



# Établir et maintenir des limites saines avec les athlètes: un guide pratique pour les entraîneur.e.s

Ce document fournit des informations visant à:

- 1) Définir les limites de la relation entraîneur.e-athlète;
- 2) Établir des lignes directrices pour fixer et maintenir des limites saines;
- 3) Clarifier les fausses croyances et les zones d'ombre;
- 4) Décrire les comportements inacceptables et les actions à prendre lorsque les limites sont franchies.

Mai 2025



SPORT + SOCIÉTÉ  
ENGAGÉE



## **AUTEURES:**

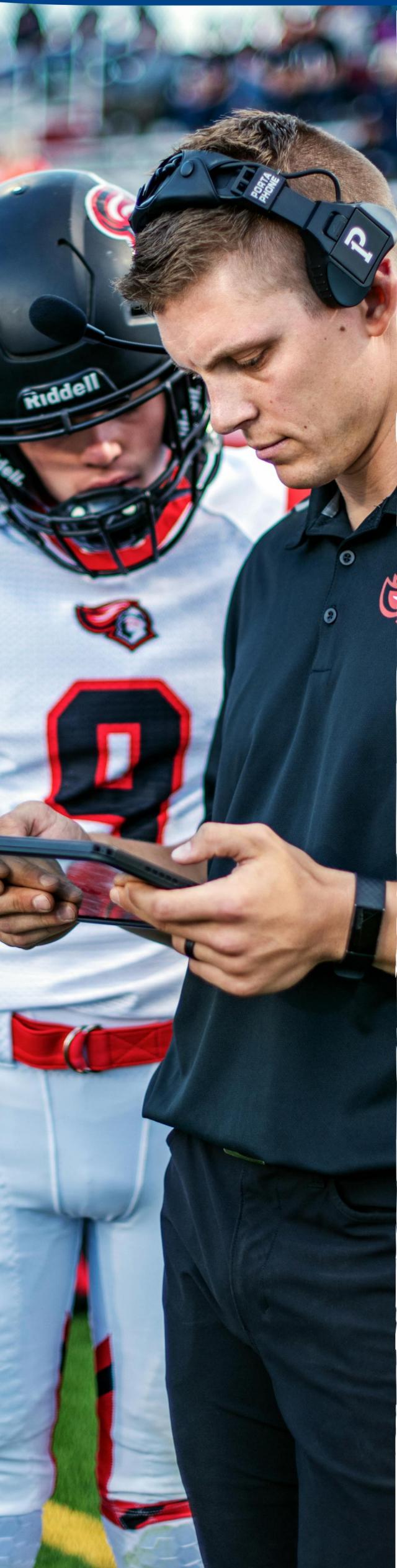
Deziray De Sousa, Bsc., B.A., Ph.D (c) 1  
Audrey-Anne de Guise, M. Sc., Ph.D. (c) 1  
Laurie Schwab, M. Sc., Ph.D. (c) 1,4  
Felien Laureys, Ph.D. 2  
Emma Kavanagh, Ph.D. 3  
Emilie Lemelin Ph.D. 1  
Emilie Belley-Ranger, Ph.D. 1  
Stephanie Radziszewski, Ph.D. 1  
Allyson Gillard, Ph.D. 1  
Sylvie Parent, Ph.D. 1

1. Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif, Université Laval
2. Department of Movement & Sports Sciences, Université de Ghent
3. Department of Sport and Event Management, Université de Bournemouth
4. Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, and Office Fédéral du Sport de Macolin

## **POUR CITER CE DOCUMENT :**

De Sousa, D., de Guise, A-A., Schwab, L., Laureys, F., Kavangah, E., Lemelin, E., Belley-Ranger, E., Radziszewski, S., Gillard., A. & Parent, S. (2025). Établir et maintenir des limites saines avec les athlètes : un guide pratique pour les entraîneur.e.s. Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif, Université Laval, Ghent University, Bournemouth University, et Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Office Fédéral du Sport de Macolin.

# TABLE DES MATIÈRES



Définir la relation entraîneur.e-athlète .....	4
Quelles sont les limites ? .....	5
<i>Types de limites dans la relation entraîneur.e-athlète</i> .....	5
<i>Pourquoi les limites sont-elles importantes dans la relation entraîneur.e-athlète ?</i> .....	5
<i>Le continuum des zones dans la relation entraîneur.e-athlète</i> .....	6
Comment éviter de franchir les limites dans la relation entraîneur.e-athlète ? .....	6
Lignes directrices pour naviguer dans la zone grise .....	8
Zone rouge: définir les comportements inacceptables .....	10
Mesures à prendre lorsqu'une limite est franchie .....	12
Vous voulez en savoir plus ? .....	13
Mise en pratique .....	14
Références .....	15

# Définir la relation entraîneur.e-athlète

**La relation entraîneur.e-athlète est complexe** en raison de sa nature étroite et souvent prolongée, de la présence de déséquilibres de pouvoir et du chevauchement entre les dynamiques professionnelles, sociales, physiques et émotionnelles.

La nature complexe et la qualité de cette relation peuvent être illustrées **par quatre dimensions** :

- 1. Proximité (connexion émotionnelle)**: le lien émotionnel entre l'entraîneur.e et l'athlète incluant la confiance mutuelle, le respect, l'appréciation et le soutien émotionnel.
- 2. Engagement (dévouement à la relation)**: l'intention de l'entraîneur et celle des athlètes de **maintenir une relation à long terme**, démontrant leur volonté commune d'en assurer la continuité et de poursuivre des objectifs communs.
- 3. Complémentarité (coopération et interaction)**: la façon dont l'entraîneur.e et l'athlète **travaillent ensemble** par le biais d'interactions coopératives et coordonnées.
  - Les **comportements correspondants** sont similaires en nature et en intensité, p. ex., les deux personnes sont amicales, détendues et réceptives.
  - Les **comportements réciproques** sont différents, mais complémentaires - p. ex., l'entraîneur.e donne des conseils et l'athlète écoute et applique la rétroaction.
- 4. Co-orientation (compréhension commune)**: les **perceptions communes** de l'entraîneur.e et de l'athlète concernant leur **proximité, leur engagement et leur complémentarité**. En d'autres termes, il s'agit du degré de **concordance** entre leur vision et leur expérience de la relation.

**L'établissement et le maintien de limites claires sont essentiels** pour atteindre et maintenir des relations professionnelles saines, respectueuses et efficaces. Il est important de maintenir un **équilibre entre les quatre dimensions** mentionnées ci-dessus afin de respecter les limites tout en préservant la qualité de la relation entraîneur.e-athlète.

# Quelles sont les limites ?

Les limites sont les **lignes directrices** établies dans une relation pour assurer **la sécurité, le respect et le confort** de toutes les personnes impliquées.

## Types de limites dans la relation entraîneur.e-athlète



## Pourquoi les limites sont-elles importantes dans la relation entraîneur.e-athlète ?

L'établissement de limites claires et bien communiquées peut permettre aux individus de se **sentir à l'aise** dans leurs relations. Ce processus peut favoriser **l'amélioration de la confiance, de la communication et de la compréhension**, tout en créant des opportunités de dialogue permanent. Un tel processus peut favoriser le bien-être général des entraîneur.e.s et des athlètes. En retour, cette prise de conscience accrue permet ainsi aux entraîneur.e.s de mieux soutenir les athlètes, en accord avec la manière dont ces dernier.ère.s souhaitent être encadré.e.s.

**Il est essentiel pour les entraîneur.e.s d'établir des limites afin de protéger leur bien-être et de maintenir un bon équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée.** Comme dans toute profession, il est important de fixer des limites et de les respecter constamment.

**\*\*Tenter d'établir une proximité, un engagement, une complémentarité et une co-orientation** dans la relation entraîneur.e-athlète tout en maintenant des limites saines peut être un défi. Le modèle de la zone grise peut amener à saisir cette complexité. Différentes situations peuvent être catégorisées comme se trouvant dans **la zone rouge, grise ou verte**.

# Le continuum des zones dans la relation entraîneur.e-athlète

## LA ZONE GRISE

Situation pouvant conduire à de multiples interprétations en fonction du contexte, de l'intention et des perceptions individuelles. Les **conséquences** pour l'athlète **ne sont pas toujours identifiables**.



## LA ZONE ROUGE

Situation dans laquelle les comportements sont inacceptables et/ou punissables par la loi. Les **conséquences négatives** sont clairement identifiables et préjudiciables pour l'athlète.

## LA ZONE VERTE

Situation où le comportement favorise le maintien d'un environnement sécuritaire, avec une relation basée sur le respect mutuel et la confiance, qui aboutit à des **résultats positifs** pour l'athlète.

## Comment éviter de franchir les limites dans la relation entraîneur.e-athlète ?

En tant qu'entraîneur.e, il est essentiel d'établir et de maintenir des limites saines avec les athlètes pour favoriser la confiance, le respect et une culture sportive positive. Voici quelques conseils et exemples pour vous guider:

### Réfléchir intentionnellement à ses actions:

- Prendre le temps, avant et après les entraînements ou les compétitions, de vous demander si votre comportement est conforme aux directives de l'organisation et aux valeurs centrées sur l'athlète.

*Demandez-vous : Qu'est-ce qui s'est bien passé ? Qu'est-ce que je pourrais améliorer ?  
Quel a été l'impact de mes actions sur les athlètes ?*

Ce type d'auto-réflexion contribue non seulement à affiner votre jugement, mais aussi à vous améliorer et à veiller à ce que les limites soient respectées. Référez-vous à la fin de ce guide pour un exercice qui vous aidera dans votre réflexion.

### Appliquer les lignes directrices de votre organisation:

- Lorsque vous avez besoin de conseils spécifiques sur certaines règles et réglementations (p. ex., la communication numérique avec les athlètes), référez-vous aux lignes directrices établies par votre organisation sportive. Si certaines lignes directrices ne sont pas établies ou claires, vous pouvez en proposer leur élaboration.

## Prioriser la communication:

- Expliquer et normaliser les limites aux athlètes:

*« Les limites ne consistent pas à repousser ou exclure des personnes, mais à créer une base de confiance et de respect. Elles nous aident à construire des relations solides et saines au sein de l'équipe. »*

- Encourager les athlètes à fixer des limites et à s'exprimer:

*« Chacun possède sa propre sensibilité au toucher et sa manière unique de percevoir la proximité, qu'elle soit physique ou émotionnelle. Fixez des limites et communiquez dans la mesure du possible avec vos coéquipier.ère.s, vos parents et d'autres membres du personnel d'encadrement pour établir des limites physiques claires. »*

*« Tu as le droit de dire non. Qu'il s'agisse de rester tard à l'entraînement ou d'être dans une situation qui ne te convient pas, ta voix compte. »*

*« Si tu te sens mal à l'aise lors d'un contact physique, même pendant un entraînement, dis-le. »*

- Établir des règles et des limites claires au début de la saison:

*« Si tu rencontres des difficultés personnelles, je t'écouterai et, si besoin, je peux t'aider à trouver la bonne personne à qui en parler. »*

*« Si tu as besoin de me joindre, utilise l'application de l'équipe ou envoie-moi un courriel. Je ne réponds pas aux messages après 21 heures, sauf en cas d'urgence. »*

*« Les événements de l'équipe sont un bon moment pour créer des liens, mais en dehors des entraînements et des matchs, je ne côtoie pas les joueur.se.s. C'est votre espace. »*

- Créer une politique de sécurité et de porte ouverte pour les préoccupations des athlètes:

*« Ma porte est toujours ouverte si tu as des questions sur les règles, les limites que nous avons fixées, ou si quelque chose te met mal à l'aise. Je veux que tu te sentes en sécurité et respecté.e. »*

## Obtenir et réévaluer le consentement:

Le maintien du consentement est un **processus continu**, et non une action ponctuelle. Il est essentiel de vérifier continuellement avec les athlètes, de manière verbale et non-verbale, que vos pratiques d'entraînement respectent leur **confort**, leurs **limites** et leur **autonomie**.

### 1. Introduire le consentement au début de la saison:

- Expliquer ce que signifie le consentement dans la relation entraîneur.e-athlète soit **l'accord volontaire, continu et affirmatif de participer à une activité, sans pression, ni coercition**.
- Décrire votre approche en ce qui concerne **le toucher pédagogique, l'enregistrement vidéo à des fins d'entraînement et les gestes de célébration** (p. ex., les « high fives »).
- Faire savoir aux athlètes qu'ils.elles peuvent dire « non » à tout moment et que leur décision sera toujours respectée.

**2. Demander avant d'agir soit utiliser un langage clair, direct et ouvert:** ne jamais supposer que la personne est à l'aise; toujours vérifier en posant des questions respectueuses et claires qui offrent des choix.

*« Comment te sens-tu, si je te montre en ajustant ton bras ? »*

*« De quel soutien as-tu besoin de ma part ? »*

*« Cette activité est facultative, es-tu à l'aise d'y participer ? »*

*« Dans quel cadre, te sens-tu le plus à l'aise pour avoir cette discussion ? »*

**3. Respecter le « non » sans exercer de pression :** un «non», qu'il soit exprimé de manière verbale ou non-verbale (p. ex., en secouant la tête, en reculant, en détournant le regard) est valable. Il ne faut pas contester, culpabiliser ou essayer de persuader un.e athlète de changer d'avis. Soutenez plutôt son droit à fixer des limites.

*« Merci de me l'avoir fait savoir. »*

*« C'est tout à fait normal. Nous ne sommes pas obligés d'en parler. »*

*« Pas d'inquiétude du tout. C'est toi qui connais le mieux tes limites. »*

*« J'aimerais te dire que la porte est ouverte, si quelque chose change, je suis là. »*

**4. Réévaluer le consentement au fil du temps:** le niveau d'aisance peut changer avec le temps, l'humeur ou le contexte. Le fait de prendre régulièrement des nouvelles permet de maintenir la communication ouverte.

*« Comment te sens-tu par rapport à la façon dont nous travaillons ensemble ?  
Y a-t-il quelque chose que nous pourrions ajuster pour aller de l'avant ? »*

## Lignes directrices pour naviguer dans la zone grise

En tant qu'entraîneur.e, il se peut que vous évitiez certains comportements par crainte de franchir des limites ou de nuire à votre relation avec les athlètes. La relation complexe entre l'entraîneur.e et l'athlète peut entraîner des situations délicates, et les athlètes ne se sentent pas toujours à l'aise pour exprimer leur opinion.

Cependant, le fait **d'encourager les athlètes à partager librement leurs opinions et de leur offrir un espace pour le faire** peut améliorer les relations et favoriser une meilleure communication et compréhension.

**Les croyances personnelles et les normes sportives peuvent influencer la manière dont vous choisissez de gérer ces situations. Bien que les zones grises puissent être difficiles à gérer, voici quelques fausses croyances courantes qui peuvent vous aider à les aborder de manière efficace.**

## « Je ne peux plus du tout toucher les athlètes. »

- **Toucher pédagogique:** Lorsqu'il est utilisé avec parcimonie, consentement et respect, le toucher sportif peut être précieux pour l'apprentissage et la sécurité. Le toucher ne doit être utilisé qu'en cas de nécessité, en se concentrant sur les zones pertinentes pour l'entraînement (p. ex., le bras, la jambe). Dans certains cas, le toucher peut ne pas être approprié, en particulier si l'on tient compte du confort, du contexte culturel ou des antécédents de traumatisme de l'athlète.
- **Gestes de célébrations** (p. ex., féliciter un.e athlète après une victoire): Cela peut être important pour l'estime de soi des athlètes et pour la relation entraîneur.e-athlète. Établir ces gestes dès le début de la saison (p. ex., faire un *high five* à un.e athlète après une victoire ou une défaite) peut aider à éviter des situations inconfortables.
- **Consentement:** Demandez toujours le consentement avant de toucher un.e athlète, en précisant où (p. ex., la hanche, le bras) et comment (p. ex., bouger, redresser, repérer).
- **Communication:** Au début de la saison, ayez une conversation ouverte avec les athlètes (et les parents des athlètes mineur.e.s) sur le but du toucher pédagogique dans l'entraînement (apprentissage, sécurité) et établissez des gestes de célébrations (*high five* à la suite d'un match). Référez-vous à la section précédente pour des directives détaillées sur le consentement et la communication.

## « Je ne peux pas avoir de conversation individuelle avec les athlètes. »

- **Conversations individuelles:** Elles peuvent permettre aux athlètes de s'exprimer librement sans influence extérieure, favorisant ainsi un environnement de confiance et d'ouverture. Assurez-vous que les conversations aient lieu dans un espace public (p. ex., un coin tranquille du terrain où vous êtes visible par d'autres, mais pouvez avoir une discussion en privé).
- **Consentement:** Assurez-vous que l'athlète se sent à l'aise d'avoir une conversation individuelle et qu'il.elle soit d'accord avec le lieu et le contexte de ces échanges à l'avance. Informez les parents ou demandez leur présence lors des discussions avec des athlètes mineur.e.s.
- **Communication:** Veillez à ce que les conversations puissent être initiées par l'entraîneur.e, mais aussi par les athlètes afin d'accroître leur sentiment de contrôle et d'autonomie.

## « Je ne peux pas assister à des événements sociaux/non sportifs avec les athlètes. »

- **Participation ciblée:** La participation à des événements sociaux liés à l'équipe (p. ex., des banquets de remise de prix, des célébrations de fin de saison ou des sorties de groupe à des compétitions) peut renforcer la confiance, développer la cohésion de l'équipe et favoriser des relations positives lorsqu'elle est effectuée de manière professionnelle.
- **Consentement:** Vérifiez toujours que l'athlète est à l'aise de participer à un événement avec vous. Par exemple : « Je suis tellement fier.ère que tu aies remporté ce prix - qui aimerais-tu voir assister à l'événement avec toi ? Ou préfères-tu y aller seul.e ? ». Pour les athlètes mineur.e.s, obtenir le consentement des parents.
- **Communication:** Avant d'assister à un événement social, surtout seul.e à seul.e, établissez des limites claires avec l'athlète et, pour les mineur.e.s, impliquez leurs parents. Les entraîneur.e.s doivent également respecter les règles de l'organisation et les codes de conduite relatifs aux interactions sociales en dehors du cadre sportif.

## « Je ne peux pas communiquer avec les athlètes via les réseaux sociaux ou les messages textes. »

- **Communication numérique:** À l'ère du numérique, les textos et les médias sociaux sont souvent les moyens les plus rapides de communiquer avec les athlètes. Conformément aux règles des organisations sportives, ces plateformes peuvent être utilisées à des fins professionnelles (p. ex., horaire d'entraînement, mises à jour de l'équipe, vérifications du bien-être). Pour éviter de franchir des limites, communiquez avec les athlètes en utilisant des discussions de groupe plutôt que des messages individuels et n'acceptez pas ou n'ajoutez pas d'athlètes actuel.le.s sur vos réseaux sociaux.
- **Consentement:** Demandez toujours aux athlètes s'ils.elles sont confortables avec les méthodes de communication choisies. En tant qu'entraîneur.e, établissez vos propres limites, par exemple en répondant à certaines heures ou dans un délai donné.
- **Communication:** Au début de la saison, fixez des limites claires sur le mode de communication qui sera utilisé (p. ex., en utilisant une application d'équipe) et sur la manière dont il sera utilisé (p. ex., pas de réponse après 21 heures ou la communication peut porter sur l'horaire, la logistique, mais les sujets sensibles comme le temps de jeu doivent être discutés en personne). Pour les mineur.e.s, s'assurez-vous que les parents soient inclus dans toutes les communications avec les athlètes.



Les situations de zone grise énumérées ci-dessus mettent en évidence la complexité des limites et les défis qui peuvent surgir dans la relation entraîneur.e-athlète.

Les principales leçons à tirer sont de toujours **demander le consentement**, de **communiquer ouvertement** et de **continuer à réfléchir à vos actions et à leur impact**.

## Zone rouge: définir les comportements inacceptables

Certains comportements de violence interpersonnelle sont **toujours** hors limites et doivent être interdits pour assurer une relation saine et professionnelle entre l'entraîneur.e et l'athlète.



Les formes de violence suivantes peuvent se manifester de différentes manières, notamment par le contact (interactions physiques), le non-contact (verbal et non-verbal) et en ligne (médias sociaux et textos).

Dans le contexte sportif, certains de ces comportements peuvent être normalisés ou même glorifiés à des fins instrumentales (p. ex., pour améliorer les performances ou motiver les athlètes); cependant, ils demeurent inacceptables.

### Violence psychologique:

- Crier des insultes, humilier, ridiculiser un.e athlète;
- Rejeter ou exclure délibérément un.e athlète;
- Critiquer de manière excessive, par exemple, les performances ou l'attitude d'un.e athlète;
- Forcer ou exiger de l'athlète un entraînement supplémentaire très intense et excessif, parfois à titre de punition, jusqu'à ce que l'athlète soit extrêmement épuisé.e ou même vomisse.

## Négligence:

- Abandonner un.e athlète lors d'une séance d'entraînement, d'une compétition ou d'un voyage sportif;
- Permettre ou forcer un.e athlète de participer à un entraînement ou à une compétition malgré une blessure, même contre l'avis du médecin;
- Demander à un.e athlète de limiter ou de restreindre ses relations sociales (amitiés, relations amoureuses, famille) pour se concentrer davantage sur son sport.

## Violence physique :

- Secouer, pousser, saisir ou lancer un.e athlète;
- Frapper un.e athlète avec la main ou un objet;
- Donner un coup de poing ou un coup de pied à un.e athlète.

## Violence sexuelle :

- **Harcèlement sexuel:**
  - Commentaires ou blagues à caractère sexuel et propositions sexuelles intimidantes.
- **Violence sexuelle sans contact:**
  - Comportements sexuels qui mettent l'athlète mal à l'aise (p. ex., frôler, siffler, masser);
  - Voyeurisme (p. ex., un.e entraîneur.e qui se présente intentionnellement dans les vestiaires pendant que les athlètes se changent);
  - Filmer ou photographier un.e athlète pendant qu'il.elle se déshabille ou se masturbe.
- **Violence sexuelle avec contact:**
  - Toucher les parties génitales ou non génitales;
  - Embrasser;
  - Rapports sexuels avec ou sans pénétration.



**Le consentement ne peut jamais être invoqué légalement lorsqu'un.e mineur.e est impliqué.e.** Référez-vous aux lois en vigueur dans votre juridiction, comme celles établies au Québec (Éducaloi).

**Dans le cas de relations sexuelles entre entraîneur.e.s et athlètes majeur.e.s, la notion de consentement demeure dans une zone grise, en raison d'un déséquilibre évident de pouvoir. Certaines organisations sportives ont d'ailleurs adopté une position ferme en interdisant explicitement les relations entraîneur.e-athlète.**

\*Pour plus d'informations sur les répercussions de la violence sur les athlètes, voir le guide précédent « Remettre en question la " Force mentale" : un guide de l'entraîneur pour développer la résilience des athlètes et leur capacité à faire face à l'adversité ».

# Mesures à prendre lorsqu'une limite est franchie

Les dépassements de limites peuvent se produire et se produiront. Ce qui compte le plus, c'est la façon dont vous réagissez. Aborder la situation avec **honnêteté, attention et respect** favorise une communication ouverte, renforce la confiance et permet d'éviter que la situation ne se reproduise.



Rappelez-vous : **dépasser une limite ne fait pas de vous un.e mauvais.e entraîneur.e.**

Ce qui importe, c'est votre volonté **d'apprendre, d'évoluer et de vous adapter.**

## Être ouvert.e au retour d'information:

Même si la limite dépassée n'était pas évidente pour vous, il est important de respecter l'expérience de l'athlète. Les réactions défensives et les tentatives de justification peuvent bloquer la communication. Au lieu de cela, écoutez, restez curieux.se et ouvert.e à la compréhension de leur point de vue.

## Réfléchir honnêtement:

Prenez le temps de réfléchir à vos actions. Demandez-vous comment vos paroles ou vos comportements ont pu affecter l'athlète et si une limite a pu être franchie, même involontairement.

## Reconnaitre et assumer la situation:

- Abordez la situation directement avec l'athlète. Soyez clair.e et sincère « *Je réalise que j'ai dépassé la ligne lorsque j'ai fait ce commentaire pendant l'entraînement* ».
- Validez ses émotions « *Je peux voir que cela t'a mis mal à l'aise* ».
- Renforcez ses limites « *J'apprécie que tu sois honnête avec moi* ».
- Invitez à un dialogue ouvert « *Serais-tu prêt.e à discuter de la façon dont nous pouvons établir des limites claires à l'avenir ?* ».

## Prendre ses responsabilités:

Le cas échéant, il peut être nécessaire et bénéfique de s'excuser auprès d'un.e athlète pour ses actes. Même si vous ne pensez pas avoir dépassé une limite, les sentiments et l'expérience de l'athlète sont valables. Reconnaître leur point de vue et présenter des excuses peut renforcer la relation et instaurer la confiance.

## Écouter avec attention:

Montrez que vous vous en souciez en pratiquant une **écoute active** (p. ex., en maintenant un contact visuel, en accordant toute votre attention, en hochant la tête, en évitant d'interrompre).

## Exprimer ses limites:

En tant qu'entraîneur.e, il est essentiel de communiquer clairement vos limites et d'aborder les cas où elles sont franchies (p. ex., signifier à un athlète que de s'adresser à vous de manière irrespectueuse est inacceptable). Ce faisant, vous contribuez non seulement à **maintenir votre sentiment de sécurité et de confort**, mais vous servez également de **modèle aux athlètes** qui apprennent à fixer et à respecter leurs propres limites.

## Vous voulez en savoir plus ?

Il peut être difficile de gérer la relation entraîneur.e-athlète en raison des nombreuses interactions et situations qui peuvent survenir. Voici quelques ressources supplémentaires pour vous aider.

**Les limites dans le coaching - Fédération internationale des entraîneur.e.s.**  
(en anglais)

[Cliquez ici](#)

**Balados** (en anglais)

**The mindset mentor -  
How to set boundaries**

[Cliquez ici](#)

**Fast talk - Drawing Ethical  
Boundaries in the Coach-  
Athlete Relationship**

[Cliquez ici](#)

**Safe sport  
Allies**  
(en anglais)

[Cliquez ici](#)

**Safe Sport 101:  
module sur les  
limites**

[Cliquez ici](#)

**Balado**  
**La relation  
entraîneur.e-  
athlète - Amélie  
Soulard**

[Cliquez ici](#)

**Vidéo sur le  
consentement :  
Tea consent**

[Cliquez ici](#)

# Mise en pratique

1) Décrivez une situation que vous avez observée ou vécue dans la relation entraîneur.e-athlète dans laquelle des limites ont été franchies (zone grise) ou ont été clairement enfreintes (zone rouge).

---

---

---

---

---

2) Réfléchissez à vos actions dans cette situation qui auraient pu mettre l'athlète mal à l'aise ou à dépasser une limite.

---

---

---

---

---

3) Réferez-vous aux informations contenues dans ce guide pour réfléchir à ce que vous auriez pu faire différemment pour rester dans la zone verte, en vous concentrant sur les points suivants :

- Aborder la situation (meilleures pratiques, règles et lignes directrices);
- Obtenir un consentement clair et explicite;
- Améliorer la communication.

	Comment assurer la transition vers la zone verte?
Aborder la situation	
Obtenir un consentement clair et explicite	
Améliorer la communication	

# Références

- Jowett, S., Kanakoglou, K., & Passmore, J. (2012). The application of the 3+1Cs relationship model in executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 64(3), 183–197. <https://doi.org/10.1037/a0030316>
- Kerr, G. A., Stirling, A. E., Heron, A. L., MacPherson, E. A., & Banwell, J. M. (2015). The importance of touch in sport: athletes' and coaches' reflections. *International Journal of Social Science*, 3, 56. <https://doi.org/10.11114/ijsss.v3i14.803>
- Marsollier, É., & Hauw, D. (2022). Navigating in the grey Area of Coach-Athlete Relationships in Sports: Toward an In-depth Analysis of the Dynamics of Athlete Maltreatment Experiences. *Frontiers in psychology*, 13, 859372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.85937>
- Marsollier, É., Hauw, D., & von Roten, F. C. (2024). Acceptable or Not: An In-depth Analysis of Adolescent Competitive Athletes' Perceptions on Abusive Coaching behaviours. *Journal of interpersonal violence*, 8862605241303958. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/08862605241303958>
- Piper, H., Taylor, B., & Garratt, D. (2011). Sports coaching in risk society: No touch! No trust! *Sport, Education and Society*, 17(3), 331–345. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.608937>
- Ryou, J., Choi, E., & Lee, O. (2023). Pedagogical touch: exploring the micro-realities of coach-athlete sensory interactions in high-performance sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 30(1), 92–108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2185600>
- Slade, K., Jowett, S., & Rhind, D. (2024). Managing Challenging Situations in the Coach-Athlete Dyad: Introducing the Grey Zone Model From the Coach Perspective. *International Sport Coaching Journal* (published online ahead of print 2024). Retrieved Apr 7, 2025, from <https://doi.org/10.1123/iscj.2023-0023>
- Tuakli-Wosornu, Y. A., Burrows, K., Fasting, K., Hartill, M., Hodge, K., Kaufman, K., Kavanagh, E., Kirby, S. L., MacLeod, J. G., Mountjoy, M., Parent, S., Tak, M., Vertommen, T., & Rhind, D. J. A. (2024). IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport. *British journal of sports medicine*, 58(22), 1322–1344. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108766>

# Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif

2300, rue de la Terrasse  
Pavillon de l'Éducation physique  
et des sports, local 3290  
Université Laval  
Québec (Québec) G1V 0A6



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

SPORT + SOCIÉTÉ  
ENGAGÉE