



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.

INSISTER SUR LA SPÉCIFICITÉ DU HOCKEY

VIE ACTIVE

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

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).

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 modeler 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 initié 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'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.

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

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 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

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.

INTERNATIONAL

NATIONAL

PROVINCIAL

LOCAL

COMMUNAUTÉ

