

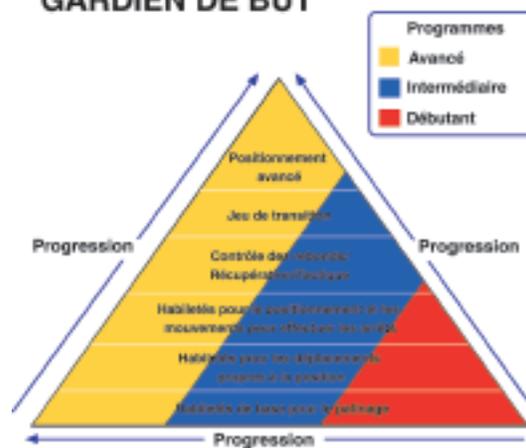
MANUEL DU GARDIEN DE BUT

PYRAMIDE DU DÉVELOPPEMENT DU GARDIEN DE BUT

1. La pyramide du développement du gardien de but a été conçue pour fournir aux entraîneurs un guide complet pour les aider à élaborer un plan saisonnier. La progression naturelle débutant à la base du triangle met l'accent sur le développement des habiletés fondamentales. Le succès de chaque gardien de but repose sur les habiletés fondamentales.
2. L'ascension de la pyramide amène une insistance sur le développement des habiletés propres à la position, bâtissant lentement et progressivement un groupe d'habiletés essentielles sur lesquelles reposera le succès pour des années à venir. Dès qu'un gardien de but a développé les habiletés pour le patinage et les déplacements, le positionnement peut être établi. Lorsqu'il a compris le positionnement de base, le gardien de but est prêt à amorcer l'apprentissage des habiletés pour effectuer des arrêts.
3. En poursuivant l'ascension de la pyramide, le gardien de but en développement effectue des exercices qui développent les déplacements contrôlés pour effectuer des arrêts ainsi que les réactions suivant les arrêts (par ex. le contrôle des rebonds et la récupération). C'est durant cette étape que la majorité des habiletés fondamentales seront établies et que les tactiques de jeu pourront être travaillées. Puisqu'une tactique est, par définition, une collection d'habiletés techniques, il est essentiel que ces habiletés fondamentales soient établies dès le départ. Au niveau avancé, les tactiques représentent une plus grande partie du développement. Toutefois, même à ce niveau, il faut consacrer du temps à maintenir et perfectionner les habiletés de base du gardien de but. Ces habiletés perfectionnées feront en sorte que les méthodes plus poussées atteindront un niveau encore plus élevé.
4. Le positionnement avancé se trouve au sommet de la pyramide. Il est la dernière étape de la méthode globale utilisée par le gardien de but. Il faut noter que c'est le gardien qui décide de son style ou de sa méthode. Cette notion est vitale. Chaque gardien est unique et présente un ensemble distinct de caractéristiques personnelles. Bien que certains éléments de base soient communs à toutes les

méthodes, l'entraîneur doit faire preuve de souplesse en permettant au gardien de but de bâtir son propre style, style qui exploite ses forces et atténue ses faiblesses. Lorsque l'âge et la maturité du gardien avancent, chaque groupe d'habiletés peut être appliqué de façon plus complexe.

PYRAMIDE DU DÉVELOPPEMENT DU GARDIEN DE BUT



5. Vous remarquerez que le patinage de base est au bas de la pyramide. La raison de ceci est simple. Presque tous les déplacements spécifiques du gardien de but exigent un excellent contrôle des carres. Aux fins du présent module, le patinage de base sera mis de côté en raison de l'analyse exhaustive effectuée dans les modules associés des habiletés.
6. L'âge et le niveau d'habileté du gardien de but servent à définir le plan saisonnier. Les programmes de développement des habiletés reposent sur des étapes progressives et respectent le temps alloué décrit dans la pyramide.
7. Le temps alloué indique le temps propre au gardien et non pas le temps consacré à l'ensemble de l'entraînement. Le gardien de but joue un rôle crucial dans le plan d'entraînement pris dans son ensemble et, par conséquent, il existe deux catégories de développement : celui qui a lieu lors de la séance d'entraînement générale (auto développement) et celui qui survient lors de l'entraînement structuré, propre au gardien de but (développement dirigé).



MANUEL DU GARDIEN DE BUT

Lorsque nous parlons de temps alloué, nous faisons allusion seulement au temps de développement «dirigé».

8. Le programme débutant recommande que le temps soit réparti comme suit : 75 % aux habiletés pour les déplacements et le positionnement, 20 % aux mouvements pour effectuer les arrêts et les situations connexes et 5 % aux tactiques.
9. Le programme intermédiaire recommande que le temps soit réparti comme suit : 50 % aux habiletés pour les déplacements et le positionnement, 20 % aux mouvements pour effectuer les arrêts et les situations connexes et 30 % aux tactiques et à la transition.
10. Le programme avancé recommande que le temps soit réparti comme suit : 35 % aux habiletés pour les déplacements et le positionnement, 10 % aux conséquences suivant l'arrêt, 40 % aux tactiques et à la transition et 15 % au positionnement avancé.
11. L'ACH est d'avis que les entraîneurs doivent favoriser le développement des habiletés de base lors des séances d'entraînement. Il est de la responsabilité de chaque entraîneur d'enseigner ces habiletés fondamentales à chaque joueur.
12. L'ACH est aussi d'avis que chaque gardien de but, en raison de l'unicité de la position, doit lui-même se lancer des défis lors de l'entraînement général. Le personnel de la plupart des clubs amateurs ne compte pas un entraîneur pour les gardiens de but. Par conséquent, les gardiens de but et les entraîneurs doivent former un partenariat conjoint pour le développement. L'entraîneur doit fournir un milieu propice au développement et allouer une partie du temps au développement propre au gardien de but. Le gardien de but doit constamment mettre l'accent sur les éléments de base tout au long de chaque séance d'entraînement, surtout lorsqu'il ne bénéficie pas d'une attention particulière.
13. Vous remarquerez que le module du gardien de but du Programme de développement des habiletés comporte une composante distincte pour l'évaluation. Ceci est important. En raison de la vaste différence dans le niveau d'habileté au sein d'un même groupe d'âge, ce système a été conçu avec le maximum de souplesse. Au moyen des paramètres pour l'évaluation, vous pourrez, premièrement, identifier un point de départ logique au sein de ce système en fonction des besoins de votre gardien de but. Les programmes débutant, intermédiaire et avancé de ce module doivent donc être mis en corrélation avec le niveau d'habileté et non l'âge.
14. Le plan saisonnier de chaque niveau du Programme de développement des habiletés Nike comporte 4 phases. Ceci permet aux entraîneurs d'évaluer les gardiens de but en fonction de résultats prévus suite aux séances d'entraînement et aux matchs joués jusqu'à ce jour et qui correspondent aux intervalles des phases. Chaque gardien de but se développera à son rythme; les évaluations individuelles sont donc beaucoup plus bénéfiques. Cet énoncé revêt une importance spécifique à la position du gardien de but car, en raison du plus petit nombre de joueurs, les entraîneurs peuvent adapter le contenu des séances d'entraînement. Cette méthode individuelle permettra à chaque joueur de recevoir une attention et une orientation personnalisées selon ses besoins en matière de développement.
15. Selon l'évaluation du gardien de but, l'entraîneur doit se préparer pour l'étape suivante. Les séances d'entraînement peuvent être adaptées pour mettre l'accent sur des exercices précis tel que cela est décrit dans le Programme de développement des habiletés.
16. Le Programme de développement des habiletés a été conçu pour vous, entraîneur canadien. Il ne vous reste plus qu'à extraire du manuel le plan d'entraînement qu'il vous faut, le glisser dans la «chemise» transparente fournie à cet effet et vous diriger vers la patinoire avec confiance et enthousiasme.

Bonne chance à tous les entraîneurs et bonne saison!

L'Association canadienne de hockey

MANUEL DU GARDIEN DE BUT

DÉFINITION D'UN ARRÊT (CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR)

- Un arrêt est formé de trois composantes principales :
 - Préparation
 - Mouvement pour effectuer l'arrêt
 - Conséquence suivant l'arrêt
- Chacun de ces éléments doit être pris en considération au moment d'élaborer un plan d'entraînement.
- De ces trois éléments, la préparation est le plus important. La préparation comprend le positionnement initial, la perception de ce qui se passe sur la glace, les ajustements de la position pour optimiser la position et la dernière position du corps du gardien de but. Cette combinaison d'habiletés permet de réussir des arrêts et d'avoir un rendement uniforme.
- Pour allouer suffisamment de temps au gardien de but pour qu'il se prépare, les exercices doivent être suffisamment espacés.
- En général, et à cause de l'importance de la préparation, les fusillades ne sont pas très utiles.
- Les exercices qui ne mettent l'accent que sur les mouvements pour effectuer les arrêts n'ont aucune pertinence en ce qui a trait aux matchs.
- Durant les exercices d'échauffement, l'écart entre les tirs peut être diminué parce que l'objectif est d'échauffer le gardien de but et lui permettre d'entrer en contact avec la rondelle.
- Parlez au gardien de but des trois aspects d'un arrêt. Plusieurs exercices lui donnent souvent amplement de temps pour se préparer, effectuer l'arrêt puis réagir convenablement à la conséquence. Il relève de l'entraîneur de créer un environnement favorable au développement, mais il relève du gardien de but d'adopter une éthique du travail qui tient compte des trois composantes d'un arrêt.
- Les exercices peuvent souvent être conçus ou ajustés en demandant au joueur qui effectue le tir de commencer la séquence suivante. Ceci permet d'établir un écart approprié.
- Avec le temps, et au fur et à mesure que le gardien de but se développe, les exercices doivent être aussi dynamiques et réalistes que possible. Pendant les premières années, l'accent doit être mis sur la préparation et l'arrêt initial. Au fil du progrès du gardien de but, confiez-lui une plus grande responsabilité quant aux rebonds en concevant des exercices qui donnent possiblement lieu à un rebond.

Bonne chance à tous les entraîneurs et bonne saison !
Hockey Canada

DÉFINITION D'UN ARRÊT





MANUEL DU GARDIEN DE BUT

L'ENTRAÎNEMENT DES GARDIENS DE BUT

Voici les dix éléments les plus importants dont il faut tenir compte lors de l'entraînement des gardiens de but des niveaux débutant et intermédiaire :

1. Travaillez progressivement - divisez l'exercice en parties faciles à gérer puis enseignez l'exercice une partie à la fois (entier – partie – entier – méthode).
2. Assurez-vous que tous comprennent l'habileté ou la tactique.
3. Assurez-vous qu'ils comprennent sur quelle partie ou quelles parties ils doivent se concentrer.
4. Soyez patient – plusieurs éléments compliquent la transition au poste de gardien de but (par ex. plus d'équipement, exigences différentes quant au patinage, etc.).
5. Demandez au gardien d'exécuter l'habileté correctement et souvent sans rondelle pour commencer – une rondelle sème la panique chez le gardien et fait en sorte qu'il se concentre sur l'arrêt plutôt que sur la bonne exécution.
6. Lorsque vous utilisez des rondelles, amorcez les séries d'exercices lentement pour permettre au gardien de but d'effectuer les déplacements avec succès.
7. Si des joueurs participent à l'exercice, assurez-vous qu'ils comprennent l'exercice et la vitesse à laquelle il doit être exécuté.
8. Le gardien doit toujours développer le contrôle de la rondelle et la bonne exécution avant que la composante de la vitesse soit ajoutée – ceci exige habituellement qu'il travaille seul avec un entraîneur avant qu'on lui demande d'entreprendre des séries d'exercices où il doit effectuer des arrêts.
9. Lorsque vous utilisez des rondelles pour développer les mouvements pour effectuer des arrêts, veillez à travailler un côté puis l'autre. Lorsque le gardien de but maîtrise la bonne exécution des deux côtés, travaillez d'un côté et de l'autre de façon aléatoire.
10. Ne leur permettez jamais de répéter continuellement la même erreur.

Voici les dix éléments les plus importants dont il faut tenir compte lors de l'entraînement des gardiens de but des niveaux intermédiaire et avancé :

1. Comprenez les trois éléments d'un arrêt : préparation, exécution et conséquence.
2. Admettez que l'élément le plus important de l'arrêt effectué par un gardien est la préparation au tir – ceci comprend les ajustements du positionnement requis pour atteindre la position optimale ainsi que la lecture du jeu et du tir décoché.
3. Structurez vos exercices pour que le gardien de but ait le temps de se préparer au tir – souvent, l'exercice est tellement condensé et les tirs arrivent si rapidement que le gardien n'a pas le temps de se préparer. Une situation du genre donne lieu à de mauvaises habitudes et à un mauvais contrôle.
4. Les gardiens de but du niveau avancé ont rarement besoin d'exercices stationnaires de tirs car ils ont typiquement maîtrisé les éléments fondamentaux.
5. Assurez-vous que vos exercices nécessitent un déplacement avant que le tir soit décoché – ceci permet non seulement au gardien de perfectionner ses habiletés pour les déplacements mais aussi sa préparation au tir.
6. Assurez-vous que vos gardiens de but suivent la rondelle tout au long de la séquence de l'exercice – plusieurs gardiens adoptent des stratégies lors de l'entraînement pour faciliter leur préparation; ceci nuira considérablement au développement de leurs habiletés pour la préparation au tir (c.-à-d. faire face à des tirs comme lors d'un match).
7. Veillez à ce que vos joueurs comprennent que le gardien a besoin de se préparer efficacement.
8. N'oubliez pas de dire à vos joueurs d'effectuer un suivi de leurs tirs pour que le gardien réagisse correctement aux conséquences de l'arrêt initial.
9. Enseignez à vos gardiens de but que les séances d'entraînement sont les plus importantes séances sur glace, car c'est là qu'ils forment leurs habitudes.
10. Enseignez à vos gardiens qu'ils doivent prendre leur propre développement en main – vous ferez tout en votre pouvoir pour les guider et leur fournir un milieu propice à l'apprentissage, mais les 15 à 20 autres joueurs sur la glace ont aussi besoin de vous.
11. Enseignez à vos gardiens de but comment prendre soin de leur équipement et l'entretenir.

MANUEL DU GARDIEN DE BUT

LES CHIFFRES

UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SELON LES CHIFFRES

Statistiques fournies par : Calgary Hockey Development

Les données et les chiffres suivants ont trait à une séance d'entraînement de 60 minutes.

- 1 seule séance d'entraînement développera les habiletés d'un gardien de but plus que 11 matchs.
- Chaque gardien de but devrait affronter au moins 100 tirs.
- Puisque 30 % des tirs effectués pendant une séance d'entraînement ratent le filet, plus de 140 tirs doivent être pris devant chaque gardien de but.
- Les entraîneurs devraient essayer d'effectuer 4 ou 5 exercices, jeux ou activités lors de chaque séance d'entraînement. Plus n'est pas nécessairement meilleur. Le développement est fonction de l'exécution.
- Durant une séance d'entraînement, le temps passé devant un tableau explicatif ne doit pas excéder 5 minutes.
- Chaque gardien de but devrait effectuer des exercices visant les déplacements propres à la position pendant au moins 5 minutes lors de chaque séance d'entraînement.

UN MATCH SELON LES CHIFFRES

Les statistiques suivantes ont été compilées pendant un match de hockey de niveau pee wee d'une durée de 60 minutes.

- Les gardiens de but affrontent en moyenne 24 tirs par match.
- 67 % des tirs proviennent du périmètre et sont dits faciles ou relativement faciles à bloquer. Seulement 15 % des tirs sont jugés difficiles.