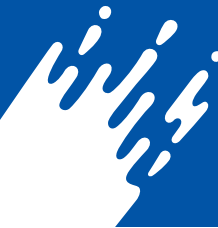




# RESSOURCE POUR LES ENTRAÎNEUR.E.S ÉTABLIR DES LIMITES



Les limites sont essentielles pour favoriser des relations saines et favorables dans le sport. Bien qu'établir ces limites puisse constituer un défi, ces limites jouent un rôle clé dans le maintien du professionnalisme et du bien-être des entraîneur.e.s et du personnel administratif du club. Des limites claires aident à établir les attentes en ce qui a trait aux interactions avec les proches et à garantir que tout le monde comprenne son rôle.



La communication efficace, l'établissement de liens et la bienveillance sont primordiaux pour créer un milieu positif pour les entraîneur.e.s, les athlètes et les proches. Les entraîneur.e.s devraient bâtir des liens solides avec les athlètes, tout en reconnaissant les limites de leurs rôles – procurer un sens de sécurité et du soutien sans commettre de transgression en abordant, par exemple, la santé mentale, ou tout autre sujet qui requiert une expertise spécialisée. En établissant et en respectant les limites, nous pouvons favoriser un environnement d'équipe équilibré et couronné de succès.

## MESURES À PRENDRE POUR SOUTENIR LES LIMITES ET UNE RELATION POSITIVE AVEC LES PROCHES

### COMMUNICATION PROACTIVE



**Communiquez tôt et souvent :** Gardez les proches informés dès le début pour prévenir les suppositions et s'assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde.

**Gérez attentivement les groupes de clavardage pour les proches :** Si vous créez un groupe de clavardage pour y publier des mises à jour en temps réel, assurez-vous de bien expliquer l'utilité du groupe de clavardage au préalable et de décrire le type d'information qui y sera diffusé. Faites preuve de professionnalisme dans toutes vos interactions dans ce groupe de clavardage.

**MESURE :** Établissez un horaire régulier d'envoi des mises à jour concernant l'équipe (p. ex. : courriels hebdomadaires) pour réduire les questions réactives et respecter le temps de repos des entraîneur.e.s.

### ATTENTES CLAIRES EN MATIÈRE DE SÉLECTION DES ÉQUIPES



**Standardiser la sélection des équipes :** Utilisez les indicateurs clés et les attentes qualitatives (p. ex. : gestion du temps, efforts, et soutien des membres de l'équipe) pour guider la sélection des équipes. Créez un document clair qui indique ces critères et distribuez-le à toutes les familles.

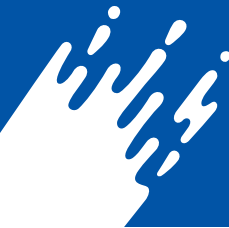
**Aborder la subjectivité ressentie :** Pour éviter les conflits et le favoritisme, basez le processus de sélection des équipes sur des critères mesurables. Sans un suivi et des indicateurs clairs, les athlètes pourraient se faire concurrence pour obtenir du favoritisme et les proches pourraient se questionner au sujet de l'exclusion de leur athlète.

**MESURE :** Préparez un document complet sur le processus de sélection des équipes qui décrit en détail l'évaluation des athlètes tant sur le plan du comportement que sur celui des compétences. Distribuez ce document aux proches durant la réunion saisonnière avec les parents.



# RESSOURCE POUR LES ENTRAÎNEUR.E.S

## ÉTABLIR DES LIMITES



### SOUTENIR LES RELATIONS AVEC LES PROCHES

Collaborer avec les proches requiert de la bienveillance, de l'assiduité et du respect. Les réunions avec les proches sont des occasions de communiquer de l'information et d'établir la culture de l'équipe.

Le Code de conduite devrait être présenté aux proches d'une manière qui les aide à en comprendre le contenu et à découvrir les façons dont ils peuvent soutenir son application. Cela comprend les attentes en matière de comportement et la façon de favoriser la création d'un environnement accueillant et favorable. Fournissez aussi de l'information relative à la gestion de situations difficiles durant la saison.

Il est aussi important d'informer les proches au sujet des procédures disciplinaires progressives pour les infractions mineures et pour le dépôt de plaintes pour maltraitance.

**MESURE :** Organisez des réunions avec les proches pour transmettre des renseignements essentiels et établir les attentes en matière de culture de l'équipe.

### CONSEILS POUR L'ORGANISATION DE RÉUNIONS AVEC LES PROCHES

Voici certains éléments importants à prendre en considération :

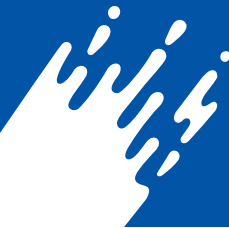
- **Constance et structure :** Assurez-vous que les réunions sont régulières et bien organisées.
- **Ordre du jour en avance :** Envoyez un ordre du jour clair avant la réunion.
- **Lieu accueillant :** Tenez les réunions dans un espace sécuritaire, ouvert et équipé de sièges adéquats (évitez d'utiliser les petits espaces comme les vestiaires).
- **Sujets définis :** Définissez clairement ce dont vous allez discuter et ce que vous n'allez pas aborder.
- **Réunions distinctes :** Planifiez des réunions distinctes pour être en mesure de vous concentrer sur différents aspects et pour renforcer l'engagement à la culture d'équipe.





# RESSOURCE POUR LES ENTRAÎNEUR.E.S

## ÉTABLIR DES LIMITES



### Réunion avec les proches n° 1

#### Sujet : Opérations



#### L'ordre du jour de la réunion devrait contenir :

- Le budget pour l'année et pour l'équipe (inclure les coûts additionnels au-delà de l'inscription, et de l'information sur les possibilités de financement, le cas échéant).
- L'horaire des pratiques et des compétitions.
- Les plans de voyage.
- Partagez tout document ou renseignement important, cela pourrait inclure de l'information sur le club local, ainsi que de l'information en lien avec le sport au niveau provincial, territorial et national.
- Présentez de l'information sur la procédure et les critères de sélection des équipes.

### Réunion avec les proches n° 2

#### Sujet : Réunion sur la culture de « Nageons tous ensemble »



#### L'ordre du jour de la réunion devrait contenir :

- Une révision du Code de conduite
- Une discussion sur les valeurs de l'équipe et la façon dont l'équipe les incarnera
- Une explication sur les attentes en matière de comportements
- Les heures de bureau
- Établissez les standards de communication (fréquence, attentes en matière de groupe de clavardage, etc.)
- Les procédures pour déposer une plainte pour maltraitance et comment les athlètes seront progressivement discipliné-e-s pour des infractions mineures au Code de conduite.

