

Développement du joueur

-

Encadrement et suivi



# Développement du joueur

## COMITÉ D'OPÉRATION LHEQ

LHEQ

## SPORT-ÉTUDES

## ENTRAÎNEURS

*Accompagnement des entraîneurs*

*Programme de reconnaissance des entraîneurs spécialisés*

*Formation continue*

*Politique d'utilisation des joueurs M13 AAA Relève et AAA*

*Planifications annuelles*

## JOUEURS

*Bulletin des joueurs*

*Préparation physique*

*Notions théoriques*

## OUTILS NUMÉRIQUES

*Plateforme L'Assistant-coach*

*ICoachHockeyD*

## PROGRAMMES ENRICHIS

*Camps d'introduction Équipe Québec M12 & M13*

*Coupe BELAIRdirect. M14*

*Équipe Québec M15/M16*

*Jeux du Québec*

*Jeux du Canada*

## PROJET DE RECHERCHE

*Projet Synergique*

## RECOMMANDATIONS

# Comité d'opération LHEQ



Dans le cadre du Plan de relance de Hockey Québec et de la saison 2021-22 du volet masculin de la LHEQ, la ligue a procédé à la mise en place d'un tout nouveau comité d'opérations.

Étant reconnue comme la seule ligue assurant l'encadrement des joueurs élités au Québec, la LHEQ a pour mission d'assurer la mise en place et le suivi d'un environnement sain, stimulant et compétitif afin de créer et maintenir les conditions optimales pour le développement sportif et humain des joueurs tout en priorisant un suivi académique pour assurer la réussite scolaire.

Ayant comme objectif d'offrir un service unique à travers la province, ce comité agit en lien avec la mission et les valeurs que la LHEQ s'est dotées.

## Membres du comité

- *Jacques Corriveau, Directeur des Opérations*
- *Sylvain Labonté, Responsable des horaires et des statistiques*
- *Jocelyn Thibault, Directeur général Hockey Québec*
- *Yve Sigouin, Président Hockey Québec*
- *Diane Ouellet, Responsable des communications LHEQ Volet masculin*
- *Marcel Patenaude, Directeur Hockey Québec*
- *Jonathan Marcotte-Levasseur, Coordinateur au développement du joueur*
- *Alain Parenteau, Gouverneur Hockey Blizzard*
- *Benoit Perron, Gouverneur, Grenadiers du Lac St-Louis*
- *Benoit Rajotte, Gouverneur Noir et Or de Montagne*
- *Dominic Zotti, Gouverneur, Laval-Montréal*
- *Jean-Pierre Fortier, Président-Hockey Lac Saint-Louis*
- *René Leclerc, Président-Hockey Mauricie*
- *Justin Lemay, Président-Hockey Québec-Chaudière-Appalaches*
- *Patrice Fillion, Président-Hockey Saguenay Lac-Saint-Jean*
- *Richard Liboiron, Directeur Organisationnel structure intégrée du Rousseau Royal*
- *Christian Caron, Directeur Organisationnel structure intégrée des Albatros*

# LHEQ



## M13 AAA-Relève

- 26 équipes de 17 à 18 joueurs
- 3 joueurs 2<sup>e</sup> année maximum sauf exception
- 3 conférences (Est, Centre, Nord)
- 30 matchs saison régulière, incluant 15 matchs inter conférence
- 3 tournois
- Coupe Dodge

## M13 AAA

- 25 équipes de 17 à 18 joueurs
- 3 conférences (Est, Centre, Nord)
- 30 matchs saison régulière, incluant 15 matchs inter conférence
- 3 tournois
- Coupe Dodge

## M15 AAA-Relève

- 26 équipes de 17 à 18 joueurs
- 3 joueurs 2<sup>e</sup> année maximum sauf exception
- 3 conférences (Est, Centre, Nord)
- 30 matchs saison régulière, incluant 15 matchs inter conférence
- 3 tournois
- Coupe Dodge

## M15 AAA

- 24 équipes de 17 à 18 joueurs
- 3 conférences (Est, Centre, Nord)
- 30 matchs saison régulière, incluant 15 matchs inter conférence
- 3 tournois
- Coupe Dodge

## M17 Espoir

- 21 équipes de 17 à 18 joueurs
- 5 joueurs de 16 ans maximum
- 3 conférences (Est, Centre, Nord)
- 32 matchs saison régulière, incluant 15 matchs inter conférence
- 2 tournois
- Coupe Dodge

# Sport-Études



## PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES

85% des équipes LHEQ M13 AAA à M17 Espoir en programme Sport-études

### Objectifs généraux

- Seuls programmes sportifs en milieu scolaire où l'encadrement sportif et la certification des entraîneurs sont assurés par la fédération sportive.
- Programmes visant à soutenir les élèves-athlètes, identifiés par la fédération, dans la pratique de leur sport et dans la réussite de leurs études.

### Modalités

- 70% du temps est consacré aux services d'enseignement.
- Standard à respecter:

#### M13 AAA

- 4h entraînement sur glace/semaine
- 1-2 entraînements hors glace/semaine
- 42-56 matchs totaux + 3 tournois
- 1 clinique d'habiletés techniques/2 semaines
- 1-2 entraînements conjoints/mois
- Développement individuel
- Prérequis entraîneurs-chef HP-1

#### M15 AAA-R & AAA

- 4h30 entraînement sur glace/semaine
- 2-3 entraînements hors glace/semaine
- 42-56 matchs totaux + 3 tournois
- 1 clinique d'habiletés techniques/2 semaines
- 1-2 entraînements conjoints/mois
- Développement individuel
- Prérequis entraîneurs-chef HP-1

#### M17 Espoir

- 4h30 entraînement sur glace/semaine
- 1-2 entraînements hors glace/semaine
- 40-53 matchs totaux + 2 tournois
- Développement individuel
- Prérequis entraîneurs-chef HP-1

- Aide à la pension et au déplacement.
- Services périphériques admissibles: services professionnels, conférences, formation continue, achats d'appareils spécialisés ou de logiciels, etc.

# Entraîneurs



## ACCOMPAGNEMENT DES ENTRAÎNEURS

### Objectifs généraux

- *Professionnaliser les entraîneurs de la LHEQ.*
- *Offrir aux entraîneurs une opportunité supplémentaire de formation continue.*
- *Poursuivre le développement et le renforcement des habiletés de coaching essentielles à un encadrement efficace des joueurs.*
- *Faire réfléchir les entraîneurs sur leurs pratiques actuelles et identifier, au besoin, des éléments à continuer ou à ajuster.*
- *Questionner et interpellier les entraîneurs sur certaines façons de faire, et analyser comment apporter des modifications.*
- *Partager avec les entraîneurs leur niveau d'efficacité sur différentes tâches à accomplir.*

### Modalités

- *Accompagnement lors de 1 séance d'entraînement et 1 match par saison de l'entraîneur-chef par le conseiller technique de la franchise.*

### Outils

- *Fiche d'accompagnement*
- *Guide de l'accompagnateur (document + vidéo)*
- *Mentor Jean-François Mouton*
- *Soutien technique par Hockey Québec*

A detailed form titled 'FICHE D'ACCOMPAGNEMENT DE L'ENTRAÎNEUR' with various sections for recording training and match observations, including fields for name, date, and specific coaching points.

# Entraîneurs



## PROGRAMME DE RECONNAISSANCE DES ENTRAÎNEURS SPÉCIALISÉS

- *Préparateurs physiques*
  - MENTOR: M. Stéphane Dubé
- *Entraîneurs des habiletés*
  - MENTOR: M. Sébastien Bordeleau
- *Entraîneurs des gardiens de but*
  - MENTOR: M. Maxime Ouellet

### Objectifs généraux

- Assurer une présence d'entraîneurs spécialisés reconnus sur l'ensemble des franchises LHEQ.
- Répondre aux besoins des joueurs de hockey en fonction de leur âge et de leur cheminement.
- Former une équipe dynamique sur le terrain afin de communiquer efficacement.
- Partager les meilleures pratiques.
- Offrir aux entraîneurs de nouvelles opportunités de formation continue.

### Modalités

- Obligatoire pour chaque franchise.
- Exigences à respecter (scolarité, formations, expériences).
- Formation initiale en ligne (préparateurs physiques).
- Symposium annuel de formation continu.



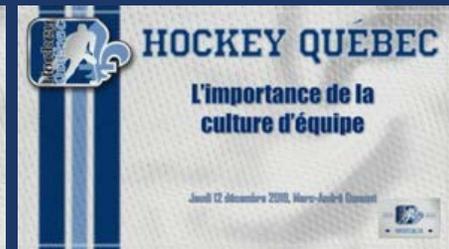
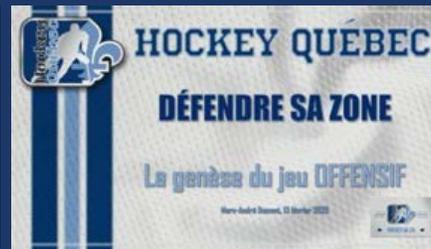
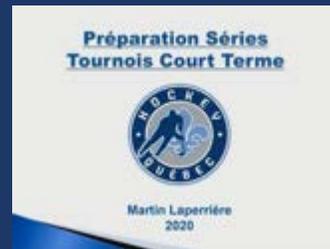
	<b>Développement des habiletés athlétiques chez les jeunes</b>	Présentateur: Yannik Marin Durée totale: 45 minutes (en 3 parties)
	<b>Analyse des facteurs de performance en hockey sur glace</b>	Présentateur: Raymond Vellella Durée totale: 17min (1 partie)
	<b>Prévention des blessures</b>	Présentateurs: Liandre Gagné-Lemina et Maxime Proulx Durée totale: 1943 (6 parties)
	<b>Entraînement de l'aptitude aérobie</b>	Présentateur: Raymond Vellella Durée totale: 35 minutes (3 parties)

# Entraîneurs



## FORMATION CONTINUE

- *Conférences en ligne en direct.*



## POLITIQUE D'UTILISATION ET D'ALTERNANCE DES JOUEURS M13 AAA RELÈVE ET AAA

- *Donner l'opportunité à tous les joueurs d'expérimenter, en situation d'entraînement et de match, différentes positions, une multitude de situations de jeux et de perspectives d'améliorations, et un temps de jeu réparti équitablement.*
- *Faire du joueur québécois un joueur polyvalent, un joueur intelligent.*
- *Éviter d'étiqueter un joueur trop rapidement à une position.*

## PLANIFICATION ANNUELLE

- *Planifications annuelles LHEQ M13, M15 et M17 de Hockey Québec.*

A screenshot of a planning document for M13 AAA Relève and AAA players. The document is titled 'Planification annuelle des joueurs M13 AAA Relève et AAA' and includes a table with columns for 'Nom', 'Date de naissance', 'Position', 'Statut', and 'Notes'. The table lists several players and their details, including names like 'MARTIN LAPERRIÈRE' and 'MARC-ANDRÉ GOSSÉLIN'. The document also includes a section for 'Observations' and 'Remarques'.

# Joueurs



## BULLETIN DES JOUEURS

### Objectifs généraux

- Offrir aux joueurs une opportunité d'être évalués sur des éléments spécifiques à leur cheminement.
- Offrir aux parents une opportunité de prendre connaissance de l'évolution de leur enfant dans leur parcours de développement.
- Favoriser la communication entre les entraîneurs, les joueurs et les parents.

### Modalités

- Bulletins complétés 2 fois par saison par l'entraîneur-chef.
- Éléments à évaluer spécifiques:
  - Position: gardien ou joueur.
  - Catégorie: M13AAA Relève à M17 Espoir.
- Rencontre de parents.

### Outils

- Gabarits.
- Plateforme L'Assistant-coach.
- Soutien technique par Hockey Québec.

Éléments à évaluer	Très efficace	Efficace	Pas efficace	Non évalué
1) Analyser différentes actions de patinage avant leur agilité et vitesse				
2) Analyser différentes actions de patinage selon leur agilité et vitesse				
3) Évaluer la position de base dans l'exécution des différentes techniques				
4) Analyser, selon un arbitre le contrôle, sous pression et fatigue				
5) Analyser des passes et passes				
6) Respecter le contrôle de soi lors des situations				
7) Analyser des tirs et tirs				
8) Analyser la qualité de la patinoirabilité et pour quelle de la position sur le patinoir				
9) Analyser le matériel physique pour améliorer la performance				
10) Respecter et observer les protocoles physiques et les protocoles de la santé				
11) Encourager par ses gestes et ses attitudes				
12) Encourager avec les gestes et les attitudes				
13) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu offensif				
14) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu défensif				
15) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu défensif				
16) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu défensif				
17) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu défensif				
18) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu défensif				
19) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu défensif				
20) Analyser les actions selon son rôle et son rôle dans les différentes situations de jeu défensif				

# Joueurs



## PRÉPARATION PHYSIQUE

### Objectifs généraux

- Répondre aux besoins des joueurs de hockey en préparation physique en fonction de leur maturité physique et de leur cheminement.
- Permettre aux joueurs de bénéficier d'un encadrement sécuritaire, professionnel et de qualité.
- Offrir aux joueurs une opportunité d'être évalué sur des éléments spécifiques à leur préparation physique, d'expérimenter des séances d'évaluation et de se situer par rapport à des standards préétablis.
- Offrir aux parents une opportunité de prendre connaissance de l'évolution de leur enfant au niveau de la préparation physique.

### Modalités

- Programme de reconnaissance des préparateurs physiques reconnus.
- Évaluation de la condition physique 2 fois par saison.
- Standards Équipe Québec.
- Lignes directrices préparation physique estivale.

### Outils

- Gabarits.
- Plateforme L'Assistant-coach.
- Soutien technique par Hockey Québec.

Prénom	Nom	Année	Points	Minutes
JACOB	DELLETTI	2007-10-30	117	117
DEFENSEURS				

**JACOB DELLETTI FLECHER** #1014  
RESERVEURS QUÉBEC

1995 5'05" 117 LBS  
2007-10-30 ST-PASCAL  
DEFENSEURS D-R

Test	Unité	Notes
Endurance	1000m	1:15
Endurance	2000m	2:30
Endurance	4000m	5:00
Endurance	8000m	10:00
Endurance	16000m	20:00
Endurance	32000m	40:00
Endurance	64000m	80:00
Endurance	128000m	160:00
Endurance	256000m	320:00
Endurance	512000m	640:00
Endurance	1024000m	1280:00
Endurance	2048000m	2560:00
Endurance	4096000m	5120:00
Endurance	8192000m	10240:00
Endurance	16384000m	20480:00
Endurance	32768000m	40960:00
Endurance	65536000m	81920:00
Endurance	131072000m	163840:00
Endurance	262144000m	327680:00
Endurance	524288000m	655360:00
Endurance	1048576000m	1310720:00
Endurance	2097152000m	2621440:00
Endurance	4194304000m	5242880:00
Endurance	8388608000m	10485760:00
Endurance	16777216000m	20971520:00
Endurance	33554432000m	41943040:00
Endurance	67108864000m	83886080:00
Endurance	134217728000m	167772160:00
Endurance	268435456000m	335544320:00
Endurance	536870912000m	671088640:00
Endurance	1073741824000m	1342177280:00
Endurance	2147483648000m	2684354560:00
Endurance	4294967296000m	5368709120:00
Endurance	8589934592000m	10737418240:00
Endurance	17179869184000m	21474836480:00
Endurance	34359738368000m	42949672960:00
Endurance	68719476736000m	85899345920:00
Endurance	137438953472000m	171798691840:00
Endurance	274877906944000m	343597383680:00
Endurance	549755813888000m	687194767360:00
Endurance	1099511627776000m	1374389534720:00
Endurance	2199023255552000m	2748779069440:00
Endurance	4398046511104000m	5497558138880:00
Endurance	8796093022208000m	10995116277760:00
Endurance	17592186044416000m	21990232555520:00
Endurance	35184372088832000m	43980465111040:00
Endurance	70368744177664000m	87960930222080:00
Endurance	140737488355328000m	175921860444160:00
Endurance	281474976710656000m	351843720888320:00
Endurance	562949953421312000m	703687441776640:00
Endurance	1125899906842624000m	1407374883553280:00
Endurance	2251799813685248000m	2814749767106560:00
Endurance	4503599627370496000m	5629499534213120:00
Endurance	9007199254740992000m	11258999068426240:00
Endurance	18014398509481984000m	22517998136852480:00
Endurance	36028797018963968000m	45035996273704960:00
Endurance	72057594037927936000m	90071992547409920:00
Endurance	144115188075855872000m	180143985094819840:00
Endurance	288230376151711744000m	360287970189639680:00
Endurance	576460752303423488000m	720575940379279360:00
Endurance	1152921504606846976000m	1441151880758558720:00
Endurance	2305843009213693952000m	2882303761517117440:00
Endurance	4611686018427387904000m	5764607523034234880:00
Endurance	9223372036854775808000m	11529215046068469760:00
Endurance	18446744073709551616000m	23058430092136939520:00
Endurance	36893488147419103232000m	46116860184273879040:00
Endurance	73786976294838206464000m	92233720368547758080:00
Endurance	147573952589676412928000m	184467440737095516160:00
Endurance	295147905179352825856000m	368934881474191032320:00
Endurance	59029581035870565171328000m	737869762948382064640:00
Endurance	118059162071741130342656000m	1475739525896764129280:00
Endurance	236118324143482260685312000m	2951479051793528258560:00
Endurance	472236648286964521370624000m	590295810358705651713280:00
Endurance	944473296573929042741248000m	1180591620717411303426560:00
Endurance	1888946593147858085482496000m	2361183241434822606853120:00
Endurance	3777893186295716170964960000m	4722366482869645213706240:00
Endurance	7555786372591432341929920000m	94447329657392904274124960:00
Endurance	15111572745182864683859840000m	18889465931478580854824960:00
Endurance	30223145490365729367719680000m	3777893186295716170964960:00
Endurance	60446290980731458735439360000m	7555786372591432341929920:00
Endurance	120892581961462917470878720000m	15111572745182864683859840:00
Endurance	241785163922925834941757440000m	30223145490365729367719680:00
Endurance	483570327845851669883514880000m	60446290980731458735439360:00
Endurance	967140655691703339767029760000m	120892581961462917470878720:00
Endurance	1934281311383406679534059520000m	241785163922925834941757440:00
Endurance	3868562622766813359068119040000m	483570327845851669883514880:00
Endurance	7737125245533626718136238080000m	967140655691703339767029760:00
Endurance	15474250491067253436272476160000m	1934281311383406679534059520:00
Endurance	30948500982134506872544952320000m	3868562622766813359068119040:00
Endurance	61897001964269013745089904640000m	7737125245533626718136238080:00
Endurance	123794003928538027490179809280000m	15474250491067253436272476160:00
Endurance	247588007857076054980359618560000m	30948500982134506872544952320:00
Endurance	495176015714152109960719237120000m	61897001964269013745089904640:00
Endurance	990352031428304219920138474240000m	123794003928538027490179809280:00
Endurance	1980704062856608439360276948480000m	247588007857076054980359618560:00
Endurance	3961408125713216878720553896960000m	495176015714152109960719237120:00
Endurance	7922816251426433757441107793920000m	990352031428304219920138474240:00
Endurance	15845632502852867514882215587840000m	1980704062856608439360276948480:00
Endurance	31691265005705735029764431175680000m	3961408125713216878720553896960:00
Endurance	63382530011411470059528862351360000m	79228162514264337514882215587840:00
Endurance	126765060022822940119057734702720000m	15845632502852867514882215587840:00
Endurance	253530120045645880238115469405440000m	316912650011411470059528862351360:00
Endurance	507060240091291760476230938810880000m	63382530011411470059528862351360:00
Endurance	101412048018258352095246187761760000m	126765060022822940119057734702720:00
Endurance	202824096036516704190492375523520000m	253530120045645880238115469405440:00
Endurance	405648192073033408380984750447040000m	507060240091291760476230938810880:00
Endurance	811296384146066816761969500894080000m	101412048018258352095246187761760:00
Endurance	1622592768292133635223939001788160000m	202824096036516704190492375523520:00
Endurance	3245185536584267270447878003576320000m	405648192073033408380984750447040:00
Endurance	6490371073168534540895756007152640000m	811296384146066816761969500894080:00
Endurance	12980742146337070081791512014305280000m	1622592768292133635223939001788160:00
Endurance	25961484292674140163582024028610560000m	3245185536584267270447878003576320:00
Endurance	51922968585348280327164048057221120000m	6490371073168534540895756007152640:00
Endurance	103845937170696560654328096114442240000m	12980742146337070081791512014305280:00
Endurance	207691874341393121308656192228884480000m	25961484292674140163582024028610560:00
Endurance	415383748682786242617312384457768960000m	51922968585348280327164048057221120:00
Endurance	830767497365572485234624768915537920000m	103845937170696560654328096114442240:00
Endurance	166153499473114497046924953783075840000m	207691874341393121308656192228884480:00
Endurance	332306998946228994093849907566151680000m	41538374868278624261731238445776896:00
Endurance	66461399789245798818769981513231360000m	830767497365572485234624768915537920:00
Endurance	13292279957849159763753996302646720000m	166153499473114497046924953783075840:00
Endurance	26584559915698319527507992605293440000m	33230699789245798818769981513231360:00
Endurance	53169119831396639055015985210586880000m	66461399789245798818769981513231360:00
Endurance	106338239662793278110031970421173760000m	13292279957849159763753996302646720:00
Endurance	212676479325586556220063940842347520000m	26584559915698319527507992605293440:00
Endurance	425352958651173112440127881684695040000m	53169119831396639055015985210586880:00
Endurance	850705917302346224880255763369390080000m	106338239662793278110031970421173760:00
Endurance	1701411834604692489760511527338780160000m	212676479325586556220063940842347520:00
Endurance	3402823669209384979521023054677560320000m	425352958651173112440127881684695040:00
Endurance	680564733841876995904204610935521280000m	850705917302346224880255763369390080:00
Endurance	13611294676837539918084092218671042560000m	1701411834604692489760511527338780160:00
Endurance	2722258935367507983616818443734205120000m	3402823669209384979521023054677560320:00
Endurance	5444517870735015967233636887468410240000m	680564733841876995904204610935521280:00
Endurance	10889035741470031934467273774936820480000m	13611294676837539918084092218671042560:00
Endurance	21778071482940063868934547549876440960000m	2722258935367507983616818443734205120:00
Endurance	43556142965880127737869095099752881920000m	5444517870735015967233636887468410240:00
Endurance	87112285931760255475738190199505763840000m	10889035741470031934467273774936820480:00
Endurance	17422457186352051095146378039901151680000m	21778071482940063868934547549876440960:00
Endurance	34844914372704102190282756079802303360000m	43556142965880127737869095099752881920:00
Endurance	69689828745408204380565512159604606720000m	87112285931760255475738190199505763840:00
Endurance	139379657490816408761131024319209213440000m	17422457186352051095146378039901151680:00
Endurance	278759314981632817522262048638418426880000m	34844914372704102190282756079802303360:00
Endurance	557518629963265635044524097276336853760000m	69689828745408204380565512159604606720:00
Endurance	111503725992653127008904819455267371520000m	139379657490816408761131024319209213440:00
Endurance	223007451985306254017816638910534743040000m	278759314981632817522262048638418426880:00
Endurance	44601490397061250835563277821066848640000m	557518629963265635044524097276336853760:00
Endurance	89202980794122501671126555642133697280000m	111503725992653127008904819455267371520:00
Endurance	17840596158824500334224311128446394560000m	223007451985306254017816638910534743040:00
Endurance	3568119231764900066844862245688689120000m	44601490397061250835563277821066848640:00
Endurance	7136238463529800133688924491377378240000m	89202980794122501671126555642133697280:00
Endurance	14272476927059600267777848982754756480000m	17840596158824500334224311128446394560:00
Endurance	28544953854119200535555697965509512960000m	3568119231764900066844862245688689120:00
Endurance	57089907708238401111111395110119025920000m	7136238463529800133688924491377378240:00
Endurance	1141798154164768022222268022022380480000m	14272476927059600267777848982754756480:00
Endurance	22835963083295360444445360440447609	

# Joueurs



## NOTIONS THÉORIQUES

### Objectifs généraux

- Favoriser le développement global des joueurs par l'éducation à travers le sport.
- Sensibiliser les joueurs, les parents et les intervenants sur tous les aspects du développement d'un joueur de hockey.
- Favoriser une uniformité des connaissances acquises tout en brisant les mythes.

### Modalités

- Partage mensuel de documents écrits et/ou vidéos touchant des éléments de préparation physique, de nutrition, de préparation mentale, de prévention de blessure, de sommeil et de récupération, de conciliation études-hockey, etc.
- Contribution des entraîneurs et des préparateurs physiques dans la communication des éléments ciblés.

### Outils

- Documents écrits et/ou vidéos.
- Plateforme L'Assistant-coach.



Étape	Objectif	Outillage	Exemple
1. Nutrition générale (20 ans)	Diminuer la distance des repas consécutifs.	Chercher les heures des repas et de la nuit, en consultant le calendrier de la semaine de 24 à 24 ans.	Chroniques, médias, magazines, affiches de la cuisine, etc.
2. Nutrition mensuelle (20 ans)	Aider à établir une routine précoce, régulière dans le partage de la nourriture de la semaine.	Chercher de 2 à 3 semaines de 2 à 3 semaines par semaine, de nourriture et de nutrition.	Chroniques qui abordent les aspects généraux de la nutrition, les affiches et les affiches de la cuisine.
3. Préparation générale (20 ans)	Être le préparateur principal et augmenter progressivement la fréquence d'entraînement.	• Vidéo • Exercices d'entraînement • Exercices d'entraînement • Exercices d'entraînement	Exercices vidéo, tableaux de données, etc.
4. Préparation spécifique d'entraînement (20 ans)	Intégrer des principes d'entraînement et des mouvements spécifiques.	Mouvements variés, à intégrer aux entraînements.	Exercices vidéo, tableaux de données, etc.
5. Préparation mensuelle (20 ans)	Intégrer le système d'entraînement pour améliorer la performance et la santé.	Effectuer les exercices de préparation et améliorer la performance et la santé.	Exercices d'entraînement, vidéos, etc.
6. Préparation individuelle (20 ans)	Coordonner avec les autres.	Chercher de 2 à 3 semaines de 2 à 3 semaines par semaine, de nourriture et de nutrition.	Mouvements de données, tableaux de données, etc.



# Outils numériques

## PLATEFORME L'ASSISTANT-COACH

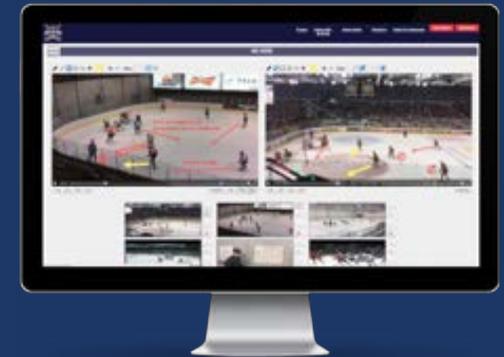
*Partenariat entre L'Assistant-coach et la LHEQ.*

### Objectifs généraux

- *Intégrer les technologies émergentes au service des entraîneurs et des joueurs.*
- *Favoriser la communication entre la Fédération, les différents intervenants, les joueurs et les parents.*
- *Regrouper et faciliter l'accessibilité à l'information sur les joueurs à travers plusieurs saisons.*

### Caractéristiques

- *Plateforme électronique disponible à l'ensemble des intervenants et joueurs de la LHEQ.*
- *Entraîneurs:*
  - *Outil d'analyse vidéo individuelle ou d'équipe.*
  - *Construction, conservation et partage des séances d'entraînement sur et hors glace.*
  - *Banque vidéo.*
  - *Calendrier des événements, partage de documents et communication entre les intervenants, les joueurs et les parents.*
- *Joueurs:*
  - *Profil individuel pour chaque joueur le suivant sur plusieurs saisons.*
  - *Résultats aux tests physiques.*
  - *Bulletins du joueur.*
  - *Entraînement hors glace.*
  - *Analyses et objectifs personnels.*
  - *Partage de vidéos et de documents avec les intervenants et les coéquipiers.*





# Programmes enrichis

## ÉVÉNEMENTS

- Camp d'introduction à Équipe Québec M12
  - *Regroupement annuel en mai.*
  - *Invitations aux joueurs LHEQ M13AAA-R.*
- Camp d'introduction à Équipe Québec M13
  - *Regroupement annuel en mai.*
  - *Invitations aux joueurs LHEQ M13AAA.*
- Coupe BELAIRDirect. M14
  - *Invitation aux joueurs identifiés de la LHEQ et du RSEQ.*
  - *160 joueurs sélectionnés .*
  - *Tournois à 8 équipes.*
  - *Évaluation pour Équipe Québec M15.*
- Équipe Québec M15
  - *84 joueurs sélectionnés au camp de développement et d'évaluation en juillet.*
  - *42 joueurs sélectionnés pour la compétition Challenge CCM de la LHM18AAA (2 Équipes Québec) en décembre.*
- Équipe Québec M16
  - *42 joueurs sélectionnés au camp de développement en juillet.*
  - *Regroupement: évaluations, entraînements et matchs préparatoires*
  - *Compétition.*
  - *Jeux du Canada (processus débutant au M15 de l'année précédente).*

# Compétitions provinciales et nationales

## JEUX DU QUÉBEC

- *Compétition aux 2 ans.*
- *18 équipes en fonction des URLS.*
- *Admissible aux joueurs M15 (13-14 ans) de tous les réseaux de compétition.*
- *Projet: admissible aux joueurs M14 pour les prochains Jeux.*
- *Programme de sélection régional.*
- *Évaluation en vue des programmes Équipe Québec et des Jeux du Canada.*



## JEUX DU CANADA

- *Compétition aux 4 ans.*
- *1 équipe de 20 joueurs représentant le Québec.*
- *Admissible aux joueurs M16 de tous les réseaux de compétition.*
- *Résultats 2019: Or au masculin.*





# Projet de recherche

## PROJET SYNERGIQUE

*Partenariat entre Hockey Québec, l'Université de Trois-Rivières et l'Institut National du Sport.*

### Objectifs généraux

- *Évaluer les athlètes (masculins et féminins) Équipe Québec M16 (M) et M18 (F) dans une perspective multidimensionnelle et novatrice, dans le but d'identifier les meilleurs talents en vue de l'édition 2023 des Jeux du Canada. Ainsi, le projet vise à porter un regard multidimensionnel chez les athlètes classés Relève et accompagner les personnels d'entraîneurs dans la sélection des équipes.*
- *Proposer un suivi des athlètes sélectionnés dans une perspective innovante (avec l'intégration de technologies novatrices et d'une approche globale, concertée avec les intervenants en place), permettant d'accompagner les athlètes dans leur développement (au regard de toutes les dimensions de la performance) et dans la préparation aux Jeux du Canada 2023.*
- *Développer des approches innovantes dans l'analyse des déterminants de la performance et le suivi de jeunes athlètes en développement dans une perspective à long terme.*

### Activités (volet masculin)

- *Évaluation camps Équipes Québec M15, été 2021*
  - *Tests physiques hors glace*
  - *Tests physiques sur glace*
  - *Questionnaire psychologique*
- *Challenge LHM18AAA, 2 Équipes Québec*
  - *Évaluation perceptivo-cognitif*
  - *Évaluation de matchs en situation de compétition (InStat)*
- *Évaluation camps Équipes Québec M16, été 2022*
  - *Tests physiques hors glace*
  - *Tests physiques sur glace*
  - *Autres*
- *Camps préparatoires Jeux du Canada*
  - *Octobre 2022*
  - *Décembre 2022*
  - *Pré compétition 2023*
- *Jeux du Canada, mars 2023*