

LIGUE DE HOCKEY JUNIOR MARITIMES QUÉBEC



GUIDE POUR LES FAMILLES DE PENSION

Note : l'emploi du masculin est privilégié pour alléger le texte.

La LHJMQ et ses équipes vous remercient pour votre intérêt à devenir une famille de pension pour nos joueurs. Votre rôle est important pour nous, les joueurs et leurs familles. La majorité des joueurs ne proviennent pas de la ville où leur équipe évolue et ils doivent vivre en famille de pension. Comme ils sont âgés entre 16 et 20 ans, que plusieurs joueurs quittent pour la première fois le nid familial et qu'ils peuvent être échangés à une autre équipe, ils ont besoin d'une famille de pension offrant un encadrement de qualité pour atténuer le stress et l'incertitude créés par l'éloignement de leurs proches et toute cette nouveauté.

Ce guide a été rédigé pour vous aider dans votre rôle et pour définir les règles et paramètres de l'encadrement souhaité.

Mandat confié à une famille de pension

Une famille de pension est appelée à fournir bien plus qu'un simple lit pour dormir; elle se doit de préparer des repas nutritifs, d'être à l'écoute du joueur, de lui faire respecter des règles et de lui offrir du soutien en cas de besoin. Le joueur doit se sentir à l'aise, comme s'il était chez lui, comme un membre de la famille. C'est bien sûr un investissement de temps, mais cela peut aussi être une expérience très enrichissante pour tous les membres de la famille.

Processus de sélection

Tous les parents des familles de pension doivent passer une entrevue et fournir des références. Des vérifications sur des antécédents judiciaires seront faites. Un responsable des familles de pension désigné par l'équipe visitera leur demeure et fournira toutes les explications requises. Toute famille de pension doit répondre aux normes établies par la LHJMQ.

Mission de la LHJMQ

La Ligue de hockey junior Maritimes Québec a comme mission de développer des joueurs pour le hockey professionnel tout en les encadrant dans leurs parcours scolaire et sportif afin d'en faire des citoyens responsables et éduqués.

La LHJMQ, les gestionnaires et les membres du personnel des équipes s'engagent à vous soutenir dans votre rôle et à optimiser votre expérience.

Études

L'éducation des joueurs est une priorité pour la ligue et ses équipes. Tous les joueurs ont l'obligation de suivre des cours (voir la politique scolaire). Ils sont tous inscrits à des cours selon leur niveau scolaire, leur provenance et les programmes offerts. Chaque équipe a un conseiller pédagogique qui veille à la poursuite des études des joueurs. C'est la personne ressource vers qui ils peuvent se référer s'ils ont des questions sur le plan scolaire. Toute absence non motivée à l'école doit être communiquée à l'équipe et est passible de sanction.

Responsabilités partagées

Les joueurs, leurs parents et les familles de pension ont tous des responsabilités. Si chaque personne s'engage à respecter les règles et à mettre les efforts nécessaires pour s'adapter, l'expérience de chacun sera agréable et très enrichissante.

Les joueurs doivent se comporter de manière responsable, respectueuse et éthique (voir le code de conduite du joueur). Ils ont le devoir de respecter les règles et de s'adapter à leur nouvel environnement, avec le soutien des adultes responsables autour d'eux. Les joueurs doivent être coopératifs et contribuer à l'harmonie dans leur famille de pension.

Les parents des joueurs et les familles de pension doivent également être respectueux, bienveillants et coopératifs, en reconnaissant les objectifs communs et en agissant pour le meilleur intérêt du joueur. Les efforts nécessaires devront être faits pour assurer une bonne communication et pour atténuer les frustrations et les difficultés.

Le travail d'équipe est important pour avoir un impact positif.

Responsabilités de la famille de pension

Chambre :

Le joueur doit avoir sa chambre où il peut retrouver son intimité. Elle doit être suffisamment grande pour accueillir un lit (de dimension double si possible) ainsi qu'un placard et/ou un meuble de rangement. Si vous avez des enfants, il est souhaitable de leur expliquer que le joueur a parfois besoin de se retrouver seul dans sa chambre et de respecter son intimité lorsque requis. Afin d'éviter qu'un membre de la famille de pension touche à ses effets personnels, le joueur est responsable de maintenir sa chambre propre et en ordre. Vous pouvez toutefois établir certaines règles avec le joueur en regard de votre routine (lavage, ménage de sa chambre, salles de bain, etc.).

Repas :

Une bonne nutrition est très importante pour les performances d'un joueur. Il est requis d'avoir une nourriture variée et équilibrée. Si vous le souhaitez, vous pouvez obtenir des recettes par des nutritionnistes qui travaillent avec les équipes ou par la ligue. Ces repas conviennent à toute la famille et sont à des coûts raisonnables. Les heures de repas doivent être discutés et sont à la discrétion des familles de pension. Le joueur doit respecter les horaires de repas et informer leur famille de pension s'ils sont en retard ou s'ils ne peuvent pas être présent. Les joueurs devraient se familiariser avec la cuisine, y compris le lave-vaisselle. Certains joueurs ont suffisamment d'autonomie pour préparer certains repas mais, en principe, il devrait avoir à sa disposition un repas prêt la plupart du temps. Un joueur peut avoir des préférences alimentaires, des allergies ou des intolérances et pourraient avoir des demandes spécifiques. Il est important d'en discuter dès le début avec eux ou leurs parents. On peut s'adapter aux goûts du joueur, mais le jeune doit aussi s'adapter aux goûts des membres de la famille.

À table :

Le port de la casquette n'est pas permis durant les repas. Les joueurs ne doivent pas parler au téléphone ou envoyer des messages lorsqu'ils sont à table avec les autres membres de la famille. Les repas sont souvent des moments privilégiés pour discuter et passer de bons moments en famille.

Communication :

Une bonne communication aide à prévenir des problèmes. Il est important de communiquer certaines informations pertinentes telles que :

- **Orienter le joueur dans votre maison:** expliquer l'utilisation d'appareils ménagers (laveuse, sècheuse, four, appareils électroniques, etc.), lui montrer l'emplacement des aliments, des articles de cuisine, de la literie, des serviettes, etc.
- **Orienter le joueur dans la ville :** lui montrer le chemin pour se rendre à l'aréna, à l'école, à l'épicerie, au cinéma, etc.
- **L'endroit où le joueur peut stationner**
- **Les règles de la maison :** enlever ses chaussures en entrant dans la maison, ranger ses vêtements, débarrasser sa vaisselle, aviser s'il y a un problème, etc.
- **Les règles concernant Internet, la télévision et l'utilisation du téléphone cellulaire :** Utilisation à des heures normales. Les interurbains devraient s'effectuer aux frais du joueur. Les appels à des heures tardives ne doivent pas être tolérés. Une limite de temps raisonnable pour l'utilisation de l'internet personnel de la famille devrait être fixée si nécessaire.
- **Les règles pour la salle de bain :** siège de toilette, horaire de douche, serviettes mouillées, endroit pour le linge sale, etc.
- **L'horaire et les habitudes les jours de match**
- **Les couvre-feux et les heures de coucher :** l'équipe vous informera sur les couvre-feux imposés aux joueurs. Comme ils ont des entraînements presque tous les jours, qu'ils vont à l'école et qu'ils ont plusieurs matchs à jouer pendant la saison, les joueurs doivent se coucher à des heures raisonnables. Afin de bien récupérer, les joueurs devraient être couchés avant 22h30 à l'exception des soirs de matchs et lors de permissions spéciales de l'équipe.

Les visiteurs / L'hébergement pour la nuit

Les heures de visite, le nombre de visiteurs, la pièce de la maison occupée, etc. se font sur approbation de la famille de pension. Un visiteur n'est pas autorisé d'emblée à être hébergé par la famille de pension.

Les familles de pension ne sont pas non plus tenues de fournir le logement pour les personnes provenant de l'extérieur qui pourraient visiter les joueurs. Elles peuvent le faire mais le tout demeure à leur entière discrétion. Leur décision relève de leur position sur le sujet ainsi que de l'espace disponible à la maison afin que tout un chacun soit à l'aise dans cette situation. Un visiteur ne devrait pas être autorisé à dormir dans la même chambre que le joueur chez sa famille de pension. Si un joueur veut inviter quelqu'un, il doit suivre les étapes suivantes :

1. Demander la permission à la direction de l'équipe deux (2) semaines à l'avance;
2. Attendre la réponse avant de faire les démarches nécessaires;

La direction de l'équipe analysera la demande en fonction des critères suivants :

- Le consentement de la famille de pension
- La durée et la fréquence des visites
- L'attitude du joueur

Il pourrait y avoir des conséquences si les étapes ne sont pas respectées.

Transport

Les joueurs et l'équipe sont responsables du transport. Les joueurs ne peuvent quitter la région leur équipe sans l'autorisation de la direction de l'équipe.

Médecin/dentiste

L'équipe est responsable des rendez-vous chez le médecin ou chez le dentiste.

Tolérance zéro

Il est strictement défendu de consommer de l'alcool et des drogues même si une substance est légalisée telle que la marijuana. Il y a une politique antidopage dans la LHJMQ et les joueurs peuvent être sélectionnés pour des contrôles antidopage. Plusieurs drogues, dont la marijuana, sont sur la liste des substances interdites de l'Agence mondiale antidopage (AMA) et leur usage entraîne une infraction au dopage. Les joueurs doivent également faire attention aux médicaments, suppléments, vitamines ou minéraux qu'ils consomment car ils pourraient contenir des substances interdites. Ils ne doivent pas être encouragés à consommer ce genre de produits sauf sur l'avis d'un professionnel de la santé ou d'un nutritionniste.

D'autres comportements malsains tels que fumer, chiquer du tabac ou les paris non éthiques ou pouvant entraîner des pertes d'argent sont interdits. Ils sont incompatibles avec les valeurs de la LHJMQ et peuvent avoir un impact négatif sur le joueur.

Tout comportement inapproprié doit être signalé à la direction de l'équipe.

Il existe un programme de soutien aux joueurs à la LHJMQ, les familles de pension sont encouragées à communiquer avec la responsable du programme et à référer un joueur si nécessaire.

Relation avec le joueur

Les familles de pension ont une relation privilégiée avec le joueur et un lien de confiance est souvent établi. Nous vous encourageons à prendre le temps de parler avec le joueur, cependant il faut éviter de le questionner et être plutôt à l'écoute de ce qu'il souhaitera vous dire. Si quelque chose d'important le concerne, l'organisation sera en mesure de vous informer si cela s'avère nécessaire.

Les discussions que vous aurez avec le joueur ou avec son entourage doivent demeurer confidentielles. Toutefois, nous avons confiance en votre jugement face à des informations que

le joueur pourrait partager et qui pourraient nuire à sa sécurité, à celle d'autres personnes ou à la réputation de l'équipe ou de la LHJMQ. Si tel est le cas ou si vous avez un doute, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe ou avec le programme de soutien aux joueurs.

En étant dans une position d'autorité, vous devez avoir un comportement exemplaire avec le joueur. La relation entre les membres de la famille de pension et le joueur doit demeurer une relation d'accompagnement ou parentale. Il faut éviter de développer une relation plus «intime». Cela s'applique à tous les membres de la famille de pension (parents et enfants). Aucun commentaire ou comportement déplacé ne sera toléré.

Tout comportement inapproprié entraînera des conséquences. La famille de pension sera rencontrée par la direction de l'équipe et la direction de la LHJMQ sera avisée. Le joueur sera retiré immédiatement de la famille de pension et le cas sera référé à la police s'il y a lieu.

Comportement envers l'équipe

Comme votre rôle créera un lien avec l'équipe et avec la LHJMQ, vos commentaires et votre attitude doivent être positives face à celles-ci. Vous ne devez pas faire de critiques désobligeantes sur l'équipe ou la ligue devant les joueurs et leur entourage. Il en est de même pour les médias sociaux tels que Facebook, Twitter et autres. Toutefois, s'il y a un problème ou une situation avec laquelle vous n'êtes pas confortable, nous vous encourageons à communiquer avec l'équipe ou la ligue.

Responsabilités du joueur

- Le comportement du joueur dans sa famille de pension doit respecter le code de conduite du joueur de la LHJMQ.
- Le joueur doit être courtois et avoir un comportement respectueux dans la maison, envers les membres de la famille de pension et leur entourage ainsi qu'envers les animaux de compagnie s'il y a lieu.
- Le joueur doit contribuer à la vie familiale en s'impliquant dans certaines tâches ménagères, en passant du temps avec les membres de la famille et en respectant les traditions familiales et les règles établies.
- Le joueur doit assurer la propreté et le rangement de sa chambre et de toutes les pièces qu'il utilise (cuisine, salle de bain, etc.) en tout temps.
- Le joueur doit respecter les règles de la famille de pension, de l'équipe et de la LHJMQ.
- Le joueur doit être vêtu convenablement lorsqu'il est à sa pension. Le port unique de sous-vêtements et le torse nu ne seront pas tolérés.
- Le joueur doit informer sa famille de pension s'il y a un problème, s'il arrive en retard ou s'il n'est pas présent pour un repas.
- Le joueur doit aviser l'équipe s'il y a un malaise ou si un problème ne se règle pas après en avoir discuté avec la famille de pension.
- Le joueur doit mettre les efforts nécessaires à l'école et au hockey. Il doit être discipliné dans ses études et avoir une bonne hygiène de vie.
- Le joueur doit respecter les couvre-feux.
- Aucun joueur ne peut coucher à l'extérieur de sa pension ou à l'extérieur de la ville sans avoir obtenu la permission de la direction de l'équipe et d'en avoir avisé sa famille de

pension.

- Le joueur ne doit plus utiliser le téléphone, le cellulaire ou l'ordinateur après 23h00. Seuls les appels urgents seront tolérés.
- Les bars sont interdits sauf si le joueur obtient une permission spéciale de la direction de l'équipe.

Responsabilités des parents

- Les parents doivent faire confiance à la famille de pension.
- Les parents ne doivent pas s'ingérer dans toutes les décisions de la famille de pension.
- Les parents doivent continuer à assurer certains frais de leur fils tels que des vêtements ou des articles personnels, des activités sociales, etc.
- Les parents doivent fournir un téléphone cellulaire à leur fils ou une carte d'appel pour les appels interurbains.
- Les parents doivent communiquer de façon courtoise et respectueuse et la famille de pension.
- Les parents doivent fournir les informations sur des antécédents médicaux du joueur ainsi que tous les documents requis (carte d'assurance maladie, certificat de naissance, etc.).
- Les parents doivent fournir des numéros de téléphone d'urgence.
- Les parents doivent informer la famille de pension s'ils viennent en visite.
- Les parents demeurent responsables de leur fils et ils doivent collaborer si une situation problématique se présente.
- Les parents doivent avoir un comportement exemplaire dans toute circonstance.
- Les parents doivent fournir toutes les informations et le soutien nécessaires pour aider à l'adaptation du joueur dans sa famille de pension et contribuer à son bonheur.

Bénéfices

- Une compensation monétaire
- Des souvenirs précieux d'une très belle expérience
- Des liens incroyables avec les joueurs et leur famille
- Le privilège d'être associé à une équipe et de participer à la vie de tous les jours d'un joueur
- Autres privilèges accordés à la discrétion de l'équipe

Ressources

Voici la liste des personnes avec lesquelles vous pouvez communiquer :

Responsable des familles de pension de l'équipe

Directeur général de l'équipe ou autre membre du personnel identifié par l'équipe

Conseiller pédagogique de l'équipe

Directeur du programme de soutien de la LHJMQ

Jean-Baptiste Bertrand

jbertrand@lhjmq.qc.ca

1-866-803-1969

Voici une liste de sites internet pertinents :

[LHJMQ](#)

[Nutrition – Idées de recettes](#)

2 ressources de première ligne d'aide psychologique confidentielle :

- [Sport'Aide](#) : clavardage disponible en cliquant sur le lien (en bas à droite de l'écran)
Téléphone et texto: 1.833.211.2433
- [Jeunesse J'écoute](#) (service pour les 18 ans et + aussi) : clavardage disponible
en cliquant sur le lien / Téléphone: 1.800.668.686