

## Approche pédagogique

Plus un gardien est jeune, plus il faut bien le préparer et ce, en respectant son développement physique, perceptuel, cognitif, social et affectif.

- Habilétés fondamentales : mobilité, agilité, équilibre, stabilité, force, endurance, vision, etc.
- Techniques de patinage : habileté fondamentale, effort, compréhension, rythme d'apprentissage, etc.
- Techniques de déplacement : techniques de patinage, effort, compréhension, rythme d'apprentissage, puissance, endurance, etc.
- Techniques d'arrêt de la rondelle : effort, compréhension, rythme d'apprentissage, hauteur du tir, perception œil-main, perception œil-pied.
- Stratégie : lecture de jeu, analyse, jugement, prise de décision.

Aux niveaux Novice et Atome, le jeune gardien doit apprendre à rester debout avec un nouvel équipement. Il doit développer en majorité ses habiletés fondamentales, ses techniques de patinage et ses déplacements. Il existe 3 phases relatives au travail de gardiens de but en relation espace-temps :

- Avant le lancer (position de base, lecture de jeu, positionnement dans le filet, technique de déplacement)
- Pendant le lancer (technique d'arrêt, contrôle des retours)
- Après le lancer (immobilisation de la rondelle, suivre la rondelle lors du retour)

*\* Il est important de noter que dans ce programme MAHG l'emphase sera mise sur la première phase : Avant le lancer.*

Aux niveaux Novice et Atome, le jeune gardien doit développer une bonne position de base stable et développer chacun des outils qu'on lui enseigne. Le jeune utilisera ces outils selon sa perception du moment; l'entraîneur initiation doit bien le diriger afin qu'il n'utilise pas un ou des outils exagérément. Un bon exemple à citer est celui de certains jeunes qui utilisent exagérément le style papillon, un geste technique (un outil), car ils disent avoir un style papillon. Aux niveaux Novice et Atome, le jeune doit comprendre d'abord et avant tout le rôle de chaque geste avant de trop l'utiliser.

Les séances d'apprentissage comprennent 50% de travail sans la rondelle afin que le jeune se concentre sur la tâche à accomplir avec son corps, son équipement et ses patins. L'autre 50% de la séance consiste à faire des tirs bas et des tirs hauts pour que le jeune gardien développe différentes techniques d'arrêt, tout en mettant énormément d'emphase sur la position de base ainsi que les déplacements. Le fait que les tirs soient incorporés dans les exercices aura un effet positif sur la notion de plaisir reliée à la position de gardien de but.

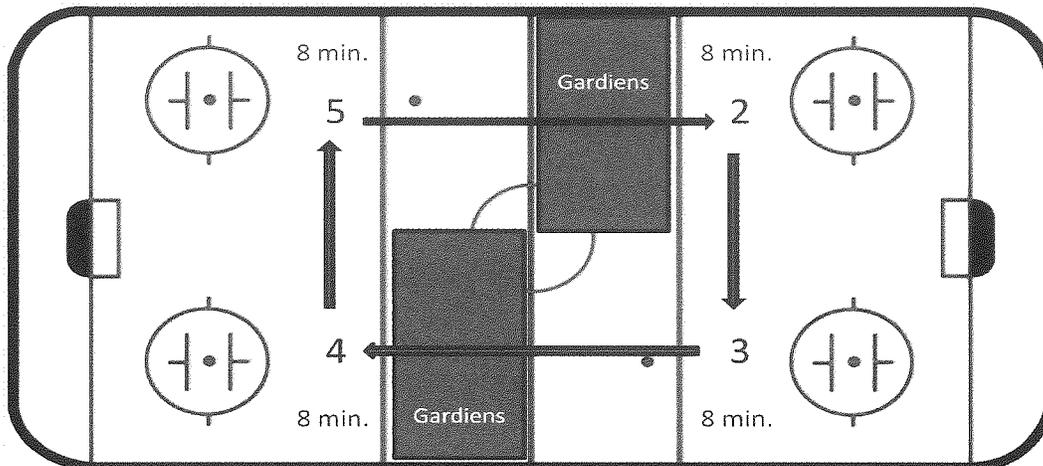


Il est important de développer les aptitudes de base en situation d'apprentissage et de jeu dirigé. Durant les séances, l'entraîneur doit garder en tête qu'il faut toujours se référer aux points clés de chacun des exercices, ce qui en dictera l'emphase de l'apprentissage.

## Structure et fonctionnement

Il est très important que le gardien puisse développer ses techniques de patinage avec les joueurs par le biais de l'exercice #1 d'une séance de type MAHG.

Par la suite, le gardien intégrera la leçon selon le format suivant :



Il est important que le gardien suive la leçon afin de faire des exercices techniques et de prendre part à des exercices face à des joueurs. De cette façon, chaque gardien aura la chance de faire 2 exercices spécifiques à sa position et 2 exercices face à des joueurs, avant de participer à l'exercice 6 qui est un exercice collectif.

En suivant cette rotation, l'entraîneur des gardiens pourra alors se concentrer sur un plus petit nombre de gardiens à la fois et ainsi favoriser leur apprentissage des techniques requises pour évoluer à cette position.

Il est à noter que le ratio d'intervention pour les gardiens de but est de 1 entraîneur pour 4 gardiens.

## Conseils pédagogiques

Il est primordial que l'entraîneur initiation ne démontre pas l'intention de tout corriger dans un même exercice. Il faut s'assurer d'y aller étape par étape. D'ailleurs, lors de la plupart des exercices, l'emphase est mise beaucoup plus sur les techniques de déplacement, la position de base et l'équilibre plutôt que sur l'arrêt en tant que tel. Donc, il ne faut pas tomber dans le piège de tout vouloir corriger d'un seul coup.

Il faut être conscient qu'un gardien d'âge MAHG 3 et MAHG 4 ne sera pas en mesure de tout réussir à l'intérieur d'une leçon. L'objectif par rapport à cette clientèle devrait être à priori fixé sur l'expérimentation et la découverte de différentes habiletés reliées aux gardiens de but.

## Contenu et points clés

### Position de base debout, de face et de côté

Principes : Le gardien doit être efficace et confortable.

Le gardien doit éviter de superposer ses segments.

Le gardien doit être en équilibre.

Le gardien doit être prêt à réagir rapidement.

- Prise du bâton : L'index sera placé sur la partie plus large du bâton et les autres doigts seront placés autour du manche, appuyés sur la partie large. Ceci permettra de mieux contrôler le bâton lors d'un arrêt.
- Le bâton est placé environ à une distance de palette des patins.
- Les patins sont distancés l'un de l'autre pour une largeur approximative équivalente à la largeur des épaules. Ils doivent reposer sur la partie interne de la lame.
- Le poids du corps devrait être réparti vers le milieu avant de la lame.
- Les genoux sont fléchis et rapprochés l'un de l'autre, sans qu'ils se touchent.
- Le tronc est légèrement fléchi vers l'avant et la tête est haute.
- Les gants sont placés environ à la hauteur des genoux et en avant du corps pour qu'ils soient à l'intérieur du champ de vision du gardien.

### Équipement

Longueur du bâton : En référence à la position de base, le gardien devra se positionner et l'entraîneur va observer les épaules du gardien afin de déterminer si la partie large du bâton est de la bonne longueur.

Longueur des jambières : Il est important que le genou se retrouve dans l'espace prévu pour celui-ci à l'intérieur de la jambière. La longueur totale de la jambière ne devrait pas excéder la fourche.

### Positionnement

- Position au poteau : Le gardien est placé le long du poteau. Son patin est appuyé à l'intérieur du poteau à la hauteur de la malléole. Son corps est orienté vers l'avant du filet (position de 45 degrés), seul la tête est vers l'arrière. Son bâton est près du patin, le long du poteau.
- Position papillon :
  - Les jambières touchent complètement la glace.
  - Le tronc est droit et les fesses sont relevées.
  - La tête est haute pour observer la rondelle.



- Compact ou aussi appelé le bloc :
  - Bras le long du corps.
  - Bâton centré et palette inclinée.
- Tirs de loin :
  - Les mains demeurent plus hautes.
  - Le bâton est dans la même position que la position de base debout.

## Déplacements avant-arrière

Le gardien doit pousser en formant un 'C'

Vers l'avant : utiliser le dernier tiers arrière (talon) pour pousser

Vers l'arrière : utiliser le premier tiers avant (orteils) pour pousser

Dans les 2 cas :

- il est primordial de maintenir la position de base en tout temps
- un patin pousse, alors que l'autre patin est en glissement et ce en alternance
- le déplacement avant et arrière doit s'effectuer le plus droit possible et non dans un mouvement de type «zigzag»

## Déplacements latéraux :

Poussée en T :

- Rotation interne du patin qui va pointer vers la direction recherchée (orientation).
- Le patin qui va pousser va bien s'encreur dans la glace avant d'effectuer une poussée dynamique (pousser).
- Lors de la phase de glisse, le gardien maintient une bonne position d'équilibre.
- Pour arrêter, le patin glisseur fait une rotation de 90 degrés par rapport à la direction. Le tiers avant de la lame va à ce moment effectuer le freinage (freinage).
- Et finalement il y aura reprise de la position de base.

## Immobilisation :

- Le gardien va s'agenouiller sur ses 2 genoux.
- Il place directement sa mitaine sur la rondelle.
- Son bâton sera placé à l'horizontale devant la mitaine pour protéger celle-ci.
- Il doit garder la tête haute une fois qu'il est certain d'avoir le contrôle de la rondelle.

