



# PLAN DE HOCKEY CANADA POUR LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR

LE HOCKEY POUR LA VIE, LE HOCKEY POUR L'EXCELLENCE



# Remerciements



Association canadienne des entraîneurs



Programme national de certification des entraîneurs



Au Canada, le sport c'est pour la vie (ACSV)



Richard Way

Istvan Balyi

Steve Norris

Colin Higgs

Charles Cardinal

Divisions membres - Hockey Canada



Hockey Canada



Yves Archambault–Hockey Québec

Anne-Marie Lafave

Paul Carson

Dean McIntosh

Corey McNabb

Version 2 – 30/03/2013

2



## Table des matières

---

<b>Introduction</b>	2	Formation des entraîneurs	22
Les incidences du DLTA	3	Programme national de certification des entraîneurs	23
Normes du DLTJ	4	Programme national des entraîneurs-conseils	24
<b>Chapitre 1</b>	5	<b>Chapitre 4</b>	26
Qu'est-ce le DLTJ?	5	Structure saisonnière	26
Les neuf étapes du DLTJ	8	Hockey de découverte	27
Fondements	10	Jouer pour s'amuser 1	28
Spécialisation tardive	14	Jouer pour s'amuser 2	33
Spécialisation tardive - hockey	15	Apprendre à Jouer	38
		Apprendre à s'entraîner	43
<b>Chapitre 2</b>	16	S'entraîner pour s'entraîner	48
Planification et mise en place	16	S'entraîner pour la compétition	57
Le stage de développement	17	S'entraîner pour gagner	58
La capacité d'entraînement	18	Excellence	59
Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance	20	<b>Chapitre 5</b>	60
Les trois objectifs d'entraînement	21	Évaluation du DLTJ	60
		<b>Annexes</b>	61

Chapitre 3 22

Version 2 – 30/03/2013

3

# INTRODUCTION

Le développement à long terme du joueur est la réponse du hockey au modèle du Développement à long terme de l'athlète de Sport Canada. Veuillez consulter le [www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca) pour plus de renseignements.

## Avant de commencer...

### Résumé

- est une philosophie et un outil de changement.
- est axé sur l'athlète, de la participation au sport d'un enfant jusqu'à la transition vers la pratique de l'activité physique ou d'autres activités connexes au sport pour toute la vie.
- intègre au niveau de la planification et de l'implantation de programmes sportifs les besoins des athlètes ayant un handicap.
- fournit un cadre permettant d'examiner les pratiques actuelles, de créer de nouvelles initiatives et d'uniformiser les programmes.
- établit un cheminement clair du participant-athlète allant de la cour d'école au podium et jusqu'à la pratique de l'activité physique pour la vie.
- identifie les lacunes du système sportif canadien et offre des solutions aux problèmes.
- présente des lignes directrices de planification d'une performance optimale pour tous les stades du développement de l'athlète.
- fournit aux principaux partenaires une structure coordonnée et un plan axé sur le changement.
- identifie les principaux intervenants et les fait participer à la mise en place des changements.
- offre un modèle intégré et agencé d'implantation qui englobe :
  - le développement à long terme de l'athlète sur les plans physique, technique, tactique et comportemental;
  - la formation et le perfectionnement à long terme des entraîneurs;
  - les programmes et les services en matière de sport et d'activité physique offerts par les ONS, les OPS, les organismes de loisirs, les clubs et les écoles.

# Les incidences du DTLA

## Sur les parents

- Les individus n'ayant pas été actifs physiquement durant leur enfance ne le deviendront pas une fois adultes. Les enfants de parents inactifs physiquement semblent reproduire le même comportement. À l'inverse, le parent actif physiquement aura un enfant actif. Ce comportement suscite une confiance dans les habiletés motrices et mène à une participation active à l'âge adulte.

## Le DLTA

- fournit aux parents un cadre de référence faisant ressortir l'importance de l'acquisition d'un savoir-faire physique à l'enfance. C'est la pierre angulaire d'une vie active physiquement ou d'une implication dans le sport de compétition.
- facilite la compréhension du développement physique, émotionnel, mental et cognitif de l'enfance à l'âge adulte.
- fait découvrir le rôle crucial des activités auxiliaires telles l'hydratation, la nutrition, la récupération, etc.
- permet aux parents d'aider leurs enfants à choisir un cheminement relativement à l'activité physique et au sport.

## Sur l'entraînement

- Pour être efficace, un modèle comme le DLTA nécessite la présence d'entraîneurs hautement compétents et certifiés qui comprennent les stades de développement de l'athlète et les différentes interventions requises.

## Le DLTA

- a une incidence importante sur le programme de participation au sport de compétition pour tous les Canadiens, y compris ceux qui ont un handicap.
- a une incidence importante sur la formation des entraîneurs en fonction du contexte et de la spécificité de la discipline sportive. Cette responsabilité incombe à la fédération sportive nationale.
- nécessite des entraîneurs à temps partiel et à plein temps spécialisés dans l'entraînement des athlètes en développement.

## Sur les clubs sportifs et les sports communautaires

- Au Canada, les clubs sportifs et les centres récréatifs communautaires offrent de vastes possibilités de participation. Ces établissements sont essentiels à la réussite de tous les stades du DLTA de la cour d'école jusqu'aux «podium».

## Le DLTA

- identifie la nécessité de programmes visant l'implantation du DLTA.
- renseigne et éduque le personnel et les parents sur les avantages du DLTA.
- harmonise les programmes du sport étudiant, des clubs sportifs et du sport communautaire.
- vise la restructuration d'un système de compétition éclairé et réfléchi aux niveaux national, provincial, des clubs sportifs, et des centres communautaires et récréatifs.



# NORMES DU DLTJ

Cinq domaines clés ont été ciblés comme « NORMES DU DLTJ »

Ces cinq éléments clés sont essentiels à la bonne mise en œuvre du DLTJ.  
**Sans ces cinq éléments clés, les principes du DLTJ ne seront pas respectés.**

Norme 1	Norme 2	Norme 3	Norme 4	Norme 5
<p>Communiquer le plan du DLTJ de Hockey Canada et les documents pertinents à tous les dirigeants des ligues et des associations de hockey mineur, aux parents et aux entraîneurs.</p> <p><b>P. ex.</b> : Assurez-vous que les dirigeants des ligues remettent les documents du DLTJ aux AHM, aux parents et aux entraîneurs.</p>	<p>Plan de communication et de mise en œuvre du DLTJ pour tous les membres de la ligue ou de l'association.</p> <p><b>P. ex.</b> : Planifiez la façon dont vous allez communiquer le DLTJ à vos membres et associations et comment vous allez le mettre en œuvre.</p>	<p>Éducation des entraîneurs – Les ligues et les associations de hockey mineur doivent offrir des occasions d'éducation permanente à leurs entraîneurs et joueurs.</p> <p><b>P. ex.</b> : Offrez à vos entraîneurs et joueurs l'occasion de se perfectionner en utilisant des ateliers spécialisés et des camps des habiletés comme ressource et éducation permanente.</p>	<p>Les associations de hockey mineur et les ligues doivent revoir la structure saisonnière des matchs et des éliminatoires et apporter des modifications afin d'offrir des occasions optimales de développement.</p> <p><b>P. ex.</b> : Des mesures doivent être mises en place pour s'assurer que chaque structure saisonnière pour un groupe d'âge respecte la stratégie de développement optimal.</p>	<p>Mise en place d'un groupe de travail ou de révision du DLTJ au sein de l'association de hockey mineur pour s'assurer que la programmation du hockey mineur est sur la bonne voie.</p> <p><b>P. ex.</b> : Demandez à 2-3 bénévoles d'évaluer la programmation du hockey mineur pour vous assurer que le DLTJ est exécuté correctement.</p>

# Chapitre 1

## *Qu'est-ce le développement à long terme du joueur?*



**PLAYER DEVELOPMENT**  
Développement des joueurs

**LE HOCKEY C'EST POUR LA VIE, LE HOCKEY C'EST POUR L'EXCELLENCE**

Le document ressource de Sport Canada sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie » contient un cadre de référence pour le développement du sport au Canada. Le développement à long terme du joueur (DLTJ) de Hockey Canada est un modèle en neuf étapes fondé sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque étape correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Les quatre premiers stades placent l'accent sur le savoir-faire physique et sur une variété générale d'activités liées au sport. Les quatre prochains stades insistent sur le développement et l'expertise en compétition. Le modèle est conçu pour encourager une activité physique dans toute la vie et le succès individuel et en équipe de la vie sans compromettre une participation au hockey bien au-delà des années de compétition.

**EXCELLENCE**  
GARÇONS 21 ANS ET PLUS ET FILLES 23 ANS ET PLUS, INTERNATIONAL  
C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests et la surveillance et le suivi médical, d'entraînement de soutien sont pleinement exploités et perfectionnés pour assurer l'athlète au plus haut niveau de la compétition (- à 6 à 8 ans Jeux olympiques et ses équivalents mondiaux).

**SEMANTAIRES POUR MAÎTRISER**  
GARÇONS DE 18-20 ANS ET FILLES DE 18-22 ANS, INTERNATIONAL  
À ce stade, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique et technique propre à leur position. L'entraînement d'entraînement est axé sur le développement de la performance physique et émotionnelle, ainsi que sur les aspects de la vie tels que la gestion des relations, l'entraînement et le soutien, ainsi que sur l'optimisation de la performance. La condition physique et les aspects de la nutrition sont également abordés.

**SEMANTAIRES POUR LA COMPÉTITION**  
GARÇONS DE 16-17 ANS ET FILLES DE 16-18 ANS, NATIONAL  
À ce stade, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique et technique propre à leur position. L'entraînement d'entraînement est axé sur le développement de la performance physique et émotionnelle, ainsi que sur les aspects de la vie tels que la gestion des relations, l'entraînement et le soutien, ainsi que sur l'optimisation de la performance. La condition physique et les aspects de la nutrition sont également abordés.

**SEMANTAIRES POUR S'AMUSER**  
GARÇONS DE 12-14 ANS ET FILLES DE 11-15 ANS, PROVINCIAL  
À ce stade, l'accent est mis sur le développement d'une base solide, le développement de la vitesse et de la force et le développement continu de la coordination de toutes les techniques propres au sport ainsi que l'entraînement axé sur le hockey. Ce stade comprend aussi l'éducation et le développement de techniques individuelles et collectives. Les compétitions locales et provinciales sont encouragées en insistant sur des activités pour toute une équipe, l'entraîneur en groupe et les activités sociales.

**APPRENDRE À S'AMUSER**  
GARÇONS DE 11-12 ANS, FILLES DE 10-11 ANS, LOCAL/PROVINCIAL  
Ce stade représente le passage le plus important du développement des habiletés techniques de base à un niveau technique individuel permettant ensuite d'intégrer ces habiletés aux techniques individuelles et collectives. Cette étape, axée sur le développement de la vitesse, de la force et de la coordination, est l'occasion idéale pour les jeunes d'apprendre et de commencer à maîtriser les concepts de jeu et de tactique. C'est la plupart du temps, ce qui est appris ou non à cette étape aura un effet important sur le niveau de jeu qu'atteindra le joueur par la suite. Les jeunes devraient être en mesure de commencer à composer les habiletés et les concepts axés entraînement et aux matchs.

**APPRENDRE À JOUER**  
GARÇONS DE 9-10 ANS, FILLES DE 8-9 ANS, LOCAL  
C'est à cette étape que les jeunes commencent à développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.

**JOUER POUR S'AMUSER - 2**  
GARÇONS, FILLES DE 7-8 ANS, LOCAL  
Au cours de cette période, les joueurs continuent de développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.

**JOUER POUR S'AMUSER - 1**  
FILLES DE 6-8 ANS, COMMUNAUTÉ/LOCAL  
L'accent est mis sur le savoir-faire physique. Les fondements de mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur souligné et la participation à plusieurs sports ou activités encouragée. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey et le contrôle de la rondelle sont présentés dans le programme d'initiation. Des compétitions AMUSANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe.

**HOCKEY DE DÉCOUVERTE**  
GARÇONS, FILLES DE 0 À 4 ANS, COMMUNAUTÉ  
L'accent est placé sur le savoir-faire physique. Les fondements du mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur souligné et la participation à plusieurs sports ou activités encouragée. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey et le contrôle de la rondelle sont présentés dans le programme d'initiation. Des compétitions AMUSANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe.

**SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE**  
**VECTIVE**  
**APPRENDRE À JOUER**  
**APPRENDRE À S'AMUSER**  
**SEMANTAIRES POUR S'AMUSER**  
**SEMANTAIRES POUR LA COMPÉTITION**  
**SEMANTAIRES POUR MAÎTRISER**  
**EXCELLENCE**

HockeyCanada.ca

**Qu'est-ce que le développement à long terme du joueur?**

**HOCKEY DE DÉCOUVERTE GARÇONS, FILLES DE 0 A 4 ANS, COMMUNAUTÉ**

Il s'agit d'une période importante pour l'acquisition d'habiletés fondamentales du mouvement (courir, glisser, sauter, botter, attraper...) qui jettent les fondements pour des mouvements plus complexes, préparant ainsi les enfants à un mode de vie physiquement actif. Hockey Canada encourage les enfants à commencer à patiner en bas âge par le biais de programmes du hockey de découverte.

**JOUER POUR S'AMUSER -1 GARÇONS, FILLES DE 5-6 ANS, COMMUNAUTÉ/LOCAL**

L'accent est placé sur le savoir-faire physique. Les fondements du mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur souligné et la participation à plusieurs sports ou activités encouragée. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey que sont le patinage et le contrôle de la rondelle sont présentées dans le programme d'initiation. Des compétitions AMUSANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe.

**JOUER POUR S'AMUSER - 2 GARÇONS, FILLES DE 7-8 ANS, LOCAL**

Au cours de cette période, les joueurs continuent de développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine pendant la saison. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.

**APPRENDRE A JOUER GARÇONS DE 9-10 ANS, FILLES DE 8-9 ANS, LOCAL/PROVINCIAL**

Cette étape est le début de la plus importante période pour le développement de la motricité fine en ce qui a trait aux habiletés techniques individuelles permettant ensuite d'intégrer ces habiletés aux tactiques individuelles et collectives. Cette étape, avant le début de la période de croissance, est l'occasion idéale pour les joueurs d'apprendre et de commencer à maîtriser la motricité fine pouvant être jumelée à d'autres habiletés. Dans la plupart des cas, ce qui est appris ou non à cette étape aura un effet important sur le niveau de jeu qu'atteindra le joueur par la suite. Les joueurs devraient être en mesure de commencer à transposer les habiletés et les concepts aux entraînements et aux matchs.



### **APPRENDRE A S'ENTRAINER GARÇONS DE 11-12 ANS, FILLES DE 10-11 ANS, PROVINCIAL/LOCAL**

Ce stade représente la période la plus importante du développement des habiletés techniques de base. Il s'agit d'une fenêtre d'adaptation accélérée pour les qualités motrices suivantes : agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc. Il faut souligner l'interaction en groupe, les activités pour bâtir une équipe et les activités sociales. Un équilibre raisonnable entre les séances d'entraînement et les matchs favorisera le développement continu et la maîtrise des habiletés essentielles au hockey.

### **S'ENTRAINER POUR S'ENTRAINER GARÇONS DE 12-16 ANS ET FILLES DE 11-15 ANS, PROVINCIAL**

À ce stade, l'accent est placé sur le développement d'une base aérobie, le développement de la vitesse et de la force et le développement continu et la consolidation d'habiletés techniques propres au sport avec une insistance accrue sur le hockey. Ce stade comportera aussi l'introduction et le développement de tactiques individuelles et collectives. Les considérations sociales et émotionnelles sont abordées en insistant sur des activités pour bâtir une équipe, l'interaction en groupe et les activités sociales.

### **S'ENTRAINER POUR LA COMPETITION GARÇONS DE 16-17 ANS ET FILLES DE 16-18 ANS, NATIONAL**

À ce stade, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique et tactique propre à leur position. À l'entraînement, l'accent est placé sur le développement de la prise de décision dans des conditions aléatoires. Il est aussi important de développer les qualités physiques générales et spécifiques. La connaissance de soi et l'autonomie sont des qualités toutes aussi importantes. L'athlète peut être initié à la compétition internationale à la fin de ce stade.

### **S'ENTRAINER POUR GAGNER GARÇONS DE 18-20 ANS ET FILLES DE 18-22 ANS, INTERNATIONAL**

À ce stade, les aptitudes physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales et personnelles ainsi que les habitudes de vie sont pleinement établies et l'entraînement est maintenant axé sur l'optimisation de la performance. Le soutien d'un expert en sport de haute performance est optimisé tout comme le suivi de la forme physique et de la santé. Il faut modeler tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance.

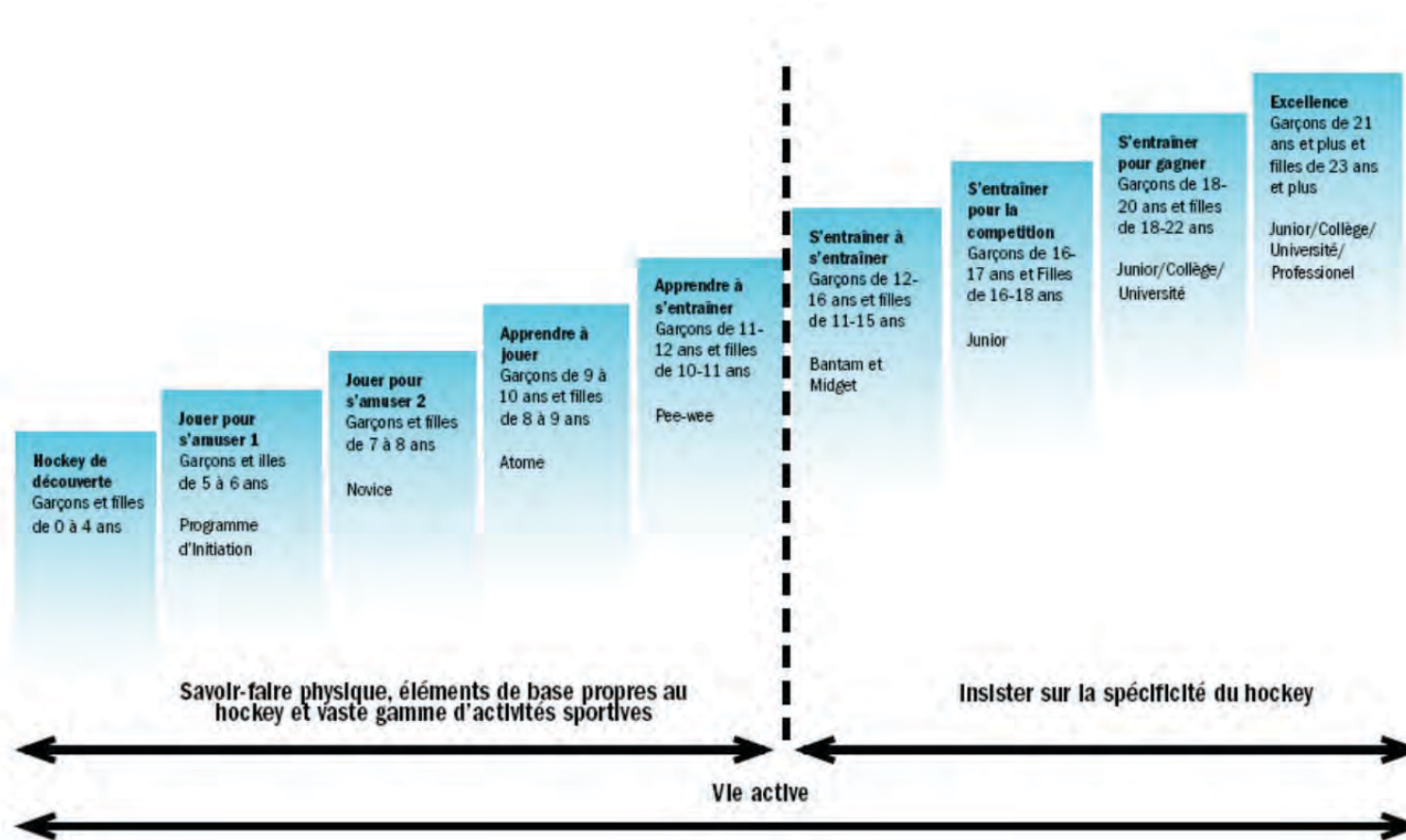
### **EXCELLENCE GARÇONS 21 ANS ET PLUS ET FILLES 23 ANS ET PLUS, INTERNATIONAL**

C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests et la surveillance et le suivi ainsi que d'autres systèmes de soutien sont pleinement maximisés et perfectionnés pour assurer l'excellence aux plus hauts niveaux de la compétition (c.-à-d. aux Jeux olympiques et aux championnats mondiaux).



# Les neuf étapes du développement à long terme du joueur

Le joueur de hockey mineur au Canada doit faire l'expérience de plusieurs activités d'apprentissage correspondant à son niveau d'habileté et à ses capacités. Le modèle du développement à long terme du joueur de Hockey Canada comporte neuf étapes. Celles-ci peuvent aussi être désignées comme le cheminement ou la progression du joueur de hockey. Le schéma suivant décrit cette progression à l'aide de termes génériques.



## Ce que nous devons faire pour nous améliorer en tant que sport

- Nous concentrer sur l'appui intégral de l'athlète, pas seulement l'entraînement et la compétition. Recommander d'autres sports, des méthodes d'entraînement mixte pour s'éloigner du hockey afin d'éviter l'épuisement.
- Éliminer l'insistance sur la victoire à tous les niveaux et pour tous les âges
- Éliminer les différences géographiques et concevoir une orientation et un cadre de référence communs – conforme à la philosophie du développement du joueur
- Présenter les habiletés liées au sport de façon systématique et au moment opportun

La vision ultime pour le hockey au Canada est :

***Nous serons le chef de file mondial en hockey; reconnu et révééré pour nos programmes exemplaires, nos performances nous permettant d'atteindre l'excellence, notre respect des traditions du jeu et notre façonnage de Canadiens productifs.***

### **Mission 10/10 000**

La recherche a démontré qu'il faut au moins **10 ans et 10 000 heures** d'entraînement délibéré pour qu'un athlète talentueux atteigne l'élite (Starkes et Ericsson, 2003).

**Ceci signifie qu'avant que la règle des 10 ans ou 10 000 heures entre en jeu :**

- Un joueur doit avoir développé les habiletés fondamentales
- Un savoir-faire physique

Un joueur et un entraîneur, ceci représente un peu plus de **trois heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant 10 ans.**

**Mais où les jeunes peuvent-ils développer les habiletés liées au jeu?**

La recherche semble prouver que le nombre de matchs disputés par les jeunes au Canada freine le développement des joueurs.

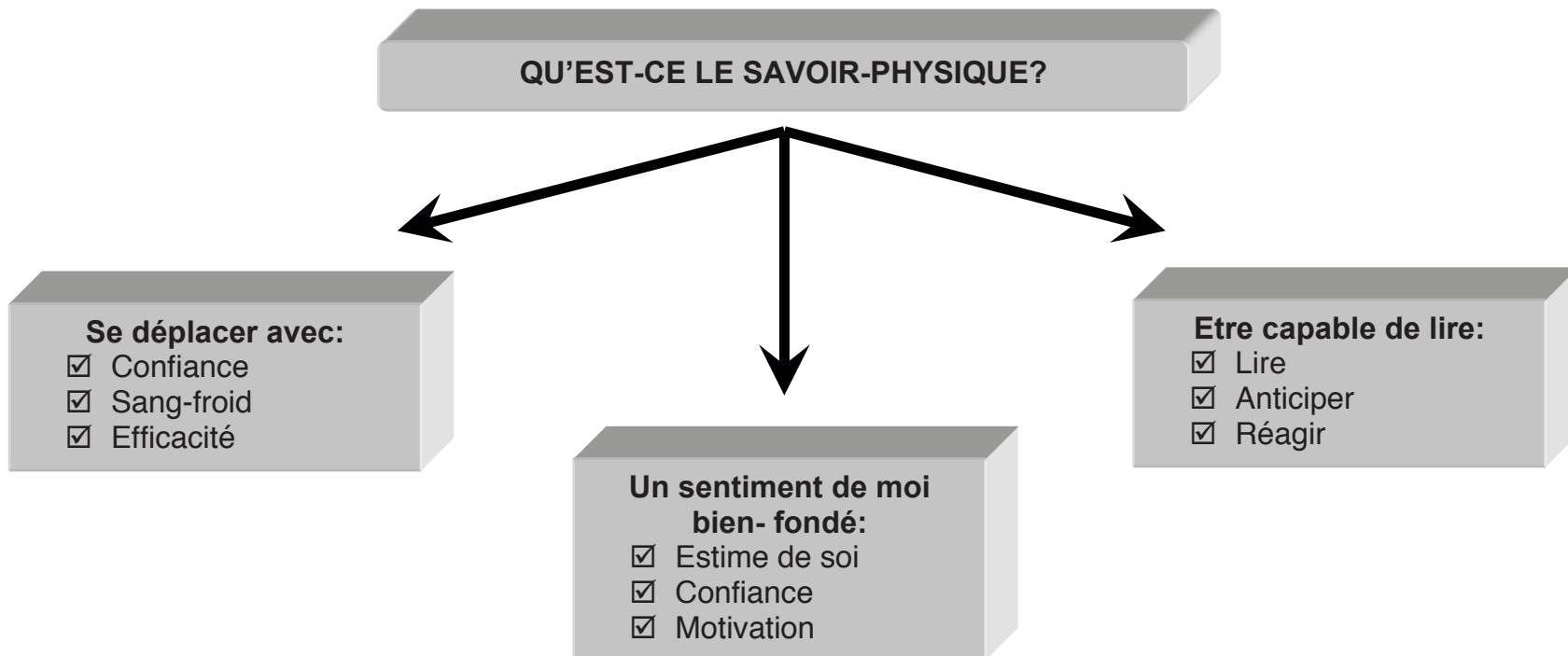
# Fondements

- Les **fondements** du mouvement et du sport devraient être présentés par l'entremise du divertissement et du jeu.
- Les **fondements** du sport doivent respecter et comprendre les fondements généraux pour le sport.



## Alors qu'est-ce que le savoir-faire physique?

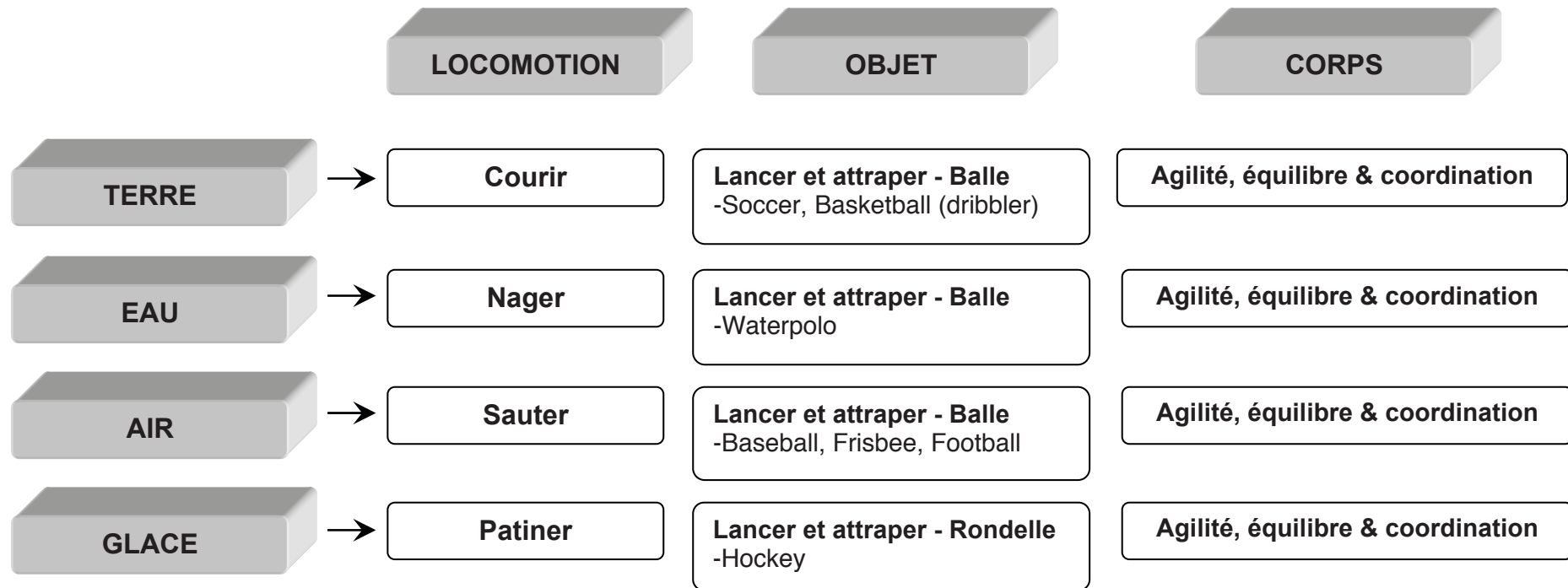
- Le graphique suivant présente les grandes lignes de comment un joueur acquiert un savoir-faire physique.



*De plus, les fondements du mouvement doivent être développés dans chacune des sphères suivantes.*



*Des exemples sont donnés pour chaque sphère.*



**Le savoir-faire physique** doit être développé avant la poussée de croissance de l'adolescence.  
Voici des images des **fondements** du mouvement.



agilité



équilibre



coordination



vitesse



sauter



grimper



marcher



patiner



bondir



nager



sautiller



équilibre



lancer



dribbler



botter



lancer



frapper



attraper



Prenons une lutte type pour la rondelle comme dans la photo :



Dans ce contexte, ni l'un ni l'autre des joueurs ne pourrait livrer cette simple lutte pour la rondelle s'ils n'avaient pas développé les **fondements** de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination, du patinage et du dribble. Au bout du compte, si un joueur de hockey ne peut exécuter les fondements du mouvement, il sera incapable d'exécuter les fondements du hockey.

**Vous trouverez ci-dessous les fondements requis pour être en mesure de participer à un match.**

Patiner

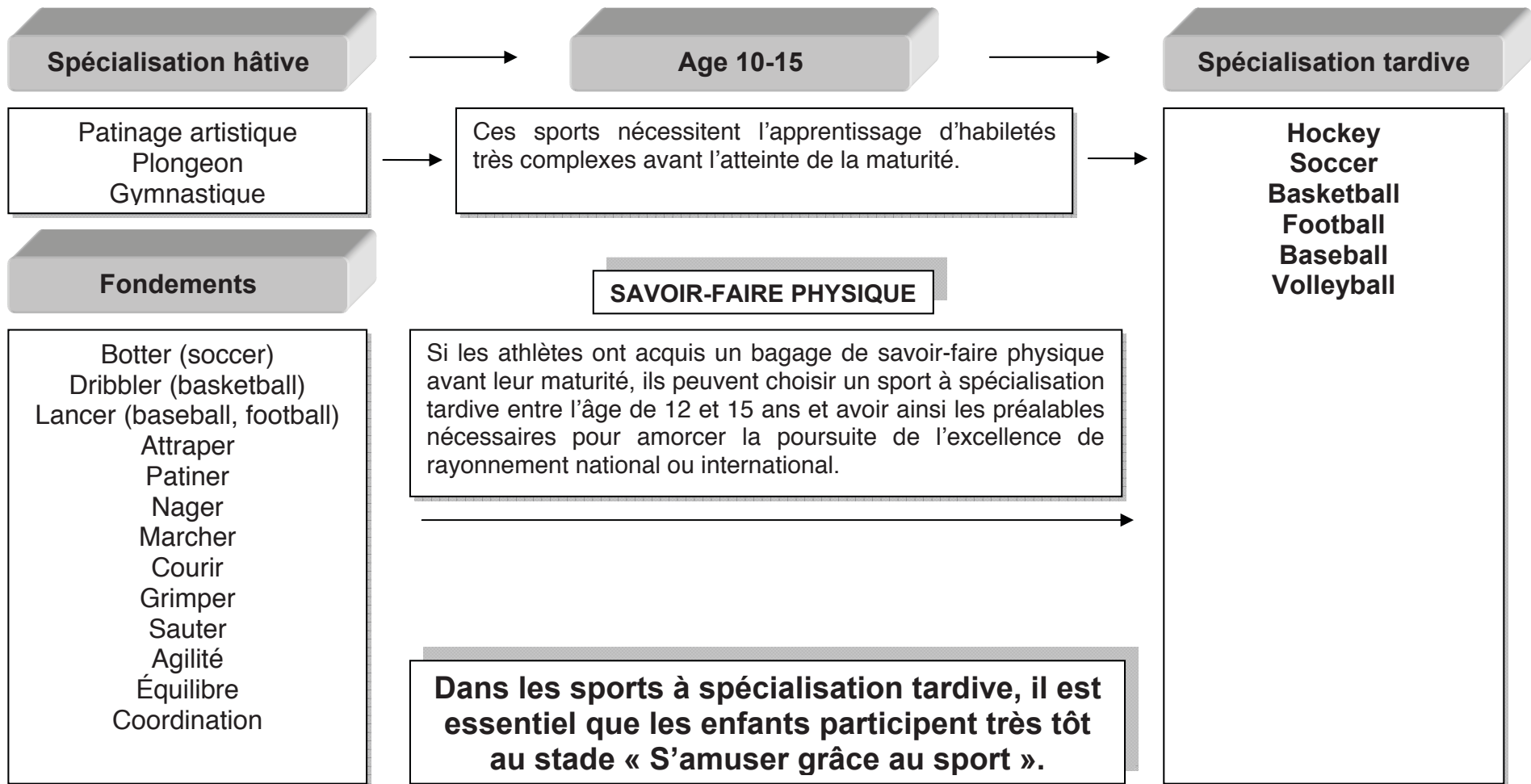


Contrôle de la rondelle



# Le hockey est un sport à spécialisation tardive

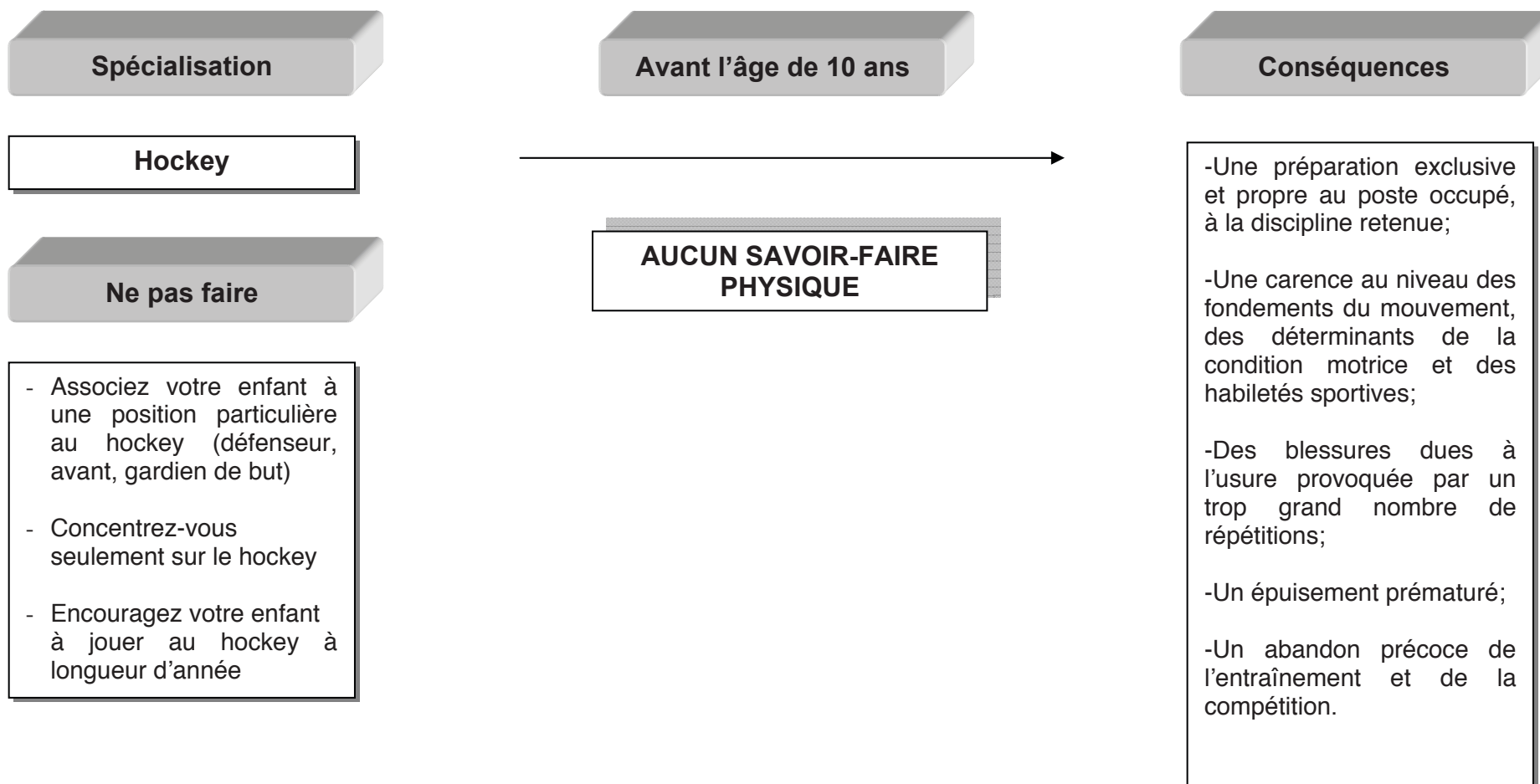
*Il faut beaucoup d'années avant de devenir un grand joueur*





## Spécialisation hâtive – hockey

Pour les sports à spécialisation tardive comme le hockey, la spécialisation avant l'âge de 10 ans peut nuire à votre enfant :



# Chapitre 2

## *Planification et mise en place*

### **Pour assurer la mise en oeuvre du DLTJ, les mesures présentées ci-dessous doivent être prises.**

- Élaborer un modèle général de DLTA canadien visant à accroître la compréhension et l'acceptation du DLTA afin de faciliter un changement concernant la culture du sport au Canada.
- Mettre en oeuvre des modèles de DLTA propres à chaque sport. Au besoin, mettre sur pied un modèle taillé sur mesure pour les athlètes ayant un handicap.
- Poursuivre la formation des entraîneurs «axée sur les compétences» en s'inspirant du DLTA et des objectifs poursuivis.
- Revoir la structure des compétitions et le calendrier des rencontres pour chaque sport en s'inspirant du modèle de DLTA.
- Promouvoir, auprès de tous les sports, le développement d'un répertoire d'habiletés motrices et sportives lors des stades «S'amuser à s'entraîner» et «Apprendre à s'entraîner».
- Compiler des données relatives aux stades «Enfant actif» et «S'amuser grâce au sport» pouvant être utilisées dans tous les sports et dans toutes les communautés.
- Dans le cadre d'une séance d'entraînement spécifique au sport s'adressant à des enfants, intégrer dans la séance des activités plaisantes et amusantes, lors de l'échauffement et dans la partie principale.
- Favoriser une collaboration accrue entre les organismes de sport, les entraîneurs et les enseignants lors de l'établissement des calendriers d'entraînement et de compétition.
- Rédiger une déclaration commune de sports se recoupant concernant la mise en oeuvre du DLTA et qui reçoit le soutien d'organismes multisports et d'organismes unisport concernés.



# Le stade de développement

*Croissance, maturation, âge chronologique – qu'est-ce que tout cela signifie?*



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 de dimensions 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.

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. » L'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence sur le plan de la maturité biologique. Le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle.

Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle. Le DLTA nécessite l'identification du rythme de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) en vue de l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportuns pour développer les composantes physiques. L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet atteint sont des indicateurs clés pour l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition dans le modèle DLTA. Certaines incapacités peuvent grandement modifier le développement des enfants et des adolescents. Au hockey, la plupart des programmes d'entraînement et de compétition sont fondés sur l'âge chronologique. Cependant, du point de vue du développement, des athlètes âgés de 10 à 16 ans peuvent présenter une différence de développement de 4 à 5 ans. L'âge chronologique est donc un outil peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux. Le rythme du développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des qualités athlétiques parce que, par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge bénéficie d'un avantage considérable lors du stade « S'entraîner à s'entraîner ». Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui ont le plus de chances de devenir des athlètes de haut niveau, à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité tout au long de cette période.

19



**PLAYER DEVELOPMENT**  
Développement des joueurs

# La capacité d'entraînement

*Ce que nous devrions faire et quand*



Le but d'une séance d'entraînement au hockey est l'amélioration. Cette dernière peut se manifester dans plusieurs domaines comme la vitesse de patinage d'un joueur en échappée, l'habileté requise pour effectuer un tir du poignet précis, ou la force d'un joueur qui tente de prendre le contrôle de la rondelle derrière le filet. La capacité d'entraînement établit le lien entre les exercices et les activités effectués pendant une séance d'entraînement et les améliorations dans le rendement dans des aspects comme les habiletés, l'endurance, la vitesse, la force et la souplesse requises pour connaître du succès lors des matchs.

La capacité d'entraînement varie entre les joueurs. Par exemple, un exercice lors d'un entraînement dont le but est d'améliorer la vitesse du patinage augmentera la vitesse de certains joueurs, mais pas tous. Ceux qui ne réagissent pas aussi bien pourront, après quelques autres exercices de vitesse, rattraper ou même dépasser en vitesse les joueurs qui apprennent ou s'améliorent plus vite. Il va sans dire que cela est un problème pour les entraîneurs qui doivent décider comment composer avec ces différences entre les joueurs. Les entraîneurs peuvent choisir de progresser à l'allure imposée par les « plus rapides » ce qui découragera les plus lents ou de progresser à

l'allure des plus lents ce qui fera en sorte que les autres s'ennuieront pendant la séance d'entraînement.

Les différences dans la capacité d'entraînement sont dues à plusieurs facteurs. La génétique, le stade du développement (âge par rapport à la poussée de croissance), le régime alimentaire et le genre d'activité modifient tous la capacité d'entraînement d'un athlète.

La génétique joue un des rôles les plus importants. Tout comme la génétique détermine quels seront notre taille et le temps qu'il faudra pour l'atteindre, elle détermine aussi notre réaction à l'exercice. Certains des exemples les plus évidents sont visibles dans les salles de musculation. Certains font très peu d'efforts et leur masse musculaire augmente de beaucoup. D'autres doivent travailler plus longtemps et plus fort pour la même amélioration. Il est important de noter que le joueur qui réagit plus lentement pourra peut-être atteindre la même force que celui qui réagit plus rapidement, mais il lui faudra plus de temps. D'autres gènes dictent le niveau maximal (par exemple, le poids maximal d'un développé couché). Ce principe s'applique également au patinage, à l'endurance, la vitesse et la souplesse.

Le stade de développement joue aussi un rôle important dans les écarts de la capacité d'entraînement des différents joueurs. Un des éléments clés du DLTA est d'encourager les parents et les entraîneurs à utiliser le stade de développement pour maximiser la capacité d'entraînement des joueurs. Par

20



**PLAYER DEVELOPMENT**  
Développement des joueurs

exemple, il est préférable d'introduire et de perfectionner les habiletés avant la poussée de croissance. Tout retard voudra dire que le joueur devra travailler beaucoup plus fort plus tard lorsqu'il tentera d'évoluer à des niveaux plus avancés. La capacité d'entraînement est à son maximum pendant ce stade de développement du joueur. Les habiletés peuvent viser des éléments comme le maniement de la rondelle, les tirs, les passes, la mise en échec et surtout, le patinage. De plus, la vitesse, qui dans le cas présent, signifie la vitesse à laquelle un joueur peut bouger des bras ou ses jambes, peut aussi être considérée comme une habileté. La vitesse, disons la vitesse de patinage, augmentera lorsque le joueur grandira et que sa masse musculaire augmentera ce qui se produit habituellement pendant et après la poussée de croissance. Après la poussée rapide soudaine de croissance, le fait d'insister sur la force et l'endurance lors des entraînements donnera lieu à une amélioration plus grande que l'insistance sur ces aspects avant la poussée rapide soudaine de croissance. Toutefois, accorder une importance égale à ces aspects ne sera pas la stratégie idéale à long terme pour maximiser le potentiel de l'athlète.



Le régime alimentaire peut restreindre la capacité d'entraînement puisque le corps a besoin de l'énergie et des éléments nutritifs contenus dans la nourriture pour s'entraîner convenablement et ensuite, se réparer et se renforcer. Il sera possible de maximiser le potentiel d'un joueur seulement si celui-ci a un régime alimentaire adéquat. Il a été prouvé qu'une trop grande quantité de nourriture ou d'éléments nutritifs n'accroît pas la capacité d'entraînement.

Enfin, ce n'est pas parce qu'un joueur possède une grande capacité d'entraînement dans un domaine qu'il aura nécessairement une grande capacité d'entraînement dans un autre domaine. Ce n'est pas parce qu'un joueur augmente facilement sa masse musculaire ou sa force qu'il apprendra tout aussi facilement des habiletés qui feront de lui un patineur plus rapide. Ce joueur devra peut-être consacrer plus de temps à ces domaines.

La capacité d'entraînement est un aspect important du DLTA que les parents et les entraîneurs doivent bien comprendre afin de maximiser le potentiel des jeunes joueurs de hockey. Une adaptation appropriée des séances d'entraînement de la part des entraîneurs permettra aux joueurs d'améliorer leur niveau d'habileté, leur force, leur endurance, leur vitesse et leur souplesse plus rapidement et conformément à leurs capacités individuelles. Le résultat à long terme sera des joueurs juniors et seniors plus complets et une expérience beaucoup plus agréable pour les plus jeunes.

# Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance

L'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la flexibilité (souplesse). (Dick, 1985)



## Endurance

Le moment opportun pour développer cette composante survient au début de la poussée de croissance rapide soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte du sommet de croissance rapide soudaine. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le taux de croissance a commencé à diminuer.

## Force

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après le sommet de croissance rapide soudaine ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte du sommet de croissance rapide soudaine.



## Vitesse

Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 à 8 ans et de 11 à 13 ans.

## Habilités

Les possibilités optimales de développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives peuvent être mises à profit de 9 à 12 ans pour les garçons, et 8 et 11 ans pour les filles.



## Souplesse

La période optimale d'entraînement de la souplesse se situe de 6 à 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée à la souplesse durant la période de croissance rapide soudaine.

# Les trois objectifs d'entraînement

En développant les habiletés des jeunes joueurs, il y a trois objectifs d'entraînement. Ces trois objectifs correspondent à « l'état de préparation » du joueur à acquérir et à développer des habiletés plus poussées. Ces objectifs sont l'introduction, le développement et la consolidation ou le perfectionnement.

## **INTRODUIRE** : (acquérir, apprendre)

C'est présenter aux joueurs un élément nouveau dans des conditions artificielles ou faciles et constantes, stables, prévisibles.

- Dominante : compréhension et exécution correcte de la consigne.
- Caractéristiques : bien exécutée à une vitesse sous-maximale
- Exigences : les joueurs doivent être reposés et concentrés

## **DÉVELOPPER**

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

- Dominante : taux de réussite (résultat de l'action), objectif : 7/10.
- Caractéristiques : bloc de répétitions de la consigne donnée par l'entraîneur et isolé de la réalité de la compétition où la vitesse d'exécution est augmentée graduellement
- Exigences : les joueurs doivent être reposés et concentrés

## **CONSOLIDER**

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

- Dominante : prise de décision de l'athlète en fonction de la situation du moment et du taux de réussite.
- Caractéristiques : vitesse optimale d'exécution.
- Exigences : état de fatigue légère – modérée pour le(s) joueur(s).

# Chapitre 3

## *Formation des entraîneurs*

- 1) Programme national de certification des entraîneurs
- 2) Programme national des entraîneurs-conseils





# 1) Programme national de certification des entraîneurs

Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) de Hockey Canada est un programme fondé sur les compétences. Il permet aux entraîneurs de se donner les outils nécessaires à l'entraînement et de parfaire leurs connaissances du jeu afin qu'ils puissent travailler de façon efficace auprès de leurs joueurs.

Les entraîneurs entreprennent un « profil » d'entraînement en participant à des stages qui correspondent aux athlètes auprès desquels ils travaillent.

## Profil entraîneur

- Travailler auprès d'équipes communautaires et récréatives, p. ex., les catégories novice et atome

## Profil développement

- Travailler auprès d'équipes provinciales et régionales, p. ex., pee-wee représentatif, junior B

## Profil haute performance

- Travailler auprès d'équipes nationales et internationales, p. ex., midget AAA, universitaire

Selon de la structure de Hockey Canada, les volets entraîneur et développement sont présentés à l'échelle provinciale.

Profil entraîneur		Profil développement	Profil haute performance
Programmation de base		Programmation de base	Programmation de base
Entraîneur 1 – <b>POINT D'ENTRÉE DE L'ENTRAÎNEUR</b>	Intro à l'entraînement Pour les entraîneurs de jeunes de 5-6 ans <b>POINT D'ENTRÉE DE L'ENTRAÎNEUR</b>	Développement 1 – <b>POINT D'ENTRÉE DE L'ENTRAÎNEUR</b>	Haute performance 1 – <b>POINT D'ENTRÉE DE L'ENTRAÎNEUR</b>
Tâche avant le stage			Tâche avant le stage
Stage (8 heures)		Stage (16 heures)	Stage pratique de 6 jours
Tâche après le stage (pendant la saison)		Tâche après le stage (pendant la saison)	Tâche après le stage pendant la saison
<b>Programmation supplémentaire</b>		Développement 2 (*perfectionnement professionnel)	Haute performance 2
		Tâche avant le stage (partie de la tâche après le stage de développement 1)	Tâche avant le stage
		Stage (16 heures)	Stage pratique de 6 jours
		Tâche après le stage (2 heures)	Tâche après le stage pendant la saison
		<b>Programmation supplémentaire</b>	<b>Programmation supplémentaire</b>

## 2) Programme national des entraîneurs-conseils

Une série de stages spécialisés a été développée pour offrir aux entraîneurs, une séance concrète sur l'enseignement de diverses habiletés, diverses tactiques et divers systèmes. Cette méthode proactive favorisera aussi la communication et créera un milieu non menaçant où les entraîneurs pourront rencontrer un entraîneur-conseil

**Les stages spécialisés du PNEC ont été conçus avec les objectifs suivants en tête :**

- Faites-les bouger – que ce soit un entraînement, un stage ou un camp, les séances sur glace devraient être conçues de façon à ce que chaque participant soit constamment interpellé.
- Soulignez les éléments fondamentaux – bâtissez une fondation qui ne craquera jamais.
- Intégrez un développement progressif des habiletés pour chaque participant.

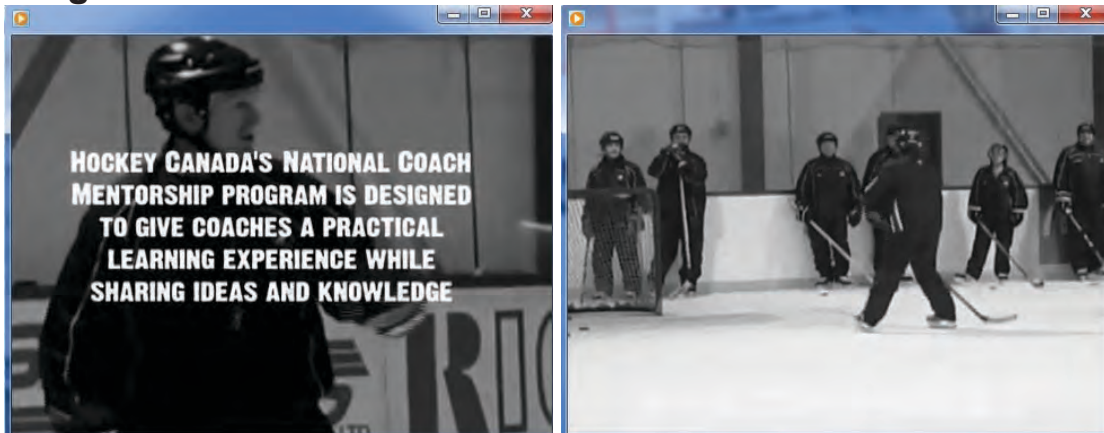
**Les modules des stages spécialisés comprennent :**

1. Le patinage
2. Le contrôle de la rondelle
3. Tirer et marquer
4. La mise en échec
5. Les tactiques individuelles
6. La pensée créatrice
7. Garder les buts
8. Les unités spéciales
9. Les jeux dans des espaces restreints
10. Développer les défenseurs



# Stages spécialisés - Ressources

## Programme national des entraîneurs-conseils – Ressources - Vidéos

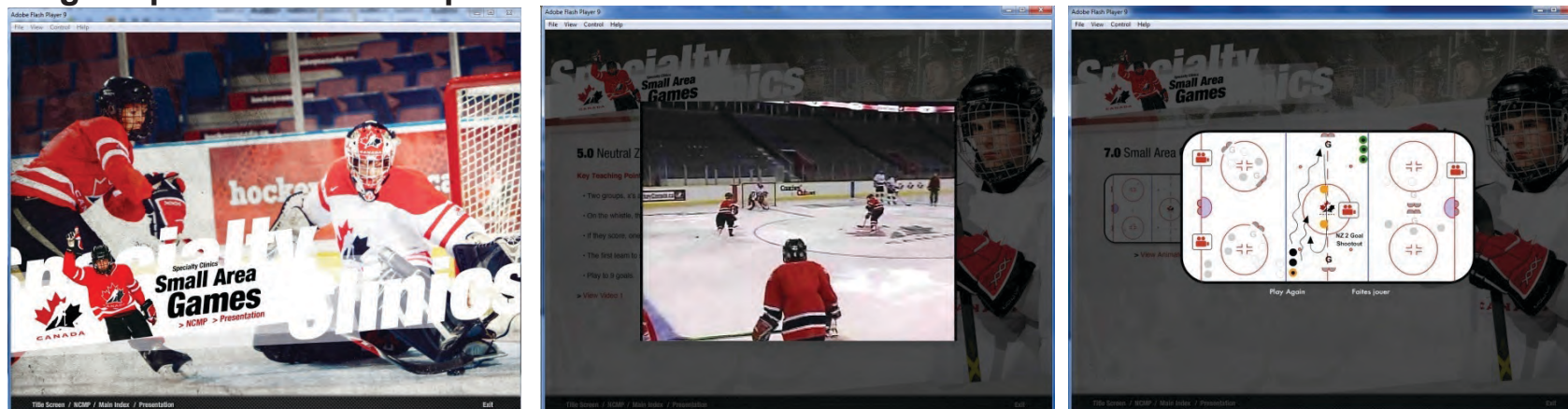


Séance d'une (1) heure en classe

Suivie d'une :

Séance d'une (1) heure sur glace

## Stages spécialisés - Exemple




# Chapitre 4

## ***STRUCTURE SAISONNIÈRE***

***Les pages suivantes décrivent les diverses étapes du DLTJ au sein de la structure de Hockey Canada. Vous y trouverez de tout, des descripteurs des groupes d'âge à des exemples de plans saisonniers conformes au DLTJ.***



# Hockey de découverte – 0-4 ans



**HOCKEY DE DÉCOUVERTE**

**GARÇONS, FILLES DE 0 À 4 ANS, COMMUNAUTÉ**  
Il s'agit d'une période importante pour l'acquisition d'habiletés fondamentales du mouvement (courir, glisser, sauter, botter, attraper...) qui jettent les fondements pour des mouvements plus complexes, préparant ainsi les enfants à un mode de vie physiquement actif. Hockey Canada encourage les enfants à commencer à patiner en bas âge par le biais de programmes du hockey de découverte.

## Objectifs

Il s'agit d'une période importante pour l'acquisition d'habiletés fondamentales du mouvement (courir, glisser, sauter, botter, attraper...) qui jettent les fondements pour des mouvements plus complexes, préparant ainsi les enfants à un mode de vie physiquement actif. Hockey Canada encourage les enfants à commencer à patiner en bas âge par le biais de programmes du hockey de découverte. Offrez à votre enfant des occasions de participer à des activités, peu importe le temps qu'il fait.

De plus, n'oubliez pas les fondements du mouvement qui entraînent la littératie physique et permettent à votre enfant de faire quotidiennement de l'activité physique.


	<b>Locomotion</b>	<b>Objet</b>	<b>Corps</b>
<b>Terre</b>	Courir	Lancer et attraper – Balle	Agilité, équilibre & coordination
<b>Eau</b>	Nager	Lancer et attraper – Balle	Agilité, équilibre & coordination
<b>Air</b>	Sauter	Lancer et attraper – Balle	Agilité, équilibre & coordination
<b>Glace</b>	Patiner	Lancer et attraper – Rondelle	Agilité, équilibre & coordination



# Jouer pour s'amuser –1 garçons et filles 5-6 ans -Programme d'Initiation

**JOUER POUR S'AMUSER - 1**

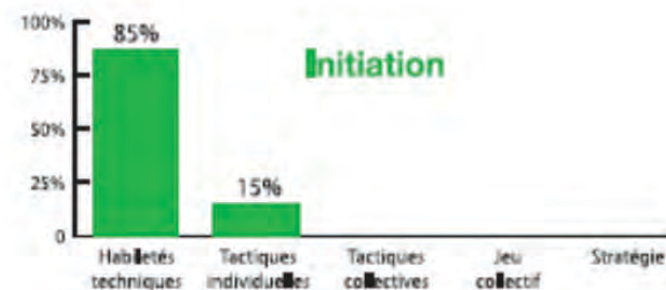
**GARÇONS, FILLES DE 5-6 ANS, COMMUNAUTÉ/LOCAL**  
L'accent est placé sur le savoir-faire physique. Les fondements du mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur souligné et la participation à plusieurs sports ou activités encouragée. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey que sont le patinage et le contrôle de la rondelle sont présentées dans le programme d'initiation. Des compétitions AMUSANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe.



## Objectifs

L'accent est placé sur le savoir-faire physique. Les fondements du mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur souligné et la participation à plusieurs sports ou activités encouragés. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey que sont le patinage et le contrôle de la rondelle sont présentées dans le programme d'initiation. Des compétitions AMUSANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe. Apprenez tous les fondements du mouvement et développez des habiletés motrices globales. Le développement des habiletés à l'étape des fondements devrait être bien structuré, motivant et AMUSANT!

L'habileté qu'est la vitesse du patinage peut être développée rapidement avec les joueurs de ce groupe d'âge. L'entraînement devrait être axé sur le développement de la vitesse du patinage par des répétitions de moins de 5 secondes. Les éléments de base de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination devraient être soulignés par le biais de l'enseignement des habiletés et de jeux dans des espaces restreints pour insister sur les éléments de base. Il faut s'assurer que les habiletés que le joueur acquiert au stade des fondements lui serviront lorsqu'il s'adonnera à des activités récréatives ce qui améliorera sa qualité de vie et sa santé. Hockey Canada recommande que lors des premières étapes des fondements, les joueurs consacrent 85 % de leur temps à l'introduction et au développement d'habiletés techniques.



## Tableau saisonnier proposé pour le développement à long terme du joueur (DLTJ) – Initiation

Initiation	Nombre de séances d'entraînement	Début des séances d'entraînement	Saison du développement	Début des matchs	Saison de développement et régulière	Éliminatoires	Tournois	Nombre total de matchs
Idéal	35 - 40	15 sept.	12 semaines 20 entraînements (nombre limité de matchs modifiés)	15 déc.	10 semaines 20 entraînements 10 matchs	S.O.	2 tournois 8 matchs	15 - 20

## Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraînement	Description	Stages	Ressources – Manuels	Ressources – Vidéos
Initiation	Introduction à l'entraînement Stages spécialisés	En ligne PEP	En classe En classe/sur glace	Manuel des habiletés HC – Initiation Trousse d'exercices des stages spécialisés	Habiletés en or 1-4

## Programmes de développement de Hockey Canada – Initiation

Groupe d'âge	Joueur	Entraîneur	Curriculum sur glace	Curriculum hors glace	Dév.	Récr.	Promo	En développement
<b>Initiation</b>								
- PNCE (Introduction à l'entraînement)	X	X	X	X	X			- Camps des habiletés/jamborees pour les joueurs (PI/développement du curriculum en novembre)
- Jamboree de l'initiation	X		X	X			X	- Mentorat pour les AHM et les entraîneurs
- Hockey sûr et amusant Chevrolet	X	X	X	X	X	X	X	- Composante pour les entraîneurs lors des camps des habiletés
- Découvrez le hockey avec Esso								
- Stages spécialisés								

## Programmes ressources en développement – PI



Manuel PI



Hors glace



Habilités en or



Liste contrôle



Trousse d'exercices 1



Stages spécialisés



## Calendriers suggérés pour les stages spécialisés – PI

Stages spécialisés	Mois
Patiner	sept./avr.
Contrôle de la rondelle	sept./avr.
Jeu dans des espaces restreints	sept./avr.





## PROGRAMME D'INITIATION

**Durée de la saison :**  
28-32 semaines :

- 3-4 semaines : Saison pour les entraînements et le développement des habiletés
- 20-24 semaines : Saison pour les entraînements et la participation à des matchs
- 4 semaines : Saison pour les tournois et les matchs

**Fréquence par semaine :**  
1-2 fois

**Nombre de matchs par saison :**  
15-20 modifiés, 0-10 sur pleine glace

## PROGRAMME D'INITIATION

**Objectif général :**

Développer les fondements des mouvements (patinage, sauts, torsions, virages), les habiletés pour la manipulation (tirs, contrôle de la rondelle) et l'ensemble des habiletés motrices (équilibre, coordination, agilité) dans un milieu amusant et sécuritaire qui fait la promotion de l'estime de soi.

**Principes directeurs :**

Faire en sorte que les joueurs et les parents aient une première impression positive du hockey. Les jeux et les matchs sont surtout des versions modifiées et un nombre restreint de matchs formels sont disputés.

**Entraînement avant la saison :**

Pratiquer d'autres sports pour développer encore plus les habiletés de base (agilité, équilibre et coordination).

## RÉPARTITION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SAISON — INITIATION



**PLAYER DEVELOPMENT**  
Développement des joueurs

## Jouer pour s'amuser, liste:

### Divisions

- Développez des lignes directrices pour que les associations de hockey mineur suivent le plan saisonnier du groupe d'âge de l'initiation.
- Développez un plan de promotion et d'éducation pour la mise en œuvre de la structure saisonnière proposée.
- Offrez une formation et des ressources éducatives aux entraîneurs afin qu'ils aient les meilleurs outils possible.

### Associations

- Les joueurs développent leurs habiletés lors de séances d'entraînement et mettent ces habiletés à l'épreuve dans des matchs adaptés.
- Maximisez votre temps de glace en plaçant plus de 40 joueurs à la fois sur la patinoire.
- Utilisez de l'équipement modifié adapté aux jeunes joueurs, p. ex., des bâtons de modèle junior, des rondelles légères et du matériel pédagogique amusant.
- Offrez les ressources les plus récentes et actualisées aux entraîneurs pour les aider à planifier la saison et à enseigner les habiletés.
- Offrez des séances de perfectionnement aux entraîneurs, p. ex., des stages spécialisés.

### Entraîneurs

- Enseignez les habiletés appropriées pour l'équilibre, l'agilité, le contrôle des carres, le patinage, les virements et le contrôle de la rondelle en utilisant l'ABC du sport.
- Initiez les enfants aux règles de base et à l'éthique dans le sport.
- Développez la vitesse chez les joueurs au moyen de courtes répétitions (5 secondes ou moins).
- Utilisez le Manuel d'initiation de Hockey Canada afin de présenter des entraînements bien structurés.
- Limitez les renseignements techniques et tactiques transmis aux joueurs.
- Assurez-vous que les joueurs aiment le jeu et qu'ils voudront continuer à jouer.
- Formation du PNCE dans le contexte de l'introduction à l'entraînement – Perfectionnement offert par les AHM lors de stages spécialisés axés sur l'enseignement des habiletés techniques

### Parents


- Encouragez votre enfant à participer à diverses activités physiques.
- Lors de l'entraînement de la force, le poids ne doit pas dépasser celui du joueur.
- Autres sports qui développent les habiletés fondamentales du mouvement utilisées au hockey :
  - o Gymnastique
  - o Programmes où il faut courir, sauter, lancer
  - o Soccer
  - o Programmes de patinage



## Jouer pour s'amuser –2 - garçons et filles 7-8 ans -Novice

**JOUER POUR S'AMUSER - 2**

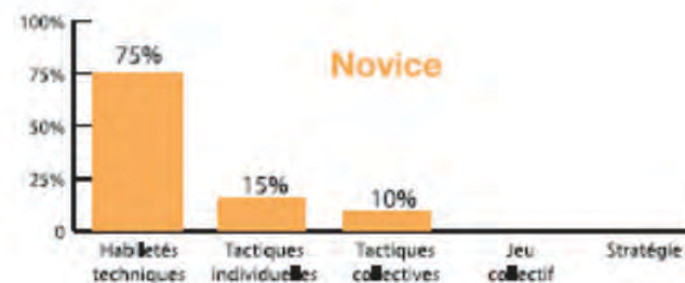
**GARÇONS, FILLES DE 7-8 ANS, LOCAL**  
Au cours de cette période, les joueurs continuent de développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine pendant la saison. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.



### Objectifs

A cours de cette période, les joueurs continuent de développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine pendant la saison. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.

Il faut s'assurer que les habiletés que le joueur acquiert au stade des fondements lui serviront lorsqu'il s'adonnera à des activités récréatives ce qui améliorera sa qualité de vie et sa santé. Hockey Canada recommande que lors des premières étapes des fondements, les joueurs consacrent 75% de leur temps à l'introduction et au développement d'habiletés techniques.



## Tableau saisonnier proposé pour le développement à long terme du joueur (DLTJ) – Novice

Novice	Nombre de séances d'entraînement	Début des séances d'entraînement	Saison du développement	Début des matchs	Saison de développement et régulière	Éliminatoires	Tournois	Nombre total de matchs
Idéal	40 - 45	15 sept.	10 semaines 20 entraînements 2 matchs hors concours	1 déc.	14 semaines 28 entraînements 16 matchs	S.O.	3 tournois 12 matchs	30 - 35

## Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraînement	Description	Stages	Ressources – Manuels	Ressources – Vidéos
Novice	Introduction à l'entraînement Profil entraîneur Stages spécialisés	En ligne En ligne PEP	En classe En classe/sur glace En classe/sur glace	Manuel des habiletés HC – Initiation Manuel des habiletés HC - Novice Trousse d'exercices des stages spécialisés	Habilités en or 1-4  Habilités en or 1-4

## Programmes de développement de Hockey Canada – Novice

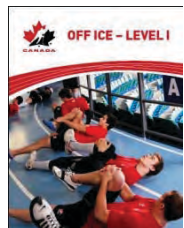
Groupe d'âge	Joueur	Entraîneur	Curriculum sur glace	Curriculum hors glace	Dév.	Récr.	Promo	En développement
<b>Novice</b> - PNCE (Introduction à l'entraînement) - Hockey sûr et amusant Chevrolet - Découvrez le hockey avec Esso - Camps des habiletés HC - PNNTH - Stages spécialisés	X	X	X	X	X	X	X	-Camps des habiletés (Curriculum novice et PI) -Entraîneurs-conseils -Composante pour les entraîneurs lors des camps des habiletés-- Exercices du PNNTH pour la trousse d'amélioration
	X	X	X		X	X		
	X	X	X	X	X	X		
	X	X	X		X			



## Programmes ressources en développement – Novice



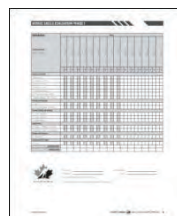
Manuel Novice



Hors glace



Habilités en or



Liste contrôle



Trousse d'exercices 1 et 2



Stages spécialisés



## Calendriers suggérés pour les stages spécialisés – Novice

Stages spécialisés	Mois
Patiner	sept./avr.
Contrôle de la rondelle	sept./avr.
Jeux dans des espaces restreints	sept./avr.
Pensée créatrice	jan./avr.



## PROGRAMME DE NOVICE

**Durée de la saison :**  
28-32 semaines :

- > 8-10 semaines : Saison pour les entraînements et le développement des habiletés
- > 20-24 semaines : Saison pour les entraînements et la participation à des matchs
- > 3-4 semaines : Saison pour les tournois

**Fréquence par semaine :**  
2-3 fois

**Nombre de matchs par saison :**  
30-35 modifiés et sur pleine glace

## PROGRAMME DE NOVICE

**Objectif général :**

Développer les fondements des mouvements (patinage, sauts, torsions, vrages), les habiletés pour la manipulation (tirs, contrôle de la rondelle) et l'ensemble des habiletés motrices (équilibre, coordination, agilité) dans un milieu amusant et sécuritaire qui fait la promotion de l'estime de soi.

**Principes directeurs :**

Faire en sorte que les joueurs et les parents aient une première impression positive du hockey. Les jeux et les matchs sont surtout des versions modifiées. Les joueurs sont initiés aux matchs formels vers la fin de la saison.

Un certain classement des joueurs a lieu - le but est de faire en sorte que des joueurs ayant des habiletés similaires travaillent ensemble à développer la confiance et l'estime de soi.

## RÉPARTITION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SAISON — NOVICE



## Apprendre à jouer, liste: novice

### Divisions

- Développez des lignes directrices pour que les associations de hockey mineur suivent le plan saisonnier du groupe d'âge novice. Développez un plan de promotion et d'éducation pour la mise en œuvre de la structure saisonnière proposée. - Offrez une formation et des ressources éducatives aux entraîneurs afin qu'ils aient les meilleurs outils possible.

### Associations

- Continuez de partager la glace entre plusieurs équipes afin d'en maximiser l'utilisation, surtout pendant les heures d'affluence. - Encouragez les entraîneurs à poursuivre leur formation grâce aux stages spécialisés de Hockey Canada et d'autres occasions de perfectionnement. - Structurez la compétition en tenant compte des écarts dans le développement et les habiletés. - Offrez les ressources les plus récentes et actualisées aux entraîneurs pour les aider à planifier la saison et à enseigner les habiletés.

### Entraîneurs

- Utilisez les Manuels des habiletés et les DVD Habiletés en or de Hockey Canada comme outils de base pour développer les habiletés techniques et tactiques et planifier votre saison. - Insistez sur les habiletés visant la coordination motrice des joueurs. Développez ces habiletés avec des exercices qui font appel à l'agilité, l'équilibre et aux changements de direction. - Visez un ratio de deux séances d'entraînement pour chaque match. Au cours d'une saison de hockey mineur de 26 semaines, ceci représente 25-35 matchs et 50-70 entraînements. Encouragez le jeu non structuré lors des entraînements afin que les joueurs développent leurs habiletés par le biais de l'expérimentation. - Continuez de faire jouer les joueurs à diverses positions afin qu'ils développent toutes les habiletés liées au jeu. Un grand nombre de répétitions est jumelé à une intensité maximale. - Le taux de réussite est d'au moins 70 % lors de l'entraînement des habiletés. Les joueurs sont exposés à de nombreuses démonstrations répétitives. L'entraîneur doit créer une image mentale précise du geste technique devant être imité. Le participant doit imiter le bon mouvement le plus précisément possible. Le processus de prise de décision dans des situations normalisées est présenté à cet âge. L'apprentissage technique et tactique doit se faire au début de la séance, après l'échauffement. Un joueur fatigué n'apprendra rien.

### Parents

- Encouragez votre enfant à participer à diverses activités physiques. - Lors de l'entraînement de la force, le poids ne doit pas dépasser celui du joueur. - Autres sports qui développent les habiletés fondamentales du mouvement utilisées au hockey :

- Gymnastique
- Programmes où il faut courir, sauter, lancer
- Soccer
- Programmes de patinage




# Apprendre à jouer – garçons 9-10 ans et filles 8-9 ans -Atome

**APPRENDRE À JOUER**

**GARÇONS DE 9-10 ANS, FILLES DE 8-9 ANS, LOCAL**

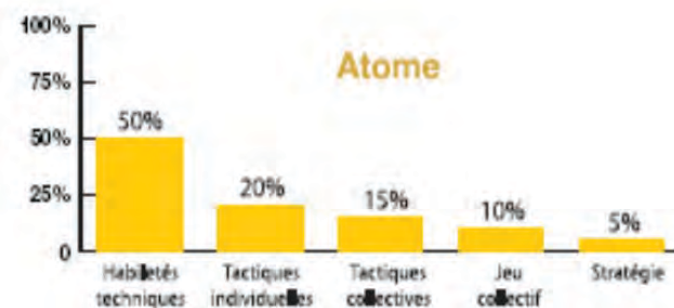
Cette étape est le début de la plus importante période pour le développement de la motricité fine en ce qui a trait aux habiletés techniques individuelles permettant ensuite d'intégrer ces habiletés aux tactiques individuelles et collectives. Cette étape, avant le début de la période de croissance, est l'occasion idéale pour les joueurs d'apprendre et de commencer à maîtriser la motricité fine pouvant être jumelée à d'autres habiletés. Dans la plupart des cas, ce qui est appris ou non à cette étape aura un effet important sur le niveau de jeu qu'atteindra le joueur par la suite. Les joueurs devraient être en mesure de commencer à transposer les habiletés et les concepts aux entraînements et aux matchs.



## Objectifs

Ce stade représente la période la plus importante période pour le développement de la motricité fine en ce qui a trait aux habiletés techniques individuelles permettant ensuite d'intégrer ces habiletés aux tactiques individuelles et collectives. Cette étape, avant le début de la période de croissance, est l'occasion idéale pour les joueurs d'apprendre et de commencer à maîtriser la motricité fine pouvant être jumelée à d'autres habiletés. Dans la plupart des cas, ce qui est appris ou non à cette étape aura un effet important sur le niveau de jeu qu'atteindra le joueur par la suite. Les joueurs devraient être en mesure de commencer à transposer les habiletés et les concepts aux entraînements et aux matchs.

Une des périodes les plus importantes pour le développement d'habiletés motrices chez les jeunes survient vers l'âge de 9 à 12 ans. Cette période permet une adaptation accélérée de la coordination motrice. Une spécialisation hâtive dans un sport à spécialisation tardive peut nuire aux étapes ultérieures du développement des habiletés et au perfectionnement des habiletés fondamentales pour le sport. Pendant cette période, les enfants sont à un stade de développement où ils sont aptes à acquérir des habiletés générales du sport qui sont les pierres angulaires de tout développement sportif.



**PLAYER DEVELOPMENT**  
Développement des joueurs



## Tableau saisonnier proposé pour le développement à long terme du joueur (DLTJ) – Atome

Atome	Nombre de séances d'entraînement	Début des séances d'entraînement	Saison du développement	Début des matchs	Saison de développement et régulière	Éliminatoires	Tournois	Nombre total de matchs
Idéal	45 - 50	15 sept.	6 semaines 12 entraînements 2 matchs hors concours	1 nov.	16 semaines 32 entraînements 20 matchs	15 mar. 2 semaines 6 entraînements 8 matchs	4 tournois 16 matchs	40 - 45

## Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraînement	Description	Stages	Ressources – Manuels	Ressources – Vidéos
Atome	Introduction à l'entraînement Dév. 1 Stages spécialisés	En ligne En ligne Certification PEP	En classe / sur glace En classe / sur glace En classe / sur glace	Manuel des habiletés - Atome  Trousse d'exercices des stages spécialisés	Habiletés en or 1 - 4  Habiletés en or 5 - 8

## Calendriers suggérés pour les stages spécialisés – Atome

Groupe d'âge	Joueur	Entraîneur	Curriculum sur glace	Curriculum hors glace	Dév.	Récr.	Promo	En développement
<b>Atom</b>								
- PNCE (Introduction à l'entraînement/Dév.1)		X	X		X	X		-Composante pour les entraîneurs lors des camps des habiletés
- Découvrez le hockey avec Esso	X	X	X	X	X	X		- Exercices du PNNTH pour la trousse d'amélioration et l'explication des résultats
- Camps des habiletés HC	X	X			X			
- PNNTH								
- Stages spécialisés								

## Programmes ressources en développement – Atome



Manuel Atome   Hors glace   Habilités en or   Liste contrôle   Trousse d'exercices 1 et 2   Stages spécialisés

## Calendriers suggérés pour les stages spécialisés – Atome

Stages spécialisés	Mois	Stages spécialisés	Mois
Patiner	sept./avr.	Pensée créatrice	sept./oct.
Contrôle de la rondelle	sept./avr.	Mise en échec	mars/avr.
Jeu dans des espaces restreints	sept./avr.	Tactiques individuelles	oct./avr.
Tirer et marquer	sept./avr.	Développer les défenseurs	oct./avr.
Garder les buts	sept./avr.		

## PROGRAMME D'ATOME

**Durée de la saison :**  
24-38 semaines :

- > 3-4 semaines : Saison pour les entraînements et le développement des habiletés
- > 20-24 semaines : Saison pour les entraînements et la participation à des matchs
- > 4 semaines : Saison pour les tournois et les matchs

**Fréquence par semaine :**  
3-4 fois

**Nombre de matchs par saison :**  
40-45

## PROGRAMME D'ATOME

**Objectif général :**

Apprendre des habiletés pour le sport en général. Une des périodes les plus importantes pour le développement d'habiletés motrices chez les jeunes survient vers l'âge de 9 à 12 ans. Cette période permet une adaptation accélérée de la coordination motrice. Une spécialisation hâtive dans un sport à spécialisation tardive peut nuire aux étapes ultérieures du développement des habiletés et au perfectionnement des habiletés fondamentales pour le sport.

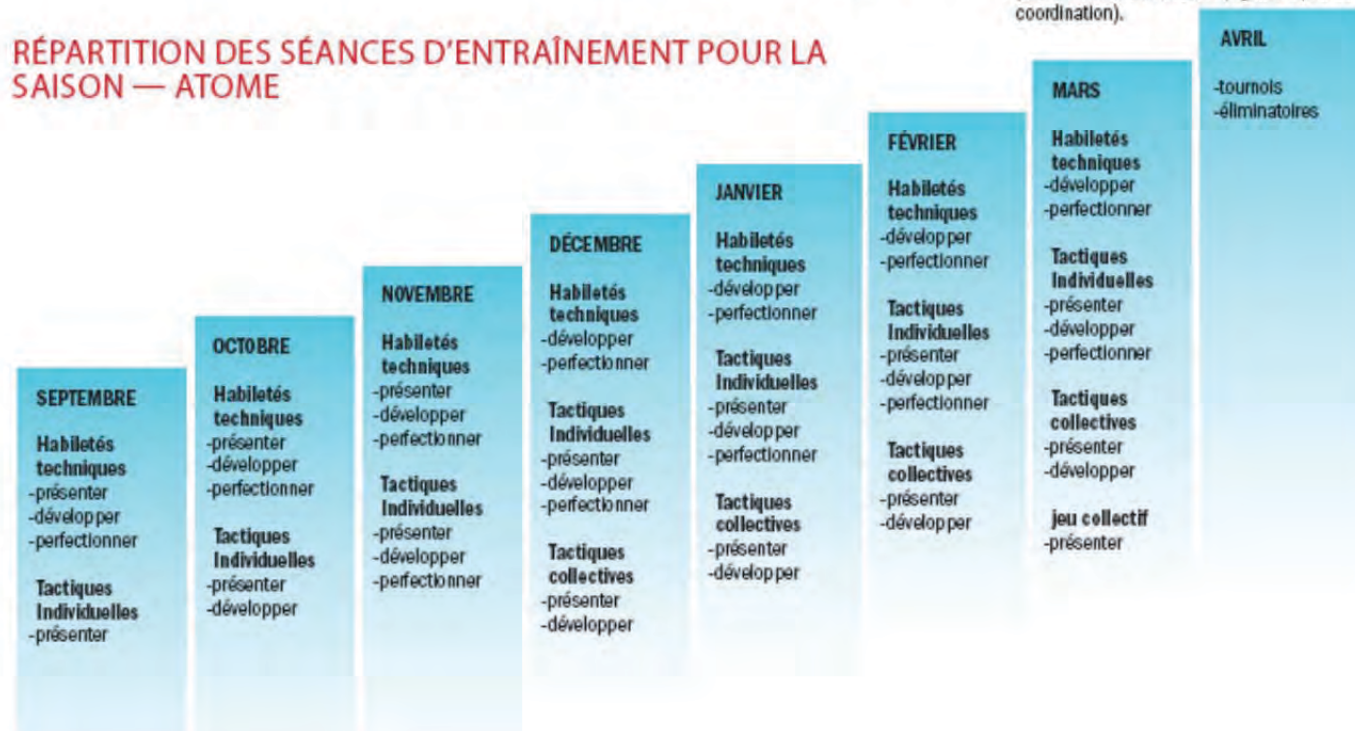
**Principes directeurs :**

Pendant cette période, les enfants sont à un stade de développement où ils sont aptes à acquérir des habiletés générales du sport qui sont les pierres angulaires de tout développement sportif. Hockey Canada recommande que les joueurs qui sont au stade Apprendre à s'entraîner continuent de se concentrer sur le développement et le perfectionnement d'habiletés individuelles et de tactiques individuelles. Plus de 70 % de l'entraînement devrait être consacré aux habiletés et aux tactiques individuelles à ce stade.

**Entraînement avant la saison :**

Pratiquer d'autres sports pour développer encore plus les habiletés de base (agilité, équilibre et coordination).

## RÉPARTITION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SAISON — ATOME



**PLAYER DEVELOPMENT**  
Développement des joueurs

## Apprendre à s'entraîner, liste : Atome

### Divisions

- Développez des lignes directrices pour que les associations de hockey mineur suivent le plan saisonnier du groupe d'âge atome.
- Développez un plan de promotion et d'éducation pour la mise en œuvre de la structure saisonnière proposée. - Offrez une formation et des ressources éducatives aux entraîneurs afin qu'ils aient les meilleurs outils possible.
- Développez une structure pour les éliminatoires et les championnats de division et provinciaux qui respectent les lignes directrices du DLTA.

### Associations

- Continuez de partager la glace entre plusieurs équipes afin d'en maximiser l'utilisation, surtout pendant les heures d'affluence.
- Encouragez les entraîneurs à poursuivre leur formation grâce aux stages spécialisés de Hockey Canada et d'autres occasions de perfectionnement.
- Structurez la compétition en tenant compte des écarts dans le développement et les habiletés.
- Offrez les ressources les plus récentes et actualisées aux entraîneurs pour les aider à planifier la saison et à enseigner les habiletés.
- Offrez un cheminement pour le mentorat au sein de l'organisation.

### Entraîneurs

- L'intensité augmente graduellement et progressivement pendant l'entraînement afin de répondre aux exigences de la compétition. Compliquez la tâche (effort fourni, plus grande vitesse d'exécution).
- Continuez d'insister sur les habiletés techniques fondamentales et sur l'application tactique de ces habiletés.
- Développer l'endurance par des jeux et des relais sur la glace.
- La tactique ou stratégie est adaptée à l'âge et aux antécédents des joueurs et aux caractéristiques propres à l'équipe.
- Formation du PNCE dans le contexte de l'initiation au développement de la compétition. Ce contexte est axé sur le développement des habiletés pour l'entraînement et l'enseignement afin de permettre l'acquisition des habiletés et des tactiques et il fournit les outils dont les entraîneurs ont besoin pour développer les habiletés physiques et de préparation mentale chez leurs joueurs.

### Parents

- Encouragez votre enfant à participer à diverses activités physiques.
- Lors de l'entraînement de la force, le poids ne doit pas dépasser celui du joueur.
- Autres sports qui développent les habiletés fondamentales du mouvement utilisées au hockey :
  - o Gymnastique
  - o Programmes où il faut courir, sauter, lancer
  - o Soccer
  - o Programmes de patinage
  - o Baseball
  - o Crosse
  - o Golf




# Apprendre à s'entraîner – garçons 11-12 ans et filles 10-11 ans - Pee-wee

**APPRENDRE À S'ENTRAÎNER**

**GARÇONS DE 11-12 ANS, FILLES DE 10-11 ANS, LOCAL/PROVINCIAL**

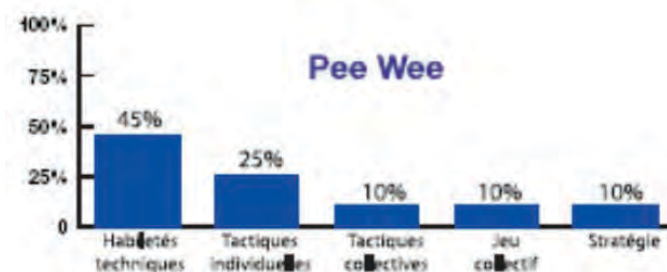
Ce stade représente la période la plus importante du développement des habiletés techniques de base. Il s'agit d'une fenêtre d'adaptation accélérée pour les qualités motrices suivantes : agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc. Il faut souligner l'interaction en groupe, les activités pour bâtir une équipe et les activités sociales. Un équilibre raisonnable entre les séances d'entraînement et les matchs favorisera le développement continu et la maîtrise des habiletés essentielles au hockey.



## Objectifs

Ce stade représente la période la plus importante du développement des habiletés techniques de base. Il s'agit d'une fenêtre d'adaptation accélérée pour les qualités motrices suivantes : agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc. Il faut souligner l'interaction en groupe, les activités pour bâtir une équipe et les activités sociales. Un équilibre raisonnable entre les séances d'entraînement et les matchs favorisera le développement continu et la maîtrise des habiletés essentielles au hockey.

Commencer à consolider les habiletés techniques de base du jeu. Accentuer l'accent placé sur le hockey en diminuant le nombre des autres sports pratiqués à 1 ou 2. Introduction et développement des tactiques de groupe avancées et des tactiques collectives. Selon le joueur, intégrer d'autres activités à la préparation physique et commencer à développer des assises solides en vue de la préparation physique générale. Hockey Canada recommande que les joueurs qui sont au stade Apprendre à s'entraîner continuent de se concentrer sur le développement et le perfectionnement d'habiletés individuelles et de tactiques individuelles. Plus de 80 % de l'entraînement devrait être consacré aux habiletés et aux tactiques individuelles à ce stade.



## Tableau saisonnier proposé pour le développement à long terme du joueur (DLTJ) – Pee-wee

Pee-wee	Nombre de séances d'entraînement	Début des séances d'entraînement	Saison du développement	Début des matchs	Saison de développement et régulière	Éliminatoires	Tournois	Nombre total de matchs
Idéal	50 - 55	15 sept.	4 semaines 12 entraînements 4 matchs hors concours	15 oct.	18 semaines 36 entraînements 24 matchs	15 mar. 2 semaines 6 entraînements & 8 matchs	4 tournois 16 matchs	45 - 50

## Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraînement	Description	Stages	Ressources – Manuels	Ressources – Vidéos
Pee-wee	Introduction à l'entraînement Dév. 1 Dév. 2 Stages spécialisés	En ligne Certification Certification PEP	En classe / sur glace En classe / sur glace En classe / sur glace	Manuel des habiletés – Pee-wee Trousse d'exercices des ateliers spécialisés	Habiletés en or 5 - 8 Habiletés en or 5 - 8

## Programmes de développement de Hockey Canada – Pee-wee

Groupe d'âge	Joueur	Entraîneur	Curriculum sur glace	Curriculum hors glace	Dév.	Récr.	Promo	En développement
<b>Peewee</b> -Introduction à l'entraînement -PNCE (Dév. 1 / Dév. 2) - Découvrez le hockey avec Esso -Camps des habiletés HC -PNNHT -Stages spécialisés	X  X X	X  X X	X X X	X	X  X X	X  X		- Composante pour les entraîneurs lors des camps des habiletés - Exercices du PNNTH pour la trousse d'amélioration et l'explication des résultats - Camps des habiletés poussées



## Programmes ressources en développement – Pee-wee



Pee-wee Hors glace Habiletés en or Liste contrôle Trousse d'exercices 1 et 2 Stages spécialisés

## Calendriers suggérés pour les stages spécialisés – Pee-wee

Stages spécialisés	Mois	Stages spécialisés	Mois
Patiner	sept./avr.	Pensée créatrice	sept./avr.
Contrôle de la rondelle	sept./avr.	Mise en échec	sept./avr.
Jeu dans des espaces restreints	sept./avr.	Tactiques individuelles	oct./avr.
Tirer et marquer	sept./avr.	Développer les défenseurs	oct./avr.
Garder les buts	sept./avr.	Unités spéciales	feb./mar.

## PROGRAMME DE PEE-WEE

**Durée de la saison :**  
28-32 semaines :

- 3-4 semaines : Saison pour les entraînements et le développement des habiletés
- 20-24 semaines : Saison pour les entraînements et la participation à des matchs
- 3-4 semaines : Saison pour les tournois et les matchs

**Fréquence par semaine :**  
3-4 fois

**Nombre de matchs par saison :**  
40-45

## PROGRAMME DE PEE-WEE

### Objectif général :

Apprendre des habiletés pour le sport en général.  
Une des périodes les plus importantes pour le développement d'habiletés motrices chez les jeunes survient vers l'âge de 9 à 12 ans. Cette période permet une adaptation accélérée de la coordination motrice. Une spécialisation hâtive dans un sport à spécialisation tardive peut nuire aux étapes ultérieures du développement des habiletés et au perfectionnement des habiletés fondamentales pour le sport.

### Principes directeurs :

Pendant cette période, les enfants sont à un stade de développement où ils sont aptes à acquérir des habiletés générales du sport qui sont les pierres angulaires de tout développement sportif. Hockey Canada recommande que les joueurs qui sont au stade Apprendre à s'entraîner continuent de se concentrer sur le développement et le perfectionnement d'habiletés individuelles et de tactiques individuelles. Plus de 70 % de l'entraînement devrait être consacré aux habiletés et aux tactiques individuelles à ce stade.

### Entraînement avant la saison :

Pratiquer d'autres sports pour développer encore plus les habiletés de base (agilité, équilibre et coordination).

## RÉPARTITION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SAISON – PEE-WEE



PI

Développement des joueurs



## Apprendre à s'entraîner, liste : Pee-Wee

### Divisions

- Développez des lignes directrices pour que les associations de hockey mineur suivent le plan saisonnier du groupe d'âge pee-wee.
- Développez un plan de promotion et d'éducation pour la mise en œuvre de la structure saisonnière proposée.
- Offrez une formation et des ressources éducatives aux entraîneurs afin qu'ils aient les meilleurs outils possible.
- Développez une structure pour les éliminatoires et les championnats de division et provinciaux qui respectent les lignes directrices du DLTA.

### Associations

- Continuez de partager la glace entre plusieurs équipes afin d'en maximiser l'utilisation, surtout pendant les heures de grande affluence.
- Encouragez les entraîneurs à poursuivre leur formation grâce aux stages spécialisés de Hockey Canada et d'autres occasions de perfectionnement.
- Structurez la compétition en tenant compte des écarts dans le développement et les habiletés.
- Offrez les ressources les plus récentes et actualisées aux entraîneurs pour les aider à planifier la saison et à enseigner les habiletés.
- Offrez un cheminement pour le mentorat au sein de l'organisation.

### Entraîneurs

- L'intensité augmente graduellement et progressivement pendant l'entraînement afin de répondre aux exigences de la compétition. Compliquez la tâche (effort fourni, plus grande vitesse d'exécution). La séance d'entraînement préparant l'équipe à une compétition doit refléter les exigences de la compétition.
- Commencez à développer les habiletés mentales des joueurs pour la détermination des objectifs, la visualisation, la concentration.
- Formation du PNCE dans le contexte de l'initiation au développement de la compétition. Ce contexte est axé sur le développement des habiletés pour l'entraînement et l'enseignement afin de permettre l'acquisition des habiletés et des tactiques et il fournit les outils dont les entraîneurs ont besoin pour développer les habiletés physiques et de préparation mentale chez leurs joueurs.
- Continuez d'insister sur les habiletés techniques fondamentales et sur l'application tactique de ces habiletés.
- La tactique ou stratégie est adaptée à l'âge et aux antécédents des joueurs et aux caractéristiques propres à l'équipe.

### Parents


- Apprenez à aller jusqu'à la limite de vos capacités si vous voulez vous améliorer.
- Commencez à vous concentrer sur 2-3 sports, mais continuez d'être actif.
- La préparation physique prend de l'importance et la concentration sur l'entraînement est cruciale – développez de bonnes habitudes.
- Faites l'inventaire de vos points forts et de vos faiblesses; quelles habiletés devez-vous perfectionner pour accéder au prochain niveau? - Les parents doivent se renseigner sur l'entraînement correspondant à l'âge ou à l'âge du développement de leur enfant afin de faire un choix éclairé s'ils veulent inscrire leur jeune à des programmes supplémentaires.



# S'entraîner pour s'entraîner – garçons 12-16 ans et filles 11-15 ans – Bantam et Midget

**S'ENTRAÎNER POUR S'ENTRAÎNER**

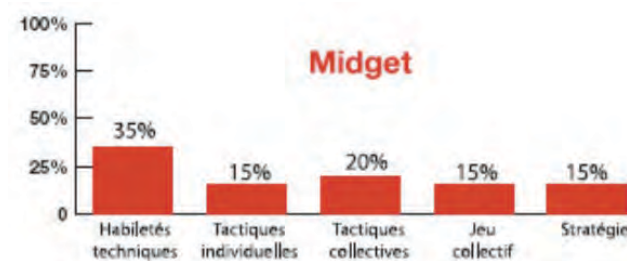
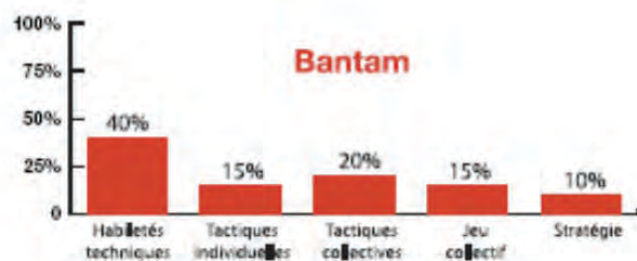
**GARÇONS DE 12-16 ANS ET FILLES DE 11-15 ANS, PROVINCIAL**  
À ce stade, l'accent est placé sur le développement d'une base aérobie, le développement de la vitesse et de la force et le développement continu et la consolidation d'habiletés techniques propres au sport avec une insistance accrue sur le hockey. Ce stade comportera aussi l'introduction et le développement de tactiques individuelles et collectives. Les considérations sociales et émotionnelles sont abordées en insistant sur des activités pour bâtir une équipe, l'interaction en groupe et les activités sociales.



## Objectifs

A ce stade, l'accent est placé sur le développement d'une base aérobie, le développement de la vitesse et de la force et le développement continu et la consolidation d'habiletés techniques propres au sport avec une insistance accrue sur le hockey. Ce stade comportera aussi l'introduction et le développement de tactiques individuelles et collectives. Les considérations sociales et émotionnelles sont abordées en insistant sur des activités pour bâtir une équipe, l'interaction en groupe et les activités sociales.

Développer des attributs psychologiques de base : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue intérieur positif. Développer des habitudes d'entraînement pour compléter la partie principale de la séance sur glace : échauffement, hydratation, retour au calme, nutrition, etc.



50



**PLAYER DEVELOPMENT**  
Développement des joueurs

## Tableau saisonnier proposé pour le développement à long terme du joueur (DLTJ) – Bantam

Bantam	Nombre de séances d'entraînement	Début des séances d'entraînement	Saison du développement	Début des matchs	Saison de développement et régulière	Éliminatoires	Tournois	Nombre total de matchs
Idéal	55 - 60	15 sept.	4 semaines 12 entraînements 2 matchs hors concours	15 oct.	20 semaines 40 entraînements 28 matchs	15 mar. 2 semaines 6 entraînements et 8 matchs	3 tournois 12 matchs	50 - 55

## Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraîneur	Description	Stages	Ressources - Manuels	Ressources - Vidéos
Bantam	Introduction à l'entraînement, Dév. 1 Dév. 2 HP1 Stages spécialisés	En ligne Certification Certification PEP	En classe/sur glace En classe/sur glace En classe/sur glace	Manuel des habiletés HC - Bantam  Trousse d'exercices des stages spécialisés	Habiletés en or 5 - 8 Habiletés en or 5 - 8

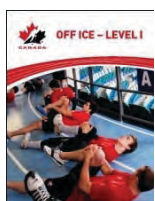
## Programmes de développement de Hockey Canada – Bantam

Groupe d'âge	Joueur	Entraîneur	Curriculum sur glace	Curriculum hors glace	Dév.	Récr.	Promo	En développement
<b>Bantam</b> - Introduction à l'entraînement, Dév. 1 - PNCE (Dév. 2 / HP 1) - Découvrez le hockey avec Esso - Camps des habiletés HC - PNNHT - Stages spécialisés	X  X X X	  X X X	  X X X	  X	X  X X X	  X		- Composante pour les entraîneurs lors des camps des habiletés - Exercices du PNNTH pour la trousse d'amélioration et l'explication des résultats - Camps des habiletés poussées

## Programmes ressources en développement – Bantam



Bantam



Hors glace



Habilités en or



Liste contrôle



Trousse d'exercices 1 et 2



Stages spécialisés



## Calendriers suggérés pour les stages spécialisés – Bantam

Stages spécialisés	Mois	Stages spécialisés	Mois
Patiner	sept./avr.	Pensée créatrice	sept./avr.
Contrôle de la rondelle	sept./avr.	Mise en échec	sept./avr.
Jeu dans des espaces restreints	sept./avr.	Tactiques individuelles	oct./nov.
Tirer et marquer	sept./avr.	Développer les défenseurs	oct./nov.
Garder les buts	sept./avr.	Unités spéciales	nov./avr.



## PROGRAMME DE BANTAM

**Durée de la saison :**  
28-34 semaines :

- > 4 semaines : Saison pour les entraînements et le développement des habiletés
- > 20 semaines : Saison pour les entraînements et la participation à des matchs
- > 2 semaines : Saison pour les tournois et les éliminatoires
- > 3 tournois: 12 matchs

**Fréquence par semaine :**  
4-5 fois

**Nombre de matchs par saison :**  
50-55

## PROGRAMME DE BANTAM

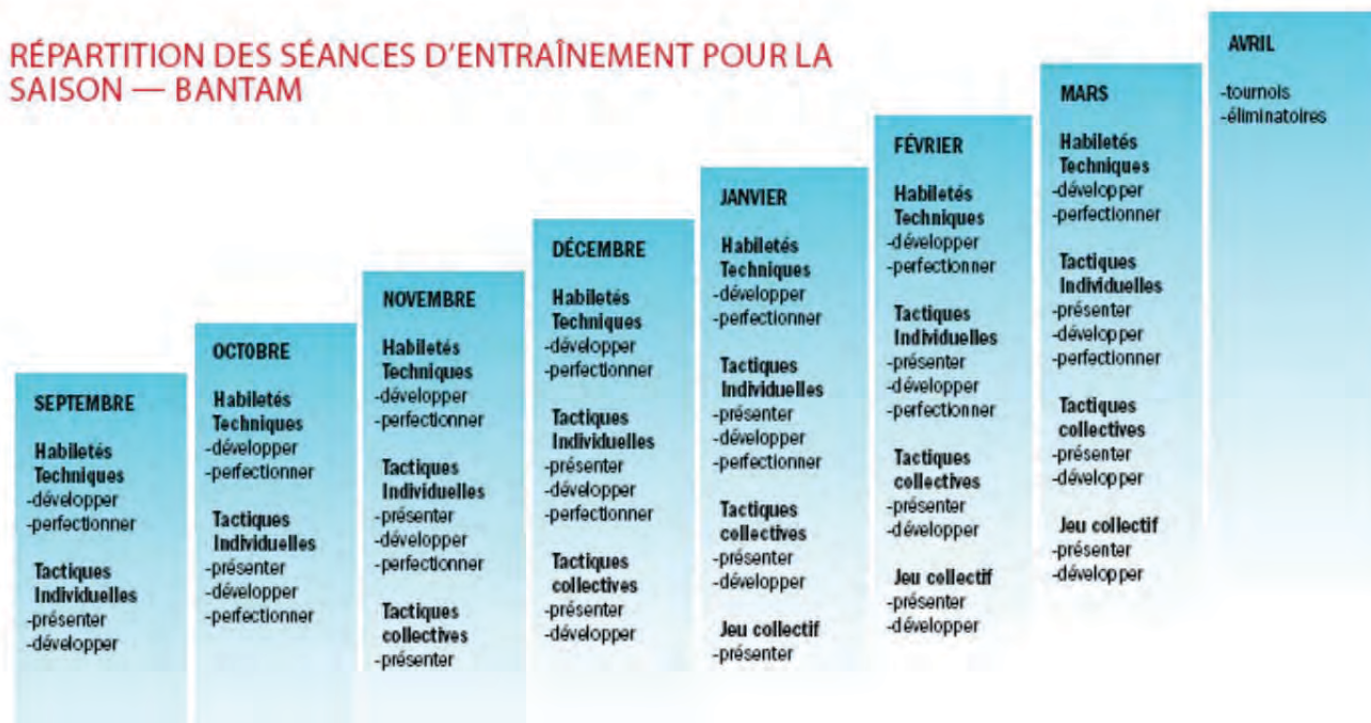
**Objectif général :**

Commencer à consolider les habiletés techniques de base du jeu. Accentuer l'accent placé sur le hockey en diminuant le nombre des autres sports pratiqués à 1 ou 2. Introduction et développement des tactiques de groupe avancées et des tactiques collectives.

Selon le joueur, intégrer d'autres activités à la préparation physique et commencer à développer des assises solides en vue de la préparation physique générale.

Développer des attributs psychologiques de base : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue intérieur positif. Développer des habitudes d'entraînement pour compléter la partie principale de la séance sur glace : échauffement, hydratation, retour au calme, nutrition, etc.

## RÉPARTITION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SAISON — BANTAM



## S'entraîner pour s'entraîner, liste : Bantam

### Divisions

- Développez des lignes directrices pour que les associations de hockey mineur suivent le plan saisonnier du groupe d'âge bantam.
- Développez un plan de promotion et d'éducation pour la mise en œuvre de la structure saisonnière proposée.
- Offrez une formation et des ressources éducatives aux entraîneurs afin qu'ils aient les meilleurs outils possible.
- Développez une structure pour les éliminatoires et les championnats de division et provinciaux qui respectent les lignes directrices du DLTA.
- Développez des programmes d'excellence de la division qui sont axés sur le développement, de nature progressive, et uniformes quant à leur présentation et leur contenu.

### Associations

- Offrez aux joueurs des occasions plus poussées de perfectionner leurs habiletés.
- Encouragez les entraîneurs à poursuivre leur formation grâce aux stages spécialisés de Hockey Canada et d'autres occasions de perfectionnement.
- Structurez la compétition en tenant compte des écarts dans le développement et les habiletés.
- Offrez les ressources les plus récentes et actualisées aux entraîneurs pour les aider à planifier la saison et à enseigner les habiletés.
- Offrez un cheminement pour le mentorat au sein de l'organisation.

### Entraîneurs

- L'intensité augmente graduellement et progressivement pendant l'entraînement afin de répondre aux exigences de la compétition. Compliquez la tâche (effort fourni, plus grande vitesse d'exécution).
- La séance d'entraînement préparant l'équipe à une compétition doit refléter les exigences de la compétition.
- Commencez à développer les habiletés mentales des joueurs pour la détermination des objectifs, la visualisation, la concentration.
- Inscrivez-vous à des programmes de formation pour les entraîneurs de la haute performance afin de poursuivre le développement de vos habiletés en entraînement.
- Continuez d'insister sur les habiletés techniques fondamentales et sur l'application tactique de ces habiletés.
- La tactique ou stratégie est adaptée à l'âge et aux antécédents des joueurs et aux caractéristiques propres à l'équipe.

### Parents

- Apprenez à aller jusqu'à la limite de vos capacités si vous voulez vous améliorer.
- Commencez à vous concentrer sur 2-3 sports, mais continuez d'être actif.
- La préparation physique prend de l'importance et la concentration sur l'entraînement est cruciale – développez de bonnes habitudes.
- Faites l'inventaire de vos points forts et de vos faiblesses; quelles habiletés devez-vous perfectionner pour accéder au prochain niveau?
- Les parents doivent se renseigner sur l'entraînement correspondant à l'âge ou à l'âge du développement de leur enfant afin de faire un choix éclairé s'ils veulent inscrire leur jeune à des programmes supplémentaires.

## Tableau saisonnier proposé pour le développement à long terme du joueur (DLTJ) – Midget

Midget	Nombre de séances d'entraînement	Début des séances d'entraînement	Saison du développement	Début des matchs	Saison de développement et régulière	Éliminatoires	Tournois	Nombre total de matchs
Idéal	55 - 60	15 sept.	4 semaines 12 entraînements 4 matchs hors concours	15 oct.	20 semaines 40 entraînements 32 matchs	15 mar. 2 semaines 6 entraînements 8 matchs	3 tournois 12 matchs	55 - 60

## Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraînement	Description	Stages	Ressources – Manuels	Ressources – Vidéos
Midget	Niveau entraîneur, dév. 1 et dév. 2 HP1 HP2 Stages spécialisés	En ligne Certification Certification PEP	En classe / sur glace En classe / sur glace En classe / sur glace	Manuel des habiletés HC- Midget  Trousse d'exercices des stages spécialisés	Habilités en or 5 - 8 Habilités en or 5 - 8

## Programmes de développement de Hockey Canada – Midget

Groupe d'âge	Joueur	Entraîneur	Curriculum sur glace	Curriculum hors glace	Dév.	Récr.	Promo	En développement
<b>Midget</b> - Niveau entraîneur/Dév.1/Dév.2 - PNCE (HP1/HP2) - Découvrez le hockey avec Esso - PNNTH - Stages spécialisés du PNEC	X X X	X X X	X X X		X X	X		- Exercices du PNNTH pour la trousse d'amélioration et l'explication des résultats - Camps des habiletés poussées

## Programmes ressources en développement – Midget



Midget

Hors glace

Habilités en or

Liste contrôle

Trousse d'exercices 1 et 2

Stages spécialisés

## Calendriers suggérés pour les stages spécialisés – Midget

Stages spécialisés	Mois	Stages spécialisés	Mois
Patiner	sept./avr.	Pensée créatrice	sept./avr.
Contrôle de la rondelle	sept./avr.	Mise en échec	sept./avr.
Jeu dans des espaces restreints	sept./avr.	Tactiques individuelles	oct./avr.
Tirer et marquer	sept./avr.	Développer les défenseurs	oct./avr.
Garder les buts	sept./avr.	Unités spéciales	oct./avr.



## PROGRAMME DE MIDGET

**Durée de la saison :**  
28-32 semaines :

- > 4 semaines : Saison pour les entraînements et le développement des habiletés
- > 20 semaines : Saison pour les entraînements et la participation à des matchs
- > 2 semaines : Saison pour les tournois et les é
- > 3 tournois : 12 matchs

**Fréquence par semaine :**  
4-5 fois

**Nombre de matchs par saison :**  
55-60

## PROGRAMME DE MIDGET

**Objectif général :**

Commencer à consolider les habiletés techniques de base du jeu. Accentuer l'accent placé sur le hockey en diminuant le nombre des autres sports pratiqués à 1 ou 2. Introduction et développement des tactiques de groupe avancées et des tactiques collectives.

Selon le joueur, intégrer d'autres activités à la préparation physique et commencer à développer des assises solides en vue de la préparation physique générale.

Développer des attributs psychologiques de base : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue intérieur positif. Développer des habitudes d'entraînement pour compléter la partie principale de la séance sur glace : échauffement, hydratation, retour au calme, nutrition, etc.

## RÉPARTITION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SAISON — MIDGET



## S'entraîner pour s'entraîner, liste: Midget

### Divisions

- Développez des lignes directrices pour que les associations de hockey mineur suivent le plan saisonnier du groupe d'âge midget.
- Développez un plan de promotion et d'éducation pour la mise en œuvre de la structure saisonnière proposée.
- Offrez une formation et des ressources éducatives aux entraîneurs afin qu'ils aient les meilleurs outils possible.
- Développez une structure pour les éliminatoires et les championnats de division et provinciaux qui respectent les lignes directrices du DLTA.
- Développez des programmes d'excellence de la division qui sont axés sur le développement, de nature progressive, et uniformes quant à leur présentation et leur contenu.

### Associations

- Offrez aux joueurs des occasions plus poussées de perfectionner leurs habiletés.
- Encouragez les entraîneurs à poursuivre leur formation grâce aux stages spécialisés de Hockey Canada et d'autres occasions de perfectionnement.
- Structurez la compétition en tenant compte des écarts dans le développement et les habiletés.
- Offrez les ressources les plus récentes et actualisées aux entraîneurs pour les aider à planifier la saison et à enseigner les habiletés.
- Offrez un cheminement pour le mentorat au sein de l'organisation.

### Entraîneurs

- L'intensité augmente graduellement et progressivement pendant l'entraînement afin de répondre aux exigences de la compétition. Compliquez la tâche (effort fourni, plus grande vitesse d'exécution).
- La séance d'entraînement préparant l'équipe à une compétition doit refléter les exigences de la compétition.
- Commencez à développer les habiletés mentales des joueurs pour la détermination des objectifs, la visualisation, la concentration.
- Inscrivez-vous à des programmes de formation pour les entraîneurs de la haute performance afin de poursuivre le développement de vos habiletés en entraînement.
- Continuez d'insister sur les habiletés techniques fondamentales et sur l'application tactique de ces habiletés.
- La tactique ou stratégie est adaptée à l'âge et aux antécédents des joueurs et aux caractéristiques propres à l'équipe.

### Parents

- Apprenez à aller jusqu'à la limite de vos capacités si vous voulez vous améliorer.
- Commencez à vous concentrer sur 2-3 sports, mais continuez d'être actif.
- La préparation physique prend de l'importance et la concentration sur l'entraînement est cruciale – développez de bonnes habitudes.
- Faites l'inventaire de vos points forts et de vos faiblesses; quelles habiletés devez-vous perfectionner pour accéder au prochain niveau?




# S'entraîner pour la compétition

S'ENTRAÎNER POUR LA COMPÉTITION

**GARÇONS DE 16-17 ANS ET FILLES DE 16-18 ANS, NATIONAL**

À ce stade, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique et tactique propre à leur position. À l'entraînement, l'accent est placé sur le développement de la prise de décision dans des conditions aléatoires. Il est aussi important de développer les qualités physiques générales et spécifiques. La connaissance de soi et l'autonomie sont des qualités toutes aussi importantes. L'athlète peut être initié à la compétition internationale à la fin de ce stade.



## Objectifs

A ce stade, les athlètes participant à un entraînement axé sur la préparation technique et tactique propre à leur position. A l'entraînement, l'accent est placé sur le développement de la prise de décision dans des conditions aléatoires. Il est aussi important de développer les qualités physiques générales et spécifiques. La connaissance de soi et l'autonomie sont des qualités toutes aussi importantes. L'athlète peut être initié à la compétition internationale à la fin de ce stade.

### Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraînement	Description	Stages	Ressources – Manuels	Ressources – Vidéos
Moins 17	HP1 HP2 PE	Certification Certification	En classe / sur glace En classe / sur glace En classe	Trousse technique des M17	Habilités en or 5 - 8 Habilités en or 5 – 8 DVD du PE
Moins 18	HP1 HP2 PE	Certification Certification	En classe / sur glace En classe / sur glace En classe	Trousse technique des M18	DVD du PE

# S'entraîner pour gagner

## Objectifs

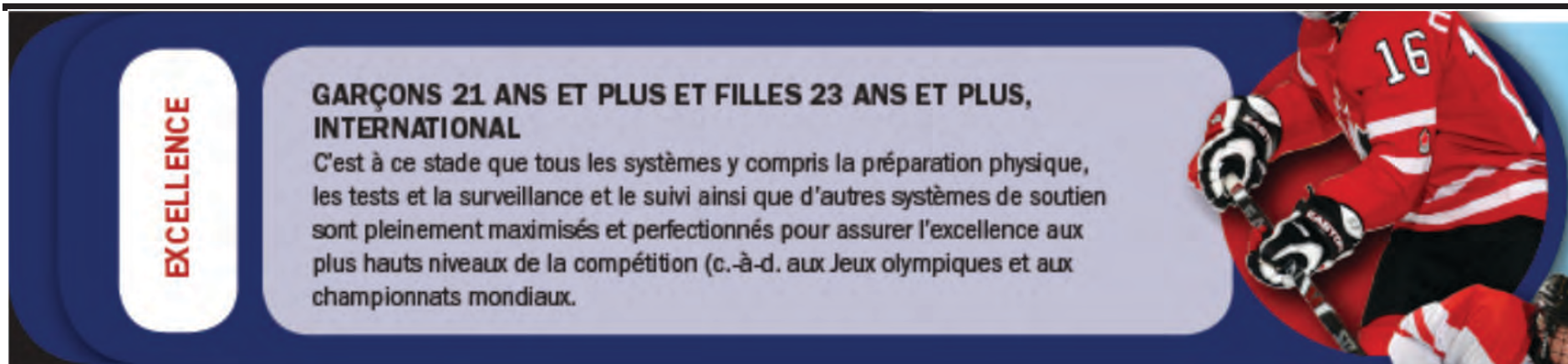
A ce stade, les aptitudes physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales et personnelles ainsi que les habitudes de vie sont pleinement établies et l'entraînement est maintenant axé sur l'optimisation de la performance. Le soutien d'un expert en sport de haute performance est optimisé tout comme le suivi de la forme physique et de la santé. Il faut modeler tous les aspects possible de l'entraînement et de la performance.

### Programmes de développement des entraîneurs – Certification des entraîneurs et programme d'éducation permanente (PEP)

Âge	Entraînement	Description	Stages	Ressources – Manuels	Ressources – Vidéos
Moins 18	HP1 HP2 PE	Certification Certification	En classe / sur glace En classe / sur glace En classe	Trousse technique des M18	DVD du PE – Habilités en or 5-8
Moins 20	HP1 HP2 PE	Certification Certification	En classe / sur glace En classe / sur glace En classe	Trousse technique des M20	DVD du PE – Habilités en or 5-8



# Excellence



**EXCELLENCE**

**GARÇONS 21 ANS ET PLUS ET FILLES 23 ANS ET PLUS, INTERNATIONAL**

C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests et la surveillance et le suivi ainsi que d'autres systèmes de soutien sont pleinement maximisés et perfectionnés pour assurer l'excellence aux plus hauts niveaux de la compétition (c.-à-d. aux Jeux olympiques et aux championnats mondiaux).

## Objectifs

C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests et la surveillance et le suivi ainsi que d'autres systèmes de soutien sont pleinement maximisés et perfectionnés pour assurer l'excellence aux plus hauts niveaux de la compétition (c.-à-d. aux Jeux olympiques et aux championnats mondiaux). Les joueurs continuent à apprécier la compétition et l'entraînement au plus haut niveau avec une attention particulière sur le maintien ou l'amélioration des aptitudes techniques, tactiques, physiques, psychologiques et les autres composantes qui peuvent influencer la performance.

***EST DÛ À L'HABITUDE CE QUE L'ON FAIT PARCE QU'ON L'A FAIT SOUVENT;  
L'EXCELLENCE N'EST DONC PAS UNE ACTION, MAIS UNE HABITUDE.***

*Aristote, 384-322 av. J.-C.*



# CHAPITRE 5

## Évaluation du DLTJ

*Cette évaluation est conçue pour permettre à l'association de hockey mineur de s'auto évaluer et de savoir où elle en est en ce qui a trait au respect des principes du DLTJ.*

*Se reporter à l'annexe 2 pour la grille d'autoévaluation.*





# LE HOCKEY C'EST POUR LA VIE, LE HOCKEY C'EST POUR L'EXCELLENCE

Le document ressource de Sport Canada sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie » contient un cadre de référence pour le développement du sport au Canada. Le développement à long terme du joueur (DLTJ) de Hockey Canada est un modèle en neuf stades fondé sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Les quatre premiers stades placent l'accent sur le savoir-faire physique et sur une vaste gamme d'expériences liées au sport. Les quatre prochains stades insistent sur le développement et l'excellence en compétition. Le volet Vie active encourage une activité physique durant toute la vie et le choix informé d'un mode de vie sain comprenant une participation au hockey bien au-delà des années de compétition.



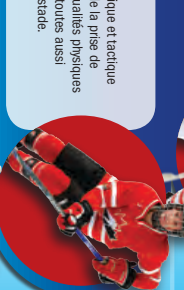
## EXCELLENCE

**GARÇONS 21 ANS ET PLUS ET FILLES 23 ANS ET PLUS, INTERNATIONAL.**  
C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests et la surveillance et le suivi ainsi que d'autres systèmes de soutien sont pleinement maximisés et perfectionnés pour assurer l'excellence aux plus hauts niveaux de la compétition (C-3-4, aux Jeux olympiques et aux championnats mondiaux).



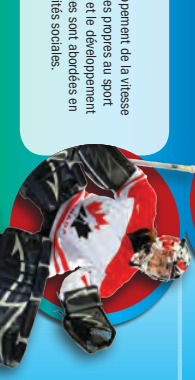
## S'ENTRAÎNER POUR GAGNER

**GARÇONS DE 18-20 ANS ET FILLES DE 18-22 ANS, INTERNATIONAL**  
À ce stade, les aptitudes physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales et personnelles ainsi que les habitudes de vie sont pleinement établies et l'entraînement est maintenant axé sur l'optimisation de la performance. Le soutien d'un expert en sport de haute performance est optimisé tout comme le suivi de la forme physique et de la santé. Il faut modérer tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance.



## S'ENTRAÎNER POUR LA COMPÉTITION

**GARÇONS DE 16-17 ANS ET FILLES DE 16-18 ANS, NATIONAL**  
À ce stade, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique et tactique propre à leur position. À l'entraînement, l'accent est placé sur le développement de la prise de décision dans des conditions aléatoires; il est aussi important de développer les qualités physiques générales et spécifiques. La connaissance de soi et l'autonomie sont des qualités toutes aussi importantes. L'athlète peut être invité à la compétition internationale à la fin de ce stade.



## S'ENTRAÎNER POUR S'ENTRAÎNER

**GARÇONS DE 12-16 ANS ET FILLES DE 11-15 ANS, PROVINCIAL**  
À ce stade, l'accent est placé sur le développement d'une base aérobie, le développement de la vitesse et de la force et le développement continu et la consolidation d'habiletés techniques propres au sport avec une insistance accrue sur le hockey. Ce stade comportera aussi l'introduction et le développement de tactiques individuelles et collectives. Les considérations sociales et émotionnelles sont abordées en insistant sur des activités pour bâtir une équipe, l'interaction en groupe et les activités sociales.



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

**GARÇONS DE 11-12 ANS, FILLES DE 10-11 ANS, LOCAL/PROVINCIAL**  
Ce stade représente la période la plus importante du développement des habiletés techniques de base. Il s'agit d'une fenêtre d'adaptation accélérée pour les qualités motrices suivantes : agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc. Il faut souligner l'interaction en groupe, les activités pour bâtir une équipe et les activités sociales. Un équilibre raisonnable entre les séances d'entraînement et les matchs favorisera le développement continu et la maîtrise des habiletés essentielles au hockey.



## APPRENDRE À JOUER

**GARÇONS DE 9-10 ANS, FILLES DE 8-9 ANS, LOCAL**  
Cette étape est le début de la plus importante période pour le développement de la motricité fine en ce qui a trait aux habiletés techniques individuelles permettant ensuite d'intégrer ces habiletés aux tactiques individuelles et collectives. Cette étape, avant le début de la période de croissance, est l'occasion idéale pour les joueurs d'apprendre et de commencer à maîtriser la motricité fine pouvant être jumelée à d'autres habiletés. Dans la plupart des cas, ce qui est appris ou non à cette étape aura un effet important sur le niveau de jeu qu'attendra le joueur par la suite. Les joueurs devraient être en mesure de commencer à transporter les habiletés et les concepts aux entraînements et aux matchs.



## JOUER POUR S'AMUSER - 2

**GARÇONS, FILLES DE 7-8 ANS, LOCAL**  
Au cours de cette période, les joueurs continuent de développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine pendant la saison. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.



## JOUER POUR S'AMUSER - 1

**GARÇONS, FILLES DE 5-6 ANS, COMMUNAUTÉ/LOCAL**  
L'accent est placé sur le savoir-faire physique. Les fondements du mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur soutillé et la participation à plusieurs sports ou activités encouragée. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey que sont le patinage et le contrôle de la rondelle sont présentées dans le programme d'initiation. Des compétitions AMISANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe.



## HOCKEY DE DÉCOUVERTE

**GARÇONS, FILLES DE 0 À 4 ANS, COMMUNAUTÉ**  
Il s'agit d'une période importante pour l'acquisition d'habiletés fondamentales du mouvement (courir, glisser, sauter, botter, attraper...) qui jetent les fondements pour des mouvements plus complexes, préparant ainsi les enfants à un mode de vie physiquement actif. Hockey Canada encourage les enfants à commencer à patiner en bas âge par le biais de programmes du hockey de découverte.

## VIE ACTIVE

## INSISTER SUR LA SPÉCIFICITÉ DU HOCKEY

## SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

COMMUNAUTÉ

LOCAL

PROVINCIAL

NATIONAL

INTERNATIONAL

