



GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

ENTRAÎNER AU HOCKEY MINEUR :
DEVENIR MEILLEUR POUR NOS JOUEURS

HOCKEY QUÉBEC

Édition 2023

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
---------------------	----------

1

CHAPITRE 1 - PLANIFICATION D'UNE SAISON	6
--	----------

1. Sélection des entraîneurs	6
2. Rôles des intervenants	8
3. Responsabilité et leadership de l'entraîneur	11
4. Étapes du camp d'entraînement	13
5. Gestion de l'environnement du joueur	18
6. Planification d'une saison	25

2

CHAPITRE 2 - CHEMINEMENT DU JOUEUR	27
---	-----------

1. Types de clientèles (DLTJ)	27
2. Notions physiques	29
3. Notions psychologiques	29
4. Habiletés spécifiques au hockey	30
5. Notions technico-tactiques	46

3

CHAPITRE 3 - ORGANISATION D'UNE SAISON	49
---	-----------

1. Utilisation du joueur affilié (JA)	49
2. Financement de l'équipe	50
3. Sécurité lors des matchs et entraînements	51
4. Plan d'action en cas d'urgence (PACU)	52

4

CHAPITRE 4 - ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE	53
---	-----------

1. Principes de pédagogie	53
2. Plan d'enseignement	57
3. Fixation d'objectifs	60
4. Type d'enseignement	61
5. Enseignement adapté (interférence à l'apprentissage)	62
6. Relation interpersonnelle	64

**CHAPITRE 5 - DÉROULEMENT D'UNE SAISON****65**

1. Planification d'entraînement	65
2. Organisation de l'entraînement	70
3. Routine d'entraînement	70
4. Tâches des entraîneurs	72
5. Rétroaction	75
6. Préparation du match	76
7. Routine d'avant match	79
8. Gestion du banc	82
9. Respect	87
10. Routine d'après match	88
11. Analyse du match	89
12. Utilisation des joueurs hors-saison	91
13. Tournoi	92
14. Séries et championnats	95

**CHAPITRE 6 - COMMUNICATION ET INTERVENTION****96**

1. Communication verbale	96
2. Communication non verbale	97
3. Types d'intervention	98
4. Moment de l'intervention	100
5. Suivi des suspensions	101
6. Résolution de conflits	102
7. CASO	103

**CHAPITRE 7 - PRÉPARATION DU JOUEUR****105**

1. Stades de développement du joueur	105
2. Développement à long terme du joueur	106
3. Spécialisation du joueur	107
4. Processus d'entraînement mental	107
5. Alimentation	110
6. Hydratation	121
7. Sommeil	121
8. Préparation physique	122
9. Vidéo	124
10. Utilisation des statistiques	127
11. Recrutement	127

**CHAPITRE 8 - LEXIQUE HOCKEY****128**

1. Légende internationale du hockey	128
2. Types de joueur	129
3. Vocabulaire hockey	130

REMERCIEMENT

Hockey Québec tient à remercier les membres des comités de consultation et de relecture pour leur précieuse collaboration à l'élaboration de ce guide qui se veut un outil de référence pour les entraîneurs de la province.

COMITÉ DE TRAVAIL

Eve Asselin
Carole Baril
Éric Bélanger
Patrice Bosch
Francine Bouchard
Jean-Philippe Claveau
Marie-Joël Desaulniers
Maxime Gohier
Jean-François Leblond
Patrick Marineau
Paul Ménard
Jean-François Mouton
Philippe Paquette
Marcel Patenaude
Martin Plante
Claude-Marc Raymond
Marc-André Ronda
Mathieu Turcotte



INTRODUCTION

Hockey Québec est fière de vous présenter le guide des entraîneurs du hockey mineur québécois. L'objectif du guide est d'outiller les entraîneurs de hockey à travers plus d'une centaine de tâches et de rôles afin de mieux accompagner et encadrer les joueurs de hockey québécois.

Ce guide s'adresse à tous les entraîneurs de hockey membre de la fédération, et ce peu importe le niveau dans lequel il évolue. Il se veut complémentaire aux formations offertes par la fédération. Le membre retrouve à sa disposition une panoplie de références pouvant l'aider à planifier et organiser sa saison en plus d'encadrer et de favoriser l'apprentissage de ses joueurs.

En parcourant les différentes sections de ce guide, les entraîneurs s'informeront et consulteront le contenu permettant à leur équipe de vivre une expérience positive et enrichissante, tant sur la glace qu'à l'extérieur de celle-ci.

Ce guide se veut un coffre d'outils pour les entraîneurs qui peut être utilisé dans sa totalité ou encore en partie selon le contexte de l'association de hockey mineur et les compétences ainsi que les connaissances des personnes-ressources.

(Note : Le genre masculin est employé comme genre neutre dans le seul but d'alléger le texte.)

Bonne consultation!





CHAPITRE

PLANIFICATION D'UNE SAISON

1. SÉLECTION DES ENTRAÎNEURS

Dans la majorité des associations de hockey mineur, les équipes sont dirigées par des parents. La nomination de ceux-ci devient donc plus restreinte en fonction de la sélection ou non de leur enfant dans l'équipe. Le processus de sélection varie donc énormément d'une association à l'autre, de même que d'un niveau à l'autre. Voici tout de même quelques trucs:

a. Préparation à l'entrevue

Que ce soit une entrevue formelle ou une rencontre avec votre association, vous devez être prêt en tant qu'entraîneur. Vous devriez donc prendre quelques minutes pour vous préparer à discuter des points suivants:

- i. Vos motivations à devenir entraîneur;
- ii. Votre plan pour le camp d'entraînement;
- iii. Votre plan pour la saison;
- iv. Vos objectifs pour l'équipe;
- v. Vos connaissances sur les joueurs (forces et points à améliorer).

b. Type d'entrevue

- i. Questions personnelles ou en lien avec le hockey;
- ii. Analyse vidéo;
- iii. Mise en situation.

c. Sélection des adjoints

Tout comme votre équipe, les entraîneurs formeront un tout. Il est donc essentiel d'en connaître le plus possible sur les entraîneurs-adjoints potentiels avant de faire la sélection finale. Un bon adjoint devrait vous compléter tout en étant en mesure de vous défier. Il devrait également avoir la même vision que vous.

d. Formation d'entraîneurs

Tout intervenant (de plus de 14 ans) qui travaille auprès d'une équipe comme entraîneur-chef ou entraîneur adjoint doit suivre une ou des formations en fonction de sa division/classe et de son rôle dans l'équipe. Toute l'information relative aux formations est disponible au <http://www.hockey.qc.ca/fr/formations.html>. Voici plus de détails pour les différentes formations:

- i. Respect et Sport (volet leaders d'activité)
Cette formation en ligne est nécessaire pour **tous** les intervenants qui travaillent de près ou de loin avec les jeunes.
- ii. Hockey Université
 - 1. Entraîneur
Ce module en ligne est destiné à tous les entraîneurs qui travailleront dans des niveaux de simple lettre.
 - 2. Santé et sécurité
Chaque équipe d'entraîneurs doit avoir un membre de son personnel qui suivra cette formation en ligne. Cette personne sera alors désignée comme responsable des interventions de santé avec les joueurs.
- iii. Initiation
Cette formation est obligatoire pour tous les entraîneurs-chefs des divisions M7 et M9.
- iv. Récréation
La formation récréation s'adresse à toutes les divisions M11 à Junior simple lettre. Elle est obligatoire pour tous les entraîneurs-chefs et elle est recommandée pour les adjoints.
- v. Introduction à la compétition
Cette formation s'adresse à toutes les divisions doubles lettres et la majorité des niveaux scolaires. Elle est obligatoire pour tous les entraîneurs-chefs et un adjoint.



2. RÔLES DES INTERVENANTS

La responsabilité de gérer une équipe et ses individus est grande, autant que l'ensemble des tâches à réaliser afin de bien les accompagner lors des entraînements et des matchs. Cette responsabilité devient moins grande si nous sommes capables d'avoir quelques intervenants autour de l'équipe et de bien diviser les tâches.

a. Entraîneur-chef

Il est le chef d'orchestre d'une équipe. Son rôle principal est de prendre les décisions qui seront les meilleures pour son équipe. Il doit orienter les autres intervenants afin que tous progressent ensemble. Une des plus grandes qualités d'un entraîneur-chef est de garder son sang-froid, peu importe les situations. Voici ses principales tâches:

- i. Préparer les entraînements et les partager avec son équipe d'entraîneurs;
- ii. Établir les règles d'équipe et les faire appliquer;
- iii. Orienter le jeu de son équipe (plan de match);
- iv. En match, faire les ajustements nécessaires et réalistes afin de suivre le plan de match et observer l'autre équipe;
- v. Faire les changements de joueurs des joueurs offensifs;
- vi. Consulte ses adjoints durant le match pour obtenir leur avis;
- vii. Signer et confirmer la feuille de l'alignement avant de la remettre au marqueur (fiche 3 copies ou étiquette).

b. Entraîneurs adjoints

Le ou les entraîneurs adjoints sont responsables de soutenir et d'informer l'entraîneur-chef lors des entraînements et des matchs. Cette division des tâches peut se faire entre 1, 2 ou 3 adjoint(s). Normalement, dans une équipe de 3 entraîneurs, un adjoint sera attribué aux tâches plus offensives et l'autre aux tâches défensives. Voici leurs principales tâches à diviser:

- i. Faire les rétroactions aux joueurs lors des entraînements;
- ii. Réorienter les joueurs lors des matchs en lien avec le plan de match;
- iii. Faire les changements de joueurs défensifs;
- iv. Communiquer à l'entraîneur-chef toute information influençant le plan de match;
- v. Prendre des notes lors du match afin de comptabiliser une statistique qui aidera l'équipe à s'ajuster (+/-, tirs, mise au jeu, revirement, etc.);
- vi. Un entraîneur dans l'équipe sera responsable de prendre en charge les situations où un joueur se blesse et appliquer le Plan d'action en cas d'urgence (PACU) au besoin.

c. Entraîneur de gardien

Il est important qu'à tous les niveaux, un des entraîneurs ait une attention particulière pour cette position. Même si vous n'êtes pas un expert, le fait de passer du temps à regarder votre joueur, lui donner des objectifs et faire un retour avec celui-ci lui permettra de se développer comme les patineurs durant la saison.

- i. Développer des exercices techniques pour la position en fonction de ses forces et de ses points à améliorer. Ces exercices devraient contenir plus de déplacements que de tirs;
- ii. Proposer à l'entraîneur des exercices d'équipe permettant aux gardiens de travailler des points précis;
- iii. Analyser les performances du gardien lors des matchs afin de faire des rétroactions sur sa performance.

d. Personnel de soutien

La présence de cette catégorie d'intervenants arrive à des niveaux plus élevés au hockey. Malgré tout, leurs rôles et leurs tâches ne doivent pas être sous-estimés, car leur contribution au bon déroulement des entraînements et des matchs est très importante.

i. Responsable de l'équipement

La contribution de cet intervenant permet d'avoir une gestion du matériel et des équipements d'une équipe. Son rôle est de permettre à tous les joueurs d'avoir accès à de l'équipement de qualité et mettre à la disposition de l'équipe ce qui est nécessaire à la pratique du sport.

1. Préparer l'utilisation du matériel de l'équipe (gourdes, rondelles, bâtons, etc.);
2. S'assurer que chaque joueur ait une paire de bas et un chandail;
3. Assurer une utilisation optimale de l'équipement des joueurs (réparation d'équipement, aiguisage de patin, etc.);
4. Être prêt à répondre à toute éventualité lors des activités hockey (bris ou ajustement d'équipement);
5. Voir à l'état et à la réparation des équipements de l'équipe (coffre et outils).

ii. Thérapeute du sport

Très rapidement, la présence d'un intervenant spécialisé en traitement sportif est nécessaire. Ce n'est pas sa fréquence d'utilisation qui compte, mais la qualité de soutien qu'il peut offrir aux équipes lors de ses interventions. Les décisions prises par cet intervenant en lien avec le retour au jeu d'un joueur ne peuvent être discutées et prennent compte de la santé du joueur.

1. Préparer un portrait de l'état de santé de chaque joueur au début de la saison;
2. Être présent avant les matchs pour répondre aux demandes des joueurs et permettre que ceux-ci soient le plus aptes à offrir une bonne performance;
3. Rester à l'affût des situations pouvant mener à une intervention lors des événements hockey;
4. Intervenir en cas de blessure;
5. Faire un suivi auprès du joueur et de sa famille afin de diriger celui-ci vers le spécialiste le plus adapté à sa condition;
6. Être la personne-ressource pour l'entraîneur en lien avec l'utilisation des joueurs.

e. Gérant de l'équipe

Le gérant d'équipe a principalement un rôle administratif avec l'équipe et est responsable de transmettre l'information entre l'association, les entraîneurs et les parents. Les tâches sont variées, mais en voici quelques-unes:

- i. Responsable du cahier d'équipe (T-112), s'assurer que les fiches sont conformes, que les permis de tournoi sont valides et que les fiches médicales des joueurs sont bien remplies;
 1. La fiche (T-112) d'équipe est disponible via l'association;
 2. Chaque joueur et entraîneur doivent signer les documents;
 3. En cas de changement dans l'équipe, vous devrez réémettre une nouvelle fiche (T-112);
 4. Vous devrez donner votre fiche (T-112) avec un permis de tournoi pour chaque événement.
- ii. L'inscription, le paiement et le suivi avec l'organisation des tournois;
- iii. Gérer le budget de l'équipe de la participation aux tournois incluant les activités d'équipe sur glace ou hors glace;
 1. Notez ici la présence de deux personnes est essentielle
 2. Présenter l'état des finances aux parents durant l'année.
- iv. Préparer et animer les rencontres de parents.
- v. Assurer une bonne ambiance dans l'équipe (ex : gestion des plaintes);
- vi. Garder les feuilles de match de l'équipe pour l'inscription aux tournois.

f. Conseiller technique

Le conseiller technique est une personne de l'association qui veille au bon développement des entraîneurs et des joueurs. Son rôle est d'accompagner les entraîneurs dans le déroulement d'une saison et de s'assurer que ceux-ci suivent les fiches de développement à long terme du joueur et le guide de cheminement du joueur afin que ceux-ci progressent de façon adéquate. Voici un résumé des tâches:

- i. Encadrer les entraîneurs par des formations sur glace et hors glace;
- ii. Accompagner les entraîneurs sur la glace et conseiller ceux-ci en matière de planification, d'exécution ou du déroulement des entraînements;
- iii. S'assurer que la vision et la mission de l'association sont respectées dans le développement des joueurs.

g. Directeur de division

Comparativement au conseiller technique, le directeur de division est responsable de l'administration de toutes les équipes sous sa gouverne. Il est le pont entre les équipes et l'association. Voici un aperçu des tâches:

- i. Sélection des entraîneurs;
- ii. Supervision des équipes lors de la formation de celles-ci;
- iii. Fournir aux entraîneurs les outils nécessaires au bon fonctionnement de leur équipe;
- iv. Uniformisation de la réglementation de l'association auprès des équipes.

3. RESPONSABILITÉ ET LEADERSHIP DE L'ENTRAÎNEUR

a. Gestion individuelle

Être entraîneur bénévole, c'est être responsable d'un groupe de joueurs et les encadrer de façon saine, plaisante et sécuritaire.

Ce n'est pas votre titre d'entraîneur qui fera de vous un leader, c'est votre attitude et la façon dont vous encadrerez votre équipe qui vous distinguera. Un leadership efficace passe par des incontournables:

- i. Vous devez connaître les joueurs, vous intéresser à eux et leur vie. Cette approche vous permettra de prévenir plusieurs situations avant qu'elles n'arrivent;
- ii. Comme responsable, votre rôle est d'agir et d'intervenir (parfois, faire preuve de plus de fermeté) afin de garder un climat équitable entre les joueurs;
- iii. Vous devez bien vous entourer et faire participer les différents intervenants au sein de l'équipe. Leur avis est aussi important que le vôtre, mais vous aurez cependant la décision finale;
 1. Faites participer les joueurs à leur propre développement. En ayant leurs idées, vous serez plus en mesure de les comprendre, mais aussi les joueurs accepteront encore plus votre plan;
 2. L'un des rôles de l'entraîneur est de créer une cohésion d'équipe. Vous devez donc prendre le temps d'organiser des activités qui vous permettront de développer cette chimie;
 3. Vous devez devenir un modèle pour vos joueurs et faire exactement ce que vous leur demandez.

b. Gestion de groupe

La gestion efficace d'un groupe est basée sur des actions et des façons de faire qui cadrent avec votre vision de développement. Voici quelques situations que vous aurez à gérer et qui demandent une intervention de votre part:

- i. Glace
 1. L'entraîneur ou un adjoint devrait être le premier sur la glace et le dernier à en sortir;
 2. Ne permettez pas de tir au but si le gardien ne regarde pas ou n'est pas prêt à recevoir un tir;
 3. Aucune bousculade dans les files d'attente ne devrait être tolérée;
 4. Instaurer un système de communication (voix, geste ou sifflet) avec les joueurs pour diminuer les pertes de temps entre les exercices;
 5. Les rassemblements se font calmement et sans bousculade;
 6. Les joueurs se mettent rapidement en position pour commencer les exercices;
 7. Évitez de laisser traîner des rondelles libres, les joueurs ont tendance à vouloir jouer avec.

ii. Vestiaire

1. La musique dans le vestiaire fait partie de la mentalité au hockey. Devrions-nous permettre de la musique à tue-tête?
2. L'utilisation des cellulaires est à proscrire dans les vestiaires. Que faites-vous avec le joueur qui veut mettre de la musique dans ses oreilles? Il n'y a pas de bonne réponse, il s'agit d'être cohérent avec ses valeurs et les règlements d'équipe;
3. Aucun joueur ne saute ou ne s'énerve dans le vestiaire;
4. Éviter de se lancer des boulettes de ruban ou de la neige;
5. Personne ne circule en patins pendant que d'autres sont pieds nus.

iii. Tournoi

1. Est-ce que vous voulez que l'équipe se tienne ensemble ou que chaque famille puisse agir de façon indépendante? L'utilisation d'un horaire hybride serait conseillée afin d'encadrer votre équipe, mais aussi de laisser de la place aux familles.

iv. Attention aux pièges

1. Évitez d'entraîner comme vous avez été entraîné. Les générations changent et les techniques évoluent. Les expériences vous permettront de forger votre propre opinion sur la manière d'entraîner les joueurs.



4. ÉTAPES DU CAMP D'ENTRAÎNEMENT

Les camps d'entraînement sont souvent une étape stressante pour les joueurs. Même si chaque joueur sera analysé et évalué durant cette période, nous devons, comme entraîneur, nous assurer que ce processus soit clair et qu'il laisse la chance à chaque joueur de se faire valoir.

a. Préparation du camp

i. Identification des besoins

Lorsque vous parlerez avec votre association, vous serez en mesure de prendre connaissance des règles de camp d'entraînement de celle-ci. Par contre, en tant qu'entraîneur, vous pouvez, lors de la préparation de votre camp, établir à l'avance les besoins en termes d'heures sur et à l'extérieur de la patinoire. Voici quelques pistes à explorer:

1. Test sur glace;
2. Test hors glace;
3. Session de remise en forme sur glace;
4. Entraînement hors glace;
5. Session d'habileté sur glace;
6. Match simulé.

En établissant les besoins pour les évaluations, il vous sera plus facile d'organiser votre camp et d'en déterminer les balises.

ii. Horaire

Comme l'optimisation de nos glaces est essentiel, une fois que les besoins identifiés, vous pourrez collaborer avec votre association pour bâtir un horaire efficace. La majorité des associations ont un temps déterminé pour chaque camp avant d'effectuer les premières coupures. Pour optimiser les périodes où les joueurs se déplacent à l'aréna, vous pourrez jumeler des entraînements hors glace avec une séance sur la patinoire, le tout, si les installations le permettent.

Il ne faut pas sous-estimer les journées de repos, et ce, même si les jeunes arrivent de la période estivale.

iii. Logistique de camp

Bien sûr, l'organisation de l'horaire constitue un gros morceau de votre préparation, mais il ne faut pas oublier tout ce qui entoure votre camp d'entraînement:

1. Rotation des groupes;
2. Chandails ou dossard pour l'identification des joueurs;
3. Matériel pour les entraînements;
4. Gestion des chambres si plus d'une pratique par jour;

5. Entraîneurs pour le camp;
 6. Évaluateurs.
- iv. Envoi de la logistique aux parents
- En lien avec votre association, vous devriez faire parvenir la logistique du camp aux parents au minimum trois (3) semaines avant le début des activités:
1. Horaire;
 2. Présentation des entraîneurs;
 3. Critères de sélection;
 4. Planification pour les athlètes participant à un sport estival;
 5. Planification en cas d'absence d'un joueur.
- v. Accueil des joueurs
- Lors de la première journée du camp, les entraîneurs devraient être les premiers arrivés à l'aréna. Comme dans toute autre activité, la première impression est primordiale. Il est donc important d'accueillir chaque joueur dès leur arrivée avec quelques formalités d'usage pour assurer le bon déroulement de la journée.
- vi. Déroulement du camp
- De nos jours, il n'est pas rare de voir des joueurs qui pratiquent hockey douze (12) mois par année. Il faut donc prendre en compte ce facteur dans le processus d'évaluation. Il est important de donner une occasion à tous les joueurs de trouver leurs repères sur patins avant de débiter les évaluations. Pour ce faire, il est important d'inclure une phase de remise en forme avant de débiter le processus d'évaluation.
- vii. Présentation des entraîneurs et intervenants
- Avant même d'enfiler leurs patins, les joueurs doivent savoir ce qui les attends et c'est pourquoi une courte rencontre est nécessaire. Celle-ci permettra de faire une présentation sommaire des intervenants (rôles et tâches), des valeurs recherchées et de vos attentes comme entraîneur.
- viii. Présentation du processus d'évaluation
- Peu importe l'âge ou le calibre des joueurs, il est important que chacun sache ce qui est à venir (il y aura des joueurs de retrancher à la fin du processus). L'élaboration et le respect d'un processus transparent viennent alors faciliter la tâche des évaluateurs et celle de l'association lorsque vient le temps de discuter avec les parents après la sélection finale.
1. Nombre d'heures d'évaluation;
 2. Points d'observation/évaluation;
 - Technico-tactique
 - Attitude
 3. Gestion des absences (sport estivaux);
 4. Joueurs qui arriveront de la classe supérieure.

b. Évaluation des joueurs

L'évaluation n'est pas une science exacte. Certains joueurs se démarquent plus dans les camps d'entraînement que lors de la saison. Il est donc important de se doter d'un processus clair et de se donner les outils nécessaires pour faciliter l'évaluation. Ses actions diminueront directement les risques d'erreur lors de la sélection finale.

i. Logistique d'évaluation

1. Il n'existe pas de méthode sans faille et chaque association a un fonctionnement qui la distingue d'une autre. Les évaluateurs peuvent provenir de l'interne comme de l'externe. Chaque modèle comporte ces avantages et ces inconvénients : le coût, l'imputabilité, la proximité avec les joueurs, la connaissance des familles et l'influence des amis sont tous des éléments à tenir compte avant de choisir un joueur. Il est donc important d'obtenir l'avis de quelques personnes et de compiler les résultats afin d'avoir un classement le plus précis possible;
2. L'évaluation devrait être bâtie à partir d'éléments techniques, tactiques et situationnels. En utilisant, différents types d'exercices pour l'évaluation, les évaluateurs auront une meilleure idée globale des joueurs;
3. L'évaluation devrait commencer uniquement à partir du moment où les joueurs ont patiné plus de trois (3) heures. Elle devrait aussi tenir compte des habiletés individuelles lors des exercices autant que lors des situations de matchs;
4. Il est important que les évaluateurs prennent des notes qualitatives et quantitatives sur chaque joueur. Les grilles d'évaluation nominale sont toujours difficiles à uniformiser, car un classement de 7/10 d'un évaluateur peut être très différent pour une autre personne. C'est pourquoi la grille d'évaluation devrait comprendre peu de critères (ex : habiletés de patinage, habiletés avec la rondelle, comportement et attitude et évaluation en situation de match) et peu de niveaux d'évaluation (ex : au-dessus des attentes, habileté moyenne, sous les attentes). Une fois cette évaluation complétée et accompagnée de commentaires, la compilation pourra être effectuée;
5. La compilation des évaluations devrait être faite par une personne qui ne sera pas impliquée auprès des équipes (parent ou entraîneur). Le directeur de division est une personne-ressource pour ce processus. Plus le nombre d'évaluateurs est élevé, plus il y aura de données à entrer, mais moins il y aura de risque d'erreur au classement.

ii. Classement final

Le classement final est le résultat de plusieurs heures d'évaluation provenant de multiples intervenants. Vous devez donc respecter le processus mis en place avant le début du camp. Une fois le classement final effectué, seul le directeur de division peut déplacer un joueur (cas d'absentéisme ou maladie à titre d'exemple).

iii. Sélection d'équipe

La sélection des équipes devrait toujours être faite en présence des entraîneurs et sous la supervision du directeur de division. Il existe plusieurs mentalités pour bâtir une équipe :

1. Prendre tous les meilleurs patineurs : tenir compte de la position d'un joueur à certains niveaux n'est pas utile. Il faut donc se concentrer sur les meilleurs éléments pour le choix des joueurs;
 2. Faire une sélection par rotation inversée (1-2-3-3-2-1) : cette manière rend le choix des joueurs plus juste;
 3. Faire des sections dans la liste de sélection : en faisant des listes de dix (10) joueurs à titre d'exemple, les équipes devront sélectionner l'ensemble des joueurs de cette liste avant d'avoir accès à la section suivante. Cette façon de faire limite la sélection d'amis.
- iv. Outils facilitant l'évaluation
- Certains éléments peuvent faciliter le camp et l'évaluation:
1. L'utilisation de dossards numérotés pour la durée complète du camp (les joueurs conservent le même chandail);
 2. Fournir aux évaluateurs une liste de couleurs et de numéros, sans les noms, pour éviter le favoritisme;
 3. Fournir une légende de la grille d'évaluation aux évaluateurs;
 4. Plusieurs formats de compilation sont disponibles. Il est possible d'utiliser Excel pour compiler votre liste pour vous faciliter la tâche. La liste finale ne devrait pas être consultée par aucune personne que les membres de l'association ou les entraîneurs à la fin du processus. Chaque évaluateur devrait fournir son évaluation à quelques reprises afin de diminuer le risque d'erreur d'évaluation d'un joueur.



c. Faire la sélection et les retranchements

Il n'est jamais évident d'annoncer les coupures et les discussions seront toujours plus longues avec les derniers joueurs retranchés. L'important est de savoir, avant de commencer, les critères de sélection pour ne pas faire patienter un joueur inutilement.

i. Règles

Les règles de sélection sont différentes pour chaque entraîneur, mais ils font référence aux valeurs ou à l'identité que vous souhaitez donner à votre équipe.

ii. Logistique d'annonce

La préparation des coupures est aussi importante que la préparation du camp d'entraînement. Que vous ayez planifié un ou plusieurs retranchements, assurez-vous d'avoir la même rigueur avec tous les joueurs par respect pour ceux-ci. Voici quelques pistes pour une bonne expérience:

1. Faites les coupures en personnes. Évitez de publier une liste des joueurs retranchés;
2. Placez-vous à la même hauteur que le joueur. Évitez d'être debout quand le joueur est assis;
3. De préférence, trouvez un endroit isolé entre la chambre et la sortie;
4. Assurez-vous d'être toujours au moins deux (2) intervenants (l'entraîneur et la personne qui supervise la formation de l'équipe ou de la sélection). Faites bien attention de ne pas avoir trop d'intervenant afin d'éviter d'intimider le joueur;
5. Assurez-vous que les joueurs passent vous voir une fois qu'ils ont terminé d'enlever leur équipement protecteur. Il faut éviter que le joueur retourne dans la chambre pour annoncer le résultat aux autres;
6. Établissez les règles à l'avance et n'acceptez aucune rencontre avec les parents le jour même.

iii. Comment faire les coupures

Il n'est jamais facile de retrancher des joueurs. L'important est de faire une annonce directe et honnête. Voici une manière de faire qui nous semble juste:

1. Accueillez le joueur;
2. Remerciez le joueur pour sa présence au camp;
3. Faire un bref résumé de ses forces et des points à améliorer sans jamais comparer les joueurs entre eux;
4. Annoncez votre décision. Essayez de formuler votre annonce le plus positivement possible (ex : tu ne feras pas l'équipe cette année);
5. Le joueur retranché n'écouterait pratiquement plus rien à ce stade. Il faut donc éviter les grands discours.

5. GESTION DE L'ENVIRONNEMENT DU JOUEUR

a. La communication

La communication est maintenant devenue un outil essentiel afin de bien encadrer nos jeunes qui participent au hockey. Une relation harmonieuse avec les différents intervenants des organisations permet d'offrir un cadre plaisant et où tous les intervenants cheminent ensemble pour le bien-être des jeunes.

Dans cette section, nous présenterons quelques principes de bases d'une communication efficace et les pièges à éviter.

i. Envers les parents

La gestion des parents est un élément clé de la réussite de votre saison. Les parents veulent être informés de ce qui se passera avec leurs enfants. Souvent, les intervenants sportifs perdent leur confiance et leur motivation à travailler avec les jeunes en raison de comportements abusifs de parents non encadrés.

Cette gestion commence par l'élaboration de balises dès le début de la saison, de recadrage en cours de saison et de rencontres périodiques afin d'alimenter les parents. Nous verrons donc trois (3) principes d'encadrement en lien avec les parents:

1. Les rencontres de parents (voir point 2) constituent un bon moyen d'établir les balises avec l'ensemble des parents et d'obtenir un accord collectif;
2. Il s'agit d'un moment privilégié pour en connaître un peu plus sur vos parents et identifier quel type de groupe vous avez;
3. Lors de cette rencontre, vous aurez la chance de faire participer certains d'entre eux tout en instaurant un climat de respect. Le rôle du gérant peut servir de courroie de transmission entre les parents et les entraîneurs;
4. Lors de ces rencontres, outre les points reliés à votre équipe, il est important de rappeler les principaux rôles des parents qui sont:
 - Le soutien émotionnel
La victoire et la défaite font partie d'un processus d'apprentissage, il faut s'assurer qu'un enfant comprenne le sport et les valeurs qui peuvent lui être transmises par l'entremise de celui-ci; L'éthique sportive et le fair-play sont deux (2) notions à la base du développement sportif;
 - Le soutien financier
Le sport est une dépense pour toutes les familles. Afin d'aider un enfant à progresser et se développer, il faut s'assurer que celui-ci utilise un équipement adapté et sécuritaire à sa pratique;
 - Soutenir le processus de développement
Afin que l'enfant se développe à long terme dans sa discipline, il faut s'assurer de développer sa passion et l'amour pour le sport. Il doit apprendre que la persévérance et l'engagement envers une équipe ne sont pas toujours faciles, mais que cette démarche est encouragée par la famille.

5. Le défi est que tous soient heureux et sur la même page pour le développement des enfants. Lorsqu'un parent vient vous rencontrer, il faut privilégier:
- Un mode d'écoute attentive et une ouverture à une opinion différente de la vôtre;
 - La création d'un lien de confiance entre vous et le parent. Une fois ce lien créé, une discussion pourra être entamée pour trouver une solution au problème;
 - Les doutes ou problèmes doivent être vérifiés;
 - Le respect des idées de tous doit être pris en compte;
 - La réflexion est de mise pour éviter une réaction impulsive.
6. Il faut aussi éviter les pièges qui perturberaient une communication saine avec les parents:
- Évitez les discussions pendant/après un match ou un entraînement. Privilégier la règle du « 24 heures d'attente » pour diminuer l'intensité de l'émotion liée à la situation;
 - Rencontrer les parents en dehors des activités d'équipe;
 - Pouvoir compter sur une personne neutre présente à la rencontre (adjoint ou représentant de l'association) qui agira en tant que modérateur;
 - Résumer la situation avant la discussion et préparer les éléments concrets appuyant votre décision (règle d'équipe, discussion avec le joueur, etc.).
- ii. Communication d'équipe
- De nos jours, l'horaire des familles est très chargé. L'utilisation de la technologie est une façon rapide et efficace pour rejoindre l'ensemble de ses membres. L'utilisation d'une page d'équipe privée sur les réseaux sociaux permet de fournir des messages généraux et d'ajuster vos balises en cours de saison.
- iii. Outils disponibles
- Plusieurs outils sont disponibles afin de vous assurer que les parents respectent le cadre et qu'ils aient un comportement adéquat
1. **Guide de gestion de cas au hockey mineur**
 2. **Réunion de parent**
 3. **Code d'éthique du parent**
- iv. Entre entraîneurs
- La communication entre entraîneurs est primordiale dans la réussite d'une saison de hockey. Chacun doit connaître son rôle et apporter une contribution à l'équipe en fonction de ses connaissances et de ses expériences. Chaque équipe d'entraîneurs est unique et cette unicité doit être créée d'un éventail de talents et de compétences afin d'offrir un service complet aux joueurs.



L'entraîneur-chef est le chef d'orchestre d'une équipe. Par analogie, si l'équipe d'entraîneurs était uniquement constituée d'instrument à cordes, son orchestre conserverait un son unique, sans diversité. Il en va en même pour une équipe sportive. L'entraîneur-chef doit donc s'entourer des meilleures personnes possibles qui permettront de faire progresser l'équipe. L'ensemble des tâches élaborées dans ce guide est trop volumineux pour être appliqué par une seule personne et c'est pourquoi la délégation de certaines tâches en fonction des forces de chacun devient utile.

Outre le cadre de l'équipe, la communication entre entraîneurs de différents niveaux ou provenant d'autres organisations est aussi bénéfique. De nos jours, les stratégies d'enseignements et tactiques spécifiques au hockey sont décortiquées et accessibles sur le Web. Si vous souhaitez progresser en tant qu'entraîneur, vous devez être capable de partager votre savoir et vos manières de faire avec d'autres entraîneurs.

v. Envers l'association de hockey mineur

En tant qu'entraîneur au sein d'une association, vous représentez cette dernière lors des entraînements et des matchs. Votre association est là pour vous soutenir dans vos fonctions et aussi pour s'assurer que vous représentez bien les valeurs et la mission de l'ensemble des joueurs de votre organisation. En plus de vous soutenir, votre association de hockey mineur établit certaines balises de fonctionnement:

1. Informer ses entraîneurs sur les règles d'association, les étapes et l'organisation d'une saison;
2. Mobiliser des intervenants autour des équipes afin de faciliter l'engagement envers l'association;
3. Coordonner l'accès aux différentes plateformes régionales ou provinciales;
4. Agir comme facilitateur lors de questionnement(s) par les entraîneurs;
5. Servir de vigie, élue par les membres représentant l'ensemble des parents.

b. Rencontres de parents

Déterminer minimalement deux (2) rencontres plus formelles; une avant le début de la saison et une à la mi- saison; et une troisième moins formelle pour conclure la saison. De plus, proposer des rencontres ou courriels pour des situations plus spécifiques basées sur des cas individuels. L'envoi de courriels ou l'utilisation d'un média social afin de communiquer un message à tous pour faire des rappels peut aussi être une option.

i. Convocation des parents

Faire parvenir à l'avance une communication via courriel ou autre moyen utilisé par l'équipe afin de s'assurer que tous reçoivent l'information préliminaire à la saison. Cette convocation devra faire l'état des détails de la première rencontre (minimum 1 semaine à l'avance) et de l'ordre du jour qui y sera traité. Utiliser cette première communication afin de faire parvenir aux parents la fiche médicale pour leur enfant et un questionnaire afin qu'ils puissent formuler leurs objectifs et leurs attentes pour la saison.

ii. Exemple d'ordre du jour avant la saison

1. Orientation de la saison
 - Présentation des entraîneurs
 - Retour sur les questionnaires et les orientations de l'association
 - Notre philosophie, valeurs et vision pour l'équipe
2. Fonctionnement de la saison
 - Fréquence et type d'entraînement
 - Nombre de matchs
 - Règle d'équipe et sanction
 - Gestion des absences et vacances
 - Sélection des tournois
3. Organisation
 - Sélection d'un gérant
 - Communication avec l'équipe
 - Financement des tournois
4. Questions

iii. Exemple d'ordre du jour mi- saison

1. Retour sur les objectifs de début de saison
2. Fonctionnement de l'équipe
3. Organisation des tournois et séries
4. Questions

iv. Exemple d'ordre du jour de fin de saison

1. Retour sur la saison
2. Activités de fin de saison

c. Rencontre des joueurs

La notion de développement d'équipe passe par l'individualisation des apprentissages afin de faire progresser le groupe. Pour qu'un joueur se développe au cours d'une saison, il faut prendre le temps d'expliquer ou d'exposer nos attentes, comprendre les attentes du joueur et s'ajuster durant la saison. Au cours de ces rencontres, il faut cibler un objectif (compréhension tactique, technico-tactique, cohésion d'équipe, retour sur un match, construire l'identité d'équipe, etc.) et bâtir cette rencontre autour de cet objectif. L'important dans ces rencontres est de rester court et précis dans notre message.

i. En équipe

Les moments de rencontre de l'équipe sont multiples, mais sont-ils efficaces? Une rencontre d'équipe doit permettre d'atteindre un objectif en lien avec le développement de l'équipe. Voici quelques options:

1. Déterminer les rôles et responsabilités de chacun
2. Préparation mentale de l'équipe
3. Fixation d'objectifs
4. Rencontre d'avant-match (plan de match, revue des stratégies)
5. Correction ou sommaire du plan de match
6. Séance vidéo

ii. En sous-groupe

Parfois le message que nous voulons passer s'adresse uniquement à un petit groupe de joueurs. Pour éviter de surinformer les joueurs, la rencontre en sous-groupe peut s'avérer utile. Voici quelques propositions:

1. Par position
2. Par ligne
3. Par unité (avantage numérique, désavantage numérique)

iii. Individuellement

Les joueurs ont besoin de comprendre et d'être impliqués dans le développement de leur équipe. C'est pourquoi il est si important de prendre le temps de les rencontrer individuellement à quelques occasions durant la saison. Ces moments privilégiés avec les joueurs doivent être courts et axés vers la tâche à accomplir. Il faut aussi se rappeler qu'il ne faut pas rencontrer un joueur seul. Voici quelques types de rencontres:

1. Créer une relation avec le joueur (écoute, faire un portrait de l'environnement du joueur)
2. Montrer les bons coups (vidéo)
3. Identifier les éléments à travailler (fixation d'objectifs)
4. Recadrer les comportements qui sortent des balises de l'équipe

d. Règles d'équipe

Les règles d'équipe sont nécessaires, peu importe le niveau, afin d'encadrer l'équipe. Ces règles servent à s'assurer que tous les joueurs connaissent les limites. Elles doivent inclure des éléments qui sont adaptés selon l'âge et le niveau des joueurs. Que ces règles soient sous forme de liste, de code ou de contrat de joueur, elles doivent être connues des joueurs et de leurs parents et aussi inclure des sanctions en cas de non-respect de celles-ci. Voici quelques idées:

i. Fonctionnement d'équipe

Il faut être en mesure d'identifier aux joueurs les comportements que nous souhaitons dans l'environnement de l'équipe.

1. Faire de son mieux (accepter de faire des erreurs);
2. Être concentré et attentif dans l'accomplissement de la tâche (intensité);
3. Respect des intervenants et des coéquipiers;
4. Accepter son rôle (jouer à différentes positions).

ii. Routine d'entraînement et match

La préparation d'avant-match est nécessaire à tous les niveaux. Les moments passés en équipe sont essentiels pour une bonne cohésion des individus avant un entraînement ou un match. La présence des joueurs avant les événements dépend de votre routine. Il faut disposer de suffisamment de temps pour tout faire, tout en évitant la perte de temps.

1. Retard

Une fois que vous avez bâti les règles d'équipe, certains pourront vérifier vos limites en arrivant en retard. Si vous acceptez ces retards, vous donnez le message que ce n'est pas grave. Si c'est bon pour un, c'est bon pour les autres. La gradation des sanctions devient donc essentielle dans le non-respect des règles.

2. Absence

Il faut déterminer, selon votre niveau, ce que vous ferez avec les joueurs absents. Que se passe-t-il si un joueur vient seulement aux matchs et jamais aux séances d'entraînements? Que ce soit au niveau récréatif ou compétitif, la séance d'entraînement est aussi, sinon plus importante que le match. La présence doit donc être aussi importante.

iii. Environnement de l'équipe

L'environnement dans lequel sont les joueurs sera en quelque sorte l'image que vous projetterez de votre équipe. Selon le niveau, il faudra baliser certains de ces éléments:

1. Habillement

Sans nécessairement exiger une tenue propre, vous pourriez demander à ce que certains vêtements ne soient pas portés avant ou après les matchs (ex: casquette, jeans, etc.)

2. Cellulaire/tablette
L'utilisation quotidienne des appareils électroniques est devenue une réalité pour les joueurs de tous les niveaux. Comment les joueurs doivent-ils utiliser leur appareil avant, pendant ou après les entraînements, les matchs ou les rencontres d'équipe? Beaucoup d'équipes utilisent une boîte à l'entrée du vestiaire pour y déposer les appareils personnels. La musique devient donc une gestion d'équipe et non personnelle.
 3. Média sociaux
L'utilisation des médias sociaux est une réalité avec laquelle nous devons travailler. Par contre, les joueurs doivent comprendre ce qui est accepté ou non. La responsabilisation des joueurs passe par l'apprentissage de l'utilisation de cette technologie.
 4. Alcool/drogue/tabac
Notre rôle comme intervenant sportif est principalement de faire de la prévention et d'encadrer les joueurs. Chaque niveau comporte ses défis et la consommation d'alcool, de drogue ou de tabac en fera partie un jour et elles devront être encadrées.
- iv. Temps de jeu alloué aux joueurs dans les matchs
- Il s'agit sans doute du sujet qui sera plus réactif au cours de chaque saison, et ce, peu importe le niveau. Chaque joueur mérite d'avoir l'occasion de jouer autant que les autres. Chaque équipe a un meilleur joueur et un plus faible. Le hockey étant un sport d'équipe, nous avons besoin de la contribution de tous dans un match. C'est en faisant vivre chacune des situations, en entraînement et en match, à tous les joueurs que nous les développerons. Ces règles ne changent pas lors des tournois. Le développement des joueurs est plus important que la victoire. Voici quelques règles à suivre:
1. Chaque joueur devrait jouer à toutes les positions (droite et gauche);
 2. Chaque joueur devrait jouer dans les unités spéciales;
 3. Chaque joueur devrait commencer ou terminer un match.
- v. Sanction
- Nous ne voulons pas être trop permissifs ou trop durs à l'endroit des joueurs. Les balises de l'équipe sont des règles de vie qui s'adressent à tous. Pour passer votre message, il faut donc aller étape par étape. Cependant, si une situation nécessite une plus grande sanction, les joueurs et parents doivent savoir que vous pouvez sauter des étapes en fonction de la gravité de la faute. L'important est d'être juste envers tout le monde et d'informer les joueurs et les parents des possibles sanctions. Voici quelques exemples de gradation:
1. Avertissement au joueur et à ses parents;
 2. Sanction à l'entraînement (tours de glace, push-ups, etc.);
 3. Diminution du temps de jeu (rester assis lors d'une période);
 4. Rencontre avec les parents;
 5. Suspension pour un match, mais assis au banc des joueurs;
 6. Suspension des activités hockey pour quelque temps;
 7. Rencontre avec le directeur de division ou l'association.

6. PLANIFICATION D'UNE SAISON

Une équipe se crée au fur et à mesure que la saison avance et en fonction des étapes qu'elle vivra ensemble. Comme entraîneur, vous avez un rôle à jouer afin d'orienter et d'encadrer votre équipe afin qu'elle se forme selon vos objectifs et vos valeurs. Voici quelques pistes à partager avec les joueurs:

→ **Mandat de l'organisation**

Lorsque vous avez été sélectionné par votre organisation comme entraîneur, vous vous êtes aussi engagé à représenter votre celle-ci et ses valeurs. Chaque entraîneur a comme mandat d'administrer une équipe, mais aussi de faire tout en son pouvoir pour développer les jeunes comme hockeyeurs, mais aussi comme citoyens.

→ **Valeurs**

Vos valeurs d'entraîneur devraient vous aider à établir les valeurs de l'équipe. Il s'agit de règles d'action qui devront être respectées par l'ensemble de l'équipe et qui permettront au groupe d'avoir des normes à suivre. Ces valeurs sont à la base de votre philosophie d'entraîneur.

→ **Philosophie**

Il s'agit d'un système d'idée, basé sur les valeurs comme entraîneurs, qui cherche à établir les fondements des valeurs de votre équipe.

a. Phase d'une saison

Toutes les équipes, peu importe le niveau, devraient avoir un plan de saison. Ce plan devrait tenir compte des événements planifiés de votre équipe afin d'avoir une meilleure vue d'ensemble de votre saison. En ayant cette vue d'ensemble, vous pourrez planifier et organiser votre saison en différentes phases et ainsi établir des objectifs pour chacune de celles-ci.

Voici un exemple de plan saisonnier en six phases:

i. **Présaison**

Période où tous les joueurs et les entraîneurs recommencent à jouer au hockey. Le camp d'entraînement doit être une remise en forme et une période d'évaluation des joueurs. Ne pas oublier que les joueurs pratiquent souvent un sport estival et qu'ils doivent terminer leur saison. L'expérience qu'ils acquièrent dans ce sport est aussi profitable pour le hockey. Soyez conciliant.

Une fois l'équipe sélectionnée, chaque division doit se référer au développement à long terme du joueur pour établir son temps de travail technico-tactique. Le début de la saison sera toujours plus technique que tactique.

L'objectif de cette période est d'établir les bases afin de construire votre équipe, de voir les forces et les points à améliorer de chacun et d'apprendre à connaître les joueurs.

ii. **Début de la saison et premier tournoi**

Une saison de hockey est un grand marathon et comme le dit le dicton, rien se sert de courir, il faut partir à point. Chaque niveau aura son stade de développement. Si nous voulons être bons en équipe, il faut que les habiletés techniques soient bien développées.



Les objectifs de cette phase sont apprendre à respecter les consignes et appliquer le contenu des entraînements dans les matchs. Le premier tournoi sert à voir notre équipe dans un environnement plus compétitif.

iii. Deuxième tournoi

Maintenant que vous connaissez un peu plus votre équipe, vous pouvez établir des objectifs que vous voulez atteindre dans cette troisième phase de la saison. Par exemple, se fixer un objectif quantitatif par match de tirs au but ou travailler sur l'intensité de l'effort en demandant aux joueurs de vous dire après chaque match ou entraînement comment ils évaluent leur performance selon des critères préétablis.

iv. Troisième tournoi et/ou temps des fêtes

Cette phase est souvent l'une des plus difficiles comme entraîneur. Les joueurs ont hâte à cette période de l'année, votre équipe est plus fatiguée qu'en début de saison et les joueurs sont en période d'examens à l'école. Les attentes, comme entraîneur, ne peuvent pas être les mêmes que dans les autres phases de la saison. Vous devez établir des objectifs qui motivent les joueurs, mais qui tiennent aussi compte de leur réalité. Le maintien des acquis est souvent à préconiser.

v. Préparation aux séries et championnats

Rendu à cette étape de la saison, vous devriez bien connaître les joueurs et votre équipe. Les stratégies devraient être adaptées à eux et elles devraient prendre plus de place que la technique dans les entraînements. Pour vous préparer aux séries et championnats, vous devez réussir à diminuer le volume d'entraînement tout en augmentant l'intensité des séances. Cette manière de faire diminuera le risque de blessures et stimulera les joueurs à l'approche de la fin de la saison.

vi. Championnats régionaux et provinciaux

Cette phase ne s'applique pas à tous, mais il s'agit d'un examen pour un entraîneur. Si vous avez bien travaillé durant l'année, les joueurs appliqueront les connaissances ou les exigences et c'est en équipe que vous aurez une chance de gagner ces matchs. Il demeure crucial de faire jouer tous les joueurs dans cette situation.

vii. Pause sportive

Souvent, il s'agit de la phase la plus sous-estimée, mais le congé sportif est essentiel pour le développement physique et mental des joueurs. C'est le moment propice pour guérir les blessures, essayé de nouveaux sports ou pour simplement prendre une pause de sports et passer du temps en famille.



CHEMINEMENT DU JOUEUR

1. TYPES DE CLIENTÈLES (DLTJ)

Le développement de chaque enfant est différent, mais chaque enfant a besoin de passer par des stades de développement bien précis pour se développer. Le développement représente « l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant. » Voici les différents types selon la division:

a. M7¹ (initiation aux habiletés de base)

- i. Mettre l'accent sur la notion de plaisir;
- ii. Utiliser le jeu pour développer les habiletés de base (patinage et maniement de rondelle);
- iii. Sensibiliser les jeunes aux éléments de base (agilité, coordination, équilibre et vitesse);
- iv. Développer des habiletés physiques (courir, sauter, lancer, attraper et patiner);
- v. Apprendre aux joueurs à fonctionner dans un groupe.

b. M9 (initiation aux habiletés de base)

- i. Continuer de développer les habiletés motrices;
- ii. Introduire les mouvements de base du hockey (virage, freinage, pivot);
- iii. Développer les habiletés de contrôle de la rondelle (dribble, passe et tir);
- iv. Introduire la notion de respect des autres, la coopération et la complicité avec les coéquipiers;
- v. Mettre l'accent sur l'effort et la persévérance;
- vi. Introduire les notions de prises de décisions (4 grands rôles).

c. M11 (formation de base en hockey)

- i. Débuter la période sensible qui permet un apprentissage accéléré de la coordination;
- ii. Mettre en pratique les éléments appris lors des entraînements en match;
- iii. Introduire le conditionnement physique (activation);
- iv. Introduire la fixation d'objectifs (mettre l'accent sur le geste et non le résultat);
- v. Montrer aux jeunes à avoir du plaisir et de la fierté à se surpasser;
- vi. Initier la lecture de jeu selon les 4 rôles et la prise de décisions.

¹ [https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/Fiches_completes_du_developpement_du_joueur_\(FR_et_ENG\).pdf?t=1534959858](https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/Fiches_completes_du_developpement_du_joueur_(FR_et_ENG).pdf?t=1534959858)

d. M13 (formation de base en hockey)

- i. Consolider les habiletés motrices et physiques de base;
- ii. Développer les tactiques de l'équipe;
- iii. Introduire le développement des habiletés mentales;
- iv. Développer l'esprit de compétition;
- v. Apprendre à contrôler ses émotions et à bloquer ses pensées négatives;
- vi. Développer la lecture du jeu selon les 4 rôles et la prise de décisions.

e. M15 (entraînement systématique)

- i. Période de pic rapide de croissance;
- ii. Perfectionner les variantes techniques;
- iii. Déterminer des plans d'action pour améliorer les joueurs (objectifs court et moyen termes pour responsabiliser le joueur);
- iv. Initier le joueur à la préparation physique;
- v. Développer la prise de décisions et les actions en situation de 1 contre 1;
- vi. Introduire et développer les notions de base de la psychologie.

f. M18 (entraînement systématique)

- i. Développer la force et la puissance aérobie;
- ii. Développer et consolider l'aspect tactique;
- iii. Accentuer la vitesse d'exécution d'enchaînement d'actions;
- iv. Introduire un plan pré compétition et compétition;
- v. Réaliser des activités de groupe afin de consolider l'équipe;
- vi. Continuer à développer les habiletés mentales et psychologiques.



2. NOTIONS PHYSIQUES

Les termes croissance et maturation sont souvent employés de façon interchangeable. Toutefois, ils s'appliquent à des activités biologiques distinctes.

La croissance désigne les changements observables, mesurables et progressifs tels les changements dimensionnels du corps : taille, poids et pourcentage de tissus adipeux.

La maturation désigne les changements structuraux ou fonctionnels liés au système qualitatif qui se produisent lorsque le corps progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

3. NOTIONS PSYCHOLOGIQUES

La sphère psychologique est très vaste, mais certains éléments nécessitent un travail tout au long du cheminement du joueur:

- a. La fixation d'objectifs peut être intégrée à n'importe quel moment au cours d'une saison;
- b. Le sentiment d'appartenance au groupe est primordial;
- c. La satisfaction et l'épanouissement dépendant de la perception du joueur et de sa place dans le groupe. Cette dynamique doit toujours être considérée.



4. HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU HOCKEY

Au même titre que le développement à long terme du joueur, chaque division représente un moment cible pour développer certaines habiletés spécifiques au hockey. Cette partie vous donnera un résumé des éléments technico-tactiques (patineur et gardien) à initier, consolider ou maîtriser selon l'âge:

OBJECTIFS POURSUIVIS

LÉGENDE	
	Importance très élevée
	Importance élevée
	Importance moyenne
	Importance modérée

a. M7

TECHNIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 85%	
Explorer une nouvelle surface de locomotion: adaptation à la glace.	
Introduire les formes gestuelles essentielles à l'acquisition des gestes techniques de base par la suite: patinage avant, patinage arrière, maniement, passes et tirs.	
TACTIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 15%	
Découvrir les zones de travail en jeu collectif.	
PHYSIQUE	
Développer les habiletés motrices fondamentales: agilité, coordination, équilibre, mobilité.	
PSYCHOLOGIQUE	
Créer un environnement où le jeune peut explorer différentes formes de mouvement, tout en ayant du plaisir.	
Apprendre à fonctionner dans un groupe.	
Introduire le respect des autres – ses joueurs et ses adversaires – et démontrer un bon esprit sportif.	
Il est déjà bon à cet âge d'établir des règles de conduite, si simples soient-elles.	

b. M9 (initiation aux habiletés de base)

TECHNIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 75%	
Développer la vitesse, sollicitant des efforts de 5-6 secondes et moins.	
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.	
Accentuer la qualité d'exécution des gestes techniques et leur efficacité dans certaines situations spécifiques de jeu.	

TACTIQUE INDIVIDUELLE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 15%	
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.	
Introduire les notions reliées aux quatre grands rôles du hockey: porteur, non porteur, chasseur et surveillant.	

TACTIQUE COLLECTIVE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 10%	
Explorer les notions de base du jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, échec avant, etc.	

PHYSIQUE	
Poursuivre le développement des habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité.	
Encourager le jeune à pratiquer plusieurs sports afin de développer au maximum les habiletés motrices fondamentales comme sauter, lancer, attraper, etc.	
Introduire la vitesse sur de très courtes périodes (0-5 secondes).	
Introduire les exercices de flexibilité.	

PSYCHOLOGIQUE	
Valoriser les efforts plutôt que les résultats. Introduire chez le joueur l'aptitude à s'appliquer sur ce qu'il a à faire pour atteindre son résultat. Les efforts peuvent être observés dans les situations suivantes : <ul style="list-style-type: none"> - Enlever la rondelle ou faire perdre le contrôle de la rondelle - Réussir les replis défensifs - Faire l'exercice au complet - Être le premier sur la rondelle - Poursuivre même si le match est hors de portée, etc. 	
Introduire la notion de saine compétition: la compétition ne doit pas représenter une menace mais un défi pour s'améliorer et démontrer ce que le jeune peut accomplir.	
Apprendre à respecter les autres – ses joueurs et ses adversaires – et à démontrer un bon esprit sportif.	

Développer la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes (taux de réussite 7/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.	● ● ●
Apprendre à fonctionner dans un groupe. Introduire une routine de fonctionnement en groupe: avant, pendant et après l'entraînement. Développer une bonne position d'écoute, spécialement lors des exercices sur la glace.	● ● ●
Développer le respect du code d'éthique, de bonne conduite, mais en place pour l'équipe.	● ● ●
Les principales règles de jeu font partie de l'apprentissage à cet âge.	● ● ●
Introduire les règles de jeu et des règles de base sur l'éthique sportive.	● ● ●

Gardiens de but M9

TECHNIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 100%
Développer les techniques de patinage avant avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, croisements, pivots, allure de train avant et arrière.	● ● ● ●
Développer une position de base.	● ● ● ●
Développer les techniques de déplacement debout.	● ● ● ●
Développer le suivi de la rondelle par les yeux.	● ● ● ●
Développer les techniques d'arrêt sur tirs hauts, mi-hauts et bas.	● ● ●
Développer la technique pour immobiliser la rondelle.	● ●
Introduire la technique d'arrêt du bâton couché sur la glace (paddle down) sur les jeux courts.	●
Introduire la technique de position au poteau.	●
Introduire la technique d'observation en 4 temps derrière le filet.	●
Introduire le recouvrement de la position de base après un arrêt.	●

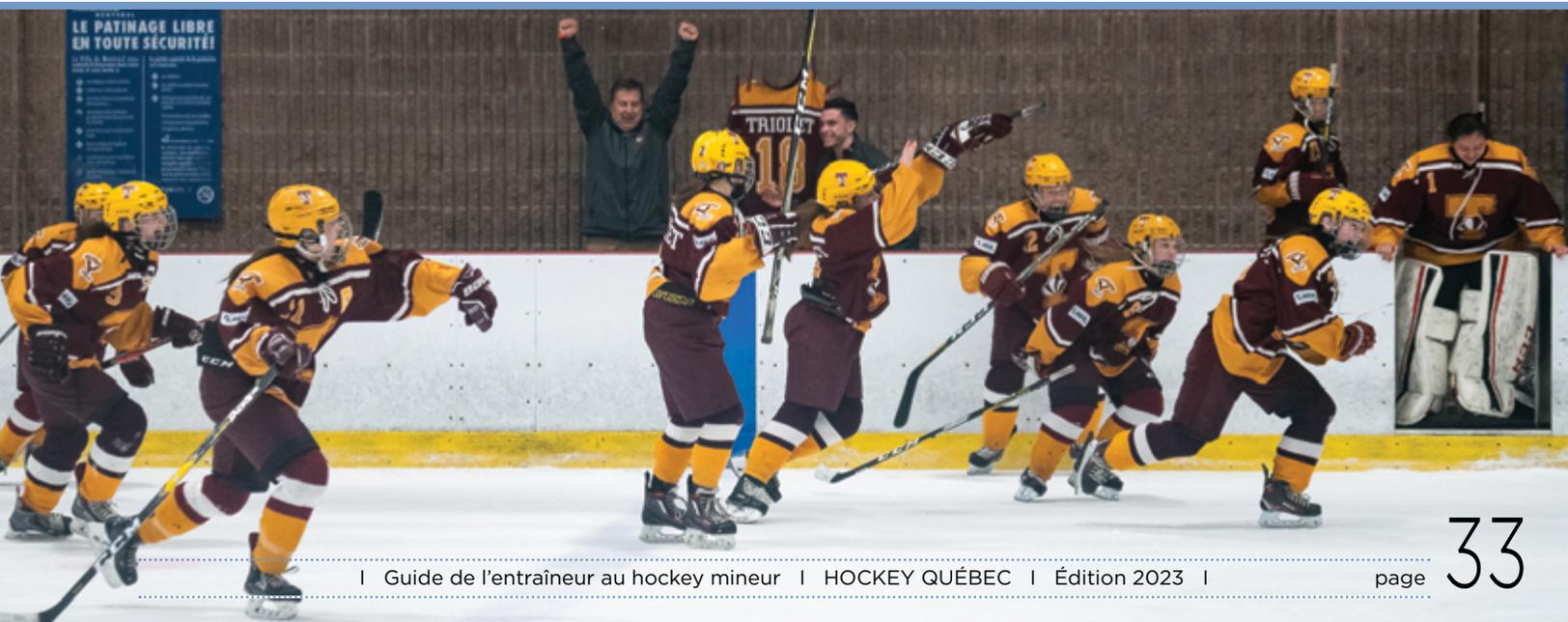


c. M11 (formation de base en hockey)

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 (À TITRE INDICATIF), 25%
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 (À TITRE INDICATIF), 25%
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.	●



PHYSIQUE	
Consolider le développement des habiletés motrices fondamentales: agilité, coordination, équilibre, mobilité.	
Développer la vitesse (linéaire et aléatoire) de patinage: vitesse de réaction et sur une courte période de temps (autour de 5 secondes).	
Poursuivre et encourager la pratique de plusieurs sports pour développer le meilleur éventail possible d'habiletés motrices. Celles-ci vont servir de base à l'apprentissage des gestes techniques pour le joueur.	
Introduire l'endurance musculaire.	
Introduire certaines habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	

PSYCHOLOGIQUE	
Développer la notion de saine compétition et le plaisir à se surpasser à travers différentes situations observables.	
Développer la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes (taux de réussite 7/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.	
Apprendre à arrêter ses pensées négatives en utilisant une approche qui comporte les étapes simples suivantes: <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les pensées qui nuisent à la performance. - Les arrêter en utilisant des mots clé. Ex.: vitesse, pieds rapides, etc. - Les remplacer par une pensée positive et un dialogue positif. 	
Développer l'esprit d'équipe.	
Apprendre à contrôler ses émotions lors des parties.	
Introduire l'entraînement mental : relaxation, confiance, concentration et motivation. Le joueur doit être en mesure de vivre plusieurs exemples où il sera en mesure d'identifier ces composantes.	
Apprendre à se fixer des objectifs afin de responsabiliser le joueur dans son développement. Ces objectifs doivent mettre l'accent sur le processus plutôt que sur les résultats (victoire à tout prix).	
Apprendre à identifier les éléments contrôlables et incontrôlables: <ul style="list-style-type: none"> - Contrôlables: pensées, actions, paroles, émotions. - Incontrôlables: foule, résultats, intempéries, installations. 	
Introduire chez le jeune la possibilité de s'évaluer sur le plan mental – comment le jeune se sent-il (heureux, de mauvaise humeur, anxieux, etc.) ?	
Apprendre à imaginer, se créer des images, attitude plus naturelle chez les jeunes pour améliorer la confiance, la motivation, la concentration, la relaxation et même les habiletés techniques. L'utilisation de la vidéo peut s'avérer utile pour cet aspect.	
S'introduire au contrôle de la respiration.	

Gardiens de but M11

TECHNIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 70%
Consolider les techniques de patinage avant avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, croisements, pivots, allure de train avant et arrière.	●●●●●
Consolider la position de base.	●●●●●
Consolider les techniques de déplacement debout.	●●●●●
Développer les techniques d'arrêt sur tirs hauts, mi-hauts et bas.	●●●●●
Développer le recouvrement de la position de base après un arrêt.	●●●●●
Développer la technique de position au poteau.	●●●●●
Développer la technique d'observation en 4 temps derrière le filet.	●●●●●
Développer la technique d'arrêt du bâton couché sur la glace (paddle down) sur les jeux courts.	●●●●●
Introduire l'efficacité du contrôle de rebonds.	●●●●●
Introduire les techniques de suivis de rebonds en fonction du temps disponible.	●●●●●
Introduire les techniques de déplacement en glissade suite à la position de base.	●●●●●
Introduire les techniques de déplacement en glissade suite au papillon.	●●●●●
Introduire les notions de lecture du tir.	●●●●●
Introduire le maniement de la rondelle (avec joueurs).	●●●●●

TACTIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 30%
Consolider les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	●●●●●
Développer la réaction face aux situations d'échappé.	●●●●●
Développer un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu.	●●●●●
Développer la réaction face aux situations de tourniquet (wraparound).	●●●●●
Introduire la réaction face à des jeux de passes provenant de derrière la ligne des buts.	●●●●●
Introduire les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	●●●●●



d. M13 (formation de base en hockey)

TECHNIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 40%
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.	

TACTIQUE INDIVIDUELLE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 30%
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 (À TITRE INDICATIF), 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.	

PHYSIQUE	
Consolider le développement des habiletés motrices fondamentales: agilité, coordination, équilibre, mobilité (sur glace et hors glace).	

Développer la vitesse (linéaire et aléatoire) de patinage: vitesse de réaction et sur une courte période de temps (autour de 5 secondes).	
Introduire la préparation physique utilisant le poids du corps, les ballons médicaux et les ballons stabilisateurs afin d'optimiser les habiletés techniques de base.	
Développer l'endurance aérobie. Le moment opportun est à l'amorce de la poussée de croissance (rapide/soudaine).	
Poursuivre et encourager la pratique de plusieurs sports pour développer le meilleur éventail possible d'habiletés motrices. Celles-ci vont servir de base à l'apprentissage des gestes techniques pour le joueur.	
Poursuivre le développement de la flexibilité. Être prudent lors de la croissance accélérée.	
Développer certaines habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	
Introduire la préparation physique estivale.	
Introduire la force musculaire sans charge.	

PSYCHOLOGIQUE	
Développer l'esprit de compétition et le plaisir à se surpasser à travers différentes situations observables.	
Développer la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes (taux de réussite 7/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.	
Apprendre à arrêter ses pensées négatives en utilisant une approche qui comporte les étapes simples suivantes: <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les pensées qui nuisent à la performance. - Les arrêter en utilisant des mots clé. Ex.: vitesse, pieds rapides, etc. - Les remplacer par une pensée positive et un dialogue positif. 	
Apprendre à contrôler ses émotions lors des parties.	
Introduire l'entraînement mental: relaxation, confiance, concentration et motivation. Le joueur doit être en mesure de vivre plusieurs exemples où il sera en mesure d'identifier ces composantes.	
Développer l'esprit d'équipe.	
Apprendre à se fixer des objectifs afin de responsabiliser le joueur dans son développement. Ces objectifs doivent mettre l'emphase sur le processus plutôt que sur les résultats (victoire à tout prix).	
Apprendre à identifier les éléments contrôlables et incontrôlables: <ul style="list-style-type: none"> - Contrôlables: pensées, actions, paroles, émotions. - Incontrôlables: foule, résultats, intempéries, installations. 	
Introduire chez le jeune la possibilité de s'évaluer sur le plan mental – comment le jeune se sent-il (heureux, de mauvaise humeur, anxieux, etc.) ?	
Apprendre à imaginer, se créer des images, attitude plus naturelle chez les jeunes pour améliorer la confiance, la motivation, la concentration, la relaxation et même les habiletés techniques. L'utilisation de la vidéo peut s'avérer utile pour cet aspect.	
S'introduire au contrôle de la respiration.	

Gardiens de but M13

TECHNIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 70%	
Maintenir les techniques de patinage avant avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, croisements, pivots, allure de train avant et arrière.	●●●●
Maintenir la position de base.	●●●●
Maintenir les techniques de déplacement debout.	●●●●
Consolider les techniques d'arrêt sur tirs haut, mi-haut et bas.	●●●●
Consolider le recouvrement de la position de base après un arrêt.	●●●●
Consolider la technique de position au poteau.	●●●●
Développer l'efficacité du contrôle de rebonds.	●●●●
Développer les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.	●●●●
Développer les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.	●●
Développer les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.	●●
Développer les notions de lecture du tir.	●●
Introduire le maniement de la rondelle et les techniques passes.	●
Introduire l'utilisation du harponnage.	●
Introduire la technique d'arrêt un genou sur la glace (one knee down).	●
Introduire l'arrêt de la rondelle le long de la bande.	●

TACTIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 30%	
Maintenir les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	●●●●
Consolider la réaction face aux situations de jeux derrière la ligne des buts (wraparound et passes).	●●●●
Développer les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	●●●●
Consolider un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu en fonction des trois zones.	●●
Introduire les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.	●●
Développer la prise d'informations sur le porteur et le non porteur de la ligne rouge au filet.	●●



e. M15 (entraînement systématique)

TECHNIQUE	% DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 35%
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.	
Développer la vitesse de patinage sur des intervalles plus longs (plus de 10 secondes).	
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 (À TITRE INDICATIF), 30%
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 (À TITRE INDICATIF), 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.	

PHYSIQUE	
À la fin de ce stade, il faut accentuer la vitesse en prolongeant l'effort jusqu'à 15-20 secondes.	
Développer la préparation physique utilisant le poids du corps, les ballons médicaux et les ballons stabilisateurs afin d'optimiser les habiletés techniques de base.	
Développer l'endurance et la force musculaire.	
Développer l'endurance aérobie. Le moment opportun est à l'amorce de la poussée de croissance (rapide/soudaine).	
Poursuivre le développement de la capacité aérobie et, à 15 ans, amorcer le développement de la puissance aérobie.	
Poursuivre la préparation physique estivale.	
12 à 18 mois après le sommet de croissance (rapide et soudaine) est un moment privilégié pour développer la force musculaire (avec charge).	
Poursuivre le développement de la flexibilité. Être prudent lors de la croissance accélérée.	
Développer certaines habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	
Introduire l'entraînement en puissance musculaire.	

PSYCHOLOGIQUE	
Introduire la fixation d'objectifs à court, moyen et long termes en demandant aux joueurs de définir des plans d'action afin de les responsabiliser par rapport à leur développement.	●●●●
Consolider l'esprit de compétition en entraînement et en match.	●●●●
Consolider le contrôle émotif. Au niveau du langage interne: en prendre conscience, diminuer les phrases négatives et augmenter les éléments positifs.	●●●●
Consolider la confiance en soi. Porter une attention particulière lors de la croissance rapide et soudaine du jeune. Le processus affecte l'estime de soi et la compétence perçue.	●●●●
Introduire l'auto-évaluation par rapport à l'ensemble des composantes de la performance et à ses objectifs.	●●●
Développer une routine individuelle pour le contrôle de l'anxiété négative et le contrôle des émotions.	●●●
Développer l'esprit d'équipe.	●●●
Comprendre et tenter d'analyser le profil psychologique des joueurs de haut niveau. Permettre au joueur de se situer par rapport à celui-ci. Le joueur doit comprendre que le hockey sur glace est exigeant en terme d'effort, de constance, d'adversité reliée à une sport de contact et qu'une bonne préparation est essentielle afin de progresser vers les étapes subséquentes.	●●
Au niveau de la visualisation, augmenter la complexité des images et des sensations rattachées aux différentes expériences. S'en servir pour augmenter l'apprentissage, la confiance, la relaxation et la concentration.	●●
Développer des plans individuels et d'équipe de préparation (routine) avant match et avant entraînement. Se placer dans un état qui favorise la performance.	●●
Au niveau de la confiance, introduire des moyens de rebondir, de transformer des désappointements en défis.	●●



Développer un meilleur contrôle de la respiration.	
Développer une attitude ouverte par rapport à la critique constructive.	
Apprendre à faire de la relaxation progressive musculaire.	
Introduire l'utilisation d'un journal de bord où le joueur note ses observations par rapport à ses performances et la manière dont il vit ses matchs.	

Gardiens de but M15

TECHNIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 50%	
Consolider les techniques d'arrêts sur tirs hauts, mi-hauts et bas.	
Consolider l'efficacité du contrôle de rebonds.	
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.	
Maintenir la position de base du gardien de but.	
Maintenir les techniques de déplacement debout.	
Développer les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.	
Développer les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.	
Consolider les notions de lecture du tir.	
Consolider la technique de position au poteau.	
Maintenir les techniques de patinage avant avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, croisements, pivots, allure de train avant et arrière.	
Développer le maniement de la rondelle et les techniques passes.	
Développer la technique d'arrêt un genou sur la glace (one knee down).	
Développer l'arrêt de la rondelle le long de la bande.	
Introduire l'utilisation du harponnage (debout, papillon, plongeon).	

TACTIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 50%	
Maintenir les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	
Consolider la réaction face aux situations de jeu derrière le filet.	
Consolider la prise d'informations sur le porteur et non porteur de la ligne rouge à la zone défensive.	
Développer les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.	
Consolider les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	
Développer la réaction face aux situations de « walk-out » et « walk-in ».	
Maintenir un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu en fonction des trois zones.	

f. M18 (entraînement systématique)

TECHNIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 30%	
Maintenir les techniques de passe: sur réception, vitesse d'exécution, du revers.	
Développer la vitesse de patinage sur des intervalles plus longs (plus de 10 secondes).	
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 (À TITRE INDICATIF), 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 (À TITRE INDICATIF), 40%	
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.	

PHYSIQUE	
Développement des qualités physiques générales et spécifiques.	
Développer les filières énergétiques et les qualités musculaires sur une base annuelle (même en saison régulière).	
Optimiser les habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance: échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.	
Poursuivre le développement de l'endurance aérobie et de la puissance aérobie maximale.	
Accentuer la vitesse d'endurance aux exigences de la compétition.	
Poursuivre la préparation physique estivale sur un minimum de 12 semaines.	
12 à 18 mois après le sommet de croissance (rapide et soudaine) est un moment privilégié pour développer la force musculaire.	
Introduire l'entraînement en puissance musculaire.	
Optimiser certaines habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	
Poursuivre le développement de la flexibilité. Être prudent lors de la croissance accélérée.	

PSYCHOLOGIQUE	
Poursuivre le développement des qualités psychologiques fondamentales.	
Introduire l'auto-évaluation par rapport à l'ensemble des composantes de la performance et à ses objectifs.	
Introduire la fixation d'objectifs à court, moyen et long termes en demandant aux joueurs de définir des plans d'action afin de les responsabiliser par rapport à leur développement.	
Consolider l'esprit de compétition.	
Consolider le contrôle émotif. Au niveau du langage interne: en prendre conscience, diminuer les phrases négatives et augmenter les éléments positifs.	
Développer une routine individuelle pour le contrôle de l'anxiété négative et le contrôle des émotions.	
Consolider la confiance en soi. Porter une attention particulière lors de la croissance rapide et soudaine du jeune. Le processus affecte l'estime de soi et la compétence perçue.	

Comprendre et tenter d'analyser le profil psychologique des joueurs de haut niveau. Permettre au joueur de se situer par rapport à celui-ci. Le joueur doit comprendre que le hockey sur glace est exigeant en terme d'effort, de constance, d'adversité reliée à un sport de contact et qu'une bonne préparation est essentielle afin de progresser vers les étapes subséquentes.	
Au niveau de la visualisation, augmenter la complexité des images et des sensations rattachées aux différentes expériences. S'en servir pour augmenter l'apprentissage, la confiance, la relaxation et la concentration.	
Développer des plans individuels et d'équipe de préparation (routine) avant match et avant entraînement. Se placer dans un état qui favorise la performance.	
Développer l'esprit d'équipe.	
Au niveau de la confiance, introduire des moyens de rebondir, de transformer des désappointements en défis.	
Développer un meilleur contrôle de la respiration.	
Développer une attitude ouverte par rapport à la critique constructive.	
Apprendre à faire de la relaxation progressive musculaire.	
Introduire l'utilisation d'un journal de bord où le joueur note ses observations par rapport à ses performances et la manière dont il vit ses matchs.	

Gardiens de but M18

TECHNIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 50%	
Maintenir les techniques d'arrêt sur tirs hauts, mi-hauts et bas.	
Consolider l'efficacité du contrôle de rebonds.	
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.	
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.	
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.	
Maintenir les techniques de déplacement debout.	
Consolider les notions de lecture du tir.	
Consolider la technique de position au poteau.	
Consolider le maniement de la rondelle et les techniques de passes.	
Consolider la technique d'arrêt un genou sur la glace (one knee down).	
Consolider l'arrêt de la rondelle le long de la bande.	
Maintenir les techniques de patinage avant avec emphase sur l'agilité : position de base, virage, arrêt, croisements, pivots, allure de train avant et arrière.	
Consolider l'utilisation du harponnage (debout, papillon, plongeon).	
Maintenir la position de base du gardien de but.	

TACTIQUE % DE TEMPS DE GLACE SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 50%	
Maintenir la réaction face aux jeux derrière la ligne de but (tourniquet (wraparound), passes, walk-out, etc.).	
Maintenir la prise d'informations sur le porteur et le non porteur.	
Consolider les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.	
Maintenir les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	
Maintenir les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	
Maintenir un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu.	

5. NOTIONS TECHNICO-TACTIQUES

Le défi pour les joueurs de hockey est de maîtriser plus de 100 gestes techniques, mais surtout de les exécuter au bon moment et avec une grande vitesse d'exécution. Le patinage, le contrôle de la rondelle, les passes et les tirs représentent l'essentiel des techniques utilisées par les joueurs.

C'est surtout au niveau des prises de décision que les joueurs doivent se surpasser. Selon le rôle qu'ils occupent (porteur, non-porteur, chasseur et surveillant), les joueurs doivent être en mesure de prendre les bonnes décisions. Ils doivent donc traiter beaucoup d'informations avant de pouvoir réagir par l'action idéale.

a. Gestes techniques

L'ensemble des gestes techniques, leurs points-clés et les erreurs fréquentes sont disponibles sur la chaîne *YouTube* de Hockey Québec : [Cliquez ici](#)

- i. Joueur - patinage
 1. Position de base
 2. Patin avant
 3. Patin arrière
 4. Départ avant
 5. Départ arrière
 6. Départ de côté
 7. Départ arrière croisé
 8. Croisement
 9. Croisement arrière
 10. Virage brusque
 11. Virage avant-arrière
 12. Virage arrière-avant
 13. Virage double-quart
 14. Arrêt brusque
 15. Arrêt arrière 2 patins
 16. Arrêt arrière 1 patin
 17. Pivot avant-arrière
 18. Pivot arrière-avant
- ii. Joueur - maniement
 1. Dribble
 2. Transport à 2 mains
 3. Transport à 1 main
 4. Transport à 1 main revers
 5. Réception de passe avec le bâton
 6. Réception de passe avec le patin
 7. Passe balayée
 8. Passe balayée revers

9. Passe des poignets
 10. Passe des poignets revers
 11. Passe levée
 12. Passe lobée
 13. Tir balayé
 14. Tir balayé revers
 15. Tir des poignets
 16. Tir frappé poignet
 17. Tir frappé
 18. Tir levé
 19. Tir sur réception
- iii. Gardien
1. Position de base (debout et au sol)
 2. Équilibre
 3. Contrôle de la rondelle sur des tirs bas
 4. Contrôle de la rondelle sur des tirs en hauteur
 5. Déplacement en T
 6. Déplacement en C
 7. Se relever avec la bonne jambe
 8. Déplacement latéral
 9. Glissade papillon
 10. Harponnage
 11. Immobilisation de la rondelle
 12. Situation d'échappée
 13. Suivre la rondelle derrière le filet

b. Tactiques individuelles

Pour que ce soit considéré comme une tactique, l'exercice ou le mouvement devra inclure plusieurs techniques et une décision d'action. La notion de lecture, d'analyse et de réaction prennent donc tout leur sens. Voir la section sur les tactiques individuelles sur notre site Web :

cliquez ici

- i. Offensive
 1. Protection de rondelle
 2. Protection de rondelle en zone restreinte
 3. Sortir la rondelle du coin
 4. Écran
 5. Déviation
 6. Rebond
 7. Feinte
 8. Démarquage
 9. 1 contre 1
 10. Mise au jeu

- ii. Défensive
 - 1. Approche au porteur
 - 2. Mise en échec au bâton
 - 3. Mise en échec corporelle
 - 4. Marquage individuel
 - 5. Bloquer des tirs
 - 6. 1 contre 1 dans un coin
 - 7. 1 contre 1 devant le but
 - 8. 1 contre 2

c. Tactiques collectives

Les tactiques collectives font référence à l'équipe qui est en possession de la rondelle. Il faut donc faire une distinction entre l'équipe qui prend possession de la rondelle (tactique offensive), peu importe la zone, et l'équipe qui veut reprendre possession de la rondelle (tactique défensive). Voir la section des tactiques collectives sur notre site Web : [cliquez ici](#)

- i. Offensive
 - 1. Porteur
 - 2. Non-porteur
- ii. Défensive
 - 1. Chasseur
 - 2. Surveillant
- iii. Autres tactiques possibles
 - 1. Attaque en surnombre
 - 2. Retour au centre
 - 3. Aiguillage
 - 4. Sortie de zone
 - 5. Triangle en mouvement
 - 6. Placement offensif
 - 7. Entrée de zone
 - 8. Avantage numérique
 - 9. Approche au porteur – soutien
 - 10. Marquage de zone
 - 11. Repli défensif
 - 12. Échec avant
 - 13. Désavantage numérique



ORGANISATION D'UNE SAISON

1. UTILISATION DU JOUEUR AFFILIÉ (JA)

Toutes les équipes doivent, à un moment ou un autre, faire appel à un joueur affilié pour remplacer un joueur régulier absent. Il faut cependant tenir compte de quelques règles afin que cet ajout se fasse dans des conditions d'intégration favorables pour le joueur et pour votre équipe

a. Sélection des joueurs affiliés

Normalement, les joueurs affiliés devraient être les derniers joueurs retranchés. La majorité des associations ont leur propre règle en fonction de la répartition des joueurs équitablement dans les équipes d'une même classe.

b. Intégration à l'équipe

Tout joueur affilié qui vient remplacer dans votre équipe aura un stress en lien avec la nouveauté et le jugement des autres. Afin de diminuer le stress associé à ce remplacement, il faut, comme entraîneur, placer le joueur dans des conditions favorables à son intégration. Voici quelques conseils:

- i. Invitez le joueur à des entraînements, même si vous ne voulez pas le rappeler dans la semaine;
- ii. Accueillez le joueur à son arrivée à l'aréna et guidez-le pour qu'il soit à son aise;
- iii. Préparez à l'avance le chandail, les bas ou l'équipement nécessaire afin qu'il n'ait pas besoin de chercher;
- iv. Rencontrez le joueur afin qu'il connaisse les attentes, les routines ou stratégies d'équipe;
- v. Jumelez le joueur avec un des leaders de l'équipe;
- vi. Remerciez le joueur pour ses services, peu importe le résultat du match.

c. Procédure pour un rappel

- i. Voir **Règles administratives** (5.6.2) sur le site Web de Hockey Québec;
 1. Il doit y avoir un absent pour faire appel à un joueur affilié;
 2. Un joueur peut se prévaloir du statut de joueur affilié seulement **5 fois par saison après la date du 10 janvier**, et ce, excluant les parties jouées en tournois, séries ou championnats;
- ii. Le joueur doit être inscrit par l'association sur le T-112 d'équipe;
- iii. Contactez le gérant ou l'entraîneur de l'équipe d'où provient le joueur au moins 24 heures avant son utilisation pour l'informer de la situation;
- iv. Demandez au joueur s'il désire être remplaçant;
- v. Chaque association gère l'obligation de fournir ou non un joueur dans une division et classe supérieure.

2. FINANCEMENT DE L'ÉQUIPE

Toutes les régions et associations ont une procédure différente en ce qui a trait à l'utilisation des fonds d'inscription et de ce qui est fourni avec celle-ci. Il faut donc bien s'assurer de faire un lien avec votre association.

a. Planification budgétaire

Avant de commencer votre levée de fonds, vous devez avoir une idée de ce que vous devrez financer. Une bonne planification vous servira de guide pour la recherche du financement nécessaire à votre fonctionnement.

b. Comment gérer le tout

De nos jours, des institutions financières refusent d'ouvrir des comptes aux équipes sportives alors il est important de s'assurer que les fonds d'équipe soient gérés par plus d'une personne et que le tout demeure le plus transparent possible. La production de bilans financiers périodiques est essentielle à la bonne gestion d'une équipe.

c. Budget d'opération d'une équipe

En temps normal, le budget d'équipe devrait couvrir les inscriptions aux tournois, la location de glaces supplémentaires, de même que les activités d'équipe. Sommairement, il faudra prévoir un fonds d'équipe pour couvrir:

- i. Inscriptions aux tournois : prévoir entre 800\$ et 1000\$ par tournoi;
- ii. Location de glace : prévoir entre 150\$ et 300\$ de l'heure;
- iii. Transport de l'équipe;
- iv. Activités d'équipe et cadeaux aux joueurs, selon votre budget.

Le plus facile afin de répartir les surplus de l'équipe est de faire voter les parents sur son utilisation.

d. Activités de financement

Il existe plusieurs façons différentes de faire des collectes de fonds. Par contre, il faut garder en tête qu'il y a plusieurs équipes qui vont solliciter la communauté et qu'il faut viser un objectif réaliste pour chaque levée de fonds, le tout dans le but de diminuer la charge financière aux parents. Voici quelques idées de collecte de fonds.

- i. Emballage dans des épiceries
- ii. Vente corporative (chocolat, etc.)
- iii. Tournoi-bénéfice (poker, hockey, golf, etc.)
- iv. Spectacle-bénéfice
- v. Tirage ou concours
- vi. Repas-bénéfice
- vii. Lave-auto

e. Mise en garde sur les façons légitimes de gérer les fonds de l'équipe

Comme il s'agit de l'argent de tous, légitimement, les parents voudront savoir ce qui se passe avec leur argent et comment les sommes sont dépensées. Vous devriez toujours éviter que la gestion de l'argent soit orchestrée par une seule personne. Avant de débiter de nombreuses levées de fonds, assurez-vous que les parents ont cette volonté et qu'ils pourront s'engager dans celles-ci.

3. SÉCURITÉ LORS DES MATCHS ET ENTRAÎNEMENTS

La patinoire est un environnement sécuritaire, si elle est bien utilisée. Par contre, certains éléments sont à vérifier afin de maintenir ce niveau de sécurité. Voici quelques éléments à vérifier:

- i. Fermez les portes ;
- ii. Gardez vos gants en tout temps sur la glace (joueurs et entraîneurs);
- iii. Portez un casque attaché en tout temps (joueurs et entraîneurs);
- iv. Lors des exercices de tir, ne pas passer derrière les buts;
- v. Regardez si le gardien est prêt avant de tirer;
- vi. Évitez que les joueurs dans les files d'attente soient en position de recevoir des tirs de leurs coéquipiers;
- vii. Obligez le port du protège-cou et encouragez fortement le port du protège-dents dans les niveaux avec contacts;



4. PLAN D'ACTION EN CAS D'URGENCE (PACU)

Lorsqu'un joueur se blesse, le préposé à la sécurité pourra intervenir lorsque l'officiel lui aura fait signe. Une fois que le joueur sera évalué, le préposé à la sécurité pourra décider s'il s'agit d'une blessure avec ou sans gravité. Il amènera le joueur à sortir de la glace afin de poursuivre l'évaluation et le retourner au jeu s'il le peut, ou s'il s'agit d'une blessure grave, de mettre en œuvre les procédures du **PACU**.

a. Personne responsable

- i. Personne présente la mieux qualifiée en premiers soins et en contrôle des situations d'urgence;
- ii. Familiarisez-vous avec l'équipement d'urgence de l'aréna;
- iii. Prenez le contrôle d'une situation d'urgence jusqu'à l'arrivée des autorités médicales;
- iv. Évaluez la blessure du joueur.

b. Personne d'appel

- i. Connait l'emplacement du téléphone d'urgence;
- ii. Possède la liste des numéros de téléphone en cas d'urgence;
- iii. Détient les indications pour se rendre à l'aréna;
- iv. Connaît le meilleur chemin à suivre à l'arrivée et au départ de l'aréna pour le personnel ambulancier;
- v. Communique avec la personne responsable et la personne de contrôle.

c. Personne de contrôle

- i. S'assure qu'une salle appropriée est disponible pour la personne responsable et les ambulanciers;
- ii. Discute du plan d'action en cas d'urgence avec les:
 1. Employés de l'aréna
 2. Officiels
 3. L'équipe adverse
- iii. S'assure que le chemin que doit emprunter le personnel ambulancier est libre;
- iv. Cherche du personnel médical hautement qualifié (ex.: un médecin, un infirmier) pour venir en aide au joueur blessé si la personne responsable en fait la demande;
- v. Discute de la blessure et de l'état du joueur avec les parents.



ENSEIGNEMENT ET APPRENTISSAGE

1. PRINCIPES DE PÉDAGOGIE

L'enseignement d'un sport à un groupe de jeunes peut paraître difficile et complexe, mais un entraîneur peut mettre en œuvre différentes conditions afin de faciliter cette gestion et rendre ses enseignements plus efficaces. Notre objectif n'est pas de faire un cours de pédagogie, mais bien d'exposer les conditions gagnantes afin que les jeunes puissent se développer efficacement dans un groupe. Les jeunes passent en moyenne les deux tiers de leur temps à attendre d'être actifs : il faut donc être conscient de ce que nous faisons durant un entraînement pour le rendre efficace.

a. Connaître son contenu

Un exercice de base bien expliqué vaut beaucoup plus pour le développement de vos jeunes qu'un exercice incroyable mal compris et mal expliqué. Vous devez, comme entraîneur, bien connaître ce que vous expliquez pour que l'enseignement soit plus efficace. Donc, lorsque vous introduisez un exercice, celui-ci devrait être relié à votre objectif de séance et vous devriez en connaître le contenu. Le développement des joueurs est une suite logique d'insertion d'habiletés technico-tactiques afin de favoriser l'apprentissage. Le contrôle d'une habileté est essentiel à l'apprentissage : chaque élément d'apprentissage doit être initié/appris, consolidé et, finalement, maîtrisé avant de pouvoir dire que l'habileté est acquise.

b. Engagement moteur

i. Préparation

Comme l'entraîneur contrôle 95% du temps d'engagement moteur des joueurs, il est de sa responsabilité de connaître le contenu de son entraînement, de bien préparer son matériel et que les autres entraîneurs sachent ce qu'ils ont à faire afin d'avoir une séance efficace.

ii. Explication

Le temps qu'un jeune peut passer à écouter des explications est très limité. C'est pourquoi les explications directes aux joueurs ou les démonstrations doivent être courtes et concises. Lors des explications directes, assurez-vous de voir les yeux de tous et d'utiliser un ton de voix approprié. Pour le tableau, évitez de faire dos aux joueurs, de cacher les schémas ou d'être illisible. Quand vous utilisez une démonstration, cela aidera habituellement à consolider l'explication. Un exercice devrait toujours être simple à la base et vous devriez augmenter le niveau de difficulté par la suite.

iii. Organisation

Ici, nous parlons de l'organisation des entraîneurs pour placer le matériel, mais également de l'organisation des joueurs. Pour diminuer le temps d'attente des joueurs, il faut s'assurer d'avoir assez d'intervenants (qui connaissent le déroulement de la séance) afin de séparer les tâches lors des transitions. Pour ce qui est des joueurs, ils doivent connaître les objectifs de l'exercice à la suite des explications. Vous devez éliminer les pertes de temps, où les joueurs parlent ou patinent lentement jusqu'à leur position.

iv. Qualité de l'engagement

Ce n'est pas parce que les jeunes bougent que leur engagement moteur est nécessairement de qualité. Lorsque vous développez des exercices, vous devez tenir compte d'un ou deux points-clés primaires à développer pour ensuite focaliser les enseignements et les rétroactions de ces points.

v. Engagement cognitif¹

Il n'y a pas seulement l'engagement physique et moteur dans une séance d'entraînement. L'aspect cognitif (connaissance et réflexion) doit aussi faire partie de votre préparation. Comment un joueur qui exécute une habileté peut-il transférer celle-ci dans un match si vous ne l'avez pas amené à réfléchir à la manière d'utiliser cette habileté? Outre les points techniques, il faut amener vos joueurs à réfléchir ou à prendre une décision lorsqu'ils exécutent un mouvement. Cet engagement cognitif amènera aussi les joueurs en attente à regarder ce qu'ils auront à faire lors de leur tour.

vi. Attente

Les exercices pourraient être les meilleurs au monde, si les joueurs passent plus de temps à attendre qu'à les exécuter, vous ratez votre cible. Lors de votre préparation, vous devez vous assurer d'avoir suffisamment de stations ou d'ateliers pour avoir un engagement moteur suffisant pour tous les joueurs. L'utilisation optimale de la glace passe par une bonne planification des exercices afin que chaque joueur puisse bénéficier d'un enseignement et d'un volume d'entraînement de qualité.

c. Communication efficace

La communication est la base de toutes relations dans une équipe. L'efficacité à transmettre de l'information pour un entraîneur est cruciale afin de diminuer les pertes de temps et les frustrations en lien avec l'exécution des tâches par les joueurs. Voici quelques astuces afin de faciliter cette communication:

- i. Si vous donnez des explications au tableau, assurez-vous que tous les joueurs voient le tableau, vous regardent et écoutent ce que vous dites. Trop souvent, les joueurs sont distraits par ce qui se passe de l'autre côté de la baie vitrée et ne vous écouteront pas;
- ii. Si les joueurs sont à genoux pour vous écouter, vous diminuez le risque qu'ils perdent l'équilibre ou se bousculent et dérangent le reste du groupe;

¹ Academic Learning Time in Physical Education, Brunelle, Tousignant et Spallanzani, 1985.

- iii. Établissez des règles claires lors des explications. Écoutez, regardez, réfléchissez et ensuite posez des questions;
- iv. Rassemblez les joueurs lors des explications. Trop souvent les entraîneurs crient sur la glace et personne n'entend clairement ce qui est dit. Il est recommandé de parler face à la bande. Le son rebondira sur la bande et cela facilitera l'écoute des joueurs;
- v. Si vous donnez des explications pendant qu'un autre groupe se trouve sur l'autre demi-glace, assurez-vous que les joueurs soient dos à ce groupe;
- vi. Avec les plus jeunes, placez-vous à genoux pour être à leur niveau;
- vii. Créez un code avec les joueurs. Vous pouvez utiliser votre voix, un geste ou encore, utilisez sans exagération un sifflet. Le sifflet peut devenir un outil intéressant de communication s'il est bien utilisé. (ex.: 2 coups de sifflet = tout le monde au centre de la glace, 3 coups = on arrête).

d. Matériel de soutien utilisé

Il existe plusieurs types d'outils permettant aux entraîneurs de faire passer plus facilement leur message aux joueurs. En voici quelques-uns:

- i. Tableau glace
Le tableau glace est très utile pour faire une représentation des joueurs sur la patinoire. Son utilisation vient toutefois avec de l'expérience : les joueurs n'ont pas tous la même habileté à reconnaître cognitivement ce qu'il voient sur le tableau.
- ii. Sifflet
Très utilisé par les entraîneurs, il faut faire attention pour ne pas que la patinoire devienne un concert sifflé. Souvent, l'utilisation de la voix des entraîneurs ou une clé par les joueurs diminuera son utilisation (ex.: attendre que le joueur soit à la ligne bleue pour partir).
- iii. Crayon à glace
Il existe plusieurs sortes de crayons (style bingo) qui sont lavables à l'eau et qui peuvent être utilisés sur la glace pour faire des rappels aux joueurs. Très utiles avec les équipes en bas âge.
- iv. Tablette électronique
La technologie est omniprésente de nos jours. Pourquoi ne pas l'utiliser dans vos enseignements? Dans votre préparation, vous pourriez prendre un exercice avec une démonstration sur le Web afin d'appuyer ce que vous voulez que les joueurs exécutent sur la glace.

e. Progression d'apprentissage

La progression des apprentissages se veut une manière de s'assurer de faire passer les joueurs par différentes étapes afin de connaître et de mettre en pratique une habileté. Son but ultime est de faire l'usage de cette habileté avec succès au bon moment en situation de match. La maîtrise de chacune des étapes est nécessaire avant de passer à une autre phase. Ici nous suggérons l'utilisation de la taxonomie de Gentile².

Contexte environnemental	Fonction des actions			
	Stabilité du corps		Transport du corps	
	Sans manipulation d'objet	Manipulation d'objet	Sans manipulation d'objet	Manipulation d'objet
Environnement stationnaire & Sans variable d'exécution	1A	1B	1C	1D
Environnement stationnaire & Avec variable d'exécution	2A	2B	2C	2D
Environnement en mouvement & Sans variable d'exécution	3A	3B	3C	3D
Environnement en mouvement & Avec variable d'exécution	4A	4B	4C	4D

Cet outil permet de mettre en relation le fonctionnement des actions liées à une habileté et à son contexte environnemental. D'une part, nous pouvons regarder si le corps est stable ou en mouvement et s'il y a manipulation d'un objet ou non. D'autre part, il permet d'évaluer si l'environnement du joueur est en mouvement ou non et s'il y a une prise de décision du joueur qui augmentera le seuil de difficulté de l'exercice.

Donc, pour augmenter la difficulté d'un exercice, nous pouvons, comme entraîneur, diversifier certaines variables afin d'augmenter la réalisation d'un exercice ou la lecture de l'environnement. Cette action incitera ainsi les joueurs à utiliser l'habileté de façon réfléchie, ce qui sera plus susceptible d'être utilisé lors des matchs, où ils se retrouveront dans des situations similaires.

Le même principe s'applique dans la mise en place d'un système au hockey. Il faut être en mesure de décortiquer celui-ci afin d'entraîner vos joueurs par séquence. Cette évolution passera par des exercices d'habiletés techniques, des tactiques individuelles, des tactiques collectives et, finalement, pourra se retrouver en système collectif.

² Gentily Taxonomy, Overdorf, Jamison and Wood, 2009.

2. PLAN D'ENSEIGNEMENT

Les niveaux d'apprentissage

L'apprentissage se fait à trois niveaux, dont les entraînements doivent être planifiés pour s'adapter au degré du développement de la connaissance. Ces trois niveaux se définissent comme suit:

a. Le savoir

Il s'agit de l'acquisition de connaissances, d'informations et des théories. Apprendre à ce niveau peut se faire à l'aide des conseils, de communications à sens unique, ou de tout autre approche du genre. Il ne faut pas confondre le savoir avec l'application des connaissances.

b. Le savoir-faire

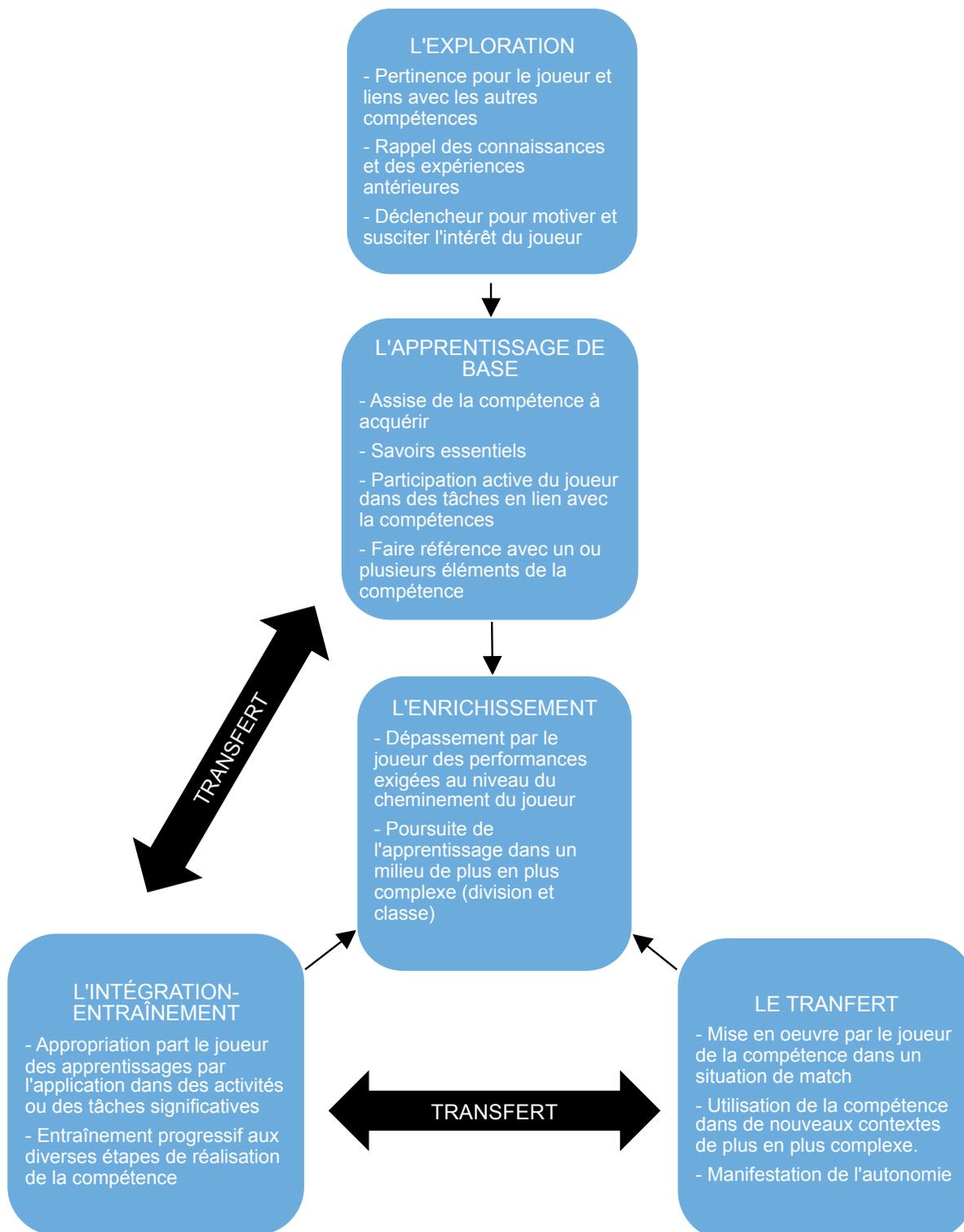
Il s'agit du développement des habiletés et la capacité à appliquer les connaissances. Apprendre à ce niveau nécessite une adaptation et de la pratique. Être capable de convertir les intentions et les connaissances en résultats concrets exige l'occasion d'apprendre dans un contexte axé sur l'action: vous aurez recours à des jeux de rôles, à des exercices pratiques, à la rétroaction, au vidéo, etc.

c. Le savoir-être

Il s'agit de l'ensemble des attitudes et des comportements qui reflètent nos opinions, nos croyances, nos perceptions et nos valeurs. À ce niveau d'apprentissage, vous devez composer avec les perceptions, les expériences et les valeurs des participants. L'apprentissage qui entraîne un changement d'attitude est beaucoup plus difficile à réaliser à réaliser.

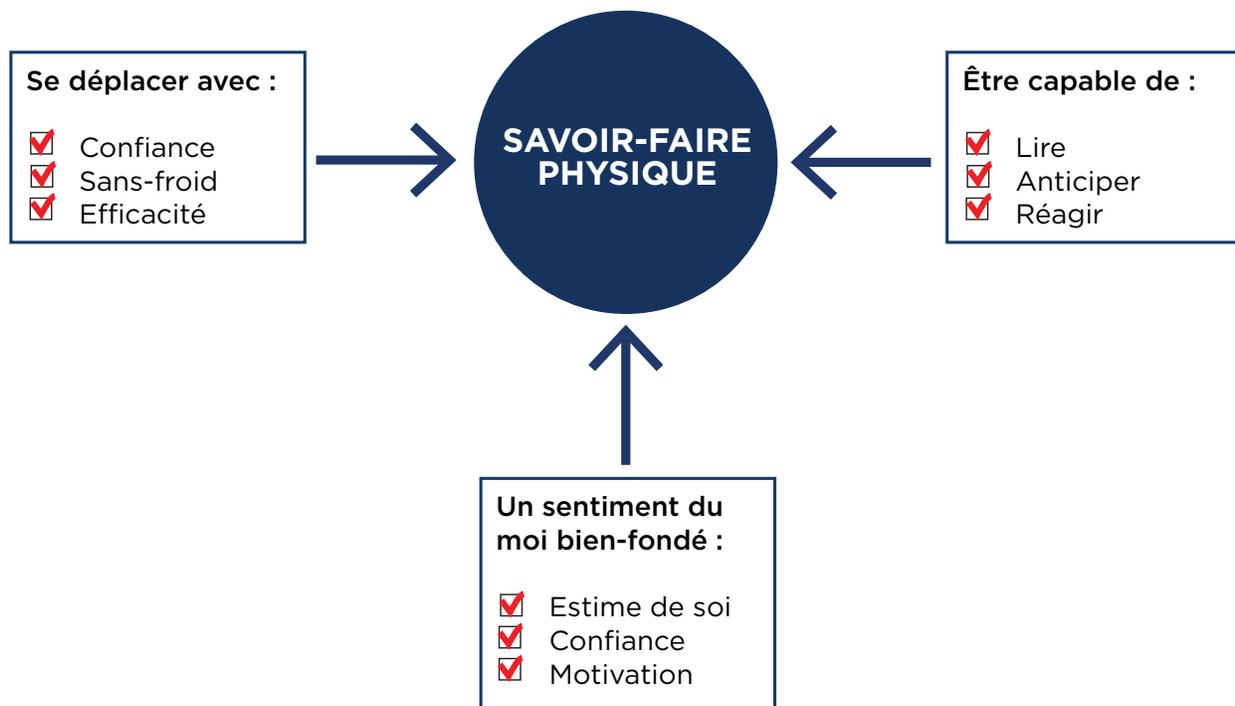


d. Phase d'acquisition d'une compétence



e. Savoir-faire physique

Pour qu'un joueur se développe adéquatement, il doit acquérir un savoir-faire physique (littératie). La base du savoir-faire physique est l'addition des habiletés motrices fondamentales et des habiletés motrices spécifiques du sport. Voici un exemple:



**NE JAMAIS OUBLIER
QUE LE HOCKEY EST UN SPORT À SPÉCIALISATION TARDIVE**

3. FIXATION D'OBJECTIFS

La fixation d'objectifs dans le sport est un élément qui revient souvent, mais avons-nous ou aidons-nous les joueurs avec les objectifs? Pour aider les joueurs, il faut pouvoir avoir de bons objectifs. Pour y arriver, nous parlerons d'objectifs S.M.A.R.T.³:

- a. Spécifique avec la tâche demandée;
- b. Mesurable par une quantité ou qualité;
- c. Atteignable, car il représentera un défi;
- d. Réaliste au niveau de la motivation en lien avec la réalisation de l'objectif;
- e. Temporellement défini.

Lorsque vous établissez les objectifs, vous pouvez viser différents aspects de votre équipe:

→ **Comportement spécifique à adopter**

Ici nous parlons encore du processus et de la manière d'atteindre une réussite. Pour ce faire, il faut demander aux joueurs de prendre conscience de la façon dont ils exécutent un mouvement ou sur leur réaction face à une situation. Une fois ce comportement acquis, il sera plus facile pour le joueur de prendre conscience d'un objectif plus important.

→ **Performance sportive**

En focalisant sur le processus, vous évitez de rapidement tomber dans un constat d'échec. Si chaque joueur a un but à atteindre dans une facette du jeu, il sera alors plus facile de faire accepter au groupe un objectif plus grand. Par exemple, si vous voulez atteindre 25 tirs dans un match et que vous avez une équipe de 12 joueurs, en demandant à chaque joueur de prendre 2 tirs dans le match, il sera plus facile pour eux de visualiser l'objectif collectif et chacun sera mis à contribution.

→ **Résultat**

Il s'agit du seul type d'objectif à prendre en compte le résultat plus que le processus menant à celui-ci. En utilisant ce type d'objectif, chacun individualisera sa pratique en fonction d'atteindre le but.

Finalement, pour avoir un impact sur l'ensemble de votre saison et connaître des réussites, vous devez vous fixer des objectifs à court, moyen et long terme. Étant tous interreliés, il vous sera alors plus facile de franchir des étapes avec votre équipe.

- i. Annuels - Quelle est votre vision d'une saison réussie? Orientez vos objectifs vers le processus qui vous permettra d'accéder à cette vision.
- ii. Mensuels - Quels sont les éléments qualitatifs ou quantitatifs à tenir en compte pour atteindre vos objectifs annuels?
- iii. Hebdomadaires - Quel est le but à atteindre afin que chacune de vos semaines puisse vous permettre d'atteindre vos objectifs mensuels?
- iv. Quotidiens - Chaque séance (sur ou hors glace) doit comprendre des objectifs ou points-clés qui permettront de rejoindre les objectifs hebdomadaires.

³ George T. Doran, « There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives », Management Review, vol. 70, no 11, 1981, p. 35-36

4. TYPES D'ENSEIGNEMENT

Chaque entraîneur a son style et ses façons de faire pour enseigner aux joueurs. Il existe cependant des conditions et des méthodes à mettre en place afin de favoriser le plus possible l'apprentissage des joueurs de hockey. En voici quelques-unes:

a. Conditions favorables à l'apprentissage

- i. Être dans un environnement adapté à l'apprentissage (réduire le bruit);
- ii. Être clair et concis dans ses commentaires;
- iii. Avoir l'attention des joueurs;
- iv. Faire ce que vous demandez aux joueurs;
- v. Avoir des règles de fonctionnement claires;
- vi. Bâtir une ambiance de travail plaisante;
- vii. Ne pas accepter les débordements et réagir immédiatement en cas de manquements ou de comportements déviants;
- viii. Ajuster sa pratique en fonction de la situation des joueurs (ex. : période d'examens ou entraînement tard en soirée).

b. Méthodes d'enseignement

En utilisant différentes méthodes d'enseignement, les entraîneurs auront plus de facilité à faire passer l'information, car chaque méthode développera un réflexe différent chez le joueur:

- i. Magistrale - L'entraîneur donne un contenu purement théorique. Cette méthode est très peu utilisée au hockey, sauf pour l'introduction d'une nouvelle matière. Cette méthode apportera un manque de concentration rapide, mais l'entraîneur pourra donner plus de contenu aux joueurs;
- ii. Démonstration - Bien souvent le contenu que vous enseignez est vague pour les joueurs, qu'il ait été transmis au tableau, par vidéo ou expliqué. L'utilisation d'une démonstration donnera plus de guides aux joueurs. Attention d'exécuter exactement ce que vous demanderez aux joueurs;
- iii. Entraînement - Dans le sport, la seule vraie façon d'acquérir, de développer et de réaliser un élément est de le répéter à maintes reprises afin de créer un patron moteur. En exécutant correctement un geste à répétition, nous acquérons ce geste et l'attention du joueur peut alors se tourner vers autre chose que la technique;
- iv. Interrogative - Au lieu de fournir une réponse au joueur, l'entraîneur pose des questions ouvertes pour que le joueur trouve lui-même la réponse. Cette méthode s'applique autant à l'entraînement qu'au match et permet d'accélérer la prise de décision du joueur;
- v. Découverte guidée - Cette méthode se veut une façon de contrôler l'environnement dans lequel vous allez placer les joueurs. En forçant une direction ou une prise de décision, vous évitez qu'un joueur opte pour la facilité et trouve des solutions différentes afin d'atteindre les objectifs d'apprentissage.

5. ENSEIGNEMENT ADAPTÉ (interférence à l'apprentissage)

De nos jours, les jeunes sont surtaxés d'informations et de stimuli, la patinoire doit devenir une échappatoire qui leur permettra de se laisser aller dans un cadre structuré et amusant. Les entraînements doivent donc tenir compte des nouvelles générations et des spécificités de chacun. Nos enseignements doivent changer selon le groupe d'âge et selon le sexe des joueurs, mais nous faisons dorénavant face à plus de connaissances entourant les différents types d'interférences à l'apprentissage (TSA, TDAH), qu'il soit diagnostiqué ou non.

Chaque personne étant différente, nous devons ajuster nos stratégies d'apprentissage en fonction de chacun. Les difficultés attentionnelles sont fréquentes, et les manifestations arrivent à tous. Pour un joueur ayant un diagnostic, c'est le volume des distractions qui change et qui devient un potentiel problème.

L'anxiété et le stress sont omniprésents à un très jeune âge et la gestion de ceux-ci devient un enjeu pour tous les entraîneurs. Plus le stress augmente, plus les symptômes augmentent et moins le joueur a accès à ses stratégies de contrôle ou d'écoute, car son attention va sur les stimuli autour du groupe. Face au stress, le cerveau développe trois comportements:

a. Fuir

Un peu comme un animal qui entend un craquement dans le bois. Le jeune sera craintif face à une situation inconnue, ses comportements seront associés à un mouvement continu (tremblement, bouger, piétiner) et son corps lui commandera de s'enfuir;

b. Figer

La plupart du temps, ce comportement se traduit par un abandon ou un découragement. Pourtant s'il est présent à l'aréna, c'est que le joueur voulait être présent à la base;

c. Foncer

Ce comportement se développe plus comme une agressivité défensive verbale ou physique qui amène le jeune à initier un comportement de colère qui dépasse sa volonté;

Voici quelques stratégies afin de vous aider à diminuer l'impact des réactions des individus de votre équipe et d'avoir un enseignement adapté à chaque joueur :

a. Les stratégies de gestion du stress

L'ensemble des comportements liés au stress ont pour conséquences physiques l'augmentation du rythme cardiaque. La gestion du stress devient donc un bon moment d'action face à une situation stressante. Les stratégies qui doivent être utilisées permettent de gérer sa propre réaction et de se concentrer sur soi-même, au lieu de la situation. La respiration (**style carré**), la relaxation ou la visualisation sont des techniques qui peuvent aider à ce stade.

b. Les stratégies générales

Avant même l'arrivée d'une situation, l'entraîneur doit pouvoir se préparer à intervenir. Pour ce faire, il faut réussir à créer un lien avec le joueur, parler avec ses parents afin de connaître leurs stratégies ou même prendre le temps de lire la fiche médicale du joueur qui nous aiderait à comprendre l'individu. Il faut aussi comprendre que chaque jeune est différent et que, lorsque le corps est occupé, l'attention va augmenter. En contexte sportif, on peut penser qu'un jeune qui n'est pas capable d'écouter avec un genou par terre au tableau pourrait se voir offrir d'aller debout derrière le groupe et de légèrement glisser sur ses lames, sans déranger le groupe.

c. Les stratégies de communication

La formulation de consignes courtes et précises est toujours à préconiser, mais outre cette stratégie, il faut être capable de toucher différents modes d'apprentissage (visuel, auditif, kinesthésique) et valider la compréhension à la suite de l'explication ou la démonstration.

d. Les stratégies de motivation

Afin de garder la motivation, il est possible de faire participer davantage ces joueurs ou de leur confier des tâches qui auront un impact positif sur eux et sur leur comportement.

e. Les stratégies attentionnelles

Comme entraîneur, vous devez utiliser des stratégies pour capter ou maintenir l'attention des joueurs, comme limiter les distractions (visuelles ou auditives), choisir un bon emplacement (face à la bande par exemple), fragmenter les tâches à accomplir ou utiliser les sens comme outils d'apprentissage.

f. Trucs et astuces

- i. Parler avec les parents afin de connaître leurs stratégies d'intervention;
- ii. Donner plus de temps à ces jeunes dans votre groupe afin de les comprendre;
- iii. Installer un cadre ou une routine rassurante.



6. RELATION INTERPERSONNELLE

La relation qui existe entre un joueur et son entraîneur est unique et joue un rôle crucial dans le succès de l'individu dans l'équipe⁴. SANS ÊTRE L'AMI des joueurs, l'entraîneur pourra quand même établir de saines relations avec ceux-ci. Cette relation bidirectionnelle se construira différemment avec chacun des joueurs et sera influencée par les émotions, les pensées et les comportements de chacun. Selon les études⁵, il y aurait trois approches à préconiser avec les joueurs pour établir une bonne relation:

a. L'approche comportementale

Les comportements pédagogiques (intervention en tant qu'enseignant) seront au centre de la relation, mais il faudra aussi considérer que le joueur veut prendre part aux décisions, que l'entraîneur doit rendre ses interventions positives face au joueur et que le leadership de l'entraîneur sera contesté.

b. L'approche par affectivité

Ici, nous parlons plus d'un modèle où la relation vient des deux parties et où elle s'installe en fonction du temps partagé à travailler dans un projet commun. Cette approche est caractérisée par le mentorat qui se veut une manière de transmettre son savoir par une relation entre deux personnes.

c. L'approche par les facteurs interpersonnels

Dans cette troisième approche, on inclut l'implication des parents dans la motivation du joueur. Ce type d'approche permet de constater que plus un joueur est soutenu par son entraîneur et ses parents, plus sa motivation sera élevée et plus sa confiance à performer sera grande.

Une bonne relation entre l'entraîneur et ses joueurs aura un impact direct sur la confiance, le respect, l'engagement et la coopération entre eux. Ces impacts à long terme dans une équipe amèneront une cohésion et un leadership tant individuel que collectif.

Il y a toujours une limite dans les relations entre les joueurs et leurs entraîneurs. Il faut donc faire attention à ne pas franchir la ligne (par groupe d'âge):

- i. L'entraîneur n'est pas un ami. Malgré le sentiment de proximité que vous pourriez avoir, il faut éviter toute forme d'invitation qui ne fait pas partie du cadre d'équipe;
- ii. Évitez tout comportement répréhensible en lien avec les joueurs;
- iii. Évitez de vous trouver en présence de mineurs qui consomment des substances illégales à leur âge, et ce, même malgré la présence de leurs parents;
- iv. Comme pour les relations avec les parents, il vaut souvent mieux laisser retomber la poussière que de réagir trop promptement;
- v. Votre relation ne sera pas la même avec tous les joueurs, donc assurez-vous d'inclure l'ensemble d'entre eux même si vous n'avez pas une relation similaire;
- vi. Évitez les sobriquets ou surnoms déplacés.

⁴ <https://notyss.com/savoirsport/fiche.jsp?idFiche=438> Jowett, Cockrill. 2003

⁵ https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/6106/Gadoury_Sophie_2011_memoire.pdf?sequence=2&isAllowed=y Sophie Gaboury 2011



DÉROULEMENT D'UNE SAISON

Les recherches ont démontré qu'il faut au moins 10 ans et 10 000 heures d'entraînement délibéré pour qu'un athlète talentueux atteigne l'élite⁶. Ceci signifie qu'un joueur doit avoir développé les habiletés fondamentales et un savoir-faire physique avant que la règle des 10/10 000 entre en jeu. L'entraînement est considéré comme l'étude avant un examen. Il est donc primordial au développement d'un joueur, beaucoup plus que le match lui-même.

1. PLANIFICATION D'ENTRAÎNEMENT

Bâtir un entraînement n'est pas une chose qui doit être faite sur le coin d'une table. L'objectif visé, le choix des exercices, le temps consacré à chaque élément et l'ajustement en fonction de votre équipe sont tous des critères dont vous devez tenir compte en développant l'entraînement. Il est impossible de tout voir dans un entraînement, comme il est inutile de voir une seule chose (sans progression) durant la saison. Voici quelques éléments pouvant contribuer aux succès des entraînements:

a. Lien avec la planification

Comme nous l'avons vu précédemment, un entraînement fait partie d'un tout planifié. Peu importe votre niveau, votre plan de base devrait comprendre certaines phases de développement et les entraînements devraient être liés à ce plan.

- i. Inspirez-vous de votre planification, quel est votre objectif général d'entraînement?
- ii. Est-ce que votre plan nécessite un ajustement en fonction des derniers matchs ou entraînements?
- iii. Sélectionnez les exercices qui s'adaptent à votre réalité (temps, espace, présence). Moins vous perdrez de temps à expliquer un exercice, plus les joueurs seront en action. La vitesse et l'intensité des exercices doivent varier en fonction des critères de réussite (ex.: rien n'empêche de travailler la réception de passe en situation de sortie de zone, mais en insistant sur les points techniques et non sur les consignes de jeu d'équipe).
 1. Exercice technique
Peu importe le niveau dans lequel vous intervenez, vous devriez consacrer au moins 50% des exercices à la technique (patinage, maniement, tir ou passe). L'apprentissage technique n'est pas obligé de se faire par des répétitions toutes simples et sans vie.
 2. Exercices tactiques
Les exercices tactiques font référence à l'utilisation de la technique dans une situation de prise de décision. Qu'elle soit défensive ou offensive, la tactique utilisée comprend un objectif de positionnement sur la glace.

⁶ Starkes et Ericsson, 2003

3. Jeu en espace restreint

L'utilisation des jeux en espaces restreints est à privilégier. Il s'agit d'un moment important où les joueurs mettent en pratique leurs acquis techniques. Cette mise en pratique fait référence à la lecture d'une situation, son analyse et la réaction du joueur tout comme lors des matchs.

4. Jeu collectif

Chaque séance doit comporter des éléments de jeu collectif, car le hockey est un sport d'équipe. Vous ne pouvez travailler sur les trois zones (offensive, neutre et défensive) en même temps. La pire chose à faire serait de changer les situations collectives à chaque entraînement et en fonction des erreurs du dernier match. Vous passeriez la saison à avoir des hauts et des bas et il n'y aurait pas de progression réelle.

- iv. Établissez les critères de réussite, les points-clés ou les conseils pédagogiques par exercice. Ces critères deviendront vos objectifs spécifiques.
- v. Diminuer la perte de temps en ajustant les exercices afin qu'ils soient progressifs et successifs. (ex.: faire partir les 3 premiers exercices au même endroit et ajouter des composantes qui rendent l'exercice plus difficile). Il est important d'avoir de bons exercices techniques avant de se diriger vers la tactique ou les situations de match.
- vi. Le positionnement des exercices est aussi important que les exercices eux-mêmes. Si vous introduisez un nouvel élément, assurez-vous de le placer à un moment où les joueurs ne seront pas trop fatigués.
- vii. Planifier des variantes aux exercices afin de garder un bon rythme.

b. Planification d'exercices

Ce ne sont pas les exercices qui vont faire que vous allez avoir un bon entraînement ou non : c'est ce qui accompagnera votre exercice, votre enseignement et la compréhension des joueurs qui aura un réel impact sur leur développement. Parmi les éléments à planifier, vous devez penser:

i. Explications

Les explications peuvent être faites au tableau ou au départ de l'exercice. L'important est de garder le tout simple et court. Plusieurs niveaux auront besoin d'une démonstration pour comprendre, donc passez directement à cette étape.

ii. Démonstration

La démonstration est très utile pour les exercices qui sont effectués pour la première fois. Elles doivent être faites à vitesse modérée en incluant l'ensemble des composantes que vous voulez voir les joueurs effectuer. Évitez d'expliquer et de démontrer en même temps.

iii. Variante

La planification de variantes permet de s'adapter rapidement si les joueurs atteignent rapidement les composantes de réussite de votre exercice. Vous pouvez vous référer à la Taxonomie de Gentile (p. 11).

iv. Progression dans les exercices

Avant d'introduire des éléments tactiques, assurez-vous que les joueurs exécutent correctement les éléments techniques qu'ils verront dans les exercices tactiques. Cette progression est le meilleur moyen de diminuer les pertes de temps, car les exercices se ressemblent, ce qui diminue le temps d'explication et d'avoir du succès en entraînement.

v. Organisation de la glace

Il existe énormément de types d'exercices que vous pouvez utiliser afin d'augmenter l'engagement moteur des joueurs. Optimiser les entraînements en utilisant le plus possible la glace qui vous est allouée en subdivisant votre équipe en ateliers, entre autres.

vi. Engagement moteur

Les joueurs touchent à la rondelle en moyenne 1 minute par match. C'est lors des entraînements qu'on peut réellement développer leurs habiletés avec et sans la rondelle. Pour ce faire, il faut diminuer les explications, l'attente et augmenter les répétitions pour atteindre un seuil de réussite.

vii. Transition d'exercices

Les transitions entre les exercices sont souvent mal utilisées. Ce moment sert à signaler la fin d'un exercice et le placement d'un autre. Vous pouvez aussi utiliser ce moment pour exiger des exercices techniques (patin ou passe) aux joueurs pendant que vous vous préparez au prochain exercice. Si les joueurs discutent près de l'eau ou en sous-groupe, vous ne maximiserez pas votre entraînement.

c. Utilisation de la glace

Une partie ou la totalité de la glace peut être utilisée en fonction de vos besoins et objectifs d'entraînement. En séparant la patinoire en plusieurs stations, l'entraîneur pourra travailler différents éléments (techniques ou tactiques) avec son équipe et maintenir un engagement moteur optimal.

i. Quart de glace

Séparer son équipe en ateliers permet de voir plus de contenu et de mettre en pratique plus souvent ce nouveau contenu. N'hésitez pas à être imaginatif afin d'utiliser toute la glace disponible.

ii. Demi-glace

Lorsqu'il y a 2 équipes sur une même glace, nous avons l'habitude de séparer la patinoire sur la ligne rouge. Par contre, les entraîneurs pourraient s'entendre afin d'utiliser la glace sur la longueur.

iii. Pleine glace

Lorsqu'une équipe a une glace complète, il faut être en mesure de l'optimiser par la présence de différents ateliers ou un grand nombre de joueurs en action en même temps.

d. Types d'exercice

Toujours dans le but de maximiser la glace et de varier les exercices, voici quelques types d'exercice variant l'exécution d'un exercice:

- i. Vague
Départ simultané de plusieurs joueurs. L'entraîneur devrait être face aux joueurs pour leur donner des rétroactions d'exécution.
- ii. Colonne
Départ des joueurs l'un après l'autre. Les départs devraient être donnés par un repère visuel (ex.: quand le joueur est rendu à la ligne bleue) plutôt que par un «GO» de l'entraîneur.
- iii. Espace restreint
Ce type d'exercice est sans doute le plus sous-estimé des entraîneurs. Il permet aux joueurs de se placer dans une situation de match, sans temps de réflexion. La répétition de ce type d'exercice augmente la qualité des décisions prises par les joueurs lors des matchs.
- iv. Exercice continu
Plus connus sous le nom de «flow drill», les exercices continus permettent de garder un bon rythme dans un entraînement et d'augmenter l'intensité. Pour l'entraîneur, ce type d'exercice sera plus difficile à corriger. Il devient alors essentiel pour l'entraîneur de bien doser ce type d'exercice avec des éducatifs plus techniques.
- v. Travail par atelier
À tous les niveaux, des exercices impliquant du 5 contre 5 seront très rares à l'entraînement. Pour bien développer les joueurs, il faut pouvoir séquencer les entraînements afin de développer chaque étape d'un tout plus facilement. Par exemple, prenez un système ou tactique collective comme étant un meuble IKEA. Il vous faudra développer chaque partie par étape avant de pouvoir utiliser le tout convenablement. Pour ce faire, vous pouvez séparer les exercices:
 1. Individuel
Exercice très technique souvent utilisé à l'introduction d'une nouvelle habileté ou pour corriger l'exécution d'une habileté.
 2. Sous-groupe
Les petits groupes permettent d'avoir un bel engagement moteur et de faire des oppositions ou du travail qui permettront la correction par les pairs. À force d'essayer la combinaison d'habiletés pour vivre une réussite, le joueur sera forcé de faire l'essai de nouvelles habiletés ou de regarder ce qui fonctionne chez ses pairs.

3. Position

Chaque position mérite d'être développée. À tous les niveaux, un joueur devrait être en mesure de jouer comme attaquant ou défenseur. Mettre les joueurs dans une situation qui leur demande de sortir de leur zone de confort permet d'avoir des joueurs polyvalents. Ne pas oublier que les gardiens aussi ont besoin de travailler leurs techniques dans un entraînement et que ce travail ne consiste pas seulement à recevoir des tirs.

4. Unité

Le travail en unité permet de regrouper les différentes progressions et souvent de faire des oppositions (offensive contre défensive ou avantage contre désavantage numérique). Pour avoir un travail de qualité, l'entraîneur doit placer les joueurs dans une situation spécifique et diminuer les moments de jeu libre.

e. Règle de fonctionnement

Les joueurs doivent savoir ce que vous attendez d'eux lors des entraînements. C'est pourquoi vous devez avoir des règles de fonctionnement. Ainsi, les joueurs:

- i. Doivent être concentrés et prêts à travailler sur la tâche;
- ii. Doivent avoir un comportement sécuritaire;
- iii. Doivent donner le meilleur d'eux même à chaque répétition;
- iv. Doivent contribuer à établir un environnement plaisant.

f. Partager votre séance

L'ensemble des entraîneurs doivent être au courant de l'entraînement à venir. Il devient donc important de se doter d'un système de communication **afin de partager cet entraînement.**



2. ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Être bien organisé permet de sauver du temps, de placer les joueurs dans un contexte plus favorable pour leur développement et de se concentrer sur les objectifs d'équipe. Afin de préparer un entraînement efficace et structuré, il faut être en mesure de gérer les facteurs de réussite de cet entraînement.

- a. Arriver à l'aréna en avance;
- b. Repasser l'entraînement rapidement pour répondre aux questions des entraîneurs;
- c. Aller dans la chambre pour montrer l'entraînement aux joueurs et ainsi diminuer le temps des transitions;
- d. Connaître son entraînement pour éviter les pertes de temps;
- e. Utiliser l'explication, la démonstration et les rétroactions de façon efficace;
- f. Faire un retour sur les exercices avec les joueurs en lien avec les attentes.

3. ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT

En temps normal, dans l'entraînement d'une équipe de hockey, nous craignons que la routine s'installe. Dans ce cas, la routine est associée à l'ennui, à la répétition pure et bête et au manque d'initiative. Toutefois, dans la préparation à la performance sportive, la routine comporte certains avantages. En voici quelques-uns:

a. Points de repère

Les joueurs se présentent à l'aréna environ de 2 à 3 fois par semaine. Ils doivent entrer dans un mode «routine», comme à l'intérieur de leur vie familiale ou à l'école, où il y a des routines qui s'installent et des règles de fonctionnement (ex.: repas, douches, devoirs, etc.). Ces normes de vie permettent aux jeunes de se retrouver et de s'adapter plus facilement. La situation n'est pas différente au hockey. Même si l'activité doit laisser beaucoup de place à l'imagination et à la créativité, nous devons créer un environnement stable en vue de préparer le joueur à profiter de son temps passé à l'aréna.

b. Arrivée des joueurs

La première routine à installer est l'heure d'arrivée à l'entraînement. Comme il y a un certain nombre de choses à faire avant de sauter sur la patinoire, il faut s'assurer de bien les réaliser. Normalement, le joueur doit arriver 30 minutes avant l'entraînement. L'heure choisie doit être respectée et permet à tous les membres de l'équipe de bénéficier d'une préparation adéquate.

c. Routine avant entraînement

Il faut établir une routine où chaque joueur sait à quoi s'attendre:

- i. Habillement;

ii. Activation;

Tous les individus sont différents et à ce titre, l'entraîneur doit s'assurer que la routine d'avant-entraînement de l'équipe permette à chacun d'y trouver son compte. L'activation est une partie importante de l'entraînement et permet de réveiller le corps. Pour ce faire, il existe plusieurs types d'exercices:

1. Activation musculaire
 2. Mobilisation
 3. Exercices dynamiques
 4. Étirements: ces exercices ne sont pas à refaire sur la glace
- iv. Effectuer les tâches d'équipe (rondelle, gourde, tableau);
- v. Souhaiter la bienvenue et faire le bilan de la dernière rencontre ou du dernier entraînement;
- vi. Principaux objectifs;
- vii. Explications pour tout exercice difficile à expliquer uniquement sur la glace;
- viii. Arrivée à l'heure prévue sur la glace avec tous les joueurs prêts.

Il est possible d'établir un certain nombre de minutes pour chaque aspect et de s'ajuster au besoin. Il faut au moins s'assurer d'adresser la parole à toute l'équipe quelques minutes avant de sauter sur la patinoire. C'est une bonne façon d'exercer son leadership et de situer l'activité qui arrive dans le cadre du développement global de l'équipe. Les joueurs doivent avoir l'impression que le personnel d'entraîneurs sait où il s'en va. N'oublions pas dans cette préparation que le temps d'attention est très réduit chez les jeunes.

d. Après l'entraînement

Une fois l'entraînement terminé, tout le monde repart afin de vivre d'autres expériences tout aussi enrichissantes. Le temps est donc réduit, ce qui n'empêche pas de prendre la parole dans la chambre pour conclure la séance sur une bonne note. Après que les joueurs aient enlevé leurs casques et leurs chandails, ils pourront écouter les dernières remarques suivantes:

- i. Encouragements;
- ii. Rétroactions sur l'entraînement;
- iii. Les bonnes réussites;
- iv. La préparation de la prochaine activité d'équipe;
- v. Les salutations d'usage.

e. Retour au calme

La principale utilité du retour au calme est de faire la transition entre l'effort intense d'une pratique et l'état de repos. Les exercices compris dans cette récupération sont d'une durée très courte (entre 3 et 5 minutes). Cette récupération peut comprendre:

1. Exercice de mobilisation;
2. Exercices dynamiques;
3. Étirements.

4. TÂCHES DES ENTRAÎNEURS

À l'entraînement comme durant les matchs, le nombre de tâches pour accompagner les joueurs est énorme. C'est pourquoi les entraîneurs doivent se répartir les tâches. Nous verrons ici plusieurs tâches qui doivent être séparées parmi les intervenants.

a. Logistique

Afin d'avoir un entraînement de qualité, lorsque vous préparez une séance, assurez-vous d'avoir l'équipement en quantité suffisante afin d'avoir un bon engagement moteur. L'utilisation de dossards est fortement suggérée lors des entraînements pour diminuer la confusion entre les joueurs.

b. Préparation du matériel

Les entraîneurs sont responsables de la préparation du matériel, mais, dès un très jeune âge, les joueurs doivent contribuer à cette préparation dans leur routine d'avant-entraînement. Parmi ces tâches:

- i. Sortir le matériel du rangement et l'amener près de la glace;
- ii. Remplir les bouteilles d'eau;
- iii. Distribuer les dossards;
- iv. Amener les bâtons supplémentaires au banc des joueurs.

c. Interactions

Au cours de la séance d'entraînement, l'entraîneur devrait prendre le temps de faire des balayages visuels (prendre du recul, s'isoler volontairement pendant un bref instant et observer les joueurs afin de bien évaluer l'évolution de la séance, l'intensité fournie par les joueurs, le nombre de joueurs en action par rapport à ceux qui attendent en file, du degré de succès manifesté par ces derniers, etc.) Quelques éléments pourraient vous amener à modifier votre façon de faire :

- i. Si un grand nombre de joueurs attendent pour faire l'exercice plutôt que de le réaliser, il faut revoir le mode d'organisation de celui-ci;
- ii. Si des joueurs éprouvent trop de difficulté ou de facilité à faire l'exercice, il faut leur proposer des tâches « alternatives » qui leur permettront de vivre un réel défi (si trop facile = ennui et si trop difficile = découragement), se référer à la Taxonomie de Gentile (p. 11);
- iii. Si des joueurs manifestent des comportements de déviance ou de nonchalance, il faut d'abord tenter de comprendre la raison derrière ce comportement (fatigue, attitude négative, exercice trop exigeant, etc.).

d. Points-clés

Lorsque l'entraîneur fait des interventions auprès des joueurs (éloges, exemples d'exécution, questions, rétroactions, etc.), il devrait régulièrement mentionner les critères de réussite sous la forme de « points-clés ». L'utilisation de ces mots-clés aura comme avantage d'orienter plus

facilement les joueurs vers l'atteinte de l'objectif de la tâche (évitant ainsi qu'ils ne fassent l'exercice dans un esprit de pure répétition, sans réflexion de leur part sur la qualité de leurs actions). Cela favorisera également, par ricochet, la communication entre l'entraîneur et les joueurs : le rappel de ces mots-clés permettra aux joueurs de comprendre rapidement l'efficacité ou non de leurs actions en situation réelle de compétition.

e. Positionnement sur la glace

Pendant le déroulement d'un exercice, afin de donner des rétroactions de qualité, l'entraîneur doit choisir judicieusement l'endroit où il se positionne sur la patinoire. Malheureusement, nombreux sont les entraîneurs qui ne se placent pas de façon à ce que les joueurs profitent de leur expertise, se contentant d'être placés pour donner le signal de départ aux joueurs qui attendent leur tour pour replacer les cônes déplacés, pour distribuer les rondelles, etc. La rétroaction bien employée est un outil très efficace pour faire progresser les joueurs.

f. Exemple lors d'une explication au tableau

L'exemple qui suit prend compte d'un exercice expliqué au tableau et de la présence de 3 entraîneurs. Chaque entraîneur aura ses responsabilités:

- i. Entraîneur responsable de l'exercice
 1. Rassembler les joueurs rapidement devant le tableau en s'assurant que personne ne soit dans son angle mort lors de l'explication;
 2. Parler face aux joueurs, expliquer l'objectif de l'exercice et ses points-clés;
 3. Dessiner l'exercice (utiliser la légende internationale);
 4. Valider la compréhension des joueurs;
 5. Les explications ne devraient pas prendre plus d'une minute;
 6. Diriger l'exercice, rester en retrait et faire des balayages visuels afin de garder le contrôle de l'exercice.
- ii. Entraîneur responsable du groupe
 1. Soutenir l'entraîneur dans ses explications;
 2. Gérer les distractions ou joueurs perturbateurs en intervenant par un contact visuel en premier lieu;
 3. Retirer tous les objets susceptibles de déranger le groupe (rondelles, cônes, etc.);
 4. Aider l'entraîneur à répondre aux questions après l'explication;
 5. Prendre une partie de l'exercice, être près des joueurs pour faire des rétroactions individuelles et rappeler les points-clés;
 6. Replacer le matériel au besoin.
- iii. Entraîneur responsable du matériel
 1. Placer le matériel nécessaire pour l'exercice;
 2. S'assurer qu'il n'y a pas de danger au niveau de la sécurité;
 3. Soutenir l'entraîneur responsable du groupe;
 4. Prendre l'autre partie de l'exercice, être près des joueurs pour faire des rétroactions individuelles et rappeler les points-clés;
 5. Replacer le matériel au besoin.

5. RÉTROACTION

La rétroaction est l'un des meilleurs outils afin d'obtenir une amélioration directe auprès des joueurs. Elle est une information donnée au joueur à la suite de l'exécution d'une tâche et l'analyse de l'entraîneur qui mène au développement d'un objectif précis. Afin qu'une rétroaction fonctionne, elle doit suivre quelques principes de base:

- Soyez spécifique dans ce que vous voulez apporter comme commentaire au joueur (individuellement ou collectivement si la situation est répandue);
- Donnez un portrait clair au joueur (ex.: cette action amène cette situation);
- Démontrez votre point et son impact sur votre objectif;
- Questionnez le joueur pour avoir son point de vue (ex.: pourquoi as-tu fait comme ça?, qu'est-ce que tu as vue pour agir ainsi?);
- Amenez le joueur à réfléchir sur sa pratique et faites un suivi avec sa prochaine exécution. On peut procéder de différentes façons afin de donner des rétroactions aux joueurs, parmi ceux-ci:

a. Rétroaction de base

Souvent utilisée à l'entraînement, la formulation « bien fait, mais... » ne sert à rien avec les hockeyeurs débutants. Votre commentaire doit être plus spécifique, qu'est-ce qui a été bien fait. Par contre, à un niveau plus avancé, ce type de commentaire peut être suffisant pour générer une réflexion spécifique au joueur.

b. Rétroaction directive

Encore une fois, ce type de rétroaction s'applique plus aux débutants, mais il s'agit de clarifier exactement ce que vous voulez. (ex. : je m'attends à ce que tu fasses...). Ce type est principalement utilisé pour défaire des patrons moteurs erronés.

c. Rétroaction de coaching

Ce type de rétroaction peut être utilisé en contexte de match ou d'entraînement et demande au joueur de réfléchir à ce qu'il a fait et à son processus de réflexion menant à cette action. En donnant des indices ou en posant des questions, vous amèneriez le joueur à réaliser par lui-même une autre solution qui est probablement plus efficace. Les joueurs doivent avoir une certaine base de connaissances avant de pouvoir utiliser ce type de rétroaction.

d. Retour sur l'action

L'utilisation de la technologie est un outil comme un autre. Les séances vidéo peuvent servir à tout âge. Elles peuvent vous aider à capturer un moment avec un joueur ou l'équipe afin que ceux-ci voient un élément que vous tentez de leur inculquer. L'utilisation du vidéo doit, par contre, pour être efficace, se faire dans un délai raisonnable suivant un match ou un entraînement, ce qui met plus de pression sur l'entraîneur afin de trouver les séquences et de les analyser. Il est important ici de faire un retour à l'entraînement afin de créer de bonnes habitudes et faire évoluer nos joueurs.

Il est important de comprendre que l'erreur est souhaitée afin de s'améliorer. Notre rôle à titre d'entraîneur est de guider les joueurs à prendre les bonnes décisions en lien avec nos situations d'apprentissage.

En suivant les pistes énumérées ci-haut, vous devriez être plus en mesure de donner des commentaires constructifs aux joueurs.

Voici quelques exemples à ne pas faire:

- i. Le silence est sans doute le pire outil d'un entraîneur, suivi de près par le classique « bravo! »;
- ii. Réagir émotionnellement face au joueur, faites attention à votre gestuelle;
- iii. Comparer un joueur à un autre;
- iv. Réagir à trop d'éléments à la fois;
- v. Limiter nos rétroactions aux résultats au lieu du processus;
- vi. Ne pas demander au joueur son point de vue;
- vii. Faire une rétroaction individuelle en face de l'équipe au complet.



6. PRÉPARATION DU MATCH

Chaque région et chaque ligue étant différentes, il serait important en début d'année de lire les règles spécifiques de votre ligue afin de connaître les différentes subtilités. Le rôle de l'entraîneur est souvent associé à être derrière le banc des joueurs. Par contre, ce rôle va bien au-delà de cet aspect. Avant de vous rendre derrière le banc, vous aurez à faire quelques tâches:

a. Communication de préparation

L'utilisation des médias sociaux peut s'avérer utile pour la gestion de l'équipe. En utilisant une page Facebook privée pour l'équipe, vous pouvez communiquer rapidement avec les parents des détails pour le match à venir:

- i. Heure et endroit du match;
- ii. Heure d'arrivée;
- iii. Présence des joueurs;
- iv. Besoins spécifiques.

b. Alignement (feuille ou étiquette)

Votre alignement doit être prêt au moins 30 minutes avant le match. Cet alignement devra comprendre les noms et prénoms de tous les joueurs qui participeront au match et qui sont présents dans votre cahier d'équipe. Les capitaines et assistants devront être identifiés par la mention « C » ou « A », les joueurs affiliés (s'il y a un absent et que vous avez rayé un nom de votre alignement habituel) devront être identifiés par un « JA » et les entraîneurs qui seront derrière le banc devront apparaître sur votre alignement. Il existe deux formats d'alignement que votre association pourra vous remettre:

- i. Copie carbone
Vous devrez inscrire votre alignement à la main et fournir les copies aux marqueurs et entraîneurs de l'équipe opposée.
- ii. Étiquette
En faisant l'achat d'étiquette (style Avery), vous devrez télécharger le modèle afin d'avoir le bon format de marge et de pouvoir inscrire tous les joueurs et entraîneurs sur celui-ci.

c. Matériel nécessaire

Les matchs demandent moins de matériel que les entraînements, mais vous devez quand même avoir un minimum:

- i. Gourdes en quantité suffisante pour ne pas avoir à retourner dans le vestiaire pendant le match. Beaucoup d'associations exigent que chaque joueur ait sa propre gourde, il faudra alors penser à une façon d'apporter toutes celles-ci au banc des joueurs;
- ii. Un cadenas pour barrer la porte du vestiaire;
- iii. Une petite quantité de rondelles. L'échauffement dure en moyenne quelques minutes et vous ne voulez pas avoir à ramasser trop de rondelles inutiles après l'échauffement;

- iv. Ce ne sont pas toutes les équipes qui possèdent deux couleurs de chandails. Lorsqu'il y a similitude dans les chandails des deux formations, c'est l'équipe qui reçoit qui doit changer d'uniforme. Il faut donc savoir où se trouvent les chandails supplémentaires de l'association;
- v. L'utilisation d'un tableau glace peut-être intéressant dépendamment des interventions à faire. Il viendra supporter les explications ou les rappels des points clés d'entraînement;
- vi. La trousse de premiers soins est obligatoire et devrait être à portée de main.

d. Fiche d'équipe

Pour aider à la préparation de votre équipe dans sa routine, il est souvent intéressant d'utiliser une fiche d'équipe que les joueurs peuvent consulter dans un moment libre pour préparer leur match. Les équipes récréatives et compétitives pourraient ainsi développer leur format de fiche d'équipe et introduire graduellement les joueurs à la préparation d'équipe:

- i. Horaire de la routine d'avant match;
- ii. Lignes pour le match (duos ou trios);
- iii. Points-clés de réussite (plan de match);
- iv. Citation de motivation;
- v. Renseignements sur l'équipe adverse.

e. Carte de match de l'entraîneur

Le hockey est un sport très rapide et souvent nous ne pouvons pas nous rappeler de tous les événements d'un match. L'utilisation d'une carte de match permet de préparer nos interventions et prendre des notes en cours de rencontres. Cette **carte** comprendra les éléments qui vous aideront à gérer votre match:

- i. L'information sur le match;
- ii. Les lignes et scénarios possibles;
- iii. Les points-clés de réussite;
- iv. Un sommaire de chaque période;
- v. Les rappels tactiques;
- vi. Les notes.

f. Feuille de match

Beaucoup de ligues demandent que la feuille qui sera utilisée par le marqueur soit fournie par l'équipe hôte. Vous devez donc vous assurer d'en avoir en votre possession.

Une fois le match terminé, il sera important de conserver la feuille de match rose, car vous en aurez besoin lors des tournois.

ENDROIT - LOCATION			VILLE - TOWN		DATE	
MEMBRES SUSPENDUS - SUSPENDED MEMBERS			VIS NOM DE L'ÉQUIPE / TEAM'S NAME			
N°	NOM / NAME	NO. MATCHES / NO. GAMES	POINTAGE - SCORE		NOMS - NAMES	
A			BUTS / GOALS	ASS.	ASS.	PER. / PER.
			NO.		C.A. / JA	
PUNITIONS - PENALTIES						
MINEURES - MINORS						
N°	CODE INFRACT.	TEMPS TIME	PER. PER.	N°	CODE INFRACT.	TEMPS TIME
B			C			
D			E			
			F			
			FUSILLADE / SHOOTOUT			
			BUT GOALS	BUT GOALS		
			1	6		
			2	7		
			3	8		
			4	9		
			5	10		
			(LETTRES MOULÉES)		ENTRAÎNEUR CHE	
					ENTRAÎNEUR ADJC	
					ENTRAÎNEUR ADJC	
					PRÉPOSÉ À LA SÉCURITÉ	
					PRÉPOSÉ AUX BÂTONS	
			TOTAL		SUPP. OVERTIME	
			MIN	L/S	B/G	No
					3e PÉRIODE	
					2e PÉRIODE	
					1re PÉRIODE	
					GARE	
FRANC JEU			TEMPS D'ARRÊT / TIME OUT		POINTAGE FINAL / SCORE	
F					(LETTRES MOULÉES)	
			SPECTATEURS / SPECTATORS		OFFICIELS	
					JUGE DE BUT / GOAL JUDGE	
					JUGE DE BUT / GOAL JUDGE	
					ANNONCEUR / ANNOUNCER	
					CHRONOMÉTREUR / TIME KEEPER	
					MARQUEUR / SCOREKEEPER	

A :
Placer la suspension avec le nombre de match (ex.: 1/1).

B :
Punition mineure (2 minutes) avec le code (voir verso de la feuille de pointage).

C : Punition majeure (5 minutes et plus), le joueur est expulsé du match.

D :
But et passe.

E : Votre alignement (nom et prénom).

F : Points franc-jeu.

7. ROUTINE D'AVANT-MATCH

Tout comme la préparation d'un entraînement, le joueur doit savoir à quoi s'attendre afin qu'il soit rassuré et qu'il se présente sur la glace en toute confiance. La routine pourrait comporter les éléments suivants:

- a. **Arrivée des entraîneurs**, s'assurer d'être présents avant les joueurs.
- b. **Préparation de la chambre.**
- c. **L'arrivée des joueurs varie selon le calibre de jeu**, cela peut varier entre 30 minutes et 2 heures.
- d. **Lecture de la fiche d'équipe.**
- e. **Habillement des joueurs en tenue sportive.**
- f. **Temps libre** pour que le joueur en profite pour vérifier son équipement et mettre du ruban sur son bâton.
- g. **Activation**
Certains joueurs doivent augmenter leur niveau d'activation parce qu'ils sont trop calmes, pas assez éveillés/vifs. À ce moment, leur concentration est affectée et leur rendement diminué. Afin d'augmenter son niveau d'activation, un joueur peut avoir une approche:
 - i. Cognitive : se répéter des mots positifs tels que : « je suis capable », « je m'active », « je me vois tel un tigre », « j'attaque », etc.)
 - ii. Physique (voir la section activation à l'entraînement à la page (26)).

D'autres joueurs, par contre, devront diminuer leur niveau d'activation. Ce sont des jeunes qui, la plupart du temps, sont anxieux et qui appréhendent les situations de compétition. Les comportements observables découlant de cet état nous feront voir des jeunes qui parlent en tout temps et qui rient ou bâillent pour rien. Afin de diminuer son niveau d'activation, on peut contrôler sa respiration, se détendre, être positif, utiliser des techniques de relaxation et se rappeler que le hockey n'est finalement qu'un jeu pour lequel on doit éprouver avant tout du plaisir.

h. Rencontre des joueurs

Il existe plusieurs scénarios dépendamment du niveau. Normalement, plus le niveau sera élevé, plus les entraîneurs pourront faire de la préparation individuelle ou par position. Mais, au départ, les entraîneurs doivent s'assurer que les joueurs sont tous sur la même longueur d'onde. Voici quelques possibilités:

- i. Individuelle;
- ii. Par position;
- iii. Unité;

iv. Équipe complète (plan de match).

Une communication d'avant match devrait rappeler:

1. D'avoir une bonne attitude;
2. De jouer en donnant le meilleur de soi-même;
3. Parler du processus;
4. Des choses à faire pour être plus efficaces offensivement ou défensivement;
5. Selon nos adversaires/selon le contexte;
6. Points-clés de réussite;
7. Ajustements pendant le match;
8. Utilisation vs performance.

i. Discours d'avant-match

Il devrait être bref et dynamique, car, de toute façon, le joueur est centré sur sa propre préparation;

j. Cri d'équipe

Il s'agit du moment privilégié entre joueurs pour se rassembler, s'exprimer et se diriger vers la glace avec un but commun;

k. Échauffement sur glace

L'échauffement sur glace devrait permettre de continuer à faire l'éveil du corps en vue de jouer le match. C'est pourquoi votre échauffement devrait comprendre certains éléments techniques pour vous préparer:

- i. Exercices de patinage;
- ii. Exercices de maniement;
- iii. Exercices de passe;
- iv. Exercices de tir.

Lorsque votre échauffement dépasse 5 minutes, vous pourriez ajouter des éléments tactiques:

- i. Lecture et réaction;
- ii. Base de sortie de zone;
- iii. Attaque du filet.

Trop souvent les entraîneurs utilisent un exercice comme « la grande banane », mais un échauffement devrait être pratiqué à l'entraînement et devrait comprendre plusieurs composantes techniques tant pour les joueurs que les gardiens. L'utilisation d'ateliers de travail pourraient alors s'avérer utile.

l. Conseils selon l'âge et le niveau

i. Initiation

Le hockey est un « phénomène » bien campé dans la culture québécoise et nous avons de nombreux circuits compétitifs pour nous le rappeler. Cependant, en tant qu'intervenant dans le secteur « Initiation », regroupant les divisions M7 et M9, vous devez résister à la

douce tentation de faire plonger trop rapidement les jeunes dans le jeu conventionnel (pleine glace et à 5 contre 5), où la victoire et les systèmes de jeu sont malheureusement trop valorisés. L'apprentissage est un phénomène spécifique qui répond à des stades de développement précis. Négliger cet aspect en bas âge provoquera des carences importantes qui se manifesteront plus tard par des performances individuelles réduites, un désintéressement de l'activité et, trop souvent, par un abandon précoce. Maintenir l'intérêt de notre clientèle passe par un apprentissage structuré, un encadrement responsable et une planification stratégique de vos activités sportives.

ii. De classe simple lettre

Malgré l'ambition qui guette chaque entraîneur de vouloir gagner chacun de ses matchs, nous devons maintenir nos objectifs récréatifs et avoir constamment à l'esprit les quelques éléments suivants:

1. Utiliser une stratégie de match qui permettra à chacun des joueurs d'être valorisé par un rôle ou un autre au sein de l'équipe;
2. Permettre à chacun des joueurs de participer activement au match, par un temps de glace équitable pour tous;
3. Utiliser les erreurs comme source d'apprentissage et non comme une occasion de réprimandes;
4. Offrir aux joueurs des défis à la hauteur de leurs possibilités et sur lesquels ils ont un contrôle réel;
5. S'assurer qu'à chacune des activités, matchs ou entraînements, ils auront eu du plaisir à y participer.

iii. De classe double lettre

Bien souvent, les entraîneurs du secteur « Compétition » sont exigeants envers leurs joueurs sur bien des points (plans de match, efforts, discipline, maîtrise des gestes techniques, efficacité, etc.) Cependant, il est important pour l'entraîneur de dire aux joueurs à la suite d'une bonne performance : « Vous pouvez être fiers de vous » au lieu de dire: « Je suis fier de vous ». La différence? Les joueurs ne doivent pas avoir l'impression par le « Je suis fier de vous » que le résultat provient, à la base, de l'entraîneur. En utilisant le « Vous pouvez être fiers de vous », ils seront en mesure de comprendre qu'ils sont eux-mêmes les artisans de cette belle performance.

8. GESTION DU BANC

La gestion de banc devient rapidement excitante pour un entraîneur. Il ne faut cependant pas oublier que chaque joueur mérite de jouer autant que les autres et que chaque joueur devrait expérimenter toutes les positions pour devenir polyvalent. Comme entraîneur, c'est dans cet aspect du sport que vous prendrez le plus de décisions. Il faut donc s'assurer d'être bien préparé pour que les joueurs vivent une belle expérience match après match. Voici quelques astuces pour faciliter votre prise de décision:

a. Changement de joueurs

Les joueurs de hockey, en général, devraient rester sur la glace entre 30 et 45 secondes. S'ils fournissent un effort suffisant, dépassé ce temps, la prise de décisions sera affectée.

Les joueurs devraient connaître ce que vous attendez d'eux au niveau des changements. Ils doivent savoir quel signe vous utiliserez pour signaler un changement à la volée. Même chose pour les niveaux où les joueurs ne sautent pas par-dessus la bande. Ils doivent savoir ce que vous attendez d'eux quand ils arrivent au banc. La règle veut qu'un joueur entrant ou sortant ne puisse prendre part au jeu pour éviter une punition pour avoir eu trop de joueurs sur la patinoire.

Donc, si la rondelle est loin de votre banc, vous pourriez faire embarquer 3 joueurs pour ceux qui s'alignent près de la bande.

Proposer quelques consignes pour faire des changements de joueurs à la volée lors de la 2^e période avec le banc opposé et faire une mise au point sur la gestion de l'énergie vis-à-vis des séquences trop longues.

b. Utilisation des joueurs

Tous les joueurs méritent d'avoir un temps de jeu équitable. Le meilleur joueur devra apprendre à soutenir ses coéquipiers afin que l'équipe devienne meilleure. C'est la beauté du hockey : un seul joueur ne peut pas battre 6 joueurs adverses. Pour ce faire, vous devrez utiliser les joueurs à toutes les sauces et dans toutes les situations:

i. Joueur polyvalent

Droitier à gauche, gaucher à droite, meilleur attaquant à la défense, etc. Ce sont toutes des situations auxquelles vous ferez face et que vous devrez faire vivre aux joueurs afin qu'ils se développent.

ii. Gestion des comportements inadéquats

Les joueurs doivent suivre selon les attentes et dans les règles du sport. Si un joueur ne vous écoute pas ou qu'il commet des fautes à répétition, vous pouvez comme entraîneur restreindre son temps de jeu. Cette restriction devra faire partie des règlements d'équipe et faire partie d'une gradation des sanctions afin que le joueur comprenne que c'est inacceptable.

iii. Restreindre le banc en fin de match

La victoire est très stimulante, mais, comme entraîneur, c'est le processus qui compte pour atteindre cette victoire. Aucun joueur ne devrait être restreint dans son temps de jeu en fin de match simplement parce qu'il n'a pas les mêmes habiletés qu'un autre. Afin de progresser, ce joueur doit connaître et vivre des situations de matchs plus stressantes comme des fins de matchs. Qui sait, c'est peut-être lui qui marquera un but déterminant en fin de saison.

c. Rôles des entraîneurs

Que vous soyez 2, 3, 4 ou 5 entraîneurs derrière le banc, chacun doit avoir un rôle et vous ne regarderez pas le match de la même façon. Les spectateurs et préposés aux ouvertures de portes n'ont pas leur place derrière le banc quand on parle d'accompagnement de joueurs. Dépendamment du niveau, les entraîneurs devront observer, analyser ou réagir en fonction d'un certain nombre d'éléments qui influenceront le match. Chacun de ces éléments pourra être distribué à un entraîneur derrière le banc pour qu'il se sente impliqué dans la rencontre. En voici quelques-uns pour les entraîneurs qui débutent:

i. Quoi regarder

Le hockey est un sport extrêmement rapide, même à des niveaux débutants, vous devrez:

1. Voir 12 joueurs sur la glace qui attireront votre attention par leurs actions (porteur, non-porteur, chasseur, surveillant ou gardien), leurs comportements (positif ou négatif) ou leurs états (fatigue, intensité, travail). **Faites attention** à ne pas focaliser sur un seul joueur, mais d'avoir une vision d'ensemble et vous posez la question, est-ce que ces actions/comportements/états peuvent être corrigés immédiatement? Si la réponse est oui, vous devrez faire une rétroaction à son retour au banc ou attendre entre les périodes/prochain entraînement pour apporter une correction.
2. Gérer les effectifs. **Ne devenez pas spectateur** lorsque vous êtes entraîneur : vous devez avoir un coup d'avance. Qui embarquera à la place de qui? Nommez le changement aux joueurs. Un jour ils seront habitués et nommeront leur propre changement, mais vous devez leur enseigner comment faire. Même chose lors d'événements spéciaux comme un désavantage numérique ou la sortie du gardien : qui prend sa place? Le joueur devrait être nommé bien avant que l'autre se présente au banc.
3. Gérer les décisions des officiels avec qui vous devrez travailler. Les officiels font partie du match et, comme vous, ils feront des erreurs. L'important est de ne pas se laisser emporter par les émotions et d'essayer de dialoguer avec l'officiel au moment opportun (arrêt de jeu) pour comprendre sa décision. Le seul recours que vous avez est lorsque la décision porte sur une réglementation. S'il s'agit d'une décision d'interprétation, vous devrez vivre avec la décision de l'arbitre.

- 
4. Éviter d'être dérangé par les distractions provenant des estrades. Dans un match normal, avec une équipe de 12 joueurs, vous aurez un minimum de 24 spectateurs qui crieront ou qui voudront décider à votre place. Respectez votre préparation et votre plan de match. Pour chaque décision que vous prendrez, 50% seront heureux et 50% ne le seront pas. Même chose si un parent s'implique des estrades envers son enfant par rapport à son jeu. Lors de votre rencontre de parents, n'oubliez pas de mentionner que lorsque les enfants sont sous votre responsabilité, c'est vous qui donne les rétroactions ou commentaires.
 - ii. Rétroaction
Une fois que vous avez ciblé le bon élément, vous pouvez faire des rétroactions avec l'équipe ou un joueur en particulier. N'oubliez pas que le positif ou le questionnement valent beaucoup plus que la réprimande.
 - iii. Retour sur le plan de match et les points-clés de réussite
Faites ces retours fréquemment derrière le banc. N'hésitez pas à dire haut et fort que ce que vous venez de voir est exactement ce que vous voulez par rapport aux points-clés de réussite.
 - iv. Intervention lors d'une blessure
Lorsque vous avez planifié votre Plan d'Action en Cas d'Urgence (PACU), vous avez séparé les rôles des intervenants (ou de leur remplaçant) afin d'intervenir en cas de blessure. La personne qui s'occupe de l'intervention devrait alors être près de la porte au banc des joueurs.
 - v. Gestion des émotions
Nous venons de parler des émotions, mais, comme entraîneur, vous devrez gérer l'état émotionnel des adjoints et des joueurs. N'hésitez pas à leur parler d'un ton rassuré, de les encourager peu importe la situation et de focaliser sur le processus (1 passe à la fois ou 1 but à la fois) au lieu du résultat. Revenez sur les objectifs de match pour y arriver.

Avec l'expérience, vous serez plus en mesure de voir certains éléments. Voici d'autres points à observer une fois que vous aurez acquis plus d'expérience :

- i. Ajustement de l'alignement (blessure)
Certaines circonstances durant le match pourraient vous amener à modifier votre alignement (blessure d'un joueur par exemple). Ces ajustements doivent tenir compte de la situation du match. Ce n'est pas nécessairement votre meilleur joueur qui doit obtenir la surcompensation de cette blessure, mais celui ou ceux qui jouent le mieux à ce moment. Votre ajustement pourrait se faire en amenant un joueur de la défense à l'attaque ou en doublant une position (2 centres ou 2 ailiers pour 3 lignes).

ii. Comptabilisation de statistiques

Selon votre niveau, un certain nombre de statistiques pourraient être intéressantes à comptabiliser. Un entraîneur ou un gardien substitut pourrait se voir attribuer cette tâche. Ces données doivent vous permettre, comme entraîneur, d'avoir un regard différent par rapport au match. Voici quelques exemples de statistiques de match:

1. Passes réussies;
2. Tirs au but;
3. Mises en jeu gagnées;
4. Chances de marquer;
5. Temps des changements (nombre de présences sur la glace).

iii. Conscience de la situation (mises en jeu, unités spéciales, pointage)

Encore ici, il faut prendre conscience du match et des aptitudes de l'entraîneur en fonction de son calibre de jeu. Faire l'envoi d'effectifs en fonction d'une situation doit faire partie d'une analyse poussée de votre équipe et des joueurs. Ces situations nécessitent aussi qu'ils connaissent leurs rôles. Chaque situation amène des décisions différentes à prendre, donc, en spécialisant les joueurs, on augmente la possibilité que les décisions soient de meilleures qualités. Voici quelques situations:

1. Zone de la mise au jeu (offensive, neutre ou défensive);
2. Latéralité de la mise au jeu (à gauche ou à droite);
3. Unités spéciales (avantage ou désavantage numérique);
4. Selon le pointage (rattrapage ou préserver une avance).

iv. S'ajuster à l'adversaire

Différentes mentalités entrent en conflit ici. L'une veut que l'on s'ajuste au style de l'adversaire et l'autre veut que notre style de jeu batte celui de l'opposant. Néanmoins, certains éléments demandent que l'on porte attention pour connaître le style de son adversaire (on parle ici de tendance):

1. Répartition des effectifs (qui joue avec qui? Est-ce qu'ils ont une meilleure ligne que les autres?);
2. Rotation des lignes (est-ce que l'entraîneur utilise un modèle de rotation?);
3. Plan de match (comment ils dirigent la rondelle?);
4. Harmonisation des lignes (est-ce que l'entraîneur veut faire jouer une ligne contre une des vôtres?);
5. Après un but ou une punition, quelle ligne est envoyée sur la glace? (prise du momentum).

d. Retirer le gardien de but

Deux situations nous amènent à retirer un gardien de but durant un match:

i. Lorsqu'une punition est signalée à l'autre équipe.

Le gardien peut quitter son filet immédiatement, si l'équipe adverse prend possession de la rondelle, le jeu arrête.

- ii. En fin de match, lorsque l'équipe est en arrière au pointage.
Les avis diffèrent lorsque vient le temps de retirer son gardien. La majorité des entraîneurs retireront leur gardien lorsque leur équipe est en pleine possession de la rondelle, entre 30 secondes et 90 secondes de la fin du match. La réalité demeure que plus votre équipe a vécu cette situation, plus elle sera confiante et plus vous pourrez retirer votre gardien tôt.

Ces deux situations pourraient être pratiquées avec votre formation. Quel signal allez-vous faire à votre gardien?, qui prend la place du gardien?, quel est son rôle?, comment les autres joueurs doivent jouer dans cette situation? Chacune de ces questions peut faire l'objet d'un objectif de pratique et d'un rappel lors des matchs bien avant que la situation se produise.

e. Voici quelques pistes de réflexion en matière de gestion de banc

- i. Avant de donner des informations aux joueurs avant le match ou avant le début de la période, identifiez d'abord les joueurs qui vont commencer. Cela évitera peut-être un peu de confusion.
- ii. Vous êtes l'entraîneur, pas un spectateur. Ainsi, même si le match est captivant, votre responsabilité est de rester vigilant et alerte comme responsable du banc.
- iii. Il est toujours utile de faire un rappel aux joueurs sur la façon dont vous gérez le banc (changements de ligne, annonce à un joueur qu'il doit passer des tours pour indiscipline, etc.) De cette manière, les joueurs savent comment vous fonctionnez derrière un banc!
- iv. S'il vous plaît, il faut faire des commentaires ou donner des rétroactions de façon spécifique et non générale. Évitez par exemple de dire : « bonne séquence! » Parlez plutôt des actions qui viennent de se passer sur la glace (ex. : « tu as marqué le bon joueur en repli », « tu es resté du côté défensif » ou encore, « tu as suivi ta rondelle après le tir »). Soyez précis!
- v. Attention au non verbal derrière le banc. Votre corps parle beaucoup plus qu'on ne le pense. Pour le meilleur et pour le pire!
- vi. Derrière un banc, vous êtes en contrôle de vos émotions. Ce ne sont pas les émotions qui vous contrôlent!
- vii. Si après un match vous sentez que vous pourriez dire des choses trop négatives, peut-être vaut-il mieux ne pas aller dans le vestiaire et attendre à la prochaine séance d'entraînement pour remettre les pendules à l'heure!

9. RESPECT

Sentiment de considération ressenti à l'égard d'une personne en raison de sa position sociale, de son mérite ou de la valeur humaine qu'on lui reconnaît⁷. Le respect est l'un des principes fondamentaux dans le milieu sportif. Il est enseigné aux enfants à partir des premiers niveaux, car c'est un indispensable au hockey. Il faut cependant être conscient qu'il existe plusieurs formes de respect:

a. Respect de la différence

Dans une équipe, tous sont différents physiquement, mentalement et dans leurs habiletés. Chacun mérite d'avoir la même chance que l'autre.

b. Respect de son organisation

Lorsqu'on enfile son chandail d'association, c'est plus qu'une couleur et qu'un logo: c'est un ensemble de membres dans une association (valeur, mission) que nous représentons.

c. Respect de son équipe

Tous les intervenants et les joueurs méritent le même respect. Vous travaillez tous ensemble dans un même but commun.

d. Respect du matériel

Le sport vous fera vivre des hauts et des bas, mais le matériel devrait toujours être bien traité. Ce matériel vous permet d'avoir un bel encadrement et des infrastructures de qualité.

e. Respect des officiels

Un officiel est un être humain comme tout le monde et, à l'image des entraîneurs et des joueurs, il prendra de bonnes comme de mauvaises décisions. Il ne mérite pas de se faire injurier (que feriez-vous si quelqu'un vous injurait de la sorte?). La communication avec les officiels est primordiale et il faut comprendre leurs décisions plutôt que de les contredire.

f. Respect de l'adversaire

Un match est l'opposition de deux équipes avec des valeurs et une orientation qui lui sont propres. Si un conflit arrive entre entraîneurs ou joueurs, concentrez-vous sur votre équipe : la patinoire ne doit pas devenir un tribunal.

g. Fair-play/Espirit sportif

L'esprit sportif est l'expression de comportements en lien avec nos valeurs de respect du sport. Parmi ces comportements il faut compter le respect (jouer selon les règles), la loyauté, l'altruisme, la dignité, accepter la défaite lors d'un match équitable, etc.

- i. Franc Jeu - Comment s'assurer que les matchs se déroulent bien depuis que le programme Franc-Jeu est en marche?
 1. Assurez-vous de connaître les règlements et le fonctionnement du programme (points supplémentaires si le nombre de minutes de punitions est sous la norme).
 2. Informez les joueurs adéquatement afin qu'ils comprennent les objectifs et le fonctionnement.

⁷ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Respect>

10. ROUTINE D'APRÈS-MATCH

Encore une fois le match ne se limite pas seulement au temps de jeu. L'entraîneur doit terminer son encadrement par une bonne routine d'après match, dans la victoire comme dans la défaite.

a. Intervention d'après-match

Un entraîneur devrait toujours réfléchir à l'importance d'aller dans la chambre après un match.

- i. Ce n'est pas le moment de critiquer le travail des joueurs ou de faire de grand discours.
- ii. Si vous êtes, un peu ou très fâché après un match, évitez d'entrer immédiatement dans le vestiaire. Toutefois, quand vous y revenez, un peu plus tard, n'hésitez pas à revenir sur certains aspects du match que vous n'avez pas appréciés.
- iii. Concentrez-vous sur l'essentiel.
- iv. Peu importe le résultat, il est bon d'échanger avec les joueurs sur les aspects positifs et sur les points à améliorer. Encore une fois, il faut être bref et respecter la vie privée des jeunes. Il ne faut pas oublier que le hockey est d'abord et avant tout un jeu!

b. Récompense d'après-match

Il n'est pas toujours nécessaire de récompenser le meilleur joueur du match. Vous pouvez opter pour le joueur ayant le plus travaillé, celui qui a le plus respecté ses coéquipiers et les règles de jeu ou encore celui qui s'est le plus amusé.

L'objet récompense entre alors dans votre identité d'équipe et sera très apprécié des joueurs. Essayez de faire un lien avec votre type de récompense ou le nom de votre équipe pour trouver un objet ou un jouet qui aura une signification pour les joueurs.

c. Retour au calme (voir la section entraînement à la page 26)

Habituellement, vous aurez 30 minutes pour sortir du vestiaire. Même si le temps est compté, vous avez suffisamment de temps pour tout faire.

d. Départ de l'aréna

L'entraîneur devrait toujours être le dernier à quitter l'espace des vestiaires. S'assurer que tous les joueurs ont quitté et que le vestiaire est propre font partie de ses dernières tâches de la journée.

11. ANALYSE DU MATCH

Peu importe votre niveau, une analyse sommaire du match est essentielle pour voir si vous avez atteint les objectifs de matchs. Prenez quelques minutes après chaque rencontre pour discuter.

À des niveaux récréatifs, vous pourrez:

- a. Vérifier votre feuille de match.
- b. Parler avec les intervenants de leur perception du match (performance de l'équipe ou des joueurs). Faites attention d'être en retrait du vestiaire.
- c. Est-ce que certains éléments doivent être pratiqués à l'entraînement?

À des niveaux plus compétitifs, en plus des éléments mentionnés ci-haut:

- a. Si vous avez décidé de comptabiliser des données, faites une mise en commun.
- b. Si votre match a été filmé, qui analysera et qu'est-ce que vous voudriez faire ressortir du match?
- c. Comment votre équipe s'est comportée? (avant, pendant ou après le match). Est-ce que ce comportement a une incidence sur la rencontre?
- d. Faire un classement des joueurs selon leurs performances pourrait aider votre discussion.
- e. Il est important de vous analyser, mais aussi d'analyser la performance de votre adversaire.

L'analyse d'un match peut sembler complexe, mais l'important est de cibler des éléments qui sont importants pour votre équipe. Plus le niveau augmentera, plus les critères ciblés et vos attentes pourront être élevés. Afin de vous aider à viser des paramètres qui permettront de bien analyser un match de hockey, nous avons fait ressortir quelques études (niveau professionnel). Voici les résultats des recherches :

v. Luc Léger, Université de Montréal (1980)

Nombre de présences sur la glace	16
Durée moyenne par présence sur la glace	85 secondes
Temps actif	40 secondes
Temps forts	5 à 7 fois X 2-4 secondes
Temps faibles	12 - 15 secondes
Temps d'arrêt	45 secondes

En résumé, pour un joueur qui joue en moyenne un peu plus de 20 minutes par match (match de 60 minutes), il sera réellement actif 16 fois pour un temps de 40 secondes, donc un temps actif de 10 minutes par match. Il faut donc comparer ces chiffres avec les différentes catégories et transférer les données pour votre niveau de jeu.

vi. David Lé Montgomery et coll. (2004)

Durée moyenne par présence sur la glace - centre	44,7 secondes
Durée moyenne par présence sur la glace - ailier	43,1 secondes
Durée moyenne par présence sur la glace - défenseur	47,6 secondes
Temps total utilisation par match - centre	16 minutes et 1 seconde
Temps total utilisation par match - ailier	13 minutes et 47 secondes
Temps total utilisation par match - défenseur	18 minutes et 40 secondes
Temps passés en patinage arrière - centre	4.80%
Temps passés en patinage arrière - ailier	5.70%
Temps passés en patinage arrière - défenseur	19.20%

Cette étude met en relation le temps total d'utilisation par position, mais fait aussi le lien avec l'utilisation du patinage arrière. En obtenant ce genre de résultat, il faut ajuster nos entraînements afin d'avoir un bon ratio de patinage avant et arrière.

vii. Michael R. Bracko (1998)

Poussée sur 2 patins en contact avec la glace	39% du temps de patinage
Récupération en glissée sur 2 patins	16.2%
Intensité moyenne en allure de train	10.0%
Course à la rondelle où pour un espace	9.8%
Intensité faible de patinage	7.8%
Intensité élevée	4.0%

L'analyse des différentes façons de se déplacer permet aussi de constater quels éléments doivent être priorisés à l'entraînement.

12. UTILISATION DES JOUEURS HORS-SAISON

Outre les matchs de saison, les équipes (dépendamment de la division et de la classe) auront à planifier différents événements dans leur saison: tournois, séries, championnats régionaux et provinciaux, etc. Ceux-ci demandent une certaine préparation afin d'offrir à l'équipe une expérience positive et enrichissante.

a. Rotation des gardiens

Assurez-vous d'avoir une stratégie en début d'année en ce qui a trait aux tournois. Si la stratégie est clairement expliquée, vous n'aurez pas de problème lors des différentes compétitions.

Comme pour les attaquants et défenseurs, le système d'alternance est toujours à préconiser. Assurez-vous de faire débiter un tournoi à chaque gardien.

b. Restreindre le temps de glace

Votre gestion de banc ne devrait pas changer parce qu'il y a un trophée à soulever à la fin. Si vos règles d'utilisation des joueurs changent par rapport à la saison, vous devez en informer les parents avant le début du tournoi.

c. La victoire à tout prix!

Gagner un tournoi est une cible très alléchante. Par contre, n'oubliez jamais que vous êtes sous la loupe des joueurs. Le respect des valeurs et des règles prime sur la victoire. Les matchs cruciaux vous permettront de tirer le meilleur des joueurs. Malgré l'intensité et l'émotion de ces matchs, gardez en tête que la notion d'équipe doit primer sur le succès individuel.



13. TOURNOI

Toutes les équipes feront au minimum un tournoi dans leur année. La logistique entourant cet événement attendu des enfants (et de leurs parents!) peut paraître complexe, mais il faut y aller par étape:

a. Règles de l'association de hockey mineur

Discutez avec votre association de leurs règles entourant le nombre de tournois que vous pouvez faire et l'inscription à ceux-ci. Certaines associations réservent d'avance des places pour leurs équipes, alors que d'autres laissent le choix aux formations. Il faut toujours garder en tête que le registraire de votre association est la personne-ressource pour vous orienter à propos des tournois.

b. Consulter la liste des tournois

Sur le site web de [Hockey Québec](#), vous pourrez faire une recherche par type de tournoi et localisation.

c. Type de tournoi

Chaque tournoi étant différent, lorsque vous regardez pour réserver, renseignez-vous d'avance sur le type (régional, interrégional, provincial, national ou international), les règlements spécifiques de ce tournoi qui peuvent être différents de votre ligue:

- i. Comment le tournoi fonctionne? (Horaire des équipes locales ou extérieures, sur semaine ou le week-end).
- ii. Nombre de matchs assurés?
- iii. Comment les rondes éliminatoires fonctionnent?
De plus, le format de tournoi pourrait influencer votre décision:
 - i. Faux double
Il s'agit d'un tournoi qui donne habituellement 3 matchs garantis et qui amorce les éliminations à partir de la 3^e rencontre.
 - ii. Double élimination
Peut être utilisé au hockey, mais il s'agit d'un tournoi où une équipe doit absolument perdre deux fois pour être éliminée.
 - iii. À la ronde
Chaque équipe est placée dans une section et jouera un nombre prédéterminé de matchs contre une section désignée. À la fin du tournoi à la ronde, les équipes seront classées pour déterminer la phase éliminatoire.
 - iv. Départage d'égalité
Les règles entourant le départage des égalités sont disponibles sur le site web de [Hockey Québec](#) (voir règles administratives 9.8). Ces règles font l'objet de révision annuellement par un comité provincial. Si des équipes atteignent cette étape, il y aura assurément des mécontents. Par contre, ces règles sont justes pour toutes les formations. Votre rôle comme entraîneur est de les connaître.

d. Inscription à un tournoi

De nos jours, tous les tournois, ou presque, ont leur propre site web. Vous pourrez avoir accès à la fiche d'inscription via ce site. N'oubliez pas que:

- i. Votre inscription n'est complète qu'avec votre paiement;
- ii. Les règlements de votre ligue prévoient les situations si vous devez reporter un match de saison;
- iii. Le prix des tournois varie beaucoup en fonction du type de tournoi et de ce qui est inclus dans l'inscription (le coût d'entrée à la porte est parfois inclus);
- iv. Pensez au moment de l'année où vous sélectionnez votre tournoi (examens scolaires);
- v. Si vous désirez faire un tournoi à l'extérieur du Québec, **vous devez faire la demande d'un permis de voyage à l'avance** (voir règles administratives 9.9.7).

e. Planifier le tournoi

Outre l'inscription, vous devrez planifier le transport et l'hébergement des familles. Les tournois ont souvent des ententes avec des institutions hôtelières: renseignez-vous! Lorsque vous communiquerez avec les hôtels en mentionnant que c'est pour un groupe, ils vous réserveront un bloc de chambres. Assurez-vous de:

- i. Communiquer rapidement avec les parents afin qu'ils réservent dans ce bloc;
- ii. Faire attention au minimum de jours requis pour faire la réservation;
- iii. Connaître la politique d'annulation de chambre, si jamais vous avez besoin de l'utiliser;
- iv. L'utilisation d'une pièce pour l'équipement ou pour faire des rassemblements est aussi à considérer. Vous aurez un coût associé à cette décision, mais elle pourrait être très utile. Pour ce qui est du transport, il faut regarder si le déplacement de tous peut nécessiter la location d'un autobus.

f. Logistique de tournoi

Plusieurs éléments devront être planifiés lorsqu'une équipe part en tournoi.

- i. Objectifs de l'équipe
Un tournoi étant toujours plus émotif qu'un match de saison, vous devrez penser à votre philosophie à l'approche de celui-ci. Un premier tournoi dans l'année n'aura pas les mêmes objectifs que votre dernier.
- ii. Cartable d'équipe (voir règles administratives 9.9.9)
Bien souvent le cartable d'équipe fait partie des tâches du gérant d'équipe, mais il devrait comprendre:
 1. Calendrier de vos matchs de saison;
 2. Formulaire « composition officielle d'équipe » approuvé par le registraire et signé de toute l'équipe (T-112);
 3. Permis de tournoi;
 4. Les 5 dernières feuilles de pointage;
 5. Horaire du tournoi.

iii. Horaire de l'équipe

Une fois que les organisateurs du tournoi vous ont fait parvenir votre horaire, vous devrez peut-être faire des arrangements:

1. Signalez l'absence à l'école. Faites un compromis avec le professeur afin de reprendre la matière d'avance. Plusieurs organisations ont une lettre qu'ils peuvent rédiger pour vous aider;
2. Prendre un congé professionnel.

iv. Repas/collation/hydratation

Vous pourrez consulter dans le prochain module, au chapitre 7, la constitution des repas et le bon moment pour les prendre. Par contre, la gestion des repas devient complexe lorsque nous avons un groupe à gérer. Il faudra penser à faire des réservations d'avance ou être imaginatif pour faire vos repas à l'hôtel dans une salle commune.

v. Couvre-feu

Certes, les tournois sont excitants, mais les joueurs, les entraîneurs et les parents doivent comprendre que vous représentez votre association et que tous vous regardent. Imposer un couvre-feu pour les joueurs les amène à avoir un peu de rigueur face à l'événement et à comprendre que ce n'est pas seulement le match qui compte, mais également toute la préparation qui l'entoure.

vi. Activité d'équipe

Lors d'un événement, il est toujours agréable de se côtoyer dans un contexte autre que l'aréna. L'organisation d'une activité d'équipe vient solidifier la formation et les familles. Tous les types d'activités peuvent avoir un effet positif sur votre équipe. Assurez-vous que les parents sont en faveur d'une activité et qu'ils vous soutiennent dans l'organisation et la gestion de l'activité.

vii. Retards

Les retards arrivent rapidement dans un tournoi. Informez-vous occasionnellement (téléphone ou site Web) du déroulement de la journée. Vous pourrez alors réagir plus rapidement et informer les familles, au besoin.

14. SÉRIES ET CHAMPIONNATS

a. Règles de participation

La participation à la rencontre de ligue ou de championnats est essentielle. L'entraîneur sera informé du format, du lieu, du fonctionnement et des règles entourant cet événement. Chacun de ces éléments peut différer de vos règles de ligue.

b. Cahier d'équipe

Il est de votre responsabilité de fournir un cahier d'équipe conforme au début de l'événement. Votre formulaire d'équipe doit contenir les noms de tous les joueurs et entraîneurs de votre équipe, incluant les joueurs affiliés. Les compétences des entraîneurs doivent être valides pour le niveau de votre équipe (voir [règles administratives 3.2](#)).

c. Championnat provincial (Coupe Dodge)

i. Réservation des chambres d'hôtel

Très souvent, les chambres sont pré-réservées par votre région. Lors de votre nomination, une rencontre suivra avec celle-ci afin de vous donner l'information pour prendre possession de votre bloc de chambres.





COMMUNICATION ET INTERVENTION

Lors des interventions, il faut garder à l'esprit que le principal défi est de maintenir l'intérêt de votre équipe. Ainsi, un entraîneur doit garder son groupe le plus attentif possible et limiter les sources de distractions lorsqu'il parle. Ceci dit, voici quelques généralités importantes à considérer en situation d'animation.

1. COMMUNICATION VERBALE

Utiliser sa voix est un art qui s'apprend et une des façons les plus courantes consiste à s'enregistrer et à se corriger. Une tierce personne peut également aider à identifier nos forces et nos points à améliorer afin d'avoir une communication plus efficace.

a. Un ton approprié

Parfois, certains entraîneurs poussent un peu fort sur le volume. Ceci peut devenir agressant pour les joueurs. À l'inverse, un ton trop faible fera perdre l'attention tant recherchée ou ne rejoindra pas les joueurs sur la glace. Le son voyage différemment d'un aréna à l'autre. Il est alors plus facile de juger des possibilités et limites de la communication verbale devant votre équipe.

b. Un rythme et un débit raisonnable

Une personne dont le débit est trop rapide fatigue rapidement son auditoire. Lors de la période de préparation au match, il faut se doter de points clés réalistes (2 à 3 maximum) et se limiter aux éléments essentiels. Il faut se rappeler que sans l'attention des participants, on ne peut atteindre de bons résultats.

i. Un vocabulaire adéquat

Parfois, des entraîneurs intellectualisent leurs explications et l'effet est dévastateur. Les joueurs préféreront souvent se taire plutôt que d'avouer leur incompréhension. L'entraîneur doit bien identifier sa clientèle et ajuster son vocabulaire en conséquence.

ii. L'humour

L'humour n'est pas une nécessité et parfois, il ne convient pas à la personnalité de l'entraîneur. Plusieurs entraîneurs réputés n'utilisent pas l'humour dans leurs façons de faire. Il faut donc éviter de penser que l'humour doit faire partie du répertoire à utiliser à tout prix. Toutefois, si votre style s'y prête bien, un conseil : **n'en mettez pas trop**. Si jamais il y a dérapage, ramener le groupe sera pénible, car changer les règles en cours de route n'est pas toujours facile.

c. Explication face aux joueurs

Beaucoup d'entraîneurs veulent trop en faire. Pour assurer une communication efficace, restez toujours face aux joueurs pour leur parler. Une fois que les explications auront été données, vous pourrez faire votre démonstration. Cet enchaînement permet à tous d'avoir une meilleure idée visuelle et auditive de ce que vous voulez expliquer.

2. COMMUNICATION NON-VERBALE

Lors d'une conversation, la gestuelle-réflexe est largement utilisée. En animation, quelques principes sont à surveiller.

a. La gestuelle

La gestuelle-réflexe est très difficile à contrôler. Une personne qui a tendance à beaucoup utiliser ses mains en parlant aura de la difficulté à se défaire de cette habitude.

b. Les mouvements

Certains spécialistes recommandent d'éviter de trop bouger. Ceci est très pertinent lors d'une conférence et surtout si on doit lire un texte. Cependant, pour un entraîneur, il est plus important de rester face aux joueurs en tout temps et de diminuer ses mouvements lors des explications.

c. Le regard

Si le non verbal peut parler alors les yeux doivent entendre. Un entraîneur qui veut capter les désaccords, la fatigue, ou l'impatience non verbalisés de son groupe n'a qu'une solution : balayer continuellement des yeux son auditoire. C'est une habitude à développer à tout prix afin de diagnostiquer son groupe et de s'ajuster rapidement.



3. TYPES D'INTERVENTION

Chaque événement dans votre saison est différent et doit faire l'objet d'une analyse de votre part pour savoir ce que vous devez faire comme intervention avec votre équipe. Toujours évaluer la pertinence d'aller dans la chambre le vestiaire. Pour chacune des situations, vous devriez vous assurer de:

a. Avant l'entraînement

- i. Accueillir;
- ii. Questionner les joueurs sur leur vie en général;
- iii. Faire un suivi avec ceux qui en ont besoin;
- iv. Préparer votre équipe à l'entraînement qui suivra;
- v. S'assurer que les joueurs seront à l'heure.

b. Pendant l'entraînement

- i. Diriger votre entraînement;
- ii. Encadrer les écarts;
- iii. Superviser les interventions des adjoints;
- iv. Faire des rétroactions générales ou individuelles selon le cas;
- v. Déstabiliser les joueurs pour les garder alertes.

c. Après l'entraînement

- i. Direct:
 1. Faire un bref retour sur les points clés présentés à l'entraînement et faire quelques observations globales.
 2. Informer l'équipe à propos de la prochaine étape (horaire).
- ii. Indirect:

Utilisation des médias sociaux pour diffuser un message à tous.

d. Avant le match

- i. Rencontre individuelle ou par ligne pour fin de préparation au match (établir des objectifs);
- ii. Rencontre collective pour expliquer le plan de match et les attentes;
- iii. Être bref et précis (ne jamais dépasser 5-6 minutes).

e. Derrière le banc

- i. Féliciter et encourager de façon honnête (peu importe le pointage);
- ii. Enseigner et faire des retours spécifiques sur ce qui a été travaillé;
- iii. Surprendre;
- iv. Remettre à l'ordre les joueurs en cas d'écart de conduite ou de mauvaise attitude;
- v. Calmer.

f. Entre les périodes

- i. Encourager l'équipe dans l'application du plan de match;
- ii. Recadrer l'équipe face au plan de match;
- iii. Modifier raisonnablement un élément de jeu.

g. Après le match

- i. Mettre l'accent sur le processus et non le résultat;
- ii. Souligner les bons coups et les bonnes attitudes;
- iii. Faire un bref retour sur 1 à 2 attente(s) du match;
- iv. Éviter les longs discours;
- v. Éviter de réviser différents aspects du jeu (attendre le prochain entraînement pour faire la révision).

h. Autres outils

- i. Malgré toutes les interventions en personne que vous ferez avec les joueurs, il existe aussi d'autres moyens d'intervenir qui permettront de cibler et orienter le développement des joueurs:
 - 1. Auto-évaluation de la performance.
 - 2. Réunion individuelle.
 - 3. Bulletin papier.



4. MOMENT DE L'INTERVENTION

Lorsque nos interventions sont positives, il n'y a jamais de meilleur moment pour le faire et pour féliciter nos joueurs. Par contre, lorsque nos interventions visent l'amélioration d'un aspect du jeu des joueurs, nous devrions toujours penser au moment de faire cette intervention. Voici quelques lignes directrices :

- a. Évitez d'intervenir après un entraînement ou un match sauf si la réprimande vise un comportement inacceptable (sans ridiculiser ou diminuer un joueur);
- b. Laissez passer du temps avant de faire votre intervention (1 journée) si l'émotion est trop présente;
- c. Utilisez la vidéo pour que le joueur se voie faire. Ceci est une bonne idée lorsqu'un comportement ou une action est souvent répété;
- d. Évitez d'intervenir lors de la routine des joueurs. Cette routine est réconfortante pour eux ;
- e. Assurez-vous que rien derrière vous ne puisse les distraire;
- f. Balayez votre groupe du regard lorsque vous parlez. Établissez un contact visuel avec tous les joueurs;
- g. Posez des questions afin de vous assurer que les joueurs vous ont bien compris et qu'ils savent ce que vous attendez d'eux;
- h. Donnez aux joueurs l'occasion de s'exprimer;
- i. Écoutez ce qu'ils ont à dire et comment ils le disent;
- j. Parlez-leur à l'aide de termes qu'ils connaissent (la simplicité avant tout);
- k. Penchez-vous, agenouillez-vous ou abaissez-vous de façon à être à leur niveau;
- l. Parlez à chaque joueur lors de chaque séance.



5. SUIVI DES SUSPENSIONS

Que vous soyez d'accord ou non avec les décisions des officiels, vous devez prendre pour acquis que l'entraîneur ou le joueur visé est suspendu à partir du moment où:

a. Puntition majeure et extrême inconduite de partie (code B+D)

Toutes puntitions majeures sont accompagnées d'une extrême inconduite de partie. Il y a donc suspension obligatoire. Le nombre de matchs sera spécifié dans l'avis de sanction.

b. Combinaison d'inconduite de partie (code C)

Si un joueur ou un entraîneur reçoit 2 inconduites de partie dans un même match, celles-ci se traduiront automatiquement en une extrême inconduite de partie. Il y a donc suspension obligatoire.

c. Puntition de match (code E)

La puntition de match entraîne automatiquement une suspension.

d. Comité de discipline

Suivant un match ou une récidive, le comité de discipline pourrait majorer la suspension dépendamment des événements et antécédents.

Peu importe la puntition, si celle-ci fait partie de celles énumérées ci-haut, le joueur ou l'entraîneur aura à purger au minimum 1 match. Le nombre de matchs à purger sera confirmé par l'avis de sanction. Si vous ne recevez pas d'avis de sanction avant votre prochain match, vous devez quand même inscrire votre joueur ou entraîneur comme étant suspendu. Si vous inscrivez cette personne dans l'alignement, votre match sera perdu par défaut.

e. Vérification

Nous vous suggérons de toujours vérifier avec votre directeur de division pour confirmer les cas de suspension d'un entraîneur ou un joueur en cas d'incertitude.

6. RÉOLUTION DE CONFLITS

À la base de tout conflit, il y a un désaccord à propos d'une situation vécue par deux ou plusieurs personnes. Ces conflits arrivent fréquemment, ils sont normaux et ils servent, à l'occasion, à faire grandir les individus ou l'équipe. L'important est de ne pas laisser ce conflit s'envenimer ou faire comme s'il disparaîtra par lui-même.

a. Procédure à suivre

Il n'existe pas de solution miracle aux conflits, voici une procédure¹ pour faciliter la gestion de conflits:

- i. Prendre le temps de se calmer;
- ii. Reconnaître qu'il y a un conflit;
- iii. Exprimer une volonté commune à la résolution de conflits;
- iv. Communiquer sa perception du conflit;
- v. Identifier les faits;
- vi. Définir le conflit;
- vii. Développer et évaluer des pistes de solutions possibles;
- viii. Trouver une solution et la mettre en pratique.

b. Types de conflits

Pour l'entraîneur, les sources de conflits peuvent être nombreuses. Elles peuvent varier et ne se limitent pas aux personnes suivantes:

- i. Joueur;
- ii. Parent;
- iii. Organisation;
- iv. Officiel;
- v. Autres entraîneurs;
- vi. Adversaire.

c. Situations problématiques

Il ne faut pas oublier qu'un changement de situation dans la vie personnelle des joueurs peut avoir une incidence sur ses performances. Voici quelques exemples possibles :

- i. Conflits familiaux;
- ii. Séparation des parents, décès ou maladie dans la famille, etc.;
- iii. Problèmes scolaires;
- iv. Enfant médicamenté;
- v. Conflit entre coéquipiers;
- vi. Relations amoureuses.

¹ <https://harcelement.umontreal.ca/les-conflits/les-etapes-de-resolution-dun-conflit/> 24 juillet 2019

7. CASO²

Un des rôles de base de l'entraîneur est de planifier, organiser et gérer des séances d'entraînement. Plusieurs éléments-clés viennent renforcer l'efficacité d'une séance.

Quatre grands paramètres se distinguent habituellement pour orienter l'entraîneur dans sa gestion de ses séances d'entraînement : le climat dans lequel se déroulent les exercices, l'apprentissage proposé aux joueurs, l'environnement sécuritaire et l'organisation de l'ensemble des activités.

Le climat est souvent caractérisé en outre par l'enthousiasme des participants, la discipline démontrée, l'engagement positif des joueurs et le rythme de l'entraînement. L'apprentissage est basé par l'identification des points-clés pour rendre les joueurs plus efficaces, les rétroactions des entraîneurs, des choix d'exercices réalistes et le soutien donné aux joueurs. La sécurité est un élément incontournable et les entraîneurs doivent être vigilants en tout temps. Enfin, une organisation efficace permet de se mettre au travail rapidement, d'éviter les pertes de temps et les confusions et d'utiliser l'espace et le matériel au maximum.

C'est ainsi que le **CASO** (C climat A apprentissage S sécurité O organisation) devient une référence de base dans toute planification de séances d'entraînement. En tenant compte régulièrement du CASO, l'entraîneur se donne des occasions de proposer des séances plus productives et stimulantes pour les joueurs.

a. Climat stimulant

- i. L'entraîneur est plus souvent positif que négatif;
- ii. L'entraîneur est en confiance et en contrôle;
- iii. L'entraîneur n'a pas à crier tout le temps, il est alerte et enthousiaste;
- iv. L'entraîneur est présent et attentif au travail des joueurs;
- v. L'entraîneur est en mode balayage visuel constant pour repérer autant les bons coups que les comportements déviants;
- vi. On sent de la discipline et de la rigueur dans les exercices;
- vii. Il y a de la place pour l'humour et le plaisir;
- viii. Des jeux amusants sont prévus pour mettre de la bonne humeur.

b. Apprentissage présent

- i. L'entraîneur annonce clairement les habiletés à travailler ainsi que les points-clés pour une exécution efficace;
- ii. Les joueurs savent où ils doivent mettre l'accent;
- iii. Des rétroactions sont données de façon spécifique et non générale;
- iv. L'entraîneur arrête, au besoin, pour un commentaire, un rappel ou une mise au point;
- v. Les démonstrations sont pertinentes, bien faites et claires;

² Jean-Francois Mouton

- vi. Les exercices ont un lien avec les situations de match;
- vii. Les gardiens de but ont aussi des points-clés et du contenu spécifique à travailler;
- viii. Tous les entraîneurs présents ont un rôle et des tâches pendant les exercices;
- ix. L'auto-évaluation et le questionnement ont aussi leur place durant les apprentissages;
- x. L'entraîneur fait toujours une conclusion à la fin des exercices avec de courts commentaires sur les points-clés et la qualité du travail des joueurs.

c. Sécurité en tout temps

- i. Les règles de sécurité sont annoncées et respectées;
- ii. Les joueurs en attente ne sont pas « dans les jambes »;
- iii. Des rappels sécuritaires sont faits constamment;
- iv. L'entraîneur réagit immédiatement à un manquement sécuritaire;
- v. La gestion des tirs est sécuritaire, tant pour le gardien que les joueurs en attente;
- vi. Le plan d'action d'urgence est toujours prêt à être mis en œuvre;
- vii. L'entraîneur est vigilant lors de possibles commotions cérébrales;
- viii. Il n'y a pas de place pour des accrochages inutiles entre les joueurs, ainsi qu'un manque d'application des règles de jeu;
- ix. L'entraîneur reste vigilant sur l'état de la glace, les portes mal fermées ou tout autre élément pouvant être dangereux;
- x. À la fin de la séance, on ramasse les rondelles sans bousculade ni confusion.

d. Organisation efficace

- i. Le matériel est complet;
- ii. Les signaux de départ et d'arrêt sont clairs et efficaces;
- iii. Les rassemblements se font dans l'ordre;
- iv. Les explications et consignes sont brèves, précises et spécifiques;
- v. Une fois les explications terminées, les joueurs se mettent rapidement en position et ils débutent l'exercice sans perte de temps ni confusion;
- vi. Une fois l'exercice en marche, l'entraîneur s'assure que les joueurs s'exécutent selon les consignes et il arrête l'exercice au besoin;
- vii. Des pauses de ravitaillement sont prévues;
- viii. Un échauffement est prévu;
- ix. On termine dans l'ordre et le calme.

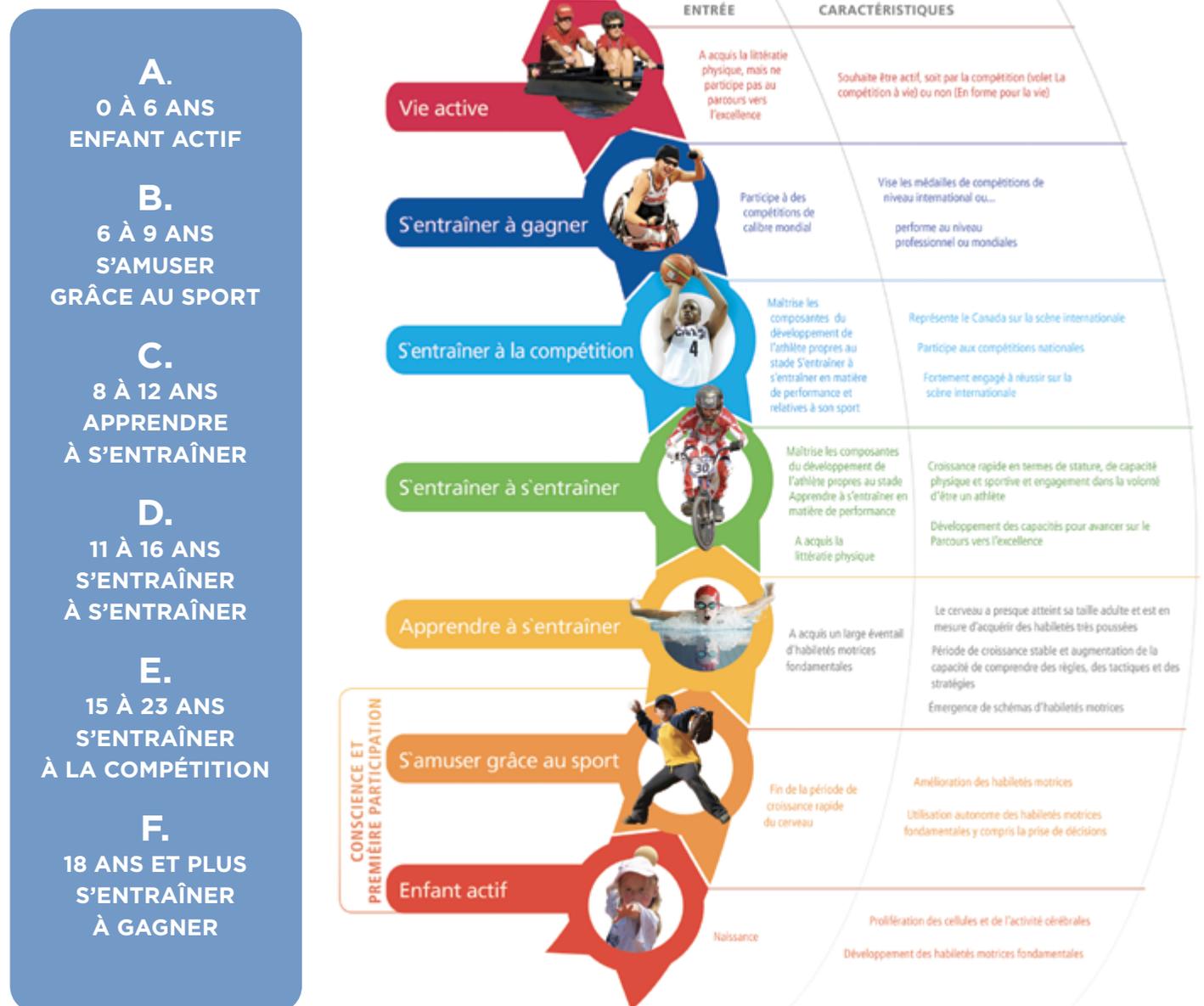


CHAPITRE

PRÉPARATION DU JOUEUR

1. STADES DE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

De la naissance à l'âge adulte, le développement d'une personne se fait sur une base continue³. Chaque stade est associé à des caractéristiques spécifiques du développement. À chacun des stades, il faut tenir compte du développement physique, mental, social, émotionnel et cognitif de la personne⁴.



³ https://www.coach.ca/files/CAC_7516A_11_LTAD_French_Brochure_FINAL.pdf

⁴ http://sportpourelavie.ca/wp-content/uploads/2016/11/LTADBrouchure_FR_August-6-2015_web.pdf

2. DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

Au cours d'une vie, les joueurs pourront développer une multitude d'aptitudes afin de se développer dans le sport et de la pratiquer à long terme. Voici 10 facteurs clés qui influencent le développement et la participation à long terme⁵:

- a. Littératie physique: Développement de l'éventail des habiletés fines et globales qui seront utilisées dans le sport.
- b. Spécialisation: L'utilisation de plusieurs facteurs de développement et l'intégration de l'initiation de plusieurs sports permettent de pouvoir se spécialiser un jour dans un sport.
- c. Âge de développement: Les enfants ne sont pas rendus au même stade de développement, on doit tenir compte de plusieurs facteurs qui influencent celui-ci.
- d. Périodes critiques: Moment particulier pour optimiser le développement d'une habileté. L'enfance se caractérise comme une grande période sensible à l'acquisition d'habiletés motrices fondamentales. (Donnelly, s.d.)
- e. Développement cognitif, mental et émotionnel: Le développement physique passe par une acquisition d'habiletés mentales.
- f. Périodisation: Cadre de planification qui permet d'organiser le temps de l'athlète de façon ordonnée et séquentielle.
- g. Compétition: Le développement des qualités physiques a préséance sur la compétition. Pour faire de la compétition, il faut passer par des étapes afin d'apprendre à comment bien la faire.
- h. L'atteinte de l'excellence prend du temps: Il faut en moyenne plus de 10 000 heures d'entraînement pour maîtriser une habileté.
- i. L'alignement et l'intégration du système: Chaque étape fait partie d'un processus de développement. Chaque étape permet de développer des éléments qui aideront à passer à la prochaine étape.
- j. Amélioration continue - «kaizen»: L'amélioration continue est essentielle au bon développement d'un individu, l'analyse et le réalignement en sont les clés.

⁵ DLTA 2.0 https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/DLTA_2.0530e48f4ab146.pdf

3. SPÉCIALISATION DU JOUEUR

On entend par spécialisation un rôle précis que vous pensez que votre joueur peut accomplir dans votre équipe. Exemple : c'est un joueur défensif, c'est un joueur de premier trio, c'est un marqueur naturel, etc. En début de saison, oubliez cela. Donnez la chance à chaque joueur d'apprendre dans toutes les situations imaginables qui surviennent dans un match. Placez-le dans une situation où il aura à se signaler défensivement. Donnez-lui la chance de marquer le but égalisateur. Évitez de lui accoler une étiquette qui risque de brimer son potentiel. N'oubliez pas que lorsqu'un commentateur de matchs télévisés précise qu'un tel joueur est un spécialiste de ceci ou de cela, il fait allusion à des joueurs professionnels.

Avant d'arriver à une telle maturité, votre joueur doit vivre le plus de situations possibles. Il aura l'impression de contribuer à tous les aspects du match. Il sera fier d'être un membre à part entière de cette équipe.

4. PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT MENTAL

L'utilisation de l'expression « aptitude mentale » fait référence à un concept dynamique, plutôt qu'à un résultat figé. Bien que les joueurs puissent atteindre des niveaux élevés d'aptitude mentale à mesure qu'ils évoluent d'un stade à l'autre du développement à long terme, il demeure qu'ils doivent constamment solliciter leurs capacités mentales pour faire face à des exigences, des conditions et des pressions qui changent⁶.

a. Processus d'entraînement mental

L'entraîneur doit reconnaître qu'il y a 4 étapes dans le processus d'entraînement mental.

- i. Éducation
Connaissance de base des principes et stratégies.
- ii. Conscience
Mieux se connaître par la réflexion de nos actions face aux situations.
- iii. Mise en œuvre
Appliquer les connaissances et les réflexions travaillées précédemment en situation de performance.
- iv. Évaluation
Prendre le temps de s'autoévaluer et de croiser ces résultats avec ceux d'un observateur afin de s'améliorer de façon efficace.

⁶ Au Canada, le sport c'est pour la vie, p.4
https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/aptitude_mentale_-_DLTJ52f0f286d2ee7.pdf

b. Motivation et intérêt

L'entraîneur a un mandat essentiel de maintenir la motivation des joueurs et de garder leur intérêt à s'investir et à se développer à l'intérieur de leur équipe. Pour ce faire, il est important d'avoir:

- i. Des règles claires dans un milieu d'intervention sain;
- ii. Une connaissance théorique suffisante pour le niveau des jeunes;
- iii. Gérer ses propres émotions et rester en contrôle de soi.

c. Motivation

L'entraîneur doit proposer des pistes qui permettent de développer et de maintenir l'intérêt des joueurs tout en évitant des pièges de « démotivation »!

- i. Développer
 1. Rédiger des objectifs atteignables;
 2. Partager votre vision du sport et de vos valeurs;
 3. Développer une approche positive.
- ii. Maintenir
 1. Garder une trace des progrès;
 2. Faire partager les joueurs de leurs intérêts personnels;
 3. S'entourer de gens qui ont la même vision que vous.

L'entraîneur a un rôle d'activer ses joueurs au besoin! Il a la responsabilité d'être observateur de certaines baisses motivationnelles. Les sources de baisse de motivation peuvent être nombreuses:

- i. Période scolaire (examen, échec, etc.);
- ii. Durant les entraînements (exercice redondant, sans défi, trop d'attente);
- iii. Durant les matchs (mauvaise décision, diminution du temps de jeu, manque de compréhension du plan de match);
- iv. Vie sociale (mauvaise période).

d. Confiance/estime de soi

L'un des rôles des entraîneurs est de renforcer la confiance du joueur en le plaçant dans un rôle qui lui convient et qui lui permet de connaître du succès. Afin d'avoir une influence sur la confiance, l'entraîneur peut préparer une aide à l'intervention:

- i. Faire une liste d'actions à encourager;
- ii. Faire une liste d'interventions à éviter qui pourraient briser ou fragiliser la confiance des joueurs.

e. Gestion des émotions

Les émotions sont très puissantes quand on parle de performance sportive. Ainsi, il faut apprendre à gérer ses émotions et à les canaliser afin qu'elles ne viennent pas perturber le joueur physiquement et mentalement. Plus les joueurs vivent une situation qui est élevée en émotion, plus il sera facile pour eux de retrouver leurs repères afin de maintenir une performance adéquate. Il est important de garder en tête « jamais trop haut, et jamais trop bas ».

f. Concentration vs attention

La notion de concentration et d'attention est souvent utilisée dans le sport. Par contre, il existe une différence entre les deux. La concentration est un état d'esprit qui permet de centraliser l'information. L'attention, quant à elle, est le fait de mobiliser ses ressources mentales et physiques sur un sujet ou une action. Le joueur peut donc être concentré, sans être réceptif aux stimuli qui l'entourent. Comme entraîneur, il faut donc guider les joueurs à être attentifs à une information en particulier qui leur permettra d'accélérer leurs prises de décisions.

g. Contrôle des distractions

À l'opposé de l'attention, on retrouve les distractions qui viennent perturber la disponibilité attentionnelle d'un individu ou de l'équipe. Ces distractions peuvent être minimes ou grandes et avoir un grand impact sur l'entraîneur ou sur son équipe. Il est important pour l'entraîneur d'apprendre à éviter ou contrôler ces distractions pour diminuer leur impact sur les joueurs.

Ces distractions peuvent prendre différentes formes:

- i. Visuelles
- ii. Auditives
- iii. Comportementales
- iv. Sensorielles

h. Visualisation

La visualisation est aussi un outil qui peut être travaillé avec les joueurs afin de faciliter la mise en œuvre de l'ensemble des éléments mentionnés dans cette section et ainsi réduire leur impact sur leur performance.



5. ALIMENTATION

Afin de rester en santé, de performer et de favoriser une meilleure récupération, l'alimentation doit subvenir aux besoins des joueurs en termes de qualité et de quantité. Les besoins spécifiques de chaque individu dépendront de plusieurs facteurs: âge, grandeur et poids, quantité d'activité physique, etc. Idéalement, les apports nutritifs correspondront à la dépense énergétique. Le nutritionniste est le spécialiste qui sera en mesure d'évaluer plus précisément les besoins individuels et d'évaluer l'alimentation quotidienne du joueur.

L'important est que chaque occasion de manger ou de boire représente une occasion de maximiser les apports en éléments nutritifs.

a. Rôles des différents nutriments⁷

Chaque nutriment comporte une valeur énergétique et nutritive jouant un rôle spécifique.

- i. Protéines (animales ou végétales)
 1. Construction et réparation des muscles et tissus;
 2. Fonction immunitaire.
- ii. Glucides
 1. Source d'énergie # 1 de l'organisme (simple ou complexe);
 2. Aide à la récupération musculaire.
- iii. Lipides
 1. Deuxième source d'énergie;
 2. Transport des vitamines;
 3. Chaleur et protection du corps.
- iv. Vitamines et minéraux
 1. Régulation de tous les systèmes de l'organisme (nerveux, cardiovasculaire, etc.);
 2. Maintien d'une bonne structure (os, peau, etc.)

⁷ Julie Turcotte, Nutritionniste du sport.

b. Conseils repas

Les besoins individuels étant très variables, les détails spécifiques à l'alimentation des joueurs ne seront pas détaillés ici. Par contre, certaines règles s'appliquent:

- i. La journée d'un entraînement ou d'un match, il est essentiel de consommer des glucides et de boire beaucoup d'eau.
- ii. Plus on se rapproche d'un entraînement ou d'un match, plus la taille des repas et des collations doit diminuer et plus la proportion des glucides doit augmenter.
 1. Si l'entraînement ou le match est le matin:
 - Débuter la journée avec un grand verre d'eau (priorité à l'hydratation).
 - Un petit déjeuner léger s'impose. Ce repas doit être facilement digéré et ne pas nuire durant la pratique ou le match (pain grillé avec fruits, biscottes avec compote, gruau avec fruits, etc.)
 - Même si l'appétit est moindre, il est primordial de fournir de l'énergie à l'organisme avant l'entraînement ou le match. À ce moment, le repas peut être remplacé par un breuvage de style smoothie.
 - Après l'événement, prendre un déjeuner complet.
 2. Si l'entraînement ou le match est le midi:
 - Prendre un déjeuner complet.
 - Ajouter une collation en avant-midi.
 - Dîner complet après l'événement.
 3. Si l'entraînement ou le match est le soir:
 - Prendre des repas complets dans la journée.
 - Souper au moins 3 heures avant (temps de digestion).
 - Prendre des collations au besoin.
 - Ne pas oublier l'hydratation.
 4. Récupération
La récupération est essentielle suivant une activité de hockey. Comme les besoins varient d'un individu à l'autre en fonction de l'âge, du sexe, du poids et de la taille, les besoins seront variables. Voici quand même les besoins suggérés:
 - Eau (selon le poids perdu)
 - Glucides (environ 30g)
 - Protéines (entre 5 et 10g)

c. Recommandations alimentaires par division

i. M7

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Choix alimentaire	Identifier les aliments appartenant à chaque groupe du Guide alimentaire canadien.	Parmi les aliments présentés, le joueur sera en mesure d'identifier le groupe du Guide alimentaire auquel l'aliment appartient.	1	Puisque tous les jeunes n'ont pas le même niveau de connaissance du Guide alimentaire canadien, il est important d'établir les mêmes bases de connaissances pour chacun.
Quand s'alimenter?	Introduire le rôle d'une saine alimentation afin d'optimiser son niveau d'énergie (autant au hockey qu'à l'école).	Avec de l'aide, le joueur sera en mesure d'identifier deux avantages d'une saine alimentation.	2	Il est primordial de faire réaliser aux jeunes l'importance de l'alimentation au tout début afin qu'ils soient conscients du processus d'apprentissage à venir.
Image corporelle	Sensibiliser les joueurs sur la différence corporelle inter-individuelle.	Le joueur identifiera trois différences corporelles entre les membres de son équipe (ex.: couleur des yeux, grandeur) et nommera un facteur qui cause cette différence.	4	Dès leur plus jeune âge, les joueurs sont exposés à des critères d'image et de composition corporelle généralisés. En leur expliquant la source des différences corporelles simples (ex. : couleur des yeux), les jeunes auront une base lorsque viendra le temps de parler de composition corporelle.
Prévention du dopage		Sera discuté seulement durant les prochains niveaux.		
Hydratation	Sensibiliser les joueurs à l'importance de l'hydratation.	Pendant l'effort, à plusieurs occasions, le joueur consommera de l'eau.	3	Avant la puberté, le corps régule moins efficacement la température interne. Une bonne hydratation, via la consommation d'eau à l'effort, est un bon moyen de prévenir l'augmentation de la température corporelle. Il est donc essentiel de sensibiliser les jeunes joueurs à l'importance de l'hydratation.

ii. M9

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Choix alimentaire	Démontrer l'importance de chaque groupe alimentaire au sein d'une alimentation équilibrée.	Le joueur sera en mesure de nommer le rôle d'au moins un groupe alimentaire pour sa santé (ex. : produit laitier pour la santé osseuse).	1	Puisque la plupart des jeunes sont familiers avec le Guide alimentaire canadien, les bases de la nutrition sportive seront établies par rapport aux différents groupes d'aliments.
Quand s'alimenter?	Expliquer les bases de la digestion.	Le joueur pourra identifier le rôle de la digestion et les différentes étapes du processus.	2	Afin de comprendre les notions de nutrition sportive (délais, quantité et composition), les jeunes doivent avoir une compréhension du processus de digestion.
	Établir le lien entre de bonnes habitudes alimentaires au quotidien et la performance (à l'école, en sport).	Le joueur choisira avec confiance des aliments qui contribuent à une meilleure santé/performance (des « aliments quotidiens ») et il fait la différence avec les « aliments d'occasion » et/ou les « aliments d'exception ».	3	Le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception doit être introduit à ce niveau en prévention de l'âge où le joueur effectuera ses propres choix alimentaires. Ainsi, le jeune comprendra que les aliments nutritifs font partis de l'alimentation quotidienne alors que les aliments avec une faible valeur nutritive sont consommés exceptionnellement.
Image corporelle	Sensibiliser les joueurs au rythme de croissance différent d'un individu à l'autre.	Le joueur sera en mesure de nommer 2 facteurs qui influencent la croissance d'un individu.	5	Dès leur plus jeune âge, les joueurs sont exposés à des critères d'image et de composition corporelle généralisés. En connaissant le rôle de chaque composante de son corps, le jeune sera plus critique envers les critères de compositions corporelles.
	Expliquer la composition corporelle.	Le joueur sera en mesure d'identifier les différents tissus du corps (muscles, gras, os) et reconnaître ses fonctions générales.	5	
Prévention du dopage		Sera discuté seulement durant les prochains niveaux.		
Hydratation	Sensibiliser les joueurs à l'importance d'avoir leur propre bouteille d'eau.	Le joueur apportera sa propre bouteille d'eau à la plupart des entraînements et parties.	4	La première responsabilité que le joueur peut assumer est d'apporter sa propre bouteille aux pratiques et aux parties. De plus, cela diminue la transmission de maladies (grippe, rhume, etc.)

iii. M11

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Choix alimentaire	Optimiser la valeur nutritive des collations des joueurs.	Parmi plusieurs exemples, le joueur sera en mesure de sélectionner trois choix de collations nutritives.	1	Une grande proportion de l'apport énergétique des jeunes provient des collations, il est donc primordial que celles-ci soient nutritives. En favorisant les aliments du Guide alimentaire canadien, on s'assure d'optimiser la valeur nutritive des collations.
Quand s'alimenter?	Sensibiliser les joueurs à l'importance du déjeuner.	Le joueur sera en mesure de nommer deux types de déjeuners qu'il pourra inclure au quotidien.	3	À l'adolescence, plusieurs jeunes décident de ne pas déjeuner. Afin de prévenir cette situation, il est important de sensibiliser les jeunes au rôle d'un déjeuner complet. Au moins 2 des 4 groupes alimentaires devraient être inclus dans un déjeuner.
	Approfondir le processus de digestion.	Le joueur pourra identifier les aliments qui s'absorbent rapidement et ceux qui prennent plus de temps.	2	Cet objectif a pour but d'établir des bases pour l'introduction du rôle des macronutriments dans le but de pouvoir éventuellement choisir une collation avant entraînement.
Image corporelle	Sensibiliser les jeunes de l'importance d'une saine alimentation dans le développement normal du corps.	Le joueur sera en mesure de nommer deux conséquences d'une alimentation inadéquate sur le développement de corps.	4	Dès leur plus jeune âge, les joueurs sont soumis à des pressions pour atteindre une image corporelle idéale. Avec l'apparition des régimes avant l'adolescence, il est primordial d'aborder le sujet des restrictions alimentaires. Le jeune pourra faire un lien entre l'alimentation et sa composition corporelle.
Prévention du dopage		Sera discuté seulement durant les prochains niveaux.		
Hydratation	Sensibiliser les joueurs à l'impact de la déshydratation sur les performances et de l'impact de la situation.	Le joueur sera en mesure de nommer deux symptômes de la déshydratation.	5	À cet âge, le joueur est entièrement responsable de son hydratation. Il est donc primordial de le conscientiser à propos de l'impact de la déshydratation et d'ajuster la routine d'hydratation si le jeune ressent des symptômes à l'effort.

iv. M13

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Choix alimentaire	Identifier les aliments contenant des glucides, des lipides et des protéines.	Parmi les aliments du Guide alimentaire canadien, le joueur sera en mesure d'identifier lesquels sont une bonne source de glucides, lipides et protéines.	1	Puisque la plupart des jeunes sont familiers avec le Guide alimentaire canadien, les bases de la nutrition sportive seront établies par rapport aux différents groupes d'aliments. Une transition doit être effectuée entre leurs connaissances actuelles du Guide et les bases de la nutrition sportive. Le lien doit être fait entre les groupes alimentaires et leur contenu en macronutriments (glucides, lipides et protéines).
Quand s'alimenter?	Consolider le lien entre de bonnes habitudes alimentaires au quotidien et la performance (à l'école, en sport).	Le joueur choisira avec confiance des aliments qui contribuent à une meilleure santé/performance (des «aliments quotidiens») et il fait la différence avec les « aliments d'occasion » et/ou les « aliments d'exception ».	2	Introduit à un niveau plus jeune, le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception doit être adopté à ce niveau, car le joueur commence à prendre plus de responsabilités en ce qui a trait aux choix alimentaires. Ainsi, le jeune comprendra que les aliments nutritifs font partie de l'alimentation quotidienne, alors que les aliments avec une faible valeur nutritive sont consommés exceptionnellement.
	Expliquer le rôle de la collation de récupération.	Le joueur sera en mesure de choisir lui-même une collation de récupération parmi plusieurs exemples.	3	Le joueur commence à prendre plus de responsabilités en ce qui a trait à ses choix alimentaires.
Image corporelle	Expliquer les composantes qui affectent la composition corporelle à l'adolescence.	Le joueur sera en mesure d'identifier au moins deux composantes qui peuvent affecter son image et/ou sa composition corporelle.	2	Dès leur plus jeune âge, les joueurs sont exposés à des critères d'image et de composition corporelle généralisés. Il est important d'expliquer aux jeunes les facteurs qui affectent la composition et l'image corporelle de chacun, surtout lors des changements qui surviennent à l'adolescence.
Hydratation	Sensibiliser les joueurs à l'impact de la déshydratation sur les performances et de l'impact de la situation.	Le joueur sera en mesure de nommer deux symptômes de la déshydratation.	5	À cet âge, le joueur est entièrement responsable de son hydratation. Il est donc primordial de le conscientiser à propos de l'impact de la déshydratation et d'ajuster la routine d'hydratation si le jeune ressent des symptômes à l'effort.

iv. M13 (suite)

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Prévention du dopage	Conscientiser les joueurs à l'omniprésence du marketing dans l'industrie alimentaire et athlétique.	Le joueur commencera à identifier des exemples des campagnes de marketing destinées aux athlètes (ex. Gatorade, Redbull) et il commencera à poser un jugement critique.	4	Afin de prévenir la prise de suppléments, la sensibilisation du dopage dès leur plus jeune âge est importante chez les athlètes.
Hydratation	Introduire l'effet des boissons pour sportifs.	Le joueur pourra être en mesure d'identifier les situations où les boissons pour sportifs et autres alternatives sont bénéfiques.	3	Avec les changements physiques de la puberté, la consommation de boissons pour sportifs peut être bénéfique pour la performance lorsqu'elle est faite de façon adéquate.



v. M15

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Choix alimentaire	Conscientiser les joueurs à l'importance d'un apport adéquat en protéines (ni supérieur, ni inférieur aux besoins).	Le joueur sera en mesure de nommer deux effets néfastes d'un apport protéique inadéquat (inférieur et supérieur aux besoins).	3	Les jeunes adolescents sont souvent exposés à plusieurs mythes alimentaires. L'alimentation riche en protéine est une des croyances les plus fréquentes chez cette population.
	Expliquer la différence entre les types de glucides et leurs rôles dans l'alimentation.	Le joueur pourra identifier des glucides simples et complexes parmi des exemples d'aliments.	3	Afin de faire de meilleurs choix selon le délai disponible, les jeunes doivent comprendre l'effet des aliments sur leur niveau d'énergie. Si les délais avant l'effort sont longs, les glucides complexes peuvent être consommés, mais plus le délai diminue, on favorise plutôt les glucides simples.
Quand s'alimenter?	Expliquer les aliments à favoriser avant l'effort selon le délai disponible.	Le joueur sélectionnera avec confiance deux bons choix de collations à prendre avant l'effort selon des délais différents. ex.: 30 minutes versus 1 heure ou plus)	2	Le joueur commence à être plus autonome par rapport aux choix alimentaires qu'il effectue. Pour optimiser l'énergie à l'effort, on favorise les aliments riches en glucides et modérés en protéines et lipides avant l'effort. La collation de récupération doit être consommée dans les 15 à 30 minutes après l'effort et doit être une bonne source de glucides et protéines.
	Démontrer l'importance du délai de la prise de la collation de récupération.	Le joueur sera en mesure d'identifier le meilleur délai pour la prise de collation de récupération.	2	



v. M15 (suite)

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Image corporelle	Expliquer le processus de puberté et l'effet sur la composition corporelle de chacun.	Le joueur sera en mesure d'identifier un changement physiologique dû à la puberté.	5	Les changements physiques attribuables à la puberté ne s'effectuent pas au même moment et au même rythme chez tous les jeunes. Il est donc important de normaliser les changements qui y sont perceptibles et expliquer leurs conséquences.
	Conscientiser l'importance d'une saine alimentation dans l'atteinte et/ou le maintien d'une composition corporelle adéquate. Ne pas mettre l'accent sur le poids.	Le joueur pourra identifier deux conséquences des régimes (autant de perte de poids que de gain de masse) sur la composition corporelle.	5	L'augmentation de la masse adipeuse causée par la puberté, peut provoquer des comportements alimentaires risqués tels que la restriction calorique excessive, l'utilisation de suppléments multiples ou le développement de troubles alimentaires.
Prévention du dopage	Conscientiser les joueurs aux conséquences de la consommation de boisson énergisante.	Le joueur identifiera deux effets des boissons énergisantes sur sa santé et ses performances.	4	Par la publicité ou la pression des pairs, les joueurs sont exposés à la prise de différents produits, telle que les boissons énergisantes dès leur jeune âge. Les risques pour la santé ont été démontrés et les jeunes doivent en être conscients.
Hydratation recommandée	Expliquer comment calculer ses besoins et son apport hydrique actuels.	Le joueur sera en mesure de déterminer la quantité de liquide consommé durant l'effort et la quantité qu'il devrait consommer. Il sera également en mesure de trouver des stratégies afin d'atteindre la quantité recommandée.	1	À cet âge, le joueur est entièrement responsable de son hydratation. Il est donc important que son niveau d'hydratation soit optimal.

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Choix alimentaire	Conscientiser les joueurs par rapport aux facteurs qui affectent la performance lors des tournois.	Le joueur sera en mesure d'identifier les facteurs qui affectent sa performance et d'établir des stratégies pour diminuer leur impact (ex.: stress, extérieur de la maison, horaire variable...)	4	De plus en plus, les jeunes sont amenés à jouer à l'extérieur de façon indépendante. Il est donc important de les sensibiliser sur les facteurs pouvant affecter les performances.
	Outiller les jeunes afin qu'ils soient en mesure de faire de bons choix alimentaires à l'extérieur de la maison.	À partir d'exemples de menus de restaurant, le joueur sera en mesure de choisir le meilleur menu pour ses besoins.	4	Puisque les jeunes font des choix alimentaires indépendants et à l'extérieur de la maison plus fréquemment, il est important qu'ils soient capables de faire des choix alimentaires sains. Leur niveau athlétique fait en sorte qu'ils jouent plus souvent à l'extérieur et, conséquemment, ils mangent plus souvent dans les restaurants. L'offre alimentaire est donc différente de celle à la maison. Les jeunes doivent être en mesure de faire des choix sains.
Quand s'alimenter?	Optimiser l'alimentation selon le délai disponible avant l'effort.	À partir de plusieurs situations différentes, le joueur sera en mesure de donner un exemple d'aliment à consommer selon le délai disponible.	5	À ce niveau, le joueur devrait être en mesure d'adapter les connaissances acquises selon différentes situations. Puisque les jeunes sont plus indépendants et mangent souvent sans leurs parents, ils doivent être en mesure de faire de bons choix selon plusieurs situations courantes.
	Outiller les jeunes afin qu'ils soient en mesure de sélectionner une collation de récupération idéale.	À partir de plusieurs exemples d'aliments, le joueur sera en mesure de sélectionner deux collations de récupération.	5	

vi. M18 (suite)

Catégories	Objectifs	Critères d'évaluation	Importance	Explications
Image corporelle	Expliquer le processus de gain de masse ou de perte de poids.	Le joueur pourra évaluer (positivement ou négativement) une méthode de perte de poids ou de gain de masse.	3	Avec les changements de la puberté, les joueurs sont souvent poussés par des pairs à atteindre un certain poids. Afin de prévenir des méthodes risquées, il est primordial d'aborder le sujet.
Prévention du dopage	Sensibiliser les joueurs de la présence de suppléments.	Le joueur sera en mesure de nommer des raisons médicales pour la prise de suppléments nutritionnels. Il sera également en mesure de nommer les effets néfastes de certains suppléments.	2	Afin de prévenir la prise de suppléments, la sensibilisation du dopage dès leur plus jeune âge est importante chez les athlètes. (8) En connaissant le rôle véritable et la raison pour une prise de suppléments, le jeune sera plus critique envers les pressions extérieures.
	Outiller les jeunes pour qu'ils soient en mesure d'avoir des ressources.	Le joueur sera en mesure de nommer les ressources disponibles et fiables pour répondre à ses questions concernant les suppléments nutritionnels.	2	Il peut être difficile de s'y retrouver parmi tous les produits offerts sur le marché. Si le jeune a des questions spécifiques, il est important qu'il connaisse les ressources disponibles pour avoir des réponses (ex. : nutritionniste, pharmacien, etc.)
Hydratation	Sensibiliser les jeunes aux facteurs affectant l'hydratation.	Le joueur pourra énumérer au moins trois facteurs pouvant affecter son niveau d'hydratation.	1	À cet âge, le joueur est entièrement responsable de son hydratation. Il est donc primordial de le conscientiser de l'impact de la déshydratation et les facteurs pouvant affecter le niveau d'hydratation. (9) Lorsque des situations différentes se présentent, le jeune pourra adapter son protocole d'hydratation.

6. HYDRATATION

L'hydratation est un facteur déterminant de la performance et il a un effet direct sur les joueurs. Il est donc essentiel de prendre en compte certains éléments:

- a. 120 minutes avant un événement, boire 500ml de liquide;
- b. 30 minutes avant un événement, prendre 250ml d'eau;
- c. Pendant l'événement, prendre de l'eau en petites quantités dès que l'occasion se présente;
- d. Après le match ou l'entraînement, s'hydrater selon le ratio de réhydratation en fonction du poids perdu.

Dans la grande majorité des cas, la consommation d'eau est suffisante lors d'un entraînement ou d'un match. Les boissons pour sportifs ne sont pas nécessaires, sauf si le joueur a plusieurs événements dans sa journée.

7. SOMMEIL

Le sommeil est la clé du développement des joueurs. L'entraînement est essentiel pour la performance sportive, mais si les joueurs ne peuvent se reposer, il n'y aura pas nécessairement d'amélioration.

a. Quelques conseils pour favoriser la récupération:

- i. Besoins en sommeil
Comme tout besoin, ceux-ci varient d'une personne à l'autre, mais voici les normes par âge et par nuit:
 1. 6 à 13 ans Entre 9 et 11 heures;
 2. 14 et 17 ans Entre 8 et 10 heures.
- ii. Qualité du sommeil
Très souvent, les jeunes ont assez de sommeil en termes de durée, mais celui-ci est de mauvaise qualité. Voici quelques habitudes qui pourraient permettre d'améliorer la qualité du sommeil:
 1. Avoir une routine de sommeil (même heure de coucher et réveil);
 2. Dormir dans un environnement confortable, sombre et frais;
 3. Avoir une période de calme 1 à 2 heure(s) avant le coucher;
 4. Éviter les écrans (jeux vidéo, cellulaire ou tablette) avant le coucher.
- iii. Moment du sommeil
Chaque personne a un rythme différent (rythme circadien). Ce rythme amènera une personne à être plus matinale ou plus tardive et aura une influence sur la performance. En fonction du moment de l'entraînement du joueur (matin, après-midi ou soirée), ses habitudes de sommeil devront être ajustées.

8. PRÉPARATION PHYSIQUE

Le joueur de hockey a besoin de développer avec le temps une routine d'entraînement qui comprendra de l'entraînement hors glace. Cet entraînement aura 2 fonctions, développer le savoir-faire physique (littératie physique) et prévenir les blessures. Dès un jeune âge, les joueurs doivent atteindre certaines étapes afin d'avoir les prérequis nécessaires à performer sur la glace. Il faut aussi faire une distinction entre la préparation physique estivale et durant la saison. Il est important, lorsqu'un entraîneur désire insérer un volet préparation physique à ses joueurs, de tenir compte de certains critères⁸:

a. Portrait de l'équipe

- i. Âge des joueurs;
- ii. Expérience en entraînement.

b. Facteurs internes

- i. Calendrier et disponibilité des infrastructures;
- ii. Avoir une évaluation du niveau athlétique, expérience et capacité du groupe;
- iii. Déterminer qui sera l'intervenant responsable de cette composante.

c. Planification

- i. La préparation physique doit faire partie d'un plan de développement qui s'arrime à celle de l'entraînement sur glace;
- ii. Permettre aux jeunes de se développer en fonction du stade de développement où ils sont rendus (voir Développement à Long Terme du Joueur, p.12).

d. Facteurs externes

- i. Inscription du joueur dans plusieurs sports ou activités hivernales;
- ii. Horaire des familles;
- iii. Budget de consultation externe pour une ressource professionnelle.

⁸ Stéphane Dubé 2019, https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/11-Preparation_physique_-_Stephane_Dube.pdf?t=1565181571

e. Types d'entraînement

i. Individuel

L'entraînement physique individuel doit faire partie du plan de l'entraîneur afin qu'il s'harmonise avec ce qui est planifié par l'équipe. En suivant le DLTJ, les joueurs auront une meilleure idée de ce qu'ils peuvent faire à différents moments de leur cheminement.

ii. Collectif

Au niveau collectif, les jeunes devront développer leur éveil à l'entraînement hors glace. Cet éveil pourra passer par le jeu et permettra à votre équipe de faire une activité en dehors du cadre normal. L'activation avant les entraînements et les matchs sont de bonnes manières de créer cet éveil.

iii. Qualités physiques à développer

Lors de ces entraînements, il est important d'avoir un objectif qui vise l'amélioration d'une qualité physique en fonction de l'âge et l'expérience des joueurs:

1. Endurance
2. Force
3. Vitesse
4. Puissance
5. Agilité
6. Flexibilité



9. VIDÉO

L'utilisation de la technologie est de plus en plus en demande. Dès un jeune âge, les joueurs peuvent être amenés à utiliser une partie de la technologie permettant à l'équipe ou à ceux-ci de progresser. L'utilisation de la vidéo pourra alors devenir un outil de développement pour l'entraîneur afin de faire l'analyse et la correction individuelle ou collective de l'équipe. Cet outil peut donc être utilisé de différentes façons:

a. Planification

La collecte d'images peut se faire sur une base périodique ou constante. Le but principal est d'avoir le temps d'analyser, de faire les corrections et de rencontrer les joueurs lorsqu'on utilise cette technologie. Comme l'entraînement, la vidéo doit faire partie d'une planification et son utilisation doit être progressive selon les joueurs. Avant même d'avoir accès à de la vidéo, l'entraîneur devra planifier certains éléments:

i. Qui filmera?

Il vous faudra trouver une ressource pour filmer vos activités. L'utilisation d'un parent ayant une passion pour l'image est souvent votre meilleur atout. Par contre, si vous instaurez une rotation, vous devrez expliquer vos attentes à chacune des personnes afin d'obtenir les images que vous voulez.

ii. Vos attentes

Chaque entraîneur aura des attentes différentes lorsqu'il révisera ses images:

1. Cadre large ou précis sur un joueur;
2. Angle de caméra à partir du centre ou derrière un but;
3. Vision de son équipe;
4. Vision de l'équipe adverse;
5. Type de jeu.

b. Utilisation efficace

i. Temps

La première chose importante lorsque vous filmez, c'est d'avoir le temps de regarder les images, de couper les séquences que vous voulez, de rencontrer les joueurs et d'établir vos objectifs ou corrections en fonction de ce que vous avez vu.

ii. Rencontre courte

Il faut garder en tête que les rencontres (collectives ou individuelles) doivent rester courtes.

iii. Général vers spécifique

Il y a un apprentissage pour les joueurs comme dans toutes choses. Votre plan devrait donc être une présentation très générale et, au fur et à mesure que vous intégrez cet outil auprès de votre équipe, vous pourrez faire un suivi individualisé.

iv. **Rétroaction efficace**

1. Le fait de se voir jouer permet au joueur d'avoir une meilleure vision de lui-même et c'est pourquoi ce type de correction est très efficace.
2. Lorsque vous montez une rencontre vidéo, gardez uniquement ce qui est pertinent dans vos explications (ex.: la séquence + 5 secondes avant et après).
3. Les éléments présents dans vos commentaires doivent faire référence à vos objectifs ou aux points clés d'entraînement ou de match.
4. Il est bien de montrer des erreurs, mais vos rencontres doivent être le plus positives possible.

c. Piège à éviter

- i. Souvent, l'entraîneur voudra montrer tout ce qu'il voit. Rappelez-vous que le joueur a une limite attentionnelle autant en temps qu'en contenu. Donner trop d'information n'est pas un gage de succès.
- ii. La vidéo est un bel outil, mais qui doit se faire en personne. Évitez de transmettre des séquences aux joueurs uniquement par courriel. Pour être efficaces, les joueurs ont besoin de vos explications.
- iii. Il ne faut pas que vos commentaires deviennent personnels envers un joueur. Utilisez la séquence pour dire ce que vous voulez voir au lieu de cibler votre commentaire vers l'erreur.
- iv. Vous devez vous mettre dans la tête du joueur lorsque vous regardez une vidéo. L'angle de la caméra révèle des images que le joueur ne peut souvent pas voir dans sa position sur la glace.
- v. Donnez toutes les solutions aux joueurs. Laissez les joueurs se questionner et trouver la bonne action à faire lorsqu'ils voient une erreur.

d. Rencontre individuelle

Utilisez la vidéo pour aider le joueur dans son développement. Prenez quelques minutes avec chaque joueur à quelques occasions dans l'année afin de montrer les aspects suivants:

- i. Des séquences de ses derniers matchs;
- ii. Une vidéo provenant d'une ligue supérieure qui illustrerait ce que vous voulez de lui;
- iii. Concentrez-vous sur un ou deux éléments à la fois.

e. Rencontre collective

Utilisez la vidéo pour renforcer l'apprentissage et l'efficacité. Les séquences choisies permettront aux joueurs d'avoir une vision différente du match, comparativement à ce qu'ils voient du banc. L'intégration progressive de la vidéo dès le jeune âge aura un effet bénéfique sur leur développement.

f. Vidéo de motivation

Il est intéressant au cours de l'année de garder les bonnes séquences afin d'en faire une vidéo de motivation (Noël, séries, fin d'année) et que les joueurs se voient en train d'accomplir de belles choses. Vous n'avez pas besoin de monter une vidéo de façon professionnelle pour que ça fonctionne, mais vous aurez besoin de temps pour bien faire les choses.

g. Logiciel

- i. YouTube (motivation)
- ii. Coache's eye (side by side)
- iii. Hudl
- iv. XOS
- v. Steva
- vi. Iceberg



10. UTILISATION DES STATISTIQUES

Les statistiques sont de plus en plus présentes dans toutes nos ligues. Pourtant, quelle est la vraie valeur de celles-ci pour l'entraîneur? Comme la vidéo, les statistiques doivent être regardées et analysées pour permettre à l'équipe de grandir et d'être efficace. Voici quelques éléments à tenir compte si vous décidez de les utiliser:

a. Qui les prend en note?

Afin que les résultats puissent être reliés et comparés, les statistiques doivent être prises par les mêmes personnes qui verront le match de la même manière. Plusieurs personnes peuvent vous être utiles: parent, entraîneur, joueur qui ne joue pas, gardien substitut. Il faut aussi faire attention avec les statistiques provenant du site de votre ligue. Les buts, les passes et les autres statistiques pourraient être erronés. Beaucoup d'erreurs peuvent survenir dans la transmission des statistiques aux différentes ligues.

b. Quoi recueillir?

Ce n'est pas toutes les statistiques qui ont la même valeur. Chaque entraîneur a ses croyances en lien avec la façon dont il développe son équipe. Ainsi, il faut savoir quelles statistiques vous seront utiles et ce que vous en ferez une fois que vous les aurez. Voici quelques exemples de statistiques qui peuvent être recueillies durant un match:

- i. Nombre de passes réussies;
- ii. Tirs au but;
- iii. Tirs bloqués;
- iv. Mises au jeu;
- v. Chances de marquer;
- vi. Sorties de zones réussies;
- vii. Entrées de zone réussies;
- viii. Nombre de punitions.

c. Suivi avec les joueurs

Une fois recueillies et analysées, comment allez-vous communiquer ces informations avec vos joueurs? Si vous avez établi des objectifs d'équipe, il serait très pertinent d'utiliser une statistique comme donnée quantitative afin de faire progresser votre équipe. Les statistiques individuelles n'ont pas beaucoup de valeur dans un concept d'équipe, donc faites attention à la façon que vous allez les diffuser ou les afficher.

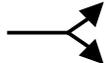
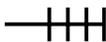
11. RECRUTEMENT

Certains niveaux doivent faire le recrutement de joueurs pour les années qui suivront, alors que la majorité des équipes obtiendront le bassin de joueurs en fonction de leur année de naissance et de leur lieu de résidence. Ceci n'empêche pas les entraîneurs d'avoir une idée des joueurs qui arriveront l'année suivante. Prendre le temps d'aller voir des joueurs des niveaux inférieurs pourrait vous aider à trouver des joueurs affiliés ou à commencer à connaître vos futurs joueurs.

LEXIQUE HOCKEY

1. LÉGENDE INTERNATIONALE DU HOCKEY

Au hockey comme dans les autres sports, il est important d'avoir un discours unique. L'entraîneur qui fait des explications au tableau doit utiliser les mêmes dessins qu'un autre afin que les joueurs comprennent mieux les explications. Voici les dessins qui doivent être utilisés au hockey:

	Joueur offensif		Mise en échec corporelle
	Joueur défensif		Feinte
	Marquer de près l'adversaire		Patinage avant avec la rondelle
	Marquer l'adversaire à distance		Patinage arrière
	Entraîneur		Patinage arrière et se retourner
	Rondelle		Patinage arrière avec rondelle
	Cône ou obstacle		Transporter la rondelle, la laisser et continuer de patiner
	Position du bâton		Passe
	Patin avant sans rondelle		Tir
	Pivot		Passe et feinte
	Arrêt avant à 2 patins		Croisement de côté
	Arrêt avant à 1 patin		
	Écran		

2. TYPES DE JOUEUR

Outre la position du joueur, les joueurs agiront ou se développeront en fonction d'un type qui les caractérisera. Voici quelques-uns des termes utilisés pour définir un type de joueur:

a. Patineur⁹

- i. Défenseur offensif
Aime soutenir ou se porter à l'attaque. Ouvre les possibilités de contre-attaques de l'adversaire.
- ii. Défenseur défensif
Se concentre sur la défense contre l'autre équipe. Il se caractérise par sa fiabilité et ses capacités de bien jouer défensivement.
- iii. Défenseur physique
Joueur défensif qui a tendance à utiliser ses qualités physiques afin de gagner les jeux individuels et collectifs.
- iv. Attaquant de puissance
Il se caractérise par un bon physique et une force musculaire qui lui permettent de marquer des buts et de jouer de façon physique. Possède un bon instinct offensif et il est mobile et habile avec la rondelle.
- v. Fabricant de jeu
Ce type de joueur aime avoir la rondelle et a de la facilité à faire des passes ou à permettre à ses coéquipiers de compléter les jeux.
- vi. Attaquant polyvalent
Ce type de joueur est capable de contribuer autant offensivement que défensivement (dans les deux sens de la patinoire). Il peut exceller dans toutes les phases du jeu.
- vii. Attaquant physique
Joueur offensif qui se sert de son corps afin de prendre un avantage sur l'adversaire et gagner les jeux dans lesquelles il est engagé.

b. Gardien de but

- i. Debout
Se caractérise par sa position qui est généralement sur ses patins et qui bloque le haut du filet.
- ii. Papillon
A une position technique qui est souvent à genoux et les pieds qui sortent vers l'extérieur.
- iii. Hybride
Ce type de gardien utilise autant de technique du gardien debout que du gardien papillon.
- iv. Réflexe/athlétique
Ce gardien a tendance à se fier à ce qu'il voit et à réagir par instinct pour arrêter la rondelle.
- v. Technique
Ce type de gardien a beaucoup pratiqué sa technique et a tendance à automatiser ses réactions en fonction de ce qu'il voit.

⁹ [https://fr.wikipedia.org/wiki/Position_\(hockey_sur_glace\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Position_(hockey_sur_glace))

3. VOCABULAIRE HOCKEY (ANGLICISME)

- a. **Push ou Chip**
Envoyer la rondelle sur le long de la bande devant soi ou par la baie vitrée.
- b. **Roll**
Envoyer la rondelle de l'autre côté de la glace par l'arrière du but.
- c. **Over**
Envoyer la rondelle de l'autre côté de la glace par le centre de la glace.
- d. **Up**
Monter la rondelle vers la zone neutre.
- e. **Down**
Descendre la rondelle vers le fond de la zone.
- f. **Wheel**
Passer en arrière du but avec la rondelle.
- g. **Easy**
Il n'y a pas de joueur adverse qui te fait de la pression, tu as du temps.
- h. **Support ou Soutien**
Il y a un désavantage d'hommes et un de tes coéquipiers a besoin d'aide.
- i. **Loose puck**
La rondelle est perdue en avant du but.
- j. **D side**
Ligne imaginaire (où tu dois te trouver) entre la rondelle et ton but.
- k. **Drive the net**
Fonce au but, bâton sur la glace, car il y a un de tes coéquipiers qui effectue un lancer.
- m. **Back check**
Revient le plus vite possible dans ta zone lors d'une contre-attaque adverse.
- n. **Screen**
Faire de l'obstruction VISUELLE sur le gardien et se plaçant dans la ligne de tir.
- o. **Rebound**
Se placer en mouvement vers le 2^e poteau pour le retour de lancer.
- p. **Ice**
Dégage la rondelle à l'autre bout de la patinoire.
- q. **Switch**
Change de position avec ton coéquipier.
- r. **Forecheck**
Applique de la pression sur le porteur de la rondelle.
- s. **F1**
Attaquant qui a ou qui est le plus près de la rondelle.
- t. **F2**
Attaquant qui est le plus près de F1.
- u. **F3**
Attaquant qui est le plus loin de F1.
- v. **D1**
Défenseur qui est le plus près de la rondelle.
- w. **D2**
Défenseur qui se trouve du côté opposé à la rondelle.

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 progression pédagogique en hockey sur glace », (1997), par Benoit Barbeau, en coédition avec Hockey Québec.	En français et anglais
8.	« Contenus annuels : M11 (Atome), M13 (Pee-wee), M15 (Bantam) », (1997), par Benoit Barbeau, en coédition avec Hockey Québec.	En français
9.	« Manuel de l'entraîneur » : M11 (Atome), M13 (Pee-wee), M15 (Bantam) et M18 (Midget), (1986), édité par Hockey Québec (TOPO).	En français
10.	« Manuel de développement des habiletés » : divisions M11 (Atome), M13 (Pee-wee), M15 (Bantam), M18 (Midget) de Hockey Canada, édité par Hockey Canada.	En français et anglais
11.	« Guide des objectifs d'entraînement » pour entraîneurs de premier niveau M13 (Pee-wee), M15 (Bantam) et M18 (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
13.	« Mental Skills », (2007), par E. Partington, S. Partington.	En anglais
14.	<i>Collaboration : élaboration des objectifs sur le plan physique</i> , par Pierre Allard. <i>Collaboration : élaboration des objectifs sur le plan psychologique</i> , par André Fournier, Pierre Alain, Jacques Sauvé, Paul Ménard, Mylène Boisvert. <i>Collaboration : élaboration des objectifs pour les gardiens de but</i> , Comité des gardiens de but, Hockey Québec. <i>Collaboration : élaboration des objectifs nutritionnels élaborés par VIVA!</i> sous la direction de Mélanie Olivier, 2012.	En français
15.	« Le hockey pour la vie, le hockey pour l'excellence », (2011), par Hockey Canada.	En français et anglais
16.	« Guide de l'entraîneur, du parent, de l'administrateur du sport », par Vicki Harber.	En français
17.	« Cheminement du joueur en hockey sur glace », (2009), par Yves Archambault et Charles Cardinal.	En français et anglais



hockey.qc.ca

