

Super entraîneur(e)

*Guide pour les entraîneurs et
les bénévoles œuvrant avec
les jeunes*

PLANET
Youth®

PLANÈTE Jeunesse
Partner N.B. Partenaire N.-B.

SAINT JOHN



2026

Planète Jeunesse est un modèle islandais de prévention qui s'appuie sur des données pour renforcer les facteurs de protection dans l'environnement des enfants et des jeunes. Pour en savoir plus, rendez-vous sur PlanetYouth.org.

Nous reconnaissons respectueusement que le Nouveau-Brunswick est situé sur les territoires traditionnels non cédés et non abandonnés des peuples Wolastoqey, Mi'gmaw et Peskotomuhkati. Nous nous engageons à restaurer et à reconstruire des relations significatives avec les peuples autochtones et à honorer ces terres porteuses des espoirs des générations à venir

À propos de ce livret

Planète Jeunesse est un modèle de prévention éprouvé qui rassemble une équipe d'action de la communauté pour examiner des données afin de soutenir des initiatives qui amélioreront le bien-être des jeunes.

Ce livret partage certaines données sur les jeunes de Saint John et célèbre le pouvoir des Entraîneur(e)s — en offrant des moyens simples et efficaces de soutenir les jeunes à travers le sport et les opportunités récréatives.

43%

Estiment que leur état de santé physique est acceptable ou moins bon



42%



Passent en moyenne 3 heures ou plus par jour sur les réseaux sociaux

63%

Pensez qu'il est bien de vivre dans leur communauté

54%

Consomment en moyenne une boisson gazeuse contenant de la caféine par jour



26%

Passent 3 heures ou + par jour à jouer à des jeux vidéo



57%

Évaluent leur santé mentale comme étant passable ou pire



31%

Se sont sentis calmes ou détendus au cours des 2 dernières semaines



30%

pratiquent un sport au moins trois fois par semaine



32%

Ont une vie sociale riche au sein de leur communauté

83%



Participent à des activités en dehors de l'école



Points clés

Créer un sentiment de communauté au travers du sport et des loisirs

p. 5

Les entraîneur(e)s et les bénévoles jouent un rôle essentiel dans le développement d'un esprit d'appartenance et de communauté. Vous pouvez renforcer ce sentiment avec des activités « Essaie-toi » ou des initiatives « amenez un ami », ainsi qu'en organisant des événements sociaux et des activités de bénévolat.

L'utilisation du cellulaire et les jeunes

p. 6

Une utilisation excessive du cellulaire peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale des jeunes. Les entraîneurs et les bénévoles peuvent aider en montrant le bon exemple et en établissant des attentes claires.

Boissons énergisantes et sportives

p. 7

Les boissons énergisantes peuvent avoir des effets négatifs pour les jeunes, et les boissons sportives ne sont pas nécessaires. Encouragez la consommation d'eau comme boisson de choix. Réservez les boissons sportives pour les moments où elles sont vraiment nécessaires.

Les jeunes et la santé mentale

p. 8

Une communication claire et intentionnelle est l'un des outils les plus efficaces pour créer un environnement sécuritaire et confortable. La validation peut être un outil puissant pour créer un environnement sain.

Établir des limites

p. 9

En tant qu'entraîneur(e) ou bénévole, il est essentiel de définir des limites pour créer un environnement sûr, respectueux et efficace. Il est important de réfléchir à vos propres limites en tant qu'entraîneur(e) ou bénévole et de les communiquer.

Créer un sentiment de communauté au travers du sport et des loisirs

Le deuxième sondage de Planète Jeunesse a révélé des résultats encourageants sur la participation des jeunes aux activités extrascolaires. Notamment, 83% des jeunes indiquent participer à des activités de loisirs.

Les entraîneur(e)s et les bénévoles jouent un rôle essentiel dans le développement du sentiment d'appartenance. Ceci aide les jeunes à se sentir intégrés et soutenus, ce qui réduit le risque de comportements négatifs. Un environnement plus sain motive les jeunes à faire des choix positifs.

41%

Font moins de 3 heures d'activité physique par semaine

Le coin de l'entraîneur :

Organisez des événements « essaye » ou « amène un ami »

Proposez des sessions gratuites, sans inscription, ou « amenez un ami » donc les jeunes s'essinent de nouvelles activités acii

Organisez des activités bénévolat en équipe dans la communauté

Organisez des activités où l'équipe s'engage ensemble pour rendre service à la communauté, comme des événements locaux et des nettoyages communautaires.

Planifiez des activités sociales simples

Ajoutez des activités telles que des jeux en équipe, des soirées pizza ou des fêtes de fin de saison. Cela aide les jeunes à créer des liens d'amitié et à se sentir intégrés.

63%

Pensent qu'il est bien de vivre dans leur communauté

Télécharger les ressources



Trousse pour un coaching de qualité : Entraîner pour favoriser la performance dans la vie et le sport

L'utilisation du cellulaire et les jeunes

Le plus récent sondage de Planète Jeunesse démontre que plusieurs jeunes passent 3 heures ou plus par jour sur les réseaux sociaux. C'est beaucoup !

Les recherches indiquent que trop de temps devant les écrans — surtout chez les filles — peut augmenter les symptômes d'anxiété et de dépression.

43%

Passent en moyenne 3 heures ou plus par jour sur les réseaux sociaux

Le coin de l'entraîneur :

Montrez l'exemple

Laissez votre téléphone de côté pendant les entraînements, et les activités de l'équipe. Les jeunes sont enclins à respecter les règles quand les adultes leur montrent l'exemple.

Définissez clairement les attentes

Informez les jeunes et les parents des règles d'utilisation des téléphones. Par exemple, demandez aux jeunes de laisser leur téléphone à la maison ou dans leur sac pendant les activités.



26%

Passent 3 heures ou + par jour à jouer à des jeux vidéos



En savoir plus



Le téléphone portable:
Une Nouvelle Addiction
Chez les Adolescents



Boissons énergisantes et sportives

54 % des jeunes consomment au moins une boisson gazeuse contenant de la caféine par jour, sans compter les autres produits caféinés qu'ils consomment.

Les boissons sportives (électrolytiques) ne sont généralement pas utiles. Elles peuvent l'être lors d'activités longues et intenses ou en cas de chaleur extrême.

Les boissons énergisantes doivent être évitées. Elles contiennent de la caféine et des stimulants qui peuvent provoquer de la nervosité, un manque de concentration, de la déshydratation et une sollicitation excessive du cœur pendant l'activité.

Le coin de l'entraîneur :

Encouragez l'eau comme boisson de choix, réservez les boissons sportives aux situations nécessaires et établissez une règle claire concernant les boissons énergisantes.

26%

boivent au moins une boisson énergisante par jour

54%

boivent au moins une boisson gazeuse avec caféine par jour

En savoir plus



Les boissons sportives et les énergisantes chez les enfants et les adolescents

Les jeunes et la santé mentale

D'après notre dernière enquête, plus de la moitié des jeunes jugent leur santé mentale acceptable ou pire. Cela souligne l'importance de créer un environnement sûr, stable et prévisible dans le sport et les loisirs.

Renforcer la sécurité et la confiance

Pour les entraîneurs et bénévoles, une **communication claire** et **réfléchie** est essentielle pour créer un environnement sûr et de confiance. En écoutant activement, en s'exprimant avec respect et en établissant des attentes claires, les jeunes se sentent valorisés et compris.

Ce sentiment de sécurité les aide à poser des questions, à exprimer leurs préoccupations et à faire des choix sains. Une communication cohérente, sur et en dehors du terrain, réduit la confusion et renforce la confiance, surtout chez les jeunes plus vulnérables.

69%
ont ressenti de
l'anxiété
pendant les
deux dernières
semaines

57%
Évaluent leur
santé mentale
comme
passable ou
pire



Le coin de l'entraîneur :

La validation est un outil pour créer un environnement sûr et sain. Elle consiste à reconnaître que les sentiments, pensées ou expériences d'une personne sont compréhensibles et importants. Il ne s'agit pas d'approuver le comportement ni d'éviter les conséquences, mais de **comprendre l'émotion derrière** l'action.

Au lieu de dire « Pourquoi as-tu fait ça ? », essayez : « Tu sembles frustré » ou « On dirait que cela t'a mis en colère ».

Prendre la course



Santé mentale
dans le sport

Établir des limites



En entraînement, les règles sont des repères clairs qui définissent votre rôle et guident vos interactions. Elles protègent chacun et permettent de rester concentré sur le développement et l'apprentissage.

Il est essentiel, pour un entraîneur ou un bénévole, de fixer des limites afin de créer un environnement **respectueux**. Des limites claires établissent des attentes professionnelles, protègent le bien-être des jeunes et aident à donner l'exemple de relations saines.

Lorsqu'elles sont claires et transparentes, les jeunes se sentent en sécurité et la confiance augmente.

Le coin de l'entraîneur :

Éléments à considérer pour établir des limites claires avec les jeunes, les parents et les autres entraîneurs ou bénévoles :

- Quel est votre rôle dans l'équipe ?
- Quelles sont vos attentes et votre position face aux comportements inappropriés ?
- Comment et quand les gens peuvent-ils vous contacter ?
- À quel moment devez-vous référer les problèmes aux services compétents ?

Regarder la vidéo



Intervenir au-delà du sport : Modéliser de saines relations

Prendre la course



Formation sur la sécurité dans le sport

Want to Learn More?

L'Association canadienne des entraîneurs

- Ressources sur la dépendance et la santé mentale au Nouveau-Brunswick à l'intention des entraîneurs.



SportNB

- Organisme qui promeut et soutient le sport dans tout le Nouveau-Brunswick grâce à des ressources adaptées à chaque région.

Fédération internationale d'entraîneurs

- Guide de la Fédération internationale d'entraîneurs sur l'entraînement tenant compte des traumatismes.



Appelez le 911 en cas d'urgence.

Appelez le 988 pour la ligne d'aide en cas de crise.

Appelez le 211 ou rendez-vous sur 211.ca pour accéder aux ressources disponibles dans votre communauté.