



# Guide des objectifs d'entraînement

Techniques | Tactiques individuelles | Tactiques collectives

Pour entraîneurs de premier niveau  
Pee-wee | Bantam | Midget



# Définition des termes employés dans ce guide



## Introduire

C'est présenter aux joueurs un élément nouveau (TE. ou TA. / STR.) dans des conditions artificielles ou faciles et constantes. Initier, acquérir, apprendre globalement.

<b>Dominante</b>	Compréhension + exécution correcte de la consigne
<b>Caractéristiques</b>	Vitesse sous maximale
<b>Exigences</b>	Nécessite joueurs reposés + concentration

## Développer

C'est poursuivre l'apprentissage dans des conditions contrôlées par l'entraîneur sans adversaire(s) ou avec collaboration / adversaire.

<b>Dominante</b>	Taux de réussite (résultat de l'action), objectif 7 / 10
<b>Caractéristiques</b>	Bloc de répétitions de la consigne déterminée par E. et isolé de la réalité de la compétition + vitesse ↗ graduellement
<b>Exigences</b>	Nécessite joueurs reposés, concentration + évaluation optico-motrice

E. : entraîneur  
TE. : technique

TA. : tactique  
STR. : stratégie

## Consolider

C'est stabiliser les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur, des conditions semi-contrôlées et des conditions aléatoires. Ce cadre requiert l'opposition de l'adversaire.

<b>Dominante</b>	Prise de décision des athlètes / situation du moment + taux de réussite
<b>Caractéristiques</b>	Vitesse optimale d'exécution
<b>Exigences</b>	État de fatigue légère – modérée / joueurs

## Maintenir les acquis / perfectionner

C'est polir, affiner les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur ou conditions semi-contrôlées ou conditions aléatoires, avec opposition de l'adversaire.

<b>Dominante</b>	Prise de décision / athlètes fonction de la situation du moment + taux de réussite (résultat de l'action)
<b>Caractéristiques</b>	Respect approximatif ou absolu des conditions réelles rencontrées en compétition à vitesse optimale
<b>Exigences</b>	Système de solutions associatives (fait appel au vécu + mémoire des joueurs) + introduire occasionnellement un stress psychologique

# Pourquoi un tel guide ?



Chers entraîneurs,

Dans le cadre du programme de développement des joueurs de Hockey Québec, il est primordial d'offrir le meilleur encadrement possible aux joueurs de premier niveau de chaque région. Afin de vous faciliter la tâche dans la sélection des thèmes que vous allez aborder avec vos joueurs pour la prochaine saison, nous vous présentons ce *Guide des objectifs d'entraînement*. Il constitue la somme des nombreux documents techniques disponibles actuellement au Québec.

Comme vous le constaterez, ces objectifs se transforment tout au long du cheminement du joueur. De plus, certains objectifs prennent de l'importance au fur et à mesure que le joueur se développe. En respectant les grandes lignes de cette planification, il nous sera possible d'assurer, au fil des ans, un développement harmonieux et continu des joueurs de notre réseau.

Ce guide, qui fut développé de concert avec plusieurs intervenants de premier plan au Québec, se veut un outil de référence permettant de prendre les meilleures décisions possibles quant aux activités de formation à privilégier. Comme les conditions d'entraînement peuvent varier d'une équipe à l'autre, nous avons identifié des objectifs, tout en leur accolant un degré de priorité (4 rondelles, 3 rondelles, etc.) afin de retenir votre

attention au cours de la saison. Bien sûr, l'idéal est que vous disposiez du temps et de l'environnement propices à mettre en pratique la totalité des aspects inscrits dans ce guide.

Cet ouvrage en est à sa première édition, mais certainement pas sa dernière. Il évoluera avec le temps, suivant vos commentaires que nous nous efforcerons de recueillir au fil de la présente saison et des années à venir.

Nous vous souhaitons une excellente saison sous le signe du développement harmonieux de chacun de vos joueurs, permettant à ces hockeyeurs d'optimiser leur potentiel.

**Yves Archambault**  
*Directeur technique*  
*Hockey Québec*



Techniques (7) <i>nos recommandations : 40%*</i>	Importance
• Consolider les techniques de contrôle de rondelle en mouvement (en patinant)	
• Consolider les techniques de passe : réception, poignet, balayée (sur place, en mouvement)	
• Consolider les techniques de patinage avec l'emphase sur l'agilité : virages brusques, croisements, pivots avec et sans rondelle	
• Consolider les techniques de patinage arrière	
• Développer les techniques de passes levées	
• Développer les techniques de tirs : balayés, poignet, semi-frappés et frappés en mouvement	
• Introduire la réception de la passe par la bande	

Tactiques individuelles (11) <i>nos recommandations : 30%*</i>	Importance
• 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 du 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	

\* Voir la note sur nos recommandations en page 7

Tactiques collectives (10) <i>nos recommandations : 30%*</i>	Importance
• 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 arrières et attaquants)	
• 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 : <i>up, wheel, reverse, over</i>	
• 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 offensive et en défensive	

**Légende**

- Importance très élevée
- Importance élevée
- Importance moyenne
- Importance modérée
- Importance modérée



Techniques (8)	nos recommandations : 30%*	Importance
• Consolider les techniques de patinage avec l'emphase sur l'accélération : départ, allure de train, puissance, <i>overspeed</i> , croisements avec et sans rondelle		●●●●
• Développer les techniques de tirs en mouvement (en patinant) et 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 rondelle en mouvement (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		●

Tactiques individuelles (11)	nos recommandations : 35%*	Importance
• 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 rondelle en situations 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 et les rebonds		●
• Développer la mise en jeu pour le casseur		●
• Développer l'habileté à recevoir la mise en échec et à se protéger		●

Tactiques collectives (17)	nos recommandations : 35%*	Importance
• 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 et le passe et suit		●●●
• Développer la phase de la sortie de zone et la cohésion entre les arrières en fonction de la pression : <i>up, wheel, reverse, over</i>		●●●
• 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 ( <i>cycling</i> )		●●●
• 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 numériques dans les 3 zones		●
• Développer la communication entre les joueurs en offensive et en défensive		●

**Légende**

- Importance très élevée
- Importance élevée
- Importance moyenne
- Importance modérée



\* Voir la note sur nos recommandations en page 7

Techniques (6)	nos recommandations : 25%*	Importance
• 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 l'emphase sur l'accélération : départ, allure de train, puissance, <i>overspeed</i> , 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		●

Tactiques individuelles (10)	nos recommandations : 30%*	Importance
• 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 son 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 rondelle en situations 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		●

\* Voir la note sur nos recommandations en page 7

Tactiques collectives (18)	nos recommandations : 45%*	Importance
• 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 : <i>up, wheel, reverse, over</i>		●●●●
• 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 ( <i>cycling</i> )		●●●●
• Développer le placement en territoire offensif		●●
• Consolider le passe et va et passe et suit		●●
• Consolider le positionnement lors des mises en jeu dans les 3 zones gagnées et perdues		●●
• Développer les situations spéciales en avantage et en 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 offensive et en défensive		●

**Légende**

- Importance très élevée
- Importance élevée
- Importance moyenne
- Importance modérée





## **Guide des objectifs d'entraînement**

Auteur

**Yves Archambault**

Collaborateurs

**Benoît Barbeau, Charles Cardinal,**

**Jean-François Mouton et Gilles Trudeau**



### ***Hockey Québec***

4545, avenue Pierre-De-Coubertin

C.P. 1000, succursale M

Montréal, Québec, H1V 3R2

Téléphone : (514) 252-3079

Télécopieur : (514) 252-3158

Courriel : [infohockeyquebec@hockey.qc.ca](mailto:infohockeyquebec@hockey.qc.ca)

Internet : <http://www.hockey.qc.ca>

**Publication : 3e trimestre 2003**