

# PLAN YOUR **RESPECT**

## **ON THE ICE**

**RESPECT MY HEAD**

**RESPECT CHECKS**

**RESPECT YOUR FITNESS**

**RESPECT THE PLAYER**

**RESPECT FAIRPLAY**

## **OFF THE ICE**

**DRINK WITH RESPECT**

**RESPECT YOUR BODY – NO SNUS**

**EAT WITH RESPECT**

**ONLINE WITH RESPECT**

**RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS**

## « PLAN YOUR RESPECT »

Après avoir traité des thèmes passionnants et proposé des outils pratiques pendant de nombreuses années, nous pensons qu'il est temps de mettre un peu d'ordre dans « **Respect On and Off the Ice** ».

Ce livret t'aidera à classer les thèmes abordés ces dernières années par catégorie d'âge et à utiliser efficacement le matériel existant.

Tu trouveras ci-dessous une vue d'ensemble de tous les thèmes « Respect » par catégorie d'âge. Les différentes couleurs t'indiquent ce que tu dois faire avec ton équipe :

- ne pas traiter le thème
- aborder le thème
- approfondir le thème
- consolider le thème.

Le matériel spécifique à chaque thème est disponible sur [www.respect.sihf.ch](http://www.respect.sihf.ch) ou via le code QR situé au verso de ce livre.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir avec « Plan your respect » !

THÈME	PRINCIPES
RESPECT MY HEAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>· La tête est précieuse et fragile</li> <li>· Importance de l'équipement</li> </ul>
<b>RESPECT CHECKS</b> (PRENDRE 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enlever l'appréhension des contacts</li> <li>· Head up</li> </ul>
RESPECT YOUR FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le sport est sain et aide à rester en bonne santé</li> </ul>
<b>RESPECT THE PLAYER</b> (DONNER 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Head up</li> <li>· Respecter et protéger son adversaire</li> </ul>
RESPECT FAIRPLAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>· C'est quoi le Fair-play?</li> </ul>
DRINK WITH RESPECT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'entraîneur en tant que modèle: adopter un bon comportement.</li> </ul>
RESPECT YOUR BODY – NO SNUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'entraîneur en tant que modèle: adopter un bon comportement</li> </ul>
EAT WITH RESPECT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Attirer l'attention des parents sur l'importance d'une bonne alimentation</li> </ul>
ONLINE WITH RESPECT	
RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'entraîneur en tant que modèle: adopter un bon comportement</li> </ul>

CONTENU	MATÉRIEL / EXERCICE / RÉFÉRENCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>· «La tête comme le disque dur d'un ordinateur»</li> <li>· Importance d'un équipement correct</li> <li>· Chuter avec et sans vitesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Comic «situations dangereuses»</li> </ul>
<b>OFF THE ICE</b> · jeux de lutte / tronc · Jeux Head up · Prendre le contact, amortir, tension corporelle  <b>ON THE ICE</b> · Technique de base. Patinage avant, arrière, travail des carres, freiner · Gap, Radar, « apprivoiser les bandes », savoir chuter	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lutter &amp; chuter: mobilesport</li> <li>· Cartes de jeux J+S Hockey sur glace</li> <li>· Exercices du dossier Respect Training</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Des formes de jeu pour une bonne fitness</li> </ul>	
<b>OFF THE ICE</b> · jeux de lutte / tronc · Jeux Head up · Donner des checks, tension corporelle  <b>ON THE ICE</b> · Patinage avant, arrière, travail des carres, inside, travail de la canne, « aller chercher » & « coïncier », freiner · Formes de jeux Head up, gap, donner un check	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lutter &amp; chuter: mobilesport</li> <li>· Cartes de jeux J+S Hockey sur glace</li> <li>· Exercices du dossier Respect Training</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilisation: expliquer et thématiser le terme</li> <li>· Les coaches et les parents sont des exemples!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Quiz Fairplay</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ne pas boire d'alcool en présence des joueurs</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ne pas consommer de snus, du moins pas devant les joueurs</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Informer les parents sur le thème de l'alimentation lors d'une soirée et distribuer le dépliant ainsi que l'affiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dépliant pour les parents</li> <li>· Affiche</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ne pas consommer de snus, du moins pas devant les joueurs</li> </ul>	

THÈME	PRINCIPES
RESPECT MY HEAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>· La tête est précieuse et fragile</li> <li>· Les commotions : introduction et explications</li> </ul>
RESPECT CHECKS (PRENDRE 1 CHECK)  EXERCICES RESPECT TRAINING	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Prendre des checks : se protéger</li> <li>· Pas peur des contacts</li> </ul>
RESPECT YOUR FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le sport est sain et aide à rester en bonne santé</li> </ul>
RESPECT THE PLAYER (DONNER 1 CHECK)  EXERCICES RESPECT TRAINING	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les 4 steps pour un bon check</li> <li>· Apprendre à respecter et à protéger l'adversaire</li> </ul>
RESPECT FAIRPLAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Respect envers l'adversaire, team, staff, entourage</li> </ul>
DRINK WITH RESPECT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'entraîneur en tant que modèle : adopter un bon comportement</li> </ul>
RESPECT YOUR BODY – NO SNUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Informer les parents au sujet du snus</li> </ul>
EAT WITH RESPECT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Attirer l'attention des parents sur l'importance d'une bonne alimentation</li> </ul>
ONLINE WITH RESPECT	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le thème est présenté à l'aide du Guide sur les médias sociaux</li> </ul>
RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apprentissage ludique des conséquences de la consommation de tabac sur la santé</li> </ul>

CONTENU	MATÉRIEL / EXERCICE / RÉFÉRENCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilisation / protocole après les blessures / théories (vidéos)</li> <li>· Importance de l'équipement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Comic « situations dangereuses »</li> <li>· Brochures pour entraîneurs</li> <li>· Protocol « Return-to-play »</li> </ul>
<b>OFF THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Head up, jeux de lutte</li> <li>· Contacts avec des épaulières, affiner les techniques</li> </ul> <b>ON THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Jeux Head up, gap, checks, prendre et donner un check, open ice, jeu à la bande</li> <li>· Approfondir le thème et stabiliser la technique, Top Technique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Drills Set &amp; Videos « Head-up » (Toolbox)</li> <li>· Exercices de Respect Training</li> <li>· DVD Respect Checks</li> <li>· Formes de jeux de toutes sortes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Des formes de jeux pour une bonne fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exercices de Respect your Fitness</li> </ul>
<b>OFF THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introduire le thème dans des leçons théoriques</li> <li>· Head up</li> <li>· Contacts avec l'équipement, tension corporelle, technique</li> </ul> <b>ON THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. Angeling 2. Travail de la canne 3. Contact 4. Hit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exercices de Respect Training</li> <li>· DVD Respect the Player</li> <li>· Cartes de jeux J+S</li> <li>· Small games</li> <li>· Le pouvoir du jeu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Apprendre un comportement fair-play et élaborer sa propre idée du fair-play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Quiz Fairplay (exercices et formes de jeux)</li> <li>· Autocollants (I play Fair / Thanks)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ne pas boire d'alcool en présence des joueurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brochure sur le thème de la consommation d'alcool</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Informer les parents des dangers du snus</li> <li>· Expliquer les règles de l'équipe par rapport au snus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dépliant pour les parents</li> <li>· Affiche sur l'alimentation</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Expliquer aux parents lors d'une soirée qu'ils doivent veiller à ce que les joueurs aient une alimentation équilibrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dépliant pour les parents</li> <li>· Affiche sur l'alimentation</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Distribuer le Guide sur les médias sociaux aux joueurs</li> <li>· Introduire des règles sur l'utilisation des téléphones dans les vestiaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Guide sur les médias sociaux</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Organiser le jeu « Tobacco Kills » 1 ou 2 fois par saison à l'entraînement et répondre aux questions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jeu « Tobacco Kills »</li> </ul>

■ ne pas traiter ■ aborder ■ approfondir ■ consolider

THÈME	PRINCIPES
<b>RESPECT MY HEAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· La tête est précieuse et fragile</li> <li>· Les commotions: introduction et explications</li> </ul>
<b>RESPECT CHECKS</b> (PRENDRE 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Prendre des checks: se protéger</li> <li>· Jeu à la bande / Open Ice</li> </ul>
<b>RESPECT YOUR FITNESS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le sport est sain et aide à rester en bonne santé</li> </ul>
<b>RESPECT THE PLAYER</b> (DONNER 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les 4 steps pour un bon check</li> <li>· Respecter et protéger l'adversaire</li> </ul>
<b>RESPECT FAIRPLAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Respect envers l'adversaire, team, staff, entourage</li> </ul>
<b>DRINK WITH RESPECT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'entraîneur connaît les effets de l'alcool et commence à sensibiliser les joueurs</li> </ul>
<b>RESPECT YOUR BODY – NO SNUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les joueurs connaissent les effets et les dangers du snus</li> </ul>
<b>EAT WITH RESPECT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les joueurs et leurs parents connaissent les principes et les règles d'une alimentation saine et équilibrée</li> </ul>
<b>ONLINE WITH RESPECT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les joueurs connaissent les avantages et les dangers des médias sociaux</li> </ul>
<b>RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les joueurs connaissent les principales conséquences de la consommation de tabac grâce aux affirmations</li> </ul>

CONTENU	MATÉRIEL / EXERCICE / RÉFÉRENCE
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sensibilisation / protocole après les blessures / théories (vidéos)</li> <li>· Importance de l'équipement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brochures pour entraîneurs, flyer pour les parents</li> <li>· Protocol « Return-to-play »</li> <li>· Présentation pour l'équipe avec explications sur le thème des commotions</li> <li>· Comic « situations dangereuses »</li> </ul>
<b>OFF THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Head up, jeux de lutte</li> <li>· Contacts avec des épaulières, affiner les techniques</li> </ul> <b>ON THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Formes de jeux Head up. Gap, Open Ice, jeu à la bande</li> <li>· Approfondir la technique, Top Technique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Drills Set &amp; Videos « Head-up » (Toolbox)</li> <li>· Exercices de Respect Training</li> <li>· DVD Respect Checks</li> <li>· Formes de jeux de toutes sortes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Des formes de jeu pour une bonne fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exercices de Respect your Fitness</li> </ul>
<b>OFF THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Approfondir le thème dans des leçons théoriques</li> <li>· Donner des contacts avec l'équipement, tension corporelle, technique</li> </ul> <b>ON THE ICE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pyramide les 4 steps pour un bon check: 1. Angeling</li> <li>2. Travail de la canne 3. Contact 4. Hit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exercices de Respect Training</li> <li>· DVD Respect the Player</li> <li>· Cartes de jeux J+S</li> <li>· Small games</li> <li>· Le pouvoir du jeu</li> <li>· Video Player Safety (Site Internet NL)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Consolidation du comportement fair-play et définition de ses propres engagements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Quiz Fairplay (exercices et formes de jeux)</li> <li>· Autocollants (I play Fair / Thanks)</li> <li>· Charte éthique et Commitments</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· L'entraîneur s'informe sur l'alcool à l'aide de la brochure « Drink with Respect »</li> <li>· Organiser un jeu sur le thème de l'alcool 1 ou 2 fois par mois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brochure « Drink with Respect »</li> <li>· Formes de jeux « cool and clean » pour le hockey sur glace</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Informer les joueurs des conséquences du snus</li> <li>· Respecter les engagements « cool and clean » et signer l'affiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dépliant: « Ne touchez pas au snus! »</li> <li>· Présentation pour l'équipe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les joueurs découvrent comment l'alimentation influence les performances sportives et le développement physique</li> <li>· Les principes d'une bonne alimentation sont respectés lors des camps d'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dépliant pour les parents et affiche</li> <li>· Dossier « Eat with Respect »</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Distribuer le Guide sur les médias sociaux aux joueurs</li> <li>· Instauration des règles pour l'utilisation du téléphone dans les vestiaires et pour un comportement respectueux dans les discussions en ligne, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Guide sur les médias sociaux</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Organiser le jeu « Tobacco Kills » 1 ou 2 fois par saison à l'entraînement et répondre aux questions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jeu « Tobacco Kills »</li> </ul>

■ ne pas traiter ■ aborder ■ approfondir ■ consolider

THÈME	PRINCIPES
<b>RESPECT MY HEAD</b>	· Connaître l'impact des blessures à la tête et les différents protocoles
<b>RESPECT CHECKS</b> (PRENDRE 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	· Maîtriser et consolider les skills pour prendre des checks : se protéger · Jeu à la bande / Open Ice
<b>RESPECT YOUR FITNESS</b>	· Top Fitness
<b>RESPECT THE PLAYER</b> (DONNER 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	· Savoir respecter et protéger l'adversaire · Maîtriser et consolider les 4 steps pour un bon check
<b>RESPECT FAIRPLAY</b>	· Respect envers l'adversaire, team, staff, entourage
<b>DRINK WITH RESPECT</b>	· Les joueurs connaissent les effets néfastes de l'alcool sur les performances sportives
<b>RESPECT YOUR BODY – NO SNUS</b>	· Les joueurs connaissent les effets néfastes du snus sur la santé et les performances sportives
<b>EAT WITH RESPECT</b>	· Les joueurs font la différence entre l'alimentation au quotidien et pendant les compétitions, et sont initiés au thème des compléments alimentaires et des boissons énergétiques
<b>ONLINE WITH RESPECT</b>	· Les joueurs savent utiliser les médias sociaux avec profit et sans danger
<b>RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS</b>	· Les joueurs connaissent les effets néfastes du tabac sur les performances sportives

■ ne pas traiter ■ aborder ■ approfondir ■ consolider

CONTENU	MATÉRIEL / EXERCICE / RÉFÉRENCE
· Sensibilisation / protocole après les blessures / théories (vidéos) · Importance de l'équipement	· Brochures pour entraîneurs, flyer pour les parents · Protocol « Return-to-play » · Présentation pour l'équipe avec explications sur le thème des commotions · Comic « situations dangereuses »
<b>OFF THE ICE</b> · Head up, jeux de lutte · Entretenir et affiner les bonnes habitudes <b>ON THE ICE</b> · Formes de jeux Head up. Gap, Open Ice, jeu à la bande, prendre un check · Approfondir et consolider, Top Technique	· Drills Set & Videos « Head-up » (Toolbox) · Exercices de Respect Training · DVD Respect Checks · Formes de jeux de toutes sortes
· Exercices de musculation et de coordination pour limiter les blessures au niveau des épaules et du tronc	· Programmes du club
<b>OFF THE ICE</b> · Approfondir le thème dans des leçons théoriques · Donner des contacts avec l'équipement, tension corporelle, technique <b>ON THE ICE</b> · Sous pression, les 4 étapes du check · Approfondir et développer, Top Technique	· Exercices de Respect Training · DVD Respect the Player · Cartes de jeux J+S · Formes de jeux de toutes sortes · Small games · Le pouvoir du jeu · Video Player Safety (Site Internet NL)
· Consolidation du comportement fair-play et définition de ses propres engagements	· Quiz Fairplay (exercices et formes de jeux) · Autocollants (I play Fair / Thanks) · Charte éthique et Commitments
· Argument principal: la consommation d'alcool diminue l'effet de l'entraînement · Parler du risque des alcopops pour les plus jeunes	· Brochure « Drink with Respect » · Formes de jeux « cool and clean » hockey sur glace
· Utiliser principalement l'argument des conséquences néfastes du snus/tabac sur les performances sportives · Respecter les engagements de « cool and clean »	· Dépliant · Présentation pour l'équipe · Affiche
· Avantages et dangers des compléments alimentaires · Les boissons énergétiques et leurs effets secondaires	· Guide sur les compléments
· Intervenir en cas de situation néfaste extrême	· Guide sur les médias sociaux
· Organiser le jeu « Tobacco Kills » 1 ou 2 fois par saison à l'entraînement et répondre aux questions · Respecter les engagements « cool and clean »	· Jeu « Tobacco Kills »

THÈME	PRINCIPES
<b>RESPECT MY HEAD</b>	· Connaître l'impact des blessures à la tête et les différents protocoles
<b>RESPECT CHECKS</b> (PRENDRE 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	· Maîtriser et consolider les skills pour prendre des checks : se protéger · Jeu à la bande / Open Ice
<b>RESPECT YOUR FITNESS</b>	· Top Fitness
<b>RESPECT THE PLAYER</b> (DONNER 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	· Savoir respecter et protéger l'adversaire · Maîtriser et consolider les 4 steps pour un bon check
<b>RESPECT FAIRPLAY</b>	· Respect envers l'adversaire, team, staff, entourage
<b>DRINK WITH RESPECT</b>	· Retenir, renforcer et approfondir les connaissances · Règles dans les camps d'entraînement
<b>RESPECT YOUR BODY – NO SNUS</b>	· Répéter, retenir et renforcer les connaissances · Règles dans les camps d'entraînement
<b>EAT WITH RESPECT</b>	· Les joueurs connaissent les compléments alimentaires et les dangers du dopage
<b>ONLINE WITH RESPECT</b>	· Les joueurs savent utiliser les médias sociaux avec profit et sans danger
<b>RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS</b>	· Le sport et le tabac ne font pas bon ménage

CONTENU	MATÉRIEL / EXERCICE / RÉFÉRENCE
· Sensibilisation / protocole après les blessures / théories (vidéos) · Importance de l'équipement (protège-dents, visière, casque, ...)	· Brochures pour entraîneurs, flyer pour les parents · Protocol « Return-to-play » · Présentation pour l'équipe avec explications sur le thème des commotions · Protocol « check up à la bande »
<b>OFF THE ICE</b> · Head up · Jeux de lutte · Entretien et affiner les bonnes habitudes  <b>ON THE ICE</b> · Formes de jeux Head up. Gap, Open Ice, jeu à la bande, prendre un check · Approfondir et consolider, Top Technique	· Drills Set & Videos « Head-up » (Toolbox) · Exercices de Respect Training · DVD Respect Checks · Formes de jeux de toutes sortes
· Exercices de musculation et de coordination pour limiter les blessures au niveau des épaules et du tronc	· Programmes du club
<b>OFF THE ICE</b> · Approfondir le thème dans des leçons théoriques · Formes de jeux Head up  <b>ON THE ICE</b> · Head up, Angeling, travail de canne, contacts · Approfondir et développer, Top Technique	· Exercices de Respect Training · DVD Respect the Player · Cartes de jeux J+S · Formes de jeux de toutes sortes · Small games · Le pouvoir du jeu · Video Player Safety (Site Internet NL)
· Consolidation du comportement fair-play et définition de ses propres engagements	· Règles internes à l'équipe · Charte éthique et Commitments
· Fixer des règles claires pendant les camps d'entraînement	· Brochure « Drink with Respect » · Formes de jeux « cool and clean » hockey sur glace
· Utiliser principalement l'argument des conséquences néfastes du snus / tabac sur les performances sportives · Fixer des règles claires concernant la consommation de snus	· Dépliant · Présentation pour l'équipe · Affiche
· Avantages et dangers des compléments alimentaires · Parler du dopage	· Guide des compléments alimentaires, partie D · Apprentissage en ligne d'Antidoping Suisse
· Intervenir en cas de situation néfaste extrême	· Guide sur les médias sociaux
· Fixer des règles concernant la consommation de tabac	

■ ne pas traiter ■ aborder ■ approfondir ■ consolider

THÈME	PRINCIPES
<b>RESPECT MY HEAD</b>	· Connaître l'impact des blessures à la tête et les différents protocoles
<b>RESPECT CHECKS</b> (PRENDRE 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	· Maîtriser et consolider les skills pour prendre des checks : se protéger · Jeu à la bande / Open Ice
<b>RESPECT YOUR FITNESS</b>	· Top Fitness
<b>RESPECT THE PLAYER</b> (DONNER 1 CHECK)  EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	· Savoir respecter et protéger l'adversaire · Maîtriser et consolider les 4 steps pour un bon check
<b>RESPECT FAIRPLAY</b>	· Respect envers l'adversaire, team, staff, entourage
<b>DRINK WITH RESPECT</b>	· Consommer de l'alcool sans mettre sa santé ni celle des autres en danger
<b>RESPECT YOUR BODY – NO SNUS</b>	· Le sport et le tabac ne font pas bon ménage
<b>EAT WITH RESPECT</b>	· Les joueurs connaissent les compléments alimentaires et le dopage
<b>ONLINE WITH RESPECT</b>	· Les joueurs savent utiliser les médias sociaux avec profit et sans danger
<b>RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS</b>	· Le sport et le tabac ne font pas bon ménage

CONTENU	MATÉRIEL / EXERCICE / RÉFÉRENCE
· Sensibilisation / protocole après les blessures / théories (vidéos) · Importance de l'équipement (protège-dents, visière, casque, ...)	· Brochures pour entraîneurs · Protocol « Return-to-play » · Présentation pour l'équipe avec explications sur le thème des commotions · Protocol « check up à la bande »
<b>OFF THE ICE</b> · Head up, jeux de lutte · Entretenir et affiner les bonnes habitudes  <b>ON THE ICE</b> · Formes de jeux Head up. Gap, Open Ice, jeu à la bande, prendre un check · Approfondir et consolider, Top Technique	· Drills Set & Vidéos « Head-up » (Toolbox) · Exercices de Respect Training · DVD Respect Checks
· Exercices de musculation et de coordination pour limiter les blessures au niveau des épaules et du tronc	· Programmes du club
<b>OFF THE ICE</b> · Approfondir le thème dans des leçons théoriques · Formes de jeux Head up  <b>ON THE ICE</b> · Head up, Angeling, travail de canne, contacts · Approfondir et développer, Top Technique	· Exercices de Respect Training · DVD Respect the Player
· Consolidation du comportement fair-play et définition de ses propres engagements · Les coaches et les joueurs des 1ères équipes sont des exemples!	· Règles internes à l'équipe · Charte éthique et Commitments
· Fixer des règles claires pendant les camps d'entraînement	
· Les entraîneurs et les joueurs de la première équipe sont des modèles	
· Parler du dopage (demander à Antidoping Suisse)	· Guide des compléments alimentaires, partie D
· Intervenir en cas de situation néfaste extrême	· Guide sur les médias sociaux
· Les entraîneurs et les joueurs de la première équipe sont des modèles!	

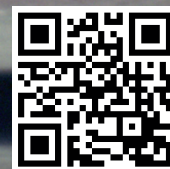


	KIDS	MOSKITO	MINI
<b>RESPECT MY HEAD</b>	La tête est précieuse et fragile Importance de l'équipement	Sensibilisation aux risques de blessures	Les joueurs savent prendre soin de leur tête
<b>RESPECT CHECKS</b> (PRENDRE 1 CHECK) EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	Enlever l'appréhension des contacts	Ne pas avoir peur des contacts	Apprendre des Skills pour prendre des checks
<b>RESPECT YOUR FITNESS</b>	Le sport est sain et aide à rester en bonne santé	Encourager les exercices de coordination dans l'entraînement	Approfondir les exercices de coordination et de force dans l'entraînement
<b>RESPECT THE PLAYER</b> (DONNER 1 CHECK) EXERCICES <b>RESPECT TRAINING</b>	Respecter et protéger son adversaire	Les 4 steps pour un bon check	Les 4 steps pour un bon check
<b>RESPECT FAIRPLAY</b>	C'est quoi le Fair-play	Importance du fairplay dans le hockey mais surtout dans la vie en général	Importance du fairplay dans le hockey mais surtout dans la vie en général
<b>DRINK WITH RESPECT</b>	L'entraîneur en tant que modèle: adopter un bon comportement	L'entraîneur en tant que modèle: adopter un bon comportement	L'entraîneur connaît les effets de l'alcool et commence à sensibiliser les joueurs
<b>RESPECT YOUR BODY – NO SNUS</b>	L'entraîneur en tant que modèle: adopter un bon comportement	Informers les parents au sujet du snus	Les joueurs connaissent les effets du snus et respectent les engagements de « cool and clean »
<b>EAT WITH RESPECT</b>	Attirer l'attention des parents sur l'importance d'une bonne alimentation	Attirer l'attention des parents sur l'importance d'une bonne alimentation	Les joueurs et leurs parents connaissent les principes et les règles d'une alimentation saine et équilibrée
<b>ONLINE WITH RESPECT</b>		Le thème est présenté à l'aide du Guide sur les médias sociaux	Règles de conduite pour l'utilisation du téléphone dans les vestiaires et dans les discussions en ligne
<b>RESPECT YOUR FUTURE – TOBACCO KILLS</b>	L'entraîneur en tant que modèle: adopter un bon comportement	Introduction du jeu « Tobacco Kills »	Les joueurs connaissent les effets du snus et respectent les engagements de « cool and clean »

NOVICES	JUNIORS	ACTIFS
Les joueurs savent ce qu'est une commotion et ses conséquences	Les joueurs savent ce qu'est une commotion, ses conséquences et comment la soigner	Répéter, retenir et renforcer les connaissances
Renforcer les Skills pour prendre des checks	Renforcer les Skills pour prendre des checks	Répéter, retenir et renforcer les connaissances
Répéter, retenir et renforcer les connaissances	Répéter, retenir et renforcer les connaissances	Répéter, retenir et renforcer les connaissances
Savoir respecter et protéger l'adversaire	Répéter, retenir et renforcer les connaissances	Répéter, retenir et renforcer les connaissances
Importance du fairplay dans le hockey mais surtout dans la vie en général	Respecter les propres engagements	Respecter les propres engagements
Les joueurs connaissent les effets néfastes de l'alcool sur les performances sportives	Règles de conduite dans les camps d'entraînement	Règles de conduite dans les camps d'entraînement
Les joueurs connaissent les effets du snus et respectent les engagements de « cool and clean »	Les engagements de « cool and clean » sont respectés	Le joueur en tant que modèle: adopter un bon comportement
Traiter les compléments alimentaires et les boissons énergétiques comme des thèmes spéciaux	Parler des compléments alimentaires et des dangers du dopage	Répéter, retenir et renforcer les connaissances
Les joueurs savent utiliser les médias sociaux avec profit et sans danger	Les joueurs savent utiliser les médias sociaux avec profit et sans danger	Les joueurs savent utiliser les médias sociaux avec profit et sans danger
Les joueurs connaissent les effets du snus et respectent les engagements de « cool and clean »	Les engagements de « cool and clean » sont respectés	Le joueur en tant que modèle: adopter un bon comportement

- ne pas traiter
- aborder
- approfondir
- consolider

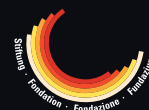




[www.respect.sihf.ch](http://www.respect.sihf.ch)



**COOL & CLEAN**



*Pat Schafhauser*