



# **CHEMINEMENT DU JOUEUR EN HOCKEY SUR GLACE**

Yves Archambault  
Charles H. Cardinal

DEUXIEME EDITION MAI 2008



#### NOTE DE L'ÉDITEUR

**« Le masculin est employé comme genre neutre dans le seul but d'alléger le texte. On ne doit y voir aucune discrimination».**



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	5
Profil du cheminement du joueur en hockey .....	7
Objectifs d'entraînement .....	9
Conditions d'entraînement.....	11
Dominantes d'entraînement.....	12
Stade d'initiation aux habiletés motrices .....	13
Stade de formation de base à la pratique d'activités sportives 1 .....	16
Stade de formation de base à la pratique d'activités sportives 2 .....	19
Stade de développement de la condition physique et raffinement du répertoire moteur .....	23
Stade de la spécialisation sportive .....	28
Stade de développement spécifique .....	32
Stade du perfectionnement .....	34
Stade de participation active toute sa vie .....	34
Prescription des activités d'entraînement .....	35
Documents à consulter .....	37







## INTRODUCTION

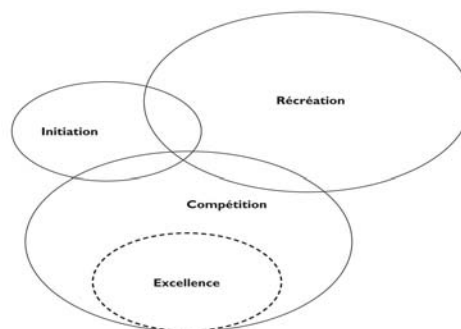
### LE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR DE HOCKEY : DU PRÉ-NOVICE AU JUNIOR !

Le hockey sur glace occupe toujours une place de choix, parmi les amateurs de sport au Québec. Malgré le fait que les jeunes soient confrontés à de nombreux choix, sportifs ou non, le hockey conserve malgré tout un grand nombre d'adeptes. L'image que nous nous faisons du hockey et de son développement est trop souvent intimement lié au sport professionnel que nous projettent les médias. Le hockey mineur ne peut être perçu comme étant du hockey professionnel ... en miniature. Le jeune joueur qui se lève le matin à 6 h pour aller à l'entraînement, ne rentre pas au travail; il s'en va participer à une activité qui correspond à son niveau d'habileté, en présence de ses amis et pour en retirer du plaisir et de la satisfaction. Pour le jeune participant, son plaisir dépend en majeure partie de l'évolution de ses compétences qu'il est en mesure de percevoir d'un entraînement à l'autre, d'un match à l'autre et finalement d'une saison à l'autre. C'est justement pour faciliter la tâche des intervenants que nous avons élaboré ce document qui se veut un guide plutôt qu'une recette unique en vue de développer les joueurs de hockey.

Le joueur qui chemine à travers le hockey mineur est appelé à vivre différentes activités d'apprentissage qui correspondent à son niveau d'habileté et à ses capacités. Or, ce long parcours comporte différentes grandes étapes importantes qui sont le reflet de son développement physique, mental et cognitif, émotionnel et social. En se basant sur la littérature scientifique et spécialisée en entraînement sportif, il est alors possible de lui proposer un menu adapté à ses besoins tout en contribuant à assurer un développement continu et harmonieux de ses diverses habiletés en hockey. Voilà ce que propose cet outil élaboré par Hockey Québec.

Tous les programmes et les projets de Hockey Québec reliés au développement du joueur, sont centrés sur le joueur, dirigés par l'entraîneur et supportés par les parents, les officiels, les administrateurs, les sciences du sport et les commanditaires. De plus, le hockey sur glace est présent dans les quatre sphères de l'activité sportive reconnues par le Ministère des Affaires municipales, du Loisir et du Sport.

- ⇒ l'initiation
- ⇒ la compétition
- ⇒ le récréatif
- ⇒ l'excellence





Ce document est le fruit du travail de nombreuses personnes qui sont encore grandement impliquées dans le développement des joueurs au Québec. Un premier remerciement va à Monsieur Charles Cardinal, consultant en entraînement sportif, œuvrant auprès de Hockey Québec depuis plus de 7 ans. Il est membre du comité expert national sur le modèle de développement à long terme de l'athlète.

Accompagné du directeur technique à Hockey Québec, Yves Archambault, ces derniers ont conçu un profil de développement des joueurs qui s'appuie entre autres, sur les plus récentes décisions de Hockey Canada, de l'Association canadienne des entraîneurs et du modèle générique « **au Canada, le sport c'est pour la vie** » de Sports Canada. Plusieurs intervenants ont aussi été consultés au cours des dernières années et nous désirons leur témoigner ici toute notre reconnaissance.

Nous espérons que cet ouvrage, nous permettra d'unir tous nos efforts afin de réaliser la mission première de Hockey Québec, qui est de favoriser le développement du hockey sur glace et celui de la personne qui le pratique. La philosophie de la victoire à tout prix, doit céder le pas au développement du joueur pour faire en sorte que notre réelle victoire réside dans le développement de nos joueurs au Québec.

MICHAEL BRIND'AMOUR  
PRÉSIDENT, HOCKEY QUÉBEC





**PROFIL DU CHEMINEMENT DU JOUEUR EN HOCKEY**

STADES	DIVISIONS
Stade d'initiation aux habiletés motrices	Pré-novice, Novice
Stade de formation de base à la pratique d'activités sportives 1	Atome
Stade de formation de base à la pratique d'activités sportives 2	Pee-wee
Stade de la métamorphose de participant à athlète	Bantam
Stade de la spécialisation sportive	Midget
Stade de la poursuite de l'excellence	Junior
Stade de vivre pleinement l'excellence	Niveau international
Stade de participation active toute sa vie	Il est possible d'accéder à ce stade peu importe le moment de sa vie.

**PHILOSOPHIE DE HOCKEY QUÉBEC** (tiré de l'Association canadienne des entraîneurs, ACE, 2003)

- Assurer une expérience positive à tous les participants;
- Permettre aux joueurs de réaliser leur plein potentiel en hockey;
- Utiliser le hockey comme véhicule de développement complet de la personne.

**OBJECTIFS GÉNÉRAUX visés par la participation au hockey** (tiré de l'ACE, 2003)

- Que les jeunes s'amuse et aient du plaisir;
- Créer des situations d'apprentissage et de succès qui vont favoriser l'estime de soi des jeunes;
- Permettre aux jeunes de faire l'apprentissage des éléments techniques fondamentaux en hockey;
- Permettre aux jeunes de se faire de nouveaux amis par la prise de conscience d'attitudes fondées sur le positivisme et la tolérance;
- Permettre à tous les jeunes de participer de façon juste et équitable aux activités structurées et encadrées.

**CODES D'ÉTHIQUE** : se comporter de façon acceptable, principes fondamentaux (tiré de l'ACE, 2003)

- Respecter les participants;
- Entraîner de façon responsable;
- Faire preuve d'intégrité dans les rapports avec les autres;
- Promouvoir l'honneur du sport.





### PRINCIPES DE L'ESPRIT SPORTIF (tiré de l'ACE, 2003)

- Observer strictement tous les règlements, et ne jamais chercher à enfreindre délibérément un règlement;
- Vouloir se mesurer à un adversaire dans l'équité. Compter sur son talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire;
- Accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité;
- Savoir reconnaître les bons coups et les bonnes performances des concurrents;
- Garder sa dignité en toute circonstance, et montrer que l'on a la maîtrise de soi. Refuser d'accepter que la violence, physique ou verbale prenne le dessus sur soi;
- Reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite, et accepter la victoire avec modestie et sans dénigrer l'adversaire.

### LA MISSION DE L'ENTRAÎNEUR

La mission de l'entraîneur consiste à développer les facteurs influençant la performance, préparer les joueurs à performer lors de quelques compétitions majeures et atteindre un sommet de performance lors des compétitions décisives (éliminatoires). Par son intervention, il vise à rendre les joueurs progressivement autonomes c'est-à-dire capable d'organiser et de mener le déroulement du match de façon à en sortir vainqueur ou à offrir leur meilleure performance. Pour atteindre cette finalité, l'entraîneur doit développer les facteurs, technique, tactique/stratégie, physique, mental, et les intégrer correctement à l'intérieur de limites et de contraintes de temps.

### LES CINQ (5) RÔLES DE L'ENTRAÎNEUR

**Les cinq (5) rôles de l'entraîneur**, rôles différents mais inter-reliés : *l'architecte, le bâtisseur, l'artisan, le conseiller, le facilitateur.*

- *L'architecte*, responsable du cheminement de l'athlète / équipe vers l'objectif terminal. Planifier le développement et l'intégration harmonieuse et complexe des facteurs de performance (technique; tactique/stratégie; physique; mental). Ce qui implique intégrer entraînement, compétition et récupération de l'athlète.
- *Le bâtisseur*, responsable de mettre sur pied et de gérer une équipe interdisciplinaire gravitant auprès de l'athlète.
- *L'artisan*, apportant support à l'athlète en situation d'entraînement c'est-à-dire, le développement méthodique et systématique de la capacité de performance.
- *Le conseiller*, apportant support à l'athlète en situation de compétition c'est-à-dire, mettre la table pour une prestation de l'athlète.
- *Le facilitateur*, apportant à l'athlète un support socio-émotionnel relié à la situation du moment. Aider l'athlète à gérer la victoire, la défaite, une blessure sportive, l'école, etc.





## OBJECTIFS D'ENTRAINEMENT : DÉFINITION DES TERMES

*« Pour le joueur, la satisfaction et la motivation découlent du fait qu'il peut réussir aujourd'hui ce qui s'avérait impossible hier. »*

### **INTRODUIRE:** (acquérir, apprendre)

- C'est présenter aux joueurs un élément nouveau (technique ou tactiques, stratégique) dans des conditions artificielles ou faciles et constantes, stables, prévisibles.
- Initier, acquérir, apprendre globalement.
- Dominante: compréhension et exécution correcte de la consigne.
- Caractéristiques: vitesse sous-maximale
- Exigences: nécessite joueurs reposés et avec concentration

### **DÉVELOPPER**

- C'est poursuivre l'apprentissage dans des conditions contrôlées par l'entraîneur sans adversaire(s) ou avec collaboration et en présence de l'adversaire.
- Dominante: taux de réussite (résultat de l'action), objectif: 7 / 10.
- Caractéristiques: bloc de répétitions de la consigne déterminée par l'entraîneur et isolé de la réalité de la compétition et vitesse augmentée (graduellement).
- Exigences: nécessite joueurs reposés, concentration et évaluation d'une bonne coordination œil - main.

### **CONSOLIDER**

- C'est stabiliser les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur, des conditions semi-contrôlées, et des conditions aléatoires. Ce cadre requiert opposition de l'adversaire.
- Dominante: prise de décision de l'athlète, en fonction de la situation du moment et du taux de réussite.
- Caractéristiques: vitesse optimale d'exécution.
- Exigences: état de fatigue légère - modérée pour le(s) joueur(s).





**MAINTENIR / PERFECTIONNER LES ACQUIS**

- C'est polir, affiner les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur ou conditions semi- contrôlée ou conditions aléatoires, avec opposition de l'adversaire.
- Dominante: prise de décision de l'athlète en fonction de la situation du moment et du taux de réussite (résultat de l'action).
- Caractéristiques: respect approximatif ou absolu des conditions réelles rencontrées en compétition à vitesse optimale.
- Exigences: système de solutions associatives (fait appel au vécu et à la mémoire des joueurs) et introduire occasionnellement un stress psychologique.





## CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

### CONTRÔLÉES PAR L'ENTRAÎNEUR

- Environnement stable et prévisible;
- Sans adversaire ou avec coopération et adversaire;
- Bloc de répétitions de la même tâche avec consigne d'entraînement;
- Gestes techniques à réaliser où les notions tactiques à implanter sont déterminées par l'entraîneur;
- Aucune prise de décision par l'athlète;
- Aucune option de réponse motrice.

### SEMI-CONTRÔLÉES

- Cadre de réalisation déterminé par l'entraîneur;
- Environnement stable;
- Implique prise de décision par l'athlète (choix d'options);
- Avec opposition de l'adversaire;
- Bloc de répétitions de la consigne;
- Vitesse d'exécution augmentée graduellement vers la vitesse optimale de l'athlète.

### ALÉATOIRES

- Environnement variable;
- Équipe (complète ou partielle) contre adversaires avec phase temporaire et partielle de jeu (échange);
- Gestes techniques à réaliser où les notions tactiques à implanter sont déterminées par le joueur et en fonction de situation du moment;
- Respect approximatif ou absolu des conditions réelles de la compétition;
- Vitesse optimale d'exécution.





## DOMINANTES D'ENTRAÎNEMENT

- Exécution correcte de la consigne;
- Taux de réussite (résultat de l'action);
- Rythme et coordination (enchaînement de gestes techniques);
- Prise de décision par l'athlète;
- Variation réponse motrice par rapport à des situations analogues;
- Coopération, synchronisme, vitesse d'exécution des joueurs par rapport à la phase de jeu;
- Système de solutions associatives;
- Contrôle de soi, volonté, concentration, gestion de stress, etc.

## MOYENS D'ENTRAÎNEMENT (EXERCICES)

- Exercice simple;
- Exercice d'enchaînement d'actions;
- Exercice complexe (impliquant prise de décision, choix d'options);
- Jeu modifié, adapté;
- Jeu dirigé (aspect collectif);
- Match laboratoire.

## FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE

- Mesures anthropométriques;
- Santé;
- Environnement;
- Social;
- Nutrition;
- Qualités physiques;
- Technique;
- Tactique / stratégie : individuelle et collective;
- Psychologique / mental.





## **STADE D'INITIATION AUX HABILITÉS MOTRICES (S'AMUSER GRÂCE AU SPORT)**

### **CADRE DE RÉFÉRENCE GÉNÉRAL (5 À 8 ANS)**

*« S'entraîner tout en ayant du plaisir »<sup>①</sup>*

- Petits jeux, relais, jeux concours;
- Activité sportive adaptée, modifiée;
- Avoir du plaisir, climat de joie;
- Acquisition de « formes gestuelles »;
- Le JEU: forme essentielle d'apprentissage;
- La compétition doit être envisagée comme une forme d'apprentissage; Pratiquer d'autres sports l'été; Nombre de sports à suggérer sur une base annuelle : plus de 3 sports.

### **STADE D'INITIATION AUX HABILITÉS MOTRICES (S'AMUSER GRÂCE AU SPORT) PRÉ-NOVICE (5 – 6 ans)**

#### **OBJECTIFS POURSUIVIS**

- Développer les habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité, etc.;
- Explorer une nouvelle surface de locomotion : adaptation à la glace;
- Encourager le jeune à développer une attitude positive face à l'activité physique et le jeu;
- Introduire les formes gestuelles essentielles à l'acquisition des gestes techniques de base par la suite : patinage avant, patinage arrière, maniement, passes et tirs;
- Découvrir les zones de travail en jeu collectif.

**PROGRAMME POUR LES JOUEURS HOCKEY QUÉBEC / 20 HEURES PAR NIVEAU : MAHG 1 et 2**



<sup>①</sup> Adapté d'Istvan Balyi, 1998.





## **STADE D'INITIATION AUX HABILETÉS MOTRICES (S'AMUSER GRÂCE AU SPORT) NOVICE (7 – 8 ANS)**

### **OBJECTIFS POURSUIVIS**

- Poursuivre le développement des habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité, etc.;
- Développer la vitesse, sollicitant des efforts de 5 – 6 secondes et moins;
- Introduire des exercices de flexibilité;
- Développer l'ensemble des éléments de base pertinents aux gestes techniques en patinage avant, patinage arrière, maniement, passes et tirs;
- Développer l'habileté à exploiter les zones de travail en jeu collectif, appliquée spécifiquement au hockey;
- Introduire les règles de jeu et des règles de base sur l'éthique sportive;
- Accentuer la qualité d'exécution des gestes techniques et leur efficacité dans certaines situations spécifiques de jeu;
- Introduire les notions de base reliées à la tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un, harponnage, approche au porteur, mise en échec avec le bâton, etc.;
- Explorer les notions de base du jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, échec avant, etc.;
- Introduire les notions reliées aux quatre grands rôles du hockey : porteur, non-porteur, chasseur et surveillant;
- Développer une attitude positive et la confiance en soi des joueurs;
- Donner le goût du sport et de l'activité physique en assurant une participation active des enfants.

**PROGRAMME POUR LES JOUEURS HOCKEY QUÉBEC / 20 HEURES PAR NIVEAU : MAHG 3 et 4**

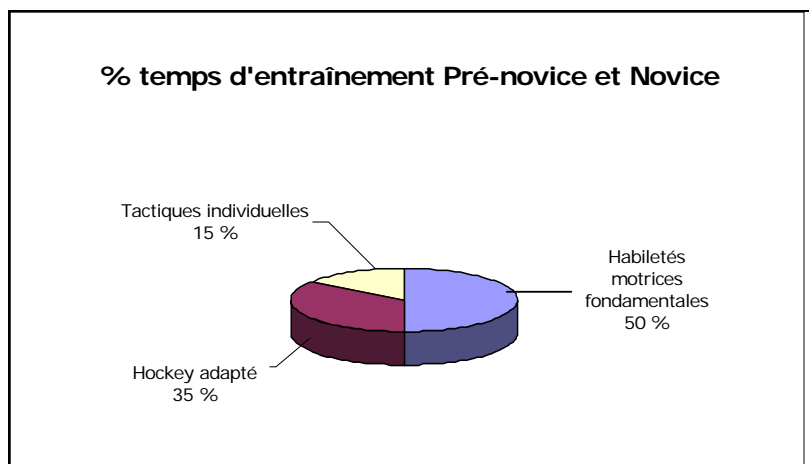


### **PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR: IL DOIT S'ASSURER ...**

- PLAISIR, SÉCURITÉ ET PARTICIPATION ACTIVE sont d'importance primordiale;
- Créer un environnement positif favorisant l'apprentissage;
- Utiliser l'équipement adapté à l'enfant;
- Utiliser la surface de la glace adaptée à l'âge des participants;
- Limiter l'information technique et tactique véhiculée aux joueurs;
- Soyez clair, précis et utiliser une terminologie adaptée aux enfants;
- Les entraîneurs doivent avoir des connaissances sur la croissance et le développement des enfants;
- Appliquer un programme et des séances d'entraînement bien structurés;
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement qui mettent l'emphase sur l'apprentissage des habiletés de base.



**STADE D'INITIATION AUX HABILITÉS MOTRICES (S'AMUSER GRÂCE AU HOCKEY) - PRÉ-NOVICE ET NOVICE, % DE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE (À TITRE INDICATIF SEULEMENT)**



**RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE (PRÉ-NOVICE ET NOVICE) À RESPECTER**

	PRÉ-NOVICE	NOVICE
<b>Début des leçons</b>	<b>Mi-septembre</b>	<b>Mi-septembre</b>
Début de la saison	15 novembre	Matchs hors-concours : 1 <sup>er</sup> novembre Matchs réguliers : 15 novembre
Fin de la saison	Livre des règlements administratifs 1.4	Livre des règlements administratifs 1.4
Ratio (fréquence) leçons par entraînement	Recommandation : 1 fois par semaine	Recommandation : 2 à 3 fois par semaines
Nombre de matchs par année	Pas de calendrier officiel de matchs. Recommandation d'activités entre 1 à 2 fois par semaine maximum	18 matchs par année maximum en saison régulière
Matchs hors-concours	Non applicable	La région régira les modalités et le nombre de matchs hors-concours.
Nombre de tournois	Aucun	3 activités aux choix
Nombre de festivals	3	
Recommandation après saison	La période estivale devrait être consacrée à la pratique et développement d'autres habiletés sportives ou pratiques sportives à l'extérieur. Pratiquer plusieurs sports.	
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis :	Pré-novice – Novice : entraîneur-initiation	
Formation des officiels niveau de qualification requis :	Niveau 1 : arbitre et juge de lignes	



## STADE DE FORMATION DE BASE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES 1 (APPRENDRE À S'ENTRAÎNER 1)

### CADRE DE RÉFÉRENCE GÉNÉRAL (9-10 ANS)

- Apprendre les bases techniques nécessaires à ce niveau de rayonnement;
- Principale phase d'apprentissage moteur : les habiletés de base nécessaires à la pratique du sport doivent être acquises avant de passer au stade suivant;
- Développer les quatre grands rôles du hockey : porteur, non-porteur, chasseur et surveillant;
- Accentuer le collectif à 5. Développer les connaissances tactiques essentielles;
- Stimuler le développement des habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité et poursuivre le développement de la vitesse (ACEV) : introduire l'endurance par des jeux et des courses à relais;
- La compétition doit être envisagée comme une forme d'apprentissage;
- Pratiquer d'autres sports l'été;
- Nombre de sports à pratiquer suggéré sur une base annuelle : 3 sports.

### STADE DE FORMATION DE BASE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES 1 (APPRENDRE À S'ENTRAÎNER 1) ATOME, 9–10 ANS

#### OBJECTIFS POURSUIVIS

- Poursuivre le développement des gestes techniques en accentuant l'exécution correcte et le taux de réussite (résultat de l'action);
- Accentuer l'application des gestes techniques dans certaines situations spécifiques de jeu;
- Développer la vitesse de patinage : réaction et sur une courte période de temps;
- Développer les notions de base de la tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un, harponnage, approche au porteur, mise en échec avec bâton;
- Développer les notions de base du jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, échec avant, etc.;
- Introduire par des situations de jeu, certaines notions spécifiques reliées aux quatre rôles suivants : porteur en attaque, non-porteur, chasseur (joueur défensif le plus près de la rondelle), surveillant (joueur défensif);
- Introduire les qualités psychologiques fondamentales : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif;
- Introduire certaines habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance : échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.

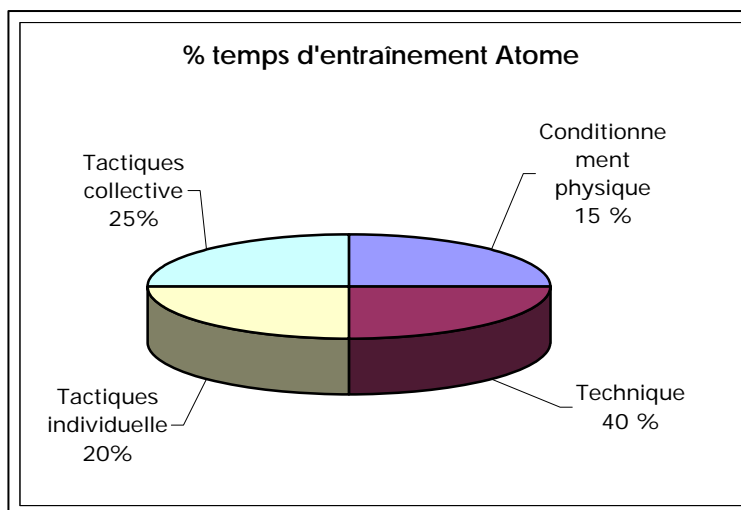
Note : Le développement des gestes techniques doit être fait en tenant compte des situations de match au hockey. Un exercice technique doit aussi permettre d'atteindre un objectif tactique.

PROGRAMME POUR LES JOUEURS HOCKEY QUÉBEC / 15 HEURES À CHACUNE DES SAISONS :  
PROGRAMME D'INITIATION AU JEU D'ÉQUIPE

**PIJE**



**STADE DE FORMATION DE BASE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES 1 : (APPRENDRE À S'ENTRAÎNER 1) ATOME, % DE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE (À TITRE INDICATIF SEULEMENT)**



**RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE ATOME À RESPECTER**

	Atome
<b>Début des leçons</b>	<b>15 août</b>
Début de la saison	Matches hors-concours : Entre le 1 <sup>er</sup> et le 15 octobre Match régulier : Entre le 15 octobre et le 1 <sup>er</sup> novembre
Fin de la saison	Livre des règlements administratifs 1.4
Ratio (fréquence) leçons par entraînement	Simple lettre : 1 entraînement / 1 match 22 matchs par année au maximum en saison régulière
Nombre de matchs par année	Double lettre : 2 entraînements / 1 match 24 matchs par année au maximum en saison régulière
Matches hors-concours	La région régira les modalités et le nombre de matchs hors-concours.
Nombre de tournois	3 activités au choix
Nombre de festivals	
Recommandation après saison	La période estivale devrait être consacrée à l'initiation et au développement d'autres habiletés ou pratiques sportives à l'extérieur.
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis :	Atome : entraîneur-récréation
Formation des officiels niveau de qualification requis :	Niveau 1 : arbitre et juge de lignes





**STADE DE FORMATION DE BASE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES 1  
(APPRENDRE À S'ENTRAÎNER 1) ATOME  
OBJECTIFS POURSUIVIS**

LÉGENDE	
	Importance très élevée
	Importance élevée
	Importance moyenne
	Importance modérée

TECHNIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 50 %
Développer les techniques de patinage avant avec emphase sur l'agilité : position de base, virage, arrêt, croisements, pivots;	
Développer les techniques de patinage arrière;	
Développer la vitesse de patinage sur de petits espaces;	
Développer les passes balayées et poignet;	
Développer les techniques de contrôle de rondelle avec l'emphase sur les dribbles;	
Introduire les techniques de tirs balayés et poignet;	

TACTIQUE INDIVIDUELLE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 30 %
Développer les rôles au hockey : porteur, non-porteur, chasseur et surveillant;	
Développer le démarquage individuel – rôle du non-porteur;	
Développer la protection de la rondelle;	
Développer les feintes : patinage, corps, etc.;	
Développer l'approche au porteur – rôle du chasseur;	
Développer le marquage individuel sur le non-porteur;	

TACTIQUE COLLECTIVE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 20 %
Introduire la notion d'appui et de soutien en support au porteur;	
Introduire le placement en zone défensive;	
Introduire la sortie de zone;	
Introduire le passe et va et le passe et suit;	
Introduire la phase d'entrée de zone;	
Introduire la phase d'attaque au but et de la création d'un triangle;	
Introduire la phase de jeu : échec-avant;	
Introduire le 2 vs 1 et 3 vs 2;	
Introduire le repli défensif;	
Introduire les positions et les responsabilités des joueurs;	





## STADE DE FORMATION DE BASE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES 2 (APPRENDRE À S'ENTRAÎNER 2) PEE-WEE (11-12 ANS)

### CADRE DE RÉFÉRENCE GÉNÉRAL

- Poursuivre la formation de base et introduire la condition physique utilisant le poids du corps, les ballons médicaux et les ballons stabilisateurs afin d'optimiser les habiletés motrices;
- Développer les gestes techniques de base. Introduire de nouveaux gestes techniques (enrichir le répertoire du joueur);
- Développer la tactique individuelle (prise de décision en fonction de la situation du moment);
- Développer la tactique collective élémentaire : placement des joueurs en fonction de la situation, déplacements des joueurs, circulation de la rondelle;
- Introduire de nouvelles notions sur le jeu collectif en fonction du niveau de rayonnement;
- Développer l'endurance aérobie, le moment opportun est à l'amorce de la poussée de croissance (rapide / soudaine);
- Poursuivre le développement de la flexibilité. Soyez prudent lors de la croissance accélérée;
- Introduire les qualités psychologiques fondamentales;
- Introduire les qualités psychologiques fondamentales : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif;
- Introduire certaines habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance : échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.;
- Pratiquer d'autres sports l'été;
- Nombre de sports à pratiquer suggéré sur une base annuelle : 2 sports.









- Notes :
- 1) La spécialisation à outrance (trop tôt) en sport d'équipe peut avoir des conséquences à long terme pour le joueur (manque d'un répertoire technique varié).
  2. À partir de Pee-wee, il faut mesurer les joueurs à toutes les deux semaines afin d'assurer un suivi sur la croissance accélérée. Il faut mesurer le joueur debout, assis et les bras écartés.
  - 3) Le développement des gestes techniques doit être fait en fonction, des situations de match au hockey. Un exercice technique doit aussi faire en sorte d'atteindre un objectif tactique.












**PROGRAMME POUR LES JOUEURS DE HOCKEY QUÉBEC / PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR (PDJ) :  
PROGRAMME DE PATINAGE À PLEINE VITESSE / 15 HEURES (PROGRAMME ESTIVAL) – PROGRAMME  
D'ÉVALUATION**













**STADE DE FORMATION DE BASE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES 2  
(APPRENDRE À S'ENTRAÎNER 2) PEE-WEE (11-12 ANS)**

**OBJECTIFS POURSUIVIS**

<b>TECHNIQUE</b>	<b>% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 40 %</b>
Consolider les techniques de contrôle de la rondelle en patinant;	
Consolider les techniques de passe : réception, poignet, balayée (sur place, en mouvement);	
Consolider les techniques de patinage avec emphase sur l'agilité : virages brusques, croisements, pivots avec et sans rondelle;	
Consolider les techniques de patinage arrière;	
Développer la vitesse de patinage (efforts de moins de 10 secondes)	
Développer les techniques de passes levées;	
Développer les techniques de tirs : balayés, poignets, semi-frappés, frappés en mouvement;	
Introduire la réception de la passe par la bande.	

<b>TACTIQUE INDIVIDUELLE</b>	<b>% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 30 %</b>
Consolider les feintes : patinage, corps, etc.	
Développer le contact physique : approche, mise en échec bâton, contact;	
Développer le démarquage individuel;	
Consolider la protection de la rondelle et les décisions du porteur (lire et réagir);	
Consolider l'approche au porteur dans son rôle de chasseur;	
Développer le marquage individuel sur le non-porteur : rôle de surveillant;	
Développer le rôle du chasseur à 1 vs 1 : écart, position du corps (rôle défensif);	
Développer le 1 contre 2 défensif (défenseur);	
Introduire le bloc en tant que non-porteur;	
Introduire la mise en jeu (casseur);	
Développer l'habileté à recevoir un contact, à se protéger.	



TACTIQUE COLLECTIVE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 30 %
Développer la notion d'appui et de soutien en support au porteur;	
Développer le passe et va et le passe et suit;	
Développer la phase de la sortie de zone (relation arrière et attaquant);	
Développer la progression de l'attaque en zone centrale;	
Développer la phase d'entrée de zone : principe 1-2-3-triangle;	
Introduire la cohésion entre les 2 arrières en sortie de zone : « up, wheel, reverse, over »;	
Développer le placement défensif et les déplacements en zone défensive : jeu défensif, rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte;	
Développer le positionnement et les responsabilités lors des mises en jeu en territoire défensif : gagnées et perdues;	
Développer les situations numériques à 2 contre 1 et 2 contre 2;	
Développer la communication entre les joueurs en attaque et en défense.	

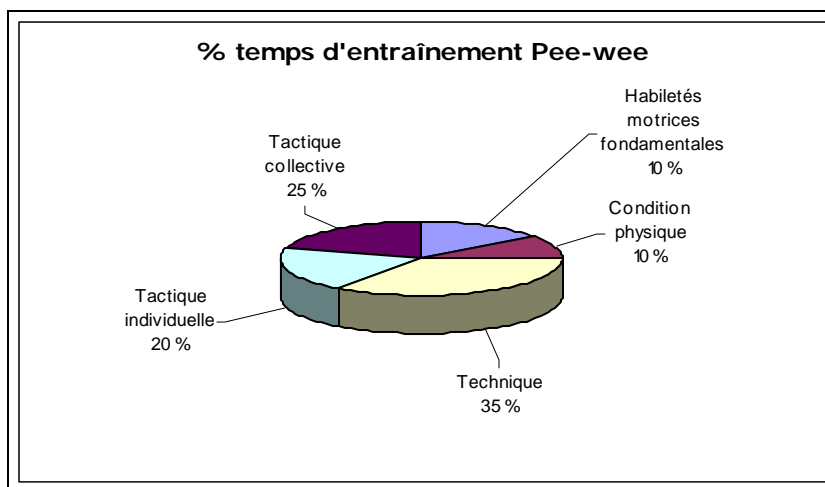
#### PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR: IL DOIT S'ASSURER ...

- Que le participant est engagé activement dans l'activité, sur le plan moteur ou cognitif;
- D'un volume élevé de répétitions alliés à une intensité sous maximale. Il faut également obtenir suffisamment d'occasions de pratique pour atteindre l'objectif souhaité (fréquence d'entraînement);
- D'un taux de réussite dans l'exercice d'au moins 70%;
- Que les joueurs soient exposés à de nombreuses démonstrations répétées. Il faut créer une image mentale exacte du geste technique à reproduire. Le participant cherche à imiter le plus fidèlement possible le geste correct;
- Qu'en exécutant le geste global, l'attention sélective du joueur est dirigé sur un élément technique à la fois. Il est important de limiter l'information véhiculée à l'athlète, au stade d'apprentissage. Pas plus de 4 à 5 éléments visant l'exécution globale du geste;
- L'apprentissage de la technique doit se faire sous l'aspect tactique. L'athlète doit avoir une idée claire du domaine d'utilisation tactique pour le geste technique appris;
- Quel problème tactique peut-il résoudre avec ce savoir-faire moteur (SFM)?
- Que la tactique / stratégie est adaptée à l'âge et au niveau de réalisation des jeunes;
- Que la prise de décision en fonction de situations standard est introduite à cet âge;
- Que si la séance d'entraînement est caractérisée par la poursuite d'objectifs multiples, l'apprentissage technique ou tactique se situe au début, après l'échauffement. Toute acquisition motrice nécessite concentration et un système nerveux central reposé. Il ne peut y avoir apprentissage si l'athlète est fatigué;
- Que les conditions d'entraînement retenues soient un mélange adéquat de conditions contrôlées par l'intervenant (caractérisées par un *bloc de répétitions* de la tâche à faire) et de conditions aléatoires (miroir de la compétition);
- De rétroaction pertinente et spécifique aux joueurs lors du déroulement de l'exercice;
- Qu'il possède les connaissances suffisantes sur la croissance et le développement de l'enfant;
- De porter une attention particulière à la croissance rapide / soudaine chez les filles;



- D'être capable d'assurer le suivi des joueurs au niveau de la croissance rapide / soudaine particulièrement chez les filles;
- D'être capable d'exploiter les moments opportuns pour développer certaines qualités physiques propices à un gain significatif de certaines composantes physiques;
- D'être capable d'élaborer une planification saisonnière visant un sommet de performance en séries éliminatoires;
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement sur les différentes composantes de la performance.

**STADE DE FORMATION DE BASE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS SPORTIVES 2 :  
(APPRENDRE À S'ENTRAÎNER 2) PEE-WEE % DE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE (À TITRE INDICATIF SEULEMENT)**



**RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR À RESPECTER**

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	1 h – 1 h 30
Fréquence d'entraînement / semaine	2
Entraînement hors-glace / 2 semaines	1
Nombre de matchs / année	48 à 52 matchs maximums
Matchs hors-concours	5 matchs maximums
Saison régulière	25 à 30 matchs
Tournois	6 à 15 matchs
Séries et régionaux	2 à 12 matchs
Nombre de tournois	3
Fréquence compétitions / semaine	1 à 2 matchs
Durée du macro cycle (prép. + compé.)	36 semaines
Préparation avant compétitions officielles	8 semaines
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis :	Introduction à la compétition 1
Formation des officiels niveau de qualification requis :	Niveau 3 : arbitre Niveau 2 juges de lignes

**STADE DE DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE ET RAFFINEMENT DU RÉPERTOIRE MOTEUR  
(S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER)  
CADRE DE RÉFÉRENCE GÉNÉRAL (13 - 14 ANS)**

- Consolider les gestes techniques de base dans toutes les conditions possibles. Développer de nouveaux gestes techniques (enrichir le répertoire du joueur);
- Consolider et stabiliser la tactique individuelle (prise de décision en fonction de la situation du moment);
- Développer la tactique collective élémentaire : placement des joueurs en fonction de la situation, déplacements des joueurs, circulation de la rondelle;
- Développer de nouvelles notions sur le jeu collectif en fonction du niveau de rayonnement;
- Développer une base solide de préparation physique générale;
- À la fin de ce stade, il faut accentuer la vitesse en prolongeant l'effort jusqu'à 15 à 20 secondes;
- Poursuivre le développement de la flexibilité. Soyez prudent lors de la croissance accélérée;
- 12 à 18 mois après le sommet de croissance (rapide / soudaine), est un moment privilégié pour développer la force;
- Poursuivre le développement de la capacité aérobie et à 15 ans, amorcer le développement de la puissance aérobie;
- Développer les qualités psychologiques fondamentales : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif;
- Introduire l'optimum psychologique de performance (OPP).;
- Développer les habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance : échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.;
- Nombre de sports à pratiquer suggéré sur une base annuelle : 2 sports.





- Notes :
- 1) Le développement de la vitesse, la flexibilité et les habiletés techniques et tactiques peuvent être développés selon l'âge chronologique du joueur.
  - 2) La force et l'endurance doivent être développées en fonction de la croissance, le développement et la maturation du joueur. Il est donc essentiel de mesurer le joueur régulièrement à la puberté.

**PROGRAMME POUR LES JOUEURS DE HOCKEY QUÉBEC / PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR (PDJ) : PROGRAMME DE PATINAGE À PLEINE VITESSE / 15 HEURES (PROGRAMME ESTIVAL) – PROGRAMME D'ÉVALUATION**

**PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT DE LA MISE EN ÉCHEC CORPORELLE (PEMEC) – 5 HEURES**

**STADE DE DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE ET RAFFINEMENT DU RÉPERTOIRE MOTEUR:  
(S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER) BANTAM  
OBJECTIFS POURSUIVIS**




TECHNIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 30 %
Consolider les techniques de patinage avec emphase sur l'accélération : départ, allure de train, puissance, « overspeed », croisements avec ou sans rondelle;	
Développer les techniques de tirs en mouvement (en patinant), avec précision en espace restreint / vitesse / opposition;	
Consolider les techniques de patinage arrière avec et sans rondelle;	
Maintenir les techniques de passe : sur réception, vitesse d'exécution, en mouvement, du revers;	
Maintenir les techniques de contrôle de la rondelle en patinant;	
Développer les techniques de passes levées;	
Développer la réception de la passe par la bande;	
Développer l'habitude chez le joueur de récupérer le rebond suite à son tir, même en situation de pression;	



TACTIQUE INDIVIDUELLE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 35 %
Développer la mise en échec corporelle : approche, pression, écart, position du corps, mise en échec, immobiliser;	●●●●
Consolider le marquage individuel sur le non-porteur : rôle du surveillant;	●●●●
Consolider le démarquage individuel;	●●●●
Maintenir les feintes et la protection de la rondelle en situation de mises en échec corporelle : actions du porteur;	●●●
Consolider l'approche au porteur dans son rôle de chasseur;	●●●
Consolider la protection de la rondelle et les décisions du porteur (lire et réagir);	●●
Développer chez le non-porteur l'utilisation de blocs comme aide au porteur;	●●
Développer le rôle du chasseur à 1 vs 1 : écart, position du corps;	●●
Développer les situations d'écran au filet sur les tirs, les déviations, les rebonds;	●
Développer la mise en jeu pour le casseur;	●
Développer l'habileté à recevoir la mise en échec et se protéger.	●

TACTIQUE COLLECTIVE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 35 %
Développer les situations en entrée de zone 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2;	●●●●
Développer la progression de l'attaque en zone centrale (retour au centre);	●●●●
Développer le placement défensif et les déplacements en zone défensive : jeu défensif rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte;	●●●●
Consolider la notion d'appui et de soutien en support au porteur;	●●●
Développer le passe et va, le passe et suit;	●●●
Développer la phase de la sortie de zone et la cohésion entre les arrières en fonction de la pression : « up, wheel, reverse, over »;	●●●
Développer la phase de jeu en échec avant : rôles et tâches;	●●●
Développer la phase d'attaque : utilisation des espaces libres, appui, soutien, triangle en mouvement « cycling »;	●●●
Développer le placement en territoire offensif;	●●
Développer les tactiques en fonction des positions de jeu et des responsabilités qui en découlent dans les 3 zones;	●●
Développer l'aiguillage;	●●
Développer la transition de jeu : emphase sur la contre-attaque, passe au joueur devant;	●
Introduire le retour arrière;	●
Développer la phase de jeu du repli défensif;	●



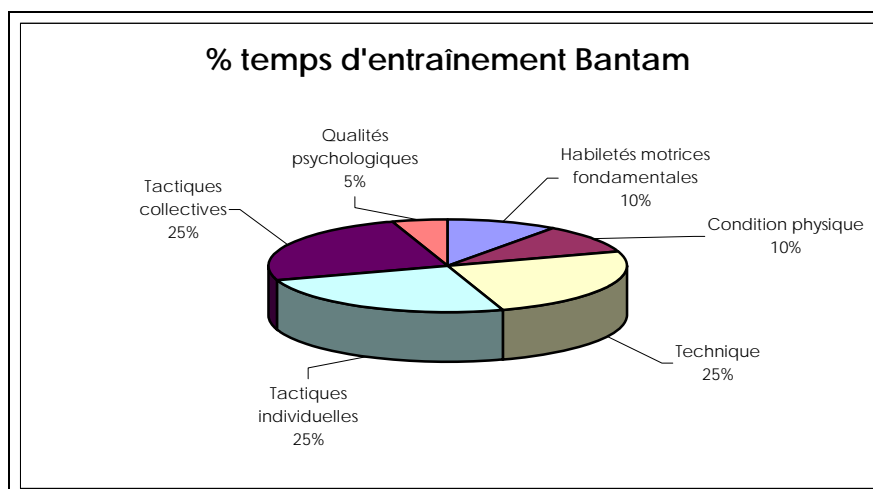
Développer le positionnement lors des mises en jeu dans les 3 zones : gagnées et perdues;	
Développer les situations spéciales en avantage et en désavantage numérique dans les 3 zones;	
Développer la communication entre les joueurs en attaque et en défense.	

**PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR: IL DOIT S'ASSURER ...**

- Que l'intensité est augmentée graduellement, progressivement à l'entraînement pour rencontrer les exigences de la compétition. De hausser la difficulté de la tâche (effort à fournir, vitesse d'exécution plus grande);
- D'introduire le mouvement de transition menant à l'enchaînement d'actions, puisque ça reflète la réalité compétitive;
- Que la technique ou l'élément tactique pratiqué doivent être consolidés dans des conditions contrôlées et des conditions aléatoires;
- Que la tactique / stratégie est adaptée au niveau d'âge, au vécu des joueurs et aux caractéristiques typiques de l'équipe;
- Que le résultat de l'action du joueur sur l'engin c'est à dire, la précision et la constance du geste soient introduites à ce stade. Il est important de fixer un taux de réussite qui représente un défi mais, qui est accessible et atteignable;
- Que la prise de décision du joueur dans des situations standard fait partie intégrante de l'aspect tactique de l'équipe;
- Que le volume (nombre d'actions / exercice) peut être supérieur ou inférieur à ce qui se produit dans un match (nombre. actions / durée temps) dépendant de l'objectif poursuivi. Est-ce un travail quantitatif ou qualitatif qui est recherché ?;
- Que l'alternance temps actif / temps de repos (densité) à l'intérieur de l'exercice et de la séance est dicté par l'effet d'entraînement souhaité. Développement du joueur ? Hausser sa capacité de charge ? Amener l'athlète à la limite de sa capacité de performance ? Préparer l'athlète à une performance imminente, 72 h. avant le match ? 48 h ? 24 h ?;
- Que l'objectif de consolider / stabiliser soit travaillé dans un état de fatigue légère à modérée afin de préparer adéquatement les joueurs à la réalité compétitive;
- Que les joueurs doivent apprendre à aller à la limite de leur capacité de performance s'ils souhaitent progresser;
- Que la ou les séances préparant l'équipe à une prestation en compétition doit refléter comme un miroir les exigences de la compétition;
- Que la charge d'entraînement doit être haussée graduellement, progressivement;
- De porter une attention particulière à la croissance rapide / soudaine chez les garçons;
- D'être capable d'assurer le suivi au niveau de la croissance rapide / soudaine chez les garçons;
- D'être capable d'exploiter les moments opportuns pour développer certaines qualités physiques propices à un gain significatif;
- D'élaborer une planification annuelle à périodisation simple;
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement sur les différentes composantes de la performance.



**STADE DE DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE ET RAFFINEMENT DU RÉPERTOIRE MOTEUR :  
(S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER) BANTAM % TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ  
AUX FACTEURS DE PERFORMANCE (À TITRE INDICATIF SEULEMENT)**



**RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR À RESPECTER**

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	1 h – 1 h 30
Fréquence d'entraînement / semaine	2
Entraînement hors-glace / 2 semaines	1
Nombre de matchs / année	48 à 52 matchs maximums
Matchs hors-concours	5 matchs maximums
Saison régulière	25 à 30 matchs
Tournois	6 à 15 matchs
Séries et régionaux	2 à 12 matchs
Nombre de tournois	3
Fréquence compétitions / semaine	1 à 2 matchs
Durée du macro cycle (prép. + compé.)	36 semaines
Préparation avant compétitions officielles	8 semaines
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis :	Intro à la compétition 1
Formation des officiels niveau de qualification requis :	Niveau 3 : arbitre Niveau 2 : juge de lignes





**STADE DE LA SPÉCIALISATION SPORTIVE: DÉVELOPPEMENT - (APPRENDRE À COMPÉTITIONNER) MIDGET  
CADRE DE RÉFÉRENCE GÉNÉRAL (15 À 17 ANS)**











- Raffiner les gestes techniques de base. Perfectionner les gestes acquis au stade précédent;
- Perfectionner la prise de décision (lire et réagir) en fonction de la vitesse de jeu;
- Approfondir les connaissances pratiques de la tactique collective: en attaque, en défense, en transition, en fonction du niveau de jeu;
- Développement des qualités physiques générales et spécifiques;
- 12 à 18 mois après le sommet de croissance (rapide / soudaine) est un moment privilégié pour développer la force;
- Poursuivre le développement de l'endurance aérobie et de la puissance aérobie maximale;
- Accentuer la vitesse d'endurance aux exigences de la compétition;
- Poursuivre le développement des qualités psychologiques fondamentales;
- Développer / améliorer l'optimum psychologique de performance (OPP);
- Optimiser les habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance : échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.









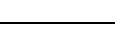






**PROGRAMME POUR LES JOUEURS DE HOCKEY QUÉBEC / PROGRAMME SPORT-ÉTUDES MIDGET ESPOIR ET MIDGET AAA**

**STADE DE LA SPÉCIALISATION SPORTIVE: (APPRENDRE À COMPÉTITIONNER) - MIDGET  
OBJECTIFS POURSUIVIS**




TECHNIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF) 25 %	
Maintenir les techniques de passe : sur réception, vitesse d'exécution, du revers;		
Développer les techniques de tirs en mouvement + précision;		
Maintenir les techniques de patinage avec emphase sur l'accélération : départ, allure de train, puissance, « overspeed », croisements, avec et sans rondelle;		
Maintenir les techniques de patinage arrière avec et sans rondelle;		
Maintenir les techniques de contrôle de rondelle en mouvement (en patinant);		
Développer l'habitude chez le joueur de récupérer le rebond suite à son tir, même en situation de pression.		



TACTIQUE INDIVIDUELLE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 30 %	
Développer le rôle du porteur à 1 vs 1 : lire et réagir, espace, exploiter l'adversaire;	
Développer le rôle du chasseur à 1 vs 1 : écart, position du corps;	
Consolider le démarquage individuel;	
Maintenir les techniques de mise en échec corporelle et de protection;	
Maintenir l'approche au porteur dans le rôle de chasseur;	
Maintenir le marquage individuel sur le non-porteur : rôle du surveillant;	
Maintenir chez le non-porteur l'utilisation de blocs comme aide au porteur et être disponible en tout temps;	
Maintenir les feintes et la protection de la rondelle en situation de mise en échec corporelle : actions du porteur;	
Maintenir les situations d'écran au filet sur les tirs, les déviations, les rebonds;	
Consolider l'habileté à recevoir la mise en échec et à se protéger.	

TACTIQUE COLLECTIVE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ, 45 %	
Développer la progression de l'attaque en zone centrale;	
Consolider les tactiques en fonction des positions de jeu (centre, ailiers, arrières) et des responsabilités qui en découlent dans les 3 zones;	
Consolider la phase de jeu en échec-avant : rôles et tâches;	
Maintenir la notion d'appui et de soutien en support au porteur;	
Développer le placement défensif et les déplacements en zone défensive : jeu défensif rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte;	
Consolider la phase de la sortie de zone et la cohésion entre les arrières : « up, wheel, reverse, over »;	
Consolider la phase d'entrée de zone en contrôle;	
Consolider les situations en entrée de zone 2 vs 1, 2 vs 2, aiguillage;	
Développer la phase d'attaque : utilisation des espaces libres, appui, soutien, triangle en mouvement « cycling »;	
Développer le placement en territoire offensif;	
Consolider le passe et va, le passe et suit;	
Consolider le positionnement lors des mises en jeu dans les 3 zones : gagnées ou perdues;	
Développer les situations spéciales en avantage et désavantage numériques dans les 3 zones;	
Consolider la phase de jeu du repli défensif;	
Maintenir l'aiguillage;	



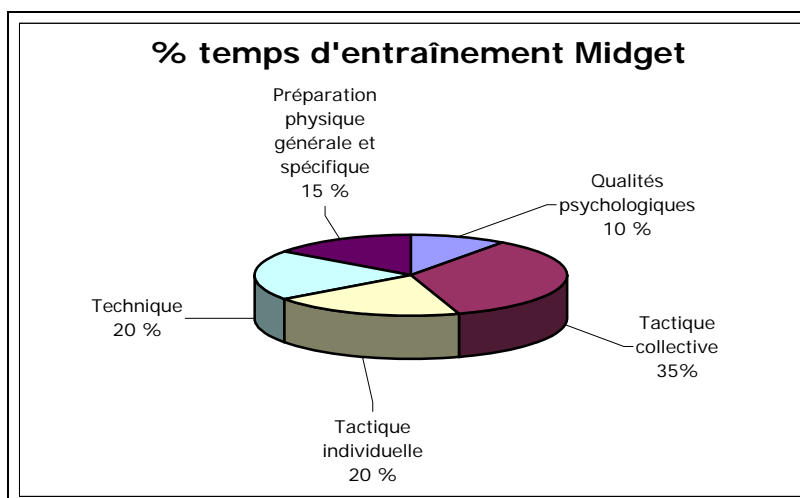
Développer la transition de jeu : emphase sur la contre-attaque, passe au joueur devant;	
Développer le retour arrière;	
Maintenir la communication entre les joueurs en attaque et en défense.	

#### PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR: IL DOIT S'ASSURER ...

- Que l'intensité à l'entraînement est toujours élevée à optimale. Une intensité sous-maximale va altérer la coordination motrice du joueur;
- Qu'à l'entraînement un plus grand % de temps doit être consacré aux conditions aléatoires plutôt qu'à des conditions contrôlées;
- D'être capable d'assurer un suivi adéquat au niveau fatigue / récupération des joueurs;
- D'être conscient des facteurs qui influencent la prise de décision;
- La rapidité de jeu limite le temps pour une prise de décision adéquate;
- La qualité de l'observation : détection rapide des points de repère significatifs dans une situation donnée;
- L'expérience et les connaissances tactiques du joueur. La quantité et la qualité du vécu;
- La mémoire, se souvenir des problèmes pratiques qu'on a résolu de manière efficace dans des situations analogues;
- L'état émotionnel du joueur;
- De mettre l'emphase sur la coopération, le synchronisme et la vitesse d'exécution;
- Que lors de la préparation au match à venir, développer chez les joueurs, le sens d'exploiter les carences et faiblesses du prochain adversaire;
- Que les joueurs s'en tiennent au plan de match même dans des conditions difficiles;
- D'être capable d'exploiter le moment opportun pour développer la force en vue d'obtenir un gain significatif;
- L'entraîneur doit bien choisir et gérer une équipe interdisciplinaire;
- D'élaborer une planification annuelle englobant une double périodisation.
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement sur les différentes composantes de la performance;
- Optimiser les habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance : échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.



**STADE DE LA SPÉCIALISATION SPORTIVE - (APPRENDRE À COMPÉTITIONNER) - MIDGET, % TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE (À TITRE INDICATIF SEULEMENT)**



**RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE MIDGET ESPOIR À RESPECTER**

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	1 h 30
Fréquence d'entraînement / semaine	3 entraînements et 1 entraînement hors glace
Nombre de matchs / année	36 à 50 matchs
Nombre de compétition	2 tournois + Coupe Dodge
Fréquence compétitions / semaine	1 à 2 rencontres
Durée du macro cycle (pré. + compé.)	42 à 48 semaines
Préparation avant compétitions officielles	2 à 3 mois
Durée des matchs	1 période de 15 minutes 2 périodes de 20 minutes
Nombre de joueurs par équipe	18 joueurs maximum
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis :	Certifié niveau 3 PNCE
Formation des officiels niveau de qualification requis :	Niveau 3 : arbitre Niveau 2 : juge de lignes



**RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE MIDGET AAA À RESPECTER**

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	1 h 30
Fréquence d'entraînement / semaine	4 entraînements 1 entraînement hors glace
Nombre de matchs / année	50 à 60 matchs
Nombre de compétition	2 tournois + séries éliminatoires
Fréquence compétitions / semaine	1 à 2 rencontres
Durée du macro cycle (pré. + compé.)	42 à 48 semaines
Préparation avant compétitions officielles	2 à 3 mois
Durée des matchs	3 périodes de 20 minutes
Nombre de joueur par équipe	20 joueurs maximums incluant 2 gardiens de but
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis :	Certifié niveau 3 PNCE
Formation des officiels niveau de qualification requis :	Niveau 4 : arbitre et juge de lignes

**STADE DE DÉVELOPPEMENT SPÉCIFIQUE : (APPRENDRE À GAGNER) CADRE DE RÉFÉRENCE GÉNÉRAL JUNIOR**

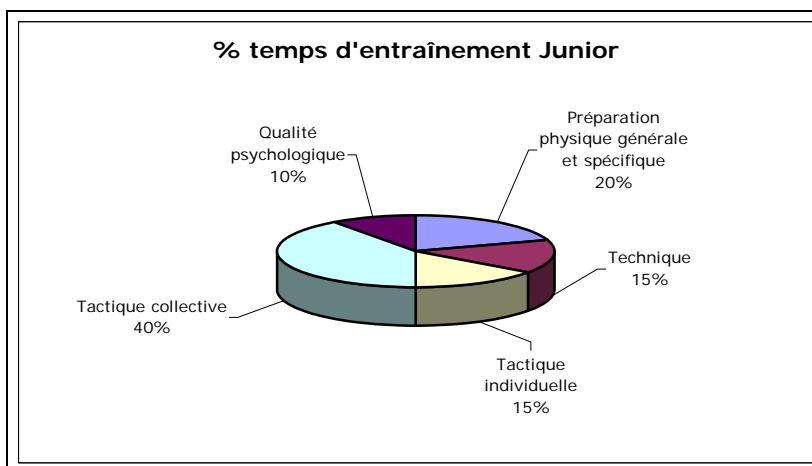
- Stade de développement optimal des habiletés spécifiques au hockey et des qualités physiques;
- **TECHNIQUE** : individualisation, maîtrise, variabilité, constance;
- **TACTIQUE INDIVIDUELLE** : rapidité de lecture et variation de réponses à la situation du moment;
- **TACTIQUE COLLECTIVE** : vitesse, coopération, synchronisme; former un système de solutions associatives; implanter un plan de match;
- Développer hors saison les filières énergétiques et les qualités musculaires servant de fondements au sport;
- Développer en période de préparation les qualités physiques spécifiques à la discipline sportive;
- Développer l'optimum psychologique de performance (OPP).

Notes : 1) S'assurer d'une alimentation saine et équilibrée, en fonction des exigences de l'entraînement et de la compétition.





**STADE DE DÉVELOPPEMENT SPÉCIFIQUE : (APPRENDRE À GAGNER) - JUNIOR, % TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE (À TITRE INDICATIF SEULEMENT)**



**RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE LIGUE DE HOCKEY JUNIOR MAJEUR À RESPECTER**

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	1 h 30
Fréquence d'entraînement / semaine	4 à 5 entraînements
Nombre de matchs / année	80 à 100 matchs
Nombre de compétition	Séries éliminatoires
Fréquence compétitions / semaine	3 à 4 rencontres
Durée du macro cycle (pré. + compé.)	42 à 48 semaines
Préparation avant compétitions officielles	2 à 3 mois
Durée des matchs	3 périodes de 20 minutes
Nombre de joueur par équipe	22 joueurs maximums incluant 2 gardiens de but
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis :	Certifié niveau 3 PNCE
Formation des officiels niveau de qualification requis :	Niveau 4 – 5 - 6 : arbitre et juge de lignes





**STADE DU PERFECTIONNEMENT - (VIVRE POUR GAGNER) « SUMMUM » UN ATHLÈTE DE RAYONNEMENT INTERNATIONAL SENIOR DOIT ÊTRE CAPABLE ...**

- d'exécuter avec succès les techniques de base en hockey;
- d'utiliser au moment opportun une variante de la technique de base ou un savoir-faire moteur avancé pour résoudre le problème tactique;
- de lire rapidement une situation tactique momentanée et réagir de façon appropriée (prise de décision);
- d'apporter des solutions variées (réponse motrice) à des situations analogues;
- d'appliquer les consignes individuelles face à un adversaire en situation de confrontation;
- d'appliquer méticuleusement le système de jeu de l'équipe;
- de se souvenir de problèmes pratiques résolus de manière efficace dans des situations analogues. Fait appel à la mémoire (système de solutions associatives);
- d'être conscient des habitudes de l'adversaire dans certaines situations données afin de faciliter et accélérer la réponse motrice adéquate;
- d'implanter scrupuleusement le plan de match de l'équipe;
- de démontrer coopération, synchronisme avec les partenaires à vitesse optimale d'exécution.

**STADE DE PARTICIPATION ACTIVE TOUTE SA VIE - JOUER AU HOCKEY TOUTE SA VIE**

- il est possible d'accéder à ce stade peu importe le moment de sa vie;
- encourager la transition d'un sport très compétitif à la compétition pour toute la vie selon le groupe d'âge des joueurs;
- favoriser le passage du sport de compétition aux activités récréatives.



## PRESCRIPTION DES ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEMENT

### Qualités physiques

- 5 à 8 ans : Développer les habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité, vitesse, etc.;
- 9 - 10 ans et moins : Développer les habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité, vitesse, etc.;
- 11 - 12 ans : Maintenir agilité, coordination, équilibre, vitesse, (ACEV) et introduire le conditionnement physique ;
- 13 – 14 ans : Développer les qualités physiques générales;
- 15 - 17 ans : Développement général et spécifique des qualités physiques;
- 18 ans et plus : Développer les qualités musculaires et les filières énergétiques spécifiques à la discipline sportive.

### Gestes techniques

- 5 à 8 ans : Introduire les éléments de bases pertinents aux gestes techniques;
- 9 – 10 ans : Acquérir formes gestuelles. Introduire gestes techniques de base;
- 11 – 12 ans : Développer les gestes techniques de base. Introduire de nouveaux gestes techniques (enrichir le répertoire du joueur);
- 13 – 14 ans : Consolider les gestes techniques de base dans toutes les conditions possibles. Développer de nouveaux gestes techniques;
- 15 - 17 ans : Perfectionner et maintenir les gestes techniques de base. Développer certains gestes techniques plus avancés;
- 18 ans et plus : Les gestes techniques sont caractérisés par l'individualisation, la maîtrise, la constance, la variabilité.

### Tactique individuelle

- 5 à 8 ans : Introduire les notions de base reliées à la tactique individuelle;
- 9 – 10 ans : Introduire la notion de prise de décision en fonction de la situation du moment (lire et réagir); Introduire par des situations de jeu, certaines notions de base reliées aux quatre rôles suivants : porteur, non-porteur chasseur et surveillant;
- 11 – 12 ans : développer la tactique individuelle (prise de décision en fonction de la situation du moment);
- 13 – 14 ans : Consolider et stabiliser la prise de décision;
- 15 - 17 ans : Perfectionner la prise de décision (lire et réagir) en fonction de la vitesse de jeu;
- 18 ans et plus : Perfectionner la rapidité de la prise de décision et varier la réponse motrice dans des situations analogues.

### Tactique collective

- 5 à 8 ans : Explorer les notions de base du jeu collectif;
- 9 – 10 ans : Introduire et développer les connaissances tactiques élémentaires associées aux principales phases de jeu et en fonction des quatre rôles;
- 11 – 12 ans : Développer la tactique collective élémentaire : placement des joueurs en fonction de la situation, déplacements des joueurs, circulation de la rondelle; Introduire le plan de match;
- 13 - 14 ans : Développer de nouvelles notions sur le jeu collectif. Développer le plan de match;
- 15 - 17 ans : Développer et consolider les connaissances pratiques collectives en fonction du niveau jeu, Implanter le plan de match;
- 18 ans et plus : perfectionner le système de solutions associatives, accentuer vitesse, coopération, synchronisme et maximiser le rôle des joueurs en fonction plan de match.





### Qualités psychologiques

- 5 à 8 ans : Développer la notion d'avoir du plaisir à pratiquer son sport; développer l'estime de soi;
- 9 – 10 ans : Introduire la concentration (attention), l'esprit d'équipe et la confiance en soi;
- 11 – 12 ans : Développer l'attention du joueur et la confiance en soi. Introduire la fixation d'objectifs;
- 13 – 14 ans : Développer les qualités psychologiques fondamentales;
- 15 - 17 ans : Introduire l'optimum psychologique de performance;
- 18 ans et plus : Introduire la psychologie des gagnants;



## DOCUMENTS À CONSULTER

1. « Développement à long terme de l'athlète V2 au Canada, le sport c'est pour la vie », (2006) publié par les Centres canadiens multisports. En français et anglais
2. Vidéocassette « Des Gestes techniques », (2000), une production de Hockey Québec. En français et anglais
3. Vidéocassette « Entraînement fonctionnel des habiletés hors glace » (2002), par Cheryl Soleway, une production de Hockey Canada. En français et anglais
4. Vidéocassette « Éléments de base pour garder les buts de Vaughn », (2002), par Ian Clark et Andry Moog, une production de Hockey Canada. En français et anglais
5. Manuel « Perfectionnement des gardiens de but », (1999), par Martin Daoust, édité par Hockey Québec. En français
6. Manuel « Programme d'enseignement de la mise en échec corporelle », (2002), par Alain Bourgault et Jean-François Mouton, édité par Hockey Québec. En français
7. « Guide de progressions pédagogique en hockey sur glace », (1997), par Benoît Barbeau, en coédition avec Hockey Québec. En français et anglais
8. « Contenus annuels : Atome, Pee-wee, Bantam », (1997) par Benoît Barbeau, en coédition avec Hockey Québec. En français
9. « Manuel de l'entraîneur »: Atome, Pee-wee, Bantam et Midget, (1986), édité par Hockey Québec (TOPO). En français
10. « Manuel de développement des habiletés » : divisions Atome (2004-2005), Pee-wee (2004-2005), Bantam (2004-2005), Midget (2004-2005) de Hockey Canada, édité par Hockey Canada. En français et anglais
11. « Guide des objectifs d'entraînement » pour entraîneurs de premier niveau Pee-wee, Bantam et Midget, (2003), par Yves Archambault, édité par Hockey Québec En français
12. « Hockey Jeu d'équipe », plus de 200 exercices et jeux tactiques, (1989), par Gérard Gagnon, édité par Les Presses de l'Université de Montréal En français

