

FICHE ATHLÈTE

Bien-être collectif



Points clés à retenir

- **Ton bien-être compte... celui de ton équipe aussi !**
- Se sentir bien dans son équipe, c'est :
 - Pouvoir faire des erreurs sans peur du jugement.
 - Demander de l'aide quand tu en as besoin.
 - Oser donner ton opinion et essayer de nouvelles choses.
 - Être véritablement toi-même.
- Quand il y a un bien-être collectif :
 - Il y a plus d'entraide et de bienveillance entre les membres de l'équipe.
 - Les membres de l'équipe ont une meilleure santé mentale.
 - L'équipe est plus résiliente face aux imprévus.
 - L'équipe performe mieux.



ALLIANCE
SPORT-ÉTUDES



Attention aux pièges

- Normes sportives malsaines (ex.: valoriser la performance à tout prix)
- Compétition interne destructrice
- Environnement où les mots et les gestes blessent plus qu'ils n'aident



Ressources utiles

- Station SME : outils pratiques pour étudiants-athlètes
- Sport'Aide : pour parler de violence ou d'abus en sport
- Info-Social 811 : pour parler à un·e professionnel·le 24/7

Stratégies simples

- Encourager et valoriser tes coéquipier·ères.
- Donner des rétroactions constructives et faire attention aux mots que tu utilises.
- Tenter de résoudre tes conflits rapidement plutôt que de les éviter.
- Te rappeler que la performance passe par le plaisir et le respect.

FICHE PERSONNEL ENTRAÎNEUR

Bien-être collectif



COMMENT RÉINVESTIR L'ATELIER AVEC SES ATHLÈTES

- Valoriser l'effort, l'engagement et le plaisir, autant que le résultat.
- Normaliser les erreurs comme opportunités d'apprentissage.
- Encourager la communication ouverte et respectueuse.
- Accueillir la différence positivement et mettre de l'avant l'inclusion.

CRÉER UN CLIMAT DE SOUTIEN

PISTES CONCRÈTES

- Féliciter et offrir des rétroactions constructives en groupe et adresser des situations plus délicates en privé (ex.: prendre le temps de discuter individuellement avec une personne en situation de vulnérabilité).
- Demander aux athlètes leur avis dans certaines décisions d'équipe (favoriser une communication bidirectionnelle).
- À la fin d'un entraînement : Laisser un moment aux athlètes (sous base volontaire) pour souligner les bons coups de l'équipe.
- Instaurer un rituel d'équipe : p. ex., encouragement collectif avant/après un match.

- Athlète qui s'isole, montre une baisse de motivation ou fait l'objet de critiques fréquentes → intervenir rapidement en offrant un espace de conversation bienveillant et en référant à une ressource au besoin.
- Observer la dynamique de groupe et pas seulement la performance (ex., présence de hiérarchie entre athlètes, rétroactions principalement négatives/non constructives, communication et soutien limités, violence interpersonnelle).

SURVEILLER LES SIGNAUX

Ressources utiles:

- [Guides pratiques de la Chaire SIMS](#)