage de développement à mi-chemin dans la saison. Sondez vos joueuses à propos de leur expérience et découvrez ce qu'elles aiment et ce qu'elles veulent faire davantage. Cela permettra aux membres de votre personnel des entraîneurs d'adapter leur style d'entraînement ou leurs priorités pour mieux répondre aux désirs et aux besoins de l'équipe. (voir annexe 5)
 - ☞ Invitez de jeunes femmes, particulièrement des joueuses actuelles et anciennes, à envisager de devenir entraîneuses. Travaillez avec une équipe de joueuses plus âgées au sein de votre AHL ou avec votre équipe universitaire locale pour qu'elles participent à tour de rôle à vos séances d'entraînement, ce qui permettra à vos joueuses de côtoyer des modèles et qui leur donneront une idée des occasions de jeu qui pourraient se présenter à elles.





LES ENTRAÎNEUSES – SURVOL DU PROGRAMME

Après la saison

- ☞ Tenez une réunion de débriefage avec votre personnel des entraîneurs. Discutez de ce qui a fonctionné, de ce qui n'a pas fonctionné, de leurs observations de vous en tant que chef de file, etc. Examinez les objectifs que vous aviez déterminés dans l'exercice d'établissement d'objectifs au début de la saison.
- ☞ Déterminez vos prochaines étapes. Souhaitez-vous vous joindre à une nouvelle équipe? Voudriez-vous plus de responsabilités au sein du même personnel des entraîneurs? Discutez de vos objectifs en vue de la prochaine saison avec le coordonnateur des entraîneurs de votre AHL et votre entraîneur-chef.
- ☞ Visez une amélioration continue et investissez dans votre développement. Déterminez un stage ou une formation sur l'entraînement que vous pouvez suivre pendant la saison morte. L'Association canadienne des entraîneurs a de bonnes ressources dans sa section sur [**l'éducation et la formation continue.**](#)





LES ENTRAÎNEUSES – SURVOL DU PROGRAMME

POUR L'ASSOCIATION DE HOCKEY LOCALE

Pour faire en sorte que les participantes du programme Les entraîneuses aient le soutien et les ressources dont elles ont besoin, Hockey Canada tient à ce que les associations de hockey locales s'engagent activement auprès des entraîneuses tout au long de la saison.

- ☞ Contactez le représentant de votre membre (voir annexe 1) pour confirmer votre participation au programme Les entraîneuses. Le représentant de votre membre peut offrir du soutien additionnel tout au long de la saison.
- ☞ Affectez votre participante du programme Les entraîneuses à une équipe avec un entraîneur-chef qui s'engage à accroître le nombre de femmes dans des rôles d'entraîneuses actives.
- ☞ Organisez une réunion d'avant-saison avec l'entraîneur-chef pour examiner ce guide.
- ☞ Faites un suivi mensuel avec l'entraîneur-chef et la participante du programme Les entraîneuses tout au long de la saison pour faire en sorte que les deux aient accès au soutien et aux ressources dont elles ont besoin.
- ☞ Envoyez le rapport de fin de saison au représentant de votre membre pour donner à l'entraîneur-chef trois points de maintien de la certification du PNCE pour leur mentorat (voir annexe 2).

POUR L'ENTRAÎNEUR- CHEF

En tant qu'entraîneur-chef d'une participante du programme Les entraîneuses, vous jouez un rôle clé à vous assurer qu'elle vive une première expérience d'entraîneuse positive et stimulante. Les études démontrent que les trois raisons qui motivent les femmes à devenir entraîneuses sont les trois A : l'aide, les aptitudes et l'autonomie. En se basant sur ces raisons, il est essentiel que les entraîneuses :

- ☞ **Aide** : se sentent reconnues, utiles et valorisées.
- ☞ **Aptitudes** : développent des aptitudes et des habiletés et qu'elles vivent une expérience de croissance personnelle.
- ☞ **Autonomie** : soient indépendantes mais appuyées.

Ce guide a été conçu pour appuyer ces trois composantes clés et offrir un environnement de succès pour les entraîneuses. Veuillez l'examiner avant le début de la saison pour vous assurer de bien comprendre les attentes et les recommandations du programme Les entraîneuses.

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec le coordonnateur des entraîneurs de votre AHL qui vous mettra en contact avec le représentant de votre membre. En guise de reconnaissance de votre temps et engagement, vous recevrez trois points de maintien de la certification du PNCE une fois que votre rapport de fin de saison aura été envoyé (voir annexe 2).



















LES ENTRAÎNEUSES – SURVOL DU PROGRAMME

ANNEXE 1

(COORDONNÉES DES REPRÉSENTANTS DES MEMBRES)

Membre	Représentant de votre membre	Coordonnées
 Hockey C.-B.	Dave Cuning Sean Raphael	dcunning@bchockey.net sraphael@bchockey.net
 Hockey Alberta	Kendall Newell	knewell@hockeyalberta.ca
 Association de hockey de la Saskatchewan	Blaine Stork	blaines@sha.sk.ca
 Hockey Manitoba	Erikson Solnes	esolnes@hockeymanitoba.ca
 Association de hockey féminin de l'Ontario	Pat Nicholls	pat@owha.on.ca
 Fédération de hockey de l'Ontario	Jeff Stewart	jstewart@ohf.on.ca
 Hockey Est de l'Ontario	Jeff Robert	jrobert@hockeyeasternontario.ca
 Hockey du Nord-Ouest de l'Ontario	Jim Fetter	jfetter@hockeyhno.com
 Hockey Québec	Jean-François Leblond	jleblond@hockey.qc.ca
 Hockey Nouveau-Brunswick	Matt Vautour	mvaoutour@hnb.ca
 Hockey Nouvelle-Écosse	Brad Taylor	btaylor@hockeynovascotia.ca
 Hockey Île-du-Prince-Édouard	Connor Cameron	connor@hockeypei.com
 Hockey Terre-Neuve-et-Labrador	Denise Fagan	dfagan2010@hotmail.com
 Hockey Nord	Deb Strome	td@hockeynorth.ca



ANNEXE 2

(RAPPORT DE FIN DE SAISON)

Si vous êtes admissible à recevoir trois points de maintien de la certification du PNCE et que vous voulez les recevoir pour votre rôle de mentorat avec Hockey Canada et le Programme national de certification des entraîneurs, veuillez :

- ☞ Remplir les sections sur l'entraîneur-chef et sur les renseignements sur l'équipe de ce formulaire.
- ☞ Demander au coordonnateur des entraîneurs de votre AHL de remplir la section sur les tâches de ce formulaire.
- ☞ Envoyer ce formulaire rempli et les pièces jointes requises au représentant de votre membre (voir annexe 1).

Nom de la participante du programme Les entraîneuses :

Nom de l'entraîneur-chef :

Renseignements sur l'entraîneur-chef et l'équipe :

Numéro du PNCE :

Province/territoire :

Téléphone :

Nom de l'équipe :

Courriel :

Division d'âge :

Ville :

Type de division :

TÂCHE	DATE DE RÉALISATION	SIGNATURE (COORDONNATEUR DES ENTRAÎNEURS)
Réunion d'avant-saison avec le personnel pour examiner le guide du programme Les entraîneuses		
Suivi mensuel 1 :		
Suivi mensuel 2 :		
Suivi mensuel 3 :		
Suivi mensuel 4 :		
Suivi mensuel 5 :		
Suivi mensuel 6 :		

Veillez joindre les renseignements suivants à votre envoi :

- ☞ Rôles et responsabilités clairement définis de votre participante du programme Les entraîneuses.
- ☞ Document d'établissement d'objectifs de votre participante du programme Les entraîneuses.
- ☞ Sommaire de la réunion de débriefage d'après-saison.

Nom de l'entraîneur-chef (en lettres moulées) :

Signature :

Date :



ANNEXE 3

(EXEMPLES DE RÔLES ET RESPONSABILITÉS)

- ☞ Aider au processus d'évaluation et de sélection des joueuses.
- ☞ Aider à la planification, à l'organisation et à la mise en œuvre des séances d'entraînement.
Exemple : diriger les gardiens de but lors des échauffements, tenir au moins un atelier/exercice de développement des habiletés.
- ☞ Aider à la préparation d'avant-match.
Exemple : diriger les avants et les défenseurs pour les tactiques de match.
- ☞ Aider au fonctionnement de l'équipe durant les matchs.
Exemple : responsable des avants et des défenseurs tout au long du match.
- ☞ Diriger des occasions de promotion du travail d'équipe pour que les joueuses interagissent.
Exemple : activités pour « briser la glace », conférencières, activités « emmène une amie ».
- ☞ Soumettre un rapport de fin d'année à l'entraîneur-chef qui résume les apprentissages et les résultats clés.
- ☞ Rendre des comptes à l'entraîneur-chef.



ANNEXE 4

(GUIDE POUR ÉTABLIR UN OBJECTIF)

1. Ambitions d'entraîneuse – commencez avec votre vision à long terme en tant qu'entraîneuse. Où vous voyez-vous dans 10 ans? Quels sont vos objectifs les plus ambitieux? Écrivez-les selon l'idée que tout est possible.

2. En fonction de votre vision dans un horizon de 10 ans, écrivez 3 à 5 objectifs à long terme (cinq ans) pour atteindre ce que vous visez.

3. En fonction de vos objectifs à long terme, écrivez ce que vous devez réaliser dans la prochaine année pour atteindre ce que vous visez.

4. Énumérez trois aptitudes d'entraîneuse que vous considérez comme des forces.

5. Énumérez trois aptitudes d'entraîneuse que vous voulez améliorer.

Signé :

Date:



ANNEXE 5

(EXEMPLE DE SONDAGE SUR LE DÉVELOPPEMENT)

Il s'agit de questions qui peuvent être posées à mi-chemin dans la saison. Sélectionnez celles qui s'appliquent le plus à votre équipe.

1. Quel a été le fait saillant de votre saison jusqu'à maintenant?
2. Quel est votre aspect préféré de votre équipe?
3. Quel est votre aspect préféré des séances d'entraînement?
4. Que souhaitez-vous faire davantage lors des séances d'entraînement?
5. Quel est votre aspect préféré des matchs?
6. Quel a été votre match préféré cette saison? Pourquoi?
7. Quelle aptitude voulez-vous améliorer durant la deuxième moitié de la saison?
8. Quels sont vos objectifs individuels durant la deuxième moitié de la saison?
9. Qu'est-ce qui vous motive à travailler plus fort?
10. Quelles activités hors glace devrions-nous faire en équipe?
11. À quel endroit devrait-on tenir notre fête de fin de saison?

Références :

Johnstone, L., & Millar, S. (2012). Engagement actif des femmes et des filles. Aborder les facteurs psychosociaux. Un supplément à Au Canada, le sport c'est pour la vie. Femmes et sport au Canada.

Kerr, G., & Marshall, D. (2007). Changer la culture : Incidences pour les entraîneuses. Association canadienne des entraîneurs, 7(4).

Kidd, B. (2013). Où sont les entraîneuses? Journal canadien des entraîneuses, 13(1).