

Capsules Cohaesia

- [Sport'Aide - Capsule Marque de commerce](#)
youtube.com/watch?v=VOJrYpWxc2Q
- [Sport'Aide - Capsule Objectifs](#)
youtube.com/watch?v=FabrRSsmBYo
- [Sport'Aide - Capsule Leaders](#)
youtube.com/watch?v=VOJrYpWxc2Q

Autres vidéos intéressantes

- [L'importance de l'entraide face à l'intimidation](#)
youtube.com/watch?v=f2csLCHbigl
- [All blacks - Haka \(synchronisme\)](#)
youtube.com/watch?v=vnVl6V-TtLs
- [Bella - Cyberintimidation et entraide](#)
youtube.com/watch?v=Chlimw3gcCg
- [Canucks de Vancouver - La communication](#)
youtube.com/watch?v=4KGgigNHupU
- [Jean-Luc Brassard - La solidarité en sport individuel](#)
youtube.com/watch?v=KRuxzaU3118
- [Mark Richt Université de Miami - Synchronisme et cohésion](#)
youtube.com/watch?v=auS2mUNZ_jM
- [SoccerCoachTV - La communication et le soutien](#)
youtube.com/watch?v=Jb-sjzyxXFU
- [SoccerCoachTV - La communication et l'importance de chacun](#)
youtube.com/watch?v=t3fAniQPuYo
- [SoccerCoachTV - L'importance de chacun](#)
youtube.com/watch?v=XtgoVf7Xdb4
- [TCU Baseball - Similitude et valeurs d'équipe](#)
youtube.com/watch?v=JWhjOi_6TKO
- [Tom Brady - L'intimidation, l'entraide et le soutien](#)
youtube.com/watch?v=ilax9BrEDig
- [Wayne Gretzky - Le capitaine et l'égalité entre coéquipiers](#)
youtube.com/watch?v=IGdaFku4YHO

Pour de l'aide ou de plus amples explications contactez Sport'Aide
contrerlintimidation.sportaide.ca

1 833 211-AIDE (2433)

Rassembler

Pour développer la cohésion dans le respect de chacun



© Sport'Aide, 2019

ENSEMBLE CONTRE
l'intimidation!

Avec la participation financière de :

Québec



À l'action!
AGISSONS CONTRE L'INTIMIDATION
en milieu sportif

Initiative de
SPORT'AIDE

RASSEMBLER

Il existe un lien direct entre la cohésion d'une équipe et ses performances, qu'il s'agisse d'un sport individuel ou d'équipe. Pour ce faire, il est nécessaire d'enrayer les comportements individualistes ou problématiques qui nuisent à l'esprit d'équipe (égoïsme, intimidation, etc.). Il est plus profitable de viser à ce que l'équipe soit tissée serrée pour atteindre ses buts dans une mentalité: **Un pour tous et tous pour un!** Cette mentalité n'est pas le résultat d'une seule activité, mais d'un processus continu tout au long de la saison lors des camps d'entraînement, des pratiques, des parties et autres activités d'équipe (souper, paintball, assister à un match professionnel, etc.).

Similitudes et inclusion

- S'assurer que chaque personne se sent incluse dans l'équipe en mettant l'accent sur ce qui rassemble les joueurs plutôt que sur ce qui pourrait les séparer. (valeurs et objectifs communs, vêtements à l'effigie de l'équipe, accessoires distinctifs des autres équipes, langage, etc.).

Proximité physique

- Multiplier les moments de rassemblement (vestiaires, autobus, hôtels, restaurants, etc.) en offrant la présence sécurisante de l'adulte le plus souvent possible. Moins pertinent pour le sport-étude où les athlètes sont déjà souvent ensemble.

Clarté et acceptabilité des rôles

- S'assurer que chacun comprend son rôle et l'accepte. Amener les membres à communiquer aux autres ce qu'ils peuvent faire pour aider l'équipe à atteindre ses objectifs. Expliquer que chaque rôle est important pour le succès de l'équipe.

Adhésion aux valeurs de l'équipe

- S'assurer que chacun adhère aux valeurs de l'équipe. Établir certaines valeurs en groupe en demandant ce qu'ils considèrent être les valeurs, ou les forces qui caractérisent leur équipe. Établir trois ou quatre valeurs telles que la persévérance, la solidarité, la communication saine, etc. Toujours en groupe, décortiquer ces forces en comportements précis. Organiser ces forces et comportements autour d'une marque de commerce équipe. Préciser que des actions réparatrices devront être entreprise envers l'équipe et ses membres en cas de manquement à cette marque de commerce.
Particulièrement efficace pour contrer l'intimidation.

Pour un exemple concrets d'une approche de développement de la cohésion basée sur ces principes voir sportaide.ca/cohaesia

Leadership participatif

- Faire respecter son autorité tout en laissant de la liberté aux athlètes. Solliciter les athlètes lors de certaines décisions d'équipe. Appliquer des conséquences lorsqu'un athlète adopte des comportements qui enfreignent les valeurs choisies en équipe ou pouvant briser la cohésion (égoïsme, intimidation, etc.).

Engagement pour l'équipe

- Amener les leaders à prioriser l'équipe afin de donner l'exemple. (Respecter le couvre-feu, éviter d'aller à une fête pour être en forme pour une partie, s'entraîner en extra, etc.).

Objectifs d'équipe

- Établir des objectifs en équipe et trouver des moyens pour les atteindre. Faire des rappels tout au long de la saison. Évaluer fréquemment la progression de l'équipe pour s'ajuster au besoin et donner des rétroactions individuelles et d'équipe. (Faire attention au favoritisme, féliciter plutôt l'apport de chacun à l'équipe)
Particulièrement efficace pour la cohésion.

Synchronisme

- Faire répéter des mouvements en synchronisme favorise l'émergence du sentiment collectif (exercices où tous les membres doivent se coordonner pour réussir la tâche, cris d'équipe, danse, etc.).

Coopération, entraide et soutien

- Favoriser l'entraide dans le but de rivaliser avec les autres équipes. Minimiser la compétition intra-équipe le plus possible. (Demander aux athlètes plus performants d'aider ceux en difficulté, demander à son équipe de défendre et de soutenir ses membres en cas de défaite ou d'agression physique, verbale, électronique ou autre.)
Particulièrement efficace pour contrer l'intimidation.

Communication respectueuse

- Encourager les athlètes à communiquer positivement en s'adressant des commentaires positifs, en s'encourageant et en se soutenant devant l'adversité. Enrayer les commentaires négatifs à l'égard des différences ethniques, de genres, de talents, etc. Établir un système dès le début de l'année pour enseigner aux sportifs à résoudre les conflits. En cas de conflits, rappeler aux sportifs d'utiliser leur technique de résolution de conflits ou à demander de l'aide d'un entraîneur avant que la situation ne dégénère.