

PROJET M-11

2023-2024



ERIC SMITH, JEAN-PHILIPPE CLAVEAU, JEAN-PHILIPPE SIMARD



OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

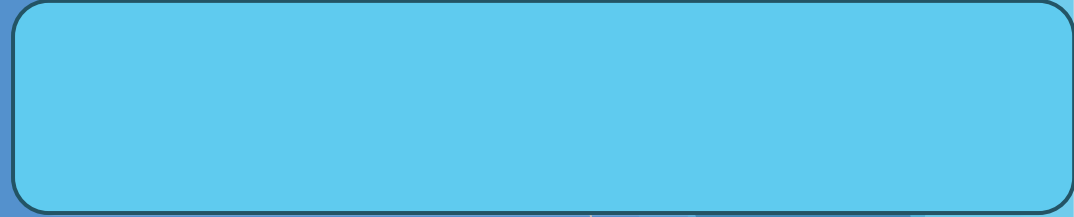
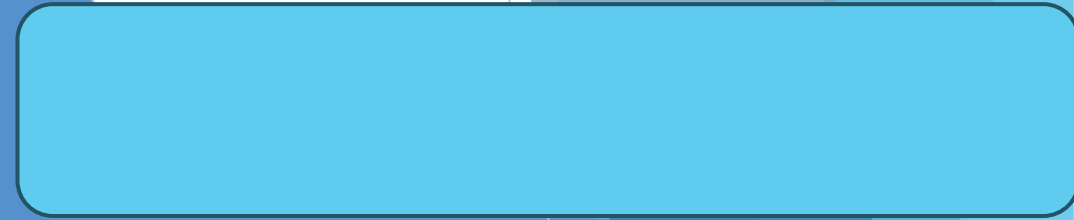
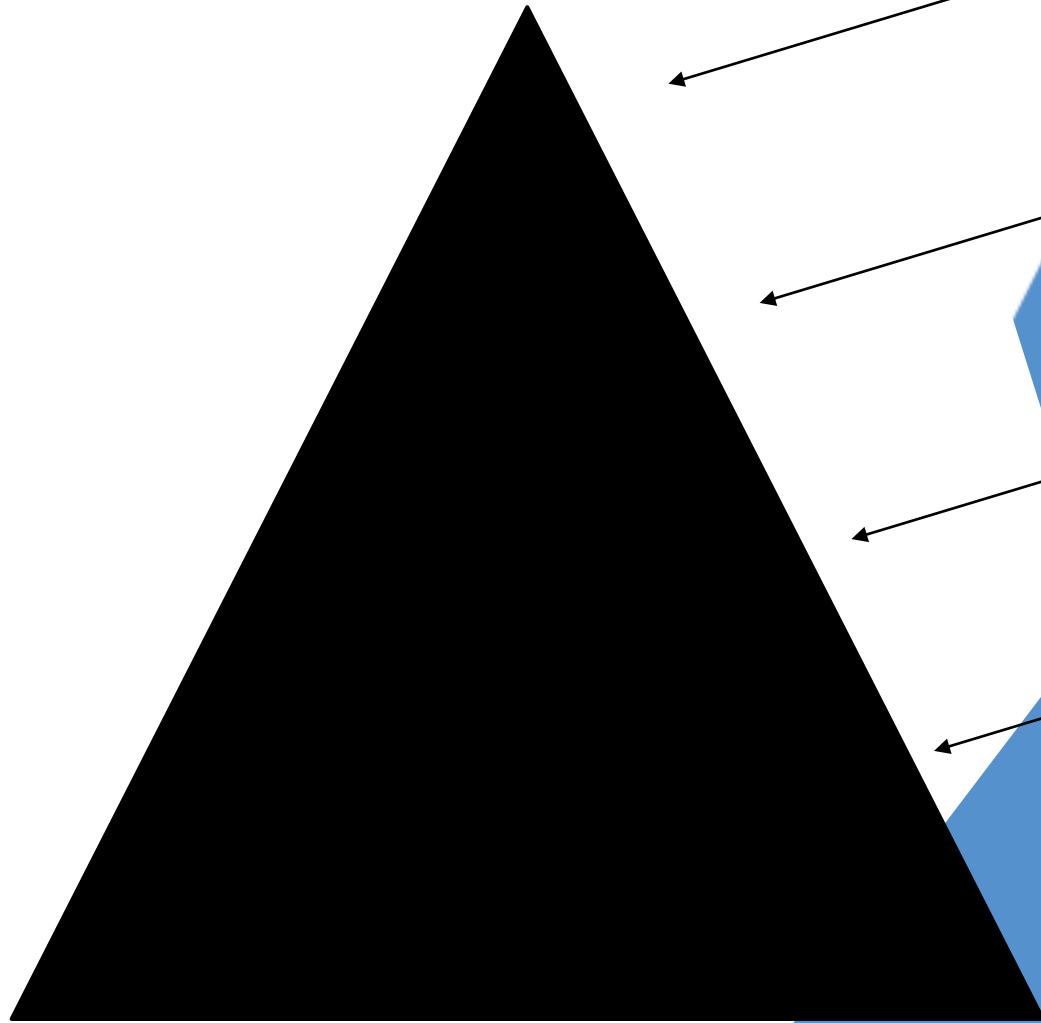
- ▶ Favoriser la discussion et l'échange entre les différents membres

THÈMES

- ▶ Planifier un entraînement efficace
- ▶ La progression des apprentissages
- ▶ La planification annuelle



LA PROGRESSION DES APPRENTISSAGES



CHEMINEMENT DU JOUEUR M-11

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

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

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: - 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'emphasis sur le processus plutôt que sur les résultats (victoire à tout prix).	
Apprendre à identifier les éléments contrôlables et incontrôlables: - 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.	

GARDIEN DE BUT

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.	



LA PLANIFICATION ANNUELLE