GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX

Parachute
Le hockey intelligent

Ce guide aidera les ligues de hockey, les entraîneurs, les équipes, les communautés et les partenaires à utiliser les médias sociaux pour soutenir et promouvoir le programme Hockey intelligent de Parachute.

À qui s'adresse ce guide?

Ce guide s'adresse aux ligues de hockey, aux entraîneurs, aux équipes, aux dirigeants communautaires et aux partenaires qui utilisent des outils de médias sociaux ou de communication en ligne, y compris, entre autres :

- Facebook
- LinkedIn
- YouTube
- X
- Bluesky
- Instagram
- Blogues

Utilisez les mots-clics!

Utilisez les mots-clics dans tous les médias sociaux pour prendre de l'élan et bâtir une communauté de soutien.

- Mot-clic principal : **#JouezAuHockeyIntelligent**
- Mot-clic secondaire : **#ConcussionEd**

Vous pouvez aussi ajouter vos propres mots-clics, mais nous vous encourageons à utiliser **#JouezAuHockeyIntelligent** dans toutes les publications.

Comment participer?

Suivez-nous et commentez, partagez, aimez et republiez du contenu pertinent. Nous ferons la même chose pour **#JouezAuHockeyIntelligent!** Assurez-vous de marquer **@ParachuteCanada** dans tous vos messages de hockey intelligent pour que nous puissions voir ce que fait votre ligue!

- @parachutecanada
- @parachute.ca
- www.facebook.com/parachutecanada
- www.instagram.com/parachutecanada
- www.linkedin.com/company/parachute---leaders-in-injury-prevention

Messages clés

Voici quelques messages clés que tout le monde peut partager pour faire savoir aux autres ce qu'est le hockey intelligent :

- La sécurité au hockey est une responsabilité partagée. C'est pourquoi nous encourageons toutes les personnes faisant partie de la communauté du hockey à s'engager à jouer au hockey intelligent.
- Pour l'amour du jeu. Le programme Hockey intelligent fournit aux familles, aux joueurs et aux entraîneurs les outils dont ils ont besoin pour prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales, afin que chacun puisse jouer au hockey toute sa vie.
- Cela dépend de chacun d'entre nous. Comme les commotions cérébrales et les diverses autres blessures graves peuvent survenir pendant le jeu, apprenez ce que vous pouvez faire pour contribuer à assurer la sécurité des joueurs tout en leur permettant de s'amuser.
- Tout commence par un engagement. L'éducation et la prise de mesures changeront la donne en ce qui concerne les commotions cérébrales au hockey.

GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX

Parachute
Le hockey intelligent

Exemples de messages sur les médias sociaux

Vous trouverez ci-dessous des exemples de publications à partager sur vos plateformes sociales (X, Bluesky Facebook, Mastodon, LinkedIn, Instagram). Vous êtes également invités et encouragés à créer vos propres publications et messages qui reflètent le mieux votre ligue, votre équipe et votre communauté de hockey!

N'oubliez pas que les publications sur X ne peuvent excéder 280 caractères (liens compris), tandis que la limite pour Bluesky est de 300 caractères.

Si vous voulez montrer que vous faites partie d'une équipe et/ou d'une ligue qui pratique le hockey intelligent, publiez les messages suivants :

- Je suis fier de faire partie d'une équipe qui joue au hockey intelligent. Encouragez votre équipe à prendre l'engagement du #JouezAuHockeyIntelligent cette saison. Consultez le site parachute.ca/hockey-intelligent pour en savoir plus! #ConcussionEd
- Il n'y a rien de plus important que la sécurité des joueurs. Donnez la priorité à l'éducation sur les commotions cérébrales et assurez-vous que les membres de votre équipe puissent jouer au hockey toute leur vie. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Notre équipe accorde la priorité à l'éducation sur les commotions cérébrales et à la sécurité des joueurs. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd *Avec la permission de votre équipe et des parents, joignez une photo de votre équipe tenant une affiche #JouezAuHockeyIntelligent
- Je #JouezAuHockeyIntelligent parce que j'ai du respect pour moi-même, mes coéquipiers et le hockey. Consultez parachute.ca/hockey-intelligent pour participer! #ConcussionEd
- Je #JouezAuHockeyIntelligent parce que je veux prévenir les commotions cérébrales et profiter du hockey toute ma vie. Consultez parachute.ca/hockey-intelligent pour participer! #ConcussionEd

Si vous voulez indiquer aux personnes où en apprendre davantage sur le hockey intelligent et les encourager à constituer une équipe de hockey intelligent, publiez les messages suivants :

- Utilisez les ressources de Parachute sur le hockey intelligent pour savoir comment prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales. Nous jouons prudemment. #JouezAuHockeyIntelligent parachute.ca/hockey-intelligent #ConcussionEd
- Est-ce que l'équipe de hockey de votre enfant joue au hockey intelligent? Partagez cette trousse de parachute.ca/hockey-intelligent pour sensibiliser les personnes à la sécurité des joueurs et à la prévention des commotions cérébrales et pour leur expliquer comment ils #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Encouragez votre enfant et son équipe à se joindre au programme #JouezAuHockeyIntelligent : consultez les ressources à parachute.ca/hockey-intelligent. #ConcussionEd
- La saison de hockey est de retour! Apprenez comment vous pouvez vous protéger et protéger vos coéquipiers des commotions cérébrales cette saison à parachute.ca/hockey-intelligent. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- #JouezAuHockeyIntelligent cette saison. Évitez de frapper à la tête ou de frapper un joueur par-derrière. Pour en savoir plus sur la prévention des commotions cérébrales, visitez le site parachute.ca/hockey-intelligent. #ConcussionEd

GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX

Parachute
Le hockey intelligent

Si vous voulez sensibiliser les personnes au problème des commotions cérébrales et à l'importance de l'éducation, de la prévention et de la prise en charge des commotions cérébrales, publiez les messages suivants :

- Le saviez-vous? Si vous continuez à vous entraîner ou à jouer après une commotion cérébrale ou si vous reprenez le jeu avant d'être prêt, vous augmentez le risque de ressentir des symptômes plus graves et plus durables et de subir des blessures graves. Ne jouez pas si vous avez mal. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave. Visitez le site parachute.ca/commotion-cerebrale à apprenez-en davantage sur la façon de vous protéger et de protéger les autres d'une commotion cérébrale. #ConcussionEd
- Un Canadien sur quatre ne sait pas comment on traite les commotions cérébrales. Consultez le site parachute.ca/hockey-intelligent pour vous assurer de savoir quoi faire si vous, vos joueurs ou une personne que vous connaissez ont subi une commotion cérébrale sur la glace. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Les casques sont importants, mais ils n'empêchent pas les commotions cérébrales. Renseignez-vous sur les moyens de prévenir les commotions cérébrales lors de la présente saison de hockey à parachute.ca/hockey-intelligent #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Quatre Canadiens sur dix seulement connaissent les ressources et les outils disponibles associés aux commotions cérébrales. Téléchargez l'application #ConcussionEd et consultez parachute.ca/commotion-cerebrale pour avoir ces outils à portée de main. #JouezAuHockeyIntelligent

Autres idées de contenu :

- Citations de responsables, d'entraîneurs, de soigneurs et d'employés de sécurité de votre ligue ou association locale de hockey.
- Citations de joueurs.
- Partage des conseils tirés des 12 conseils utiles à utiliser sur la glace fournis dans cette trousse.
- Photos de l'affiche #JouezAuHockeyIntelligent, pouvant être téléchargée à : parachute.ca/hockey-intelligent
- Toute bonne pratique ou tout plan de jeu illustrant le style #JouezAuHockeyIntelligent pour accompagner les gazouillis et les messages ci-dessus.
- Photos prises autour de votre aréna : les tribunes, la patinoire, l'extérieur. Soyez créatifs!
- Consultez @ParachuteCanada pour obtenir plus de conseils et de renseignements : parachute.ca/hockey-intelligent

Parachute
Le hockey intelligent

Demandez-nous notre avis

Si vous avez des questions ou avez besoin de conseils, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe des médias sociaux de Parachute à **socialmedia@parachute.ca**