



# Cheminement du joueur canadien

**GARDER LES BUTS**



**2020-21**



# TABLE DES MATIÈRES



## 3 INTRODUCTION

### 4 QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

À qui s'adresse-t-il?  
Buts  
Objectif

### 6 DLTJ POUR GARDER LES BUTS

Initiation  
Novice  
Atome  
Pee-wee  
Bantam  
Midget

### 12 HAUTE PERFORMANCE

- Hockey Canada  
- Membres  
- LCH

### 15 STRUCTURE SAISONNIÈRE

Objectifs mensuels

### 17 HABILITÉS POUR GARDER LES BUTS

### 24 INSTRUCTEURS/ ENTRAÎNEURS

- Stages du Programme national de certification des entraîneurs  
- Perfectionnement professionnel

### 25 RESSOURCES

La première expérience d'un joueur devant le but au hockey est critique.

Si un débutant s'amuse tout en développant les habiletés de base et qu'il développe la confiance en sa capacité d'exécuter ces habiletés de base, il est fort probable que ce joueur continuera d'aimer être gardien de but et jouer au hockey pendant plusieurs années.

# INTRODUCTION

DIRIGER, DÉVELOPPER ET PROMOUVOIR DES EXPÉRIENCES  
ENRICHISSANTES AU HOCKEY



**TOM RENNEY**  
Chef de la direction,  
Hockey Canada

La personne qui a prononcé ces paroles a sans aucun doute pris le pouls d'une nation qui a vécu une longue histoire d'amour avec le hockey au fil des ans.

**Le hockey, c'est le Canada, et le Canada, c'est le hockey.**

Il faut bien l'admettre – le hockey est une pierre angulaire de la vie au Canada. C'est le théâtre national du Canada et le sujet de toutes les conversations. Le hockey est plus qu'un sport pour les Canadiens et Canadiennes, il fait partie du cœur et de l'âme du pays.



**VISION : CHEFS DE FILE MONDIAUX DU SPORT**



# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

- ❖ Garder les buts est un aspect critique du jeu collectif qui nécessite des habiletés uniques directes et constantes de la part de l'entraîneur.
- ❖ Si les avants et les défenseurs reçoivent des instructions particulières des entraîneurs pour leur position respective, les gardiens de but aussi ont besoin de la même attention, et de se faire guider dans le développement de leurs habiletés.



Le principal objectif est de s'assurer que la première impression du gardien de but débutant est bonne! Lorsque les joueurs commencent sur une note positive, ils aiment automatiquement le sport et continuent habituellement à s'amuser à jouer au hockey pendant plusieurs années.

# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

Le programme de Hockey Canada pour le développement des gardiens de but comprend trois niveaux :

- ❖ **Communauté** : Initier les joueurs et les entraîneurs à la position du gardien de but.
- ❖ **Développement** : Instruction formalisée pour les joueurs qui se sont engagés envers cette position et les entraîneurs qui se spécialisent dans l'enseignement de cette position.
- ❖ **Haute performance** : Perfectionnement des habiletés et des méthodes pédagogiques pour garder les buts au niveau haute performance



## LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ❖ Apprendre les habiletés de base requises pour être gardien de but
- ❖ Développer une compréhension des habiletés de base requises pour devenir gardien de but
- ❖ Créer et perfectionner les schémas moteurs de base et l'athlétisme pour connaître du succès comme gardien de but
- ❖ Développer la confiance en soi et faire l'expérience de la réalisation personnelle dans un milieu d'équipe encourageant

# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

## Recommandations :

### ❖ M9

Les associations de hockey mineur offrent des séances pour « Essayer de garder les buts » afin de donner l'occasion aux joueurs d'essayer la position.

### ❖ M12

Les associations de hockey mineur demandent à un entraîneur des gardiens de but de l'association d'offrir des séances de formation à de petits groupes d'entraîneurs et de joueurs.

### ❖ M14 – M17

Un entraîneur des gardiens de but de l'association guide le développement des gardiens de but. Les équipes pourraient obtenir leur propre entraîneur des gardiens de but par l'intermédiaire de l'association ou un des entraîneurs des gardiens de but de l'association veillerait au développement de tous les gardiens de but des équipes doubles lettres.



## LES OBJECTIFS DU CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS

- ❖ Initier les joueurs à la position
- ❖ Présenter les habiletés de base pour garder les buts aux entraîneurs et aux jeunes gardiens de but
- ❖ Développer un programme enrichi pour les gardiens de but en ayant recours à des entraîneurs pour gardiens de but formés et compétents.

# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

Les associations de hockey mineur offrent des séances pour « Essayer de garder les buts » afin de donner l'occasion aux joueurs d'essayer la position.

## FONDEMENTS (M7 ET M9 - tous considérés comme des fondements)

M7: 5-6 ans

PHASE DE DÉVELOPPEMENT			PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE			PHASE ÉLIMINATOIRE
Jusqu'à			Jusqu'à		Jusqu'à	Aucunes éliminatoires Jusqu'à 4 semaines
12	20	2	14	20	10	<b>TOURNOIS</b> 3 festivals ou jamborees 12 matchs modifiés
semaines	séances d'entraînement	matchs officiels	semaines	séances d'entraînement	matchs modifiés	

Nombre de séances d'entraînement: 35 - 45 | Nombre total de matchs 15 - 25

### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 3 séances (1 séance d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 1 match officiel)
- Aucun gardien de but à temps plein - aucun équipement de gardien de but
- Rotation des joueurs à toutes les positions; A, D et G
- Aucunes éliminatoires
- Tenir tous les matchs sur la largeur de la patinoire ou sur une demi-glace

### POINTS À CONSIDÉRER:

- Petits filets
- Hockey-balle, hockey en gymnase ou floorball comme activités additionnelles
- Séances sur glace régulières à des heures favorables pour les entraînements et les matchs (mêmes jours et heures)
- Idéalement, 2 entraînements par semaine
- Maximum de 5 joueurs pour 1 entraîneur
- Les joueurs jouent à toutes les positions
- Temps de glace égal

M9: 7-8 ans

PHASE DE DÉVELOPPEMENT			PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE			PHASE ÉLIMINATOIRE
Jusqu'à			Jusqu'à		Jusqu'à	Aucunes éliminatoires Jusqu'à 4 semaines
8	14	6	20	34	16	<b>TOURNOIS</b> 3 festivals ou jamborees 12 matchs modifiés
semaines	séances d'entraînement	MATCHS (demi-glace)	semaines	séances d'entraînement	matchs	

Nombre total de séances d'entraînement: 45 - 55 | Nombre total de matchs 30 - 40

### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 3 séances (1 séance d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 1 match officiel)
- Aucun gardien de but à temps plein/rotation des joueurs à toutes les positions; A, D et G
- Aucunes éliminatoires

### POINTS À CONSIDÉRER:

- Filets de taille réglementaire
- Rondelles bleues de 4 oz pendant la première moitié/rondelles réglementaires de 6 oz pendant la deuxième moitié
- Temps de glace juste et égal
- Maximum de 5 joueurs pour 1 entraîneur/entraînements sous forme d'ateliers
- Séances sur glace régulières à des heures favorables pour les entraînements et les matchs (mêmes jours et heures)

Pour la saison 2019-2020 : Pour la catégorie d'âge M9 (7 et 8 ans), il est obligatoire que tous les matchs soient joués sur la largeur de la patinoire ou sur une demi-glace. Les matchs ou les tournois sur une pleine glace sont permis après le 15 janvier.



# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

Il est recommandé que les associations de hockey mineur demandent à un entraîneur des gardiens de but de l'association d'offrir des séances de formation à de petits groupes ou à un entraîneur affecté à une équipe d'aider et de développer les gardiens de but.

M11: 9-10 ans

## COMMUNAUTÉ (récréatif)

PHASE DE DÉVELOPPEMENT		
Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
6 semaines	8 séances d'entraînement	4 MATCHS HORS CONCOURS

PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE		
Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
20 semaines	20 séances d'entraînement	16 matchs officiels

PHASE ÉLIMINATOIRE
Jusqu'à 4 semaines Sous forme de tournois
<b>TOURNOIS</b> 3 tournois 12 matchs

Nombre total de séances d'entraînement: 25 - 30 | Nombre total de matchs 25 - 35

### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 3 séances (1 séance d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 1 match officiel)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde

### POINTS À CONSIDÉRER:

- Gardiens de but à temps plein – le gardien de but qui ne joue pas se trouve au banc
- Rotation des joueurs à toutes les positions – aucune spécialisation hâtive
- Matchs en espace restreint pendant les entraînements
- Entraînements fondés sur les habiletés ou sous forme d'ateliers
- Temps de glace juste et égal

M11: 9-10 ans

## DÉVELOPPEMENT (compétitif)

PHASE DE DÉVELOPPEMENT		
Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
6 semaines	12 séances d'entraînement	6 MATCHS HORS CONCOURS

PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE		
Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
24 semaines	44 séances d'entraînement	24 matchs officiels

PHASE ÉLIMINATOIRE
Jusqu'à 4 semaines Sous forme de tournois
<b>TOURNOIS</b> 4 tournois 16 matchs

Nombre total de séances d'entraînement: 50 - 60 | Nombre total de matchs 40 - 46

### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 3 séances (1 séance d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 1 match officiel)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde

### POINTS À CONSIDÉRER:

- Gardiens de but à temps plein – le gardien de but qui ne joue pas se trouve au banc
- Rotation des joueurs à toutes les positions – aucune spécialisation hâtive
- Matchs en espace restreint pendant les entraînements
- Entraînements fondés sur les habiletés ou sous forme d'ateliers
- Temps de glace juste et égal

# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

Il est recommandé qu'à ce niveau, un entraîneur des gardiens de but de l'association guide le processus de développement des gardiens de but. Les équipes pourraient obtenir leur propre entraîneur des gardiens de but par l'intermédiaire de l'association ou un des entraîneurs des gardiens de but de l'association veillerait au développement des gardiens de but des équipes doubles lettres en leur offrant des séances d'entraînement distinctes.

M13: 11-12 ans

## COMMUNAUTÉ (récréatif)

PHASE DE DÉVELOPPEMENT			PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE			PHASE ÉLIMINATOIRE Jusqu'à 4 semaines Sous forme de tournois
Jusqu'à		Jusqu'à	Jusqu'à		Jusqu'à	
4	8	2	24	24	18	TOURNOIS 3 tournois 12 matchs
semaines	séances d'entraînement	MATCHS HORS CONCOURS	semaines	séances d'entraînement	matchs officiels	

Nombre total de séances d'entraînement : 30 - 35 | Nombre total de matchs : 25 - 35

### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 3 séances officielles (1 séance d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 1 match officiel)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde
- Temps de glace juste et égal

### POINTS À CONSIDÉRER:

- Gardiens de but à temps plein – le gardien de but qui ne joue pas se trouve au banc
- Rotation des joueurs à toutes les positions – début de l'attribution de positions précises
- Matchs en espace restreint pendant les entraînements
- Entraînements fondés sur les habiletés ou sous forme d'ateliers

M13: 11-12 ans

## DÉVELOPPEMENT (compétitif)

PHASE DE DÉVELOPPEMENT			PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE			PHASE ÉLIMINATOIRE Jusqu'à 4 semaines Sous forme de tournois
Jusqu'à		Jusqu'à	Jusqu'à		Jusqu'à	
4	12	6	24	48	24	TOURNOIS 4 tournois 16 matchs
semaines	séances d'entraînement	MATCHS HORS CONCOURS	semaines	séances d'entraînement	matchs officiels	

Nombre total de séances d'entraînement : 55 - 60 | Nombre total de matchs : 45 - 50

### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 5 séances (2 séances d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 2 matchs officiels)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde
- Temps de glace juste et égal

### POINTS À CONSIDÉRER:

- Gardiens de but à temps plein
- Rotation des joueurs à toutes les positions – début de l'attribution de positions précises
- Matchs en espace restreint pendant les entraînements
- Entraînements fondés sur les habiletés ou sous forme d'ateliers

# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

Il s'agit de la première étape du Modèle de développement des gardiens de but de haute performance.

## COMMUNAUTÉ (récréatif)

### PHASE DE DÉVELOPPEMENT

Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
4 semaines	8 séances d'entraînement	2 MATCHS HORS CONCOURS

### PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE

Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
24 semaines	24 séances d'entraînement	20 matchs officiels

### PHASE ÉLIMINATOIRE

Jusqu'à 4 semaines  
Sous forme de tournois

**TOURNOIS**  
3 tournois  
12 matchs

Nombre total de séances d'entraînement : 30 - 35 | Nombre total de matchs : 35 - 40

#### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 3 séances officielles (1 séance d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 1 match officiel)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde

#### POINTS À CONSIDÉRER:

- 1 entraînement axé exclusivement sur les habiletés par semaine
- Temps de glace juste et égal
- 2 pauses pendant la saison (relâches scolaires)

## DÉVELOPPEMENT (compétitif)

### PHASE DE DÉVELOPPEMENT

Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
4 semaines	12 séances d'entraînement	4 MATCHS HORS CONCOURS

### PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE

Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
24 semaines	60 séances d'entraînement	28 matchs officiels

### PHASE ÉLIMINATOIRE

Jusqu'à 4 semaines  
Sous forme de tournois

**TOURNOIS**  
4 tournois  
16 matchs

Nombre total de séances d'entraînement : 65 - 75 | Nombre total de matchs : 50 - 55

#### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 5 séances (2 séances d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 2 matchs officiels)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde

#### POINTS À CONSIDÉRER:

- 1 entraînement axé exclusivement sur les habiletés par semaine
- 2 pauses pendant la saison (relâches scolaires)
- Camps de préparation : 2 semaines
- 8-10 séances – 1 séance de 60 minutes par jour

M15: 13-14 ans

M15: 13-14 ans



# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

Il s'agit de la deuxième étape du Modèle de développement des gardiens de but de haute performance.

## COMMUNAUTÉ (récréatif)

### PHASE DE DÉVELOPPEMENT

Jusqu'à	Jusqu'à
4 semaines	8 séances d'entraînement
	2 MATCHS HORS CONCOURS

### PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE

Jusqu'à	Jusqu'à
24 semaines	24 séances d'entraînement
	20 MATCHS OFFICIELS

### PHASE ÉLIMINATOIRE

Jusqu'à 4 semaines  
Sous forme de tournois

**TOURNOIS**  
3 tournois  
12 matchs

Nombre total de séances d'entraînement : 30 - 35 | Nombre total de matchs : 35 - 40

#### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 3 séances officielles (1 séance d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 1 match officiel)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde

#### POINTS À CONSIDÉRER:

- 1 entraînement axé exclusivement sur les habiletés par semaine
- Temps de glace juste et égal
- 2 pauses pendant la saison (relâches scolaires)

M18: 15-17 ans

## DÉVELOPPEMENT (compétitif)

### PHASE DE DÉVELOPPEMENT

Jusqu'à	Jusqu'à
4 semaines	16 séances d'entraînement
	4 MATCHS HORS CONCOURS

### PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE

Jusqu'à	Jusqu'à
24 semaines	72 séances d'entraînement
	32 MATCHS OFFICIELS

### PHASE ÉLIMINATOIRE

Jusqu'à 4 semaines  
Sous forme de tournois

**TOURNOIS**  
4 tournois  
16 matchs

Nombre total de séances d'entraînement : 80+ | Nombre total de matchs : 50 - 55

#### EXIGENCES:

- Aucune séance d'essai ni évaluation avant ou durant la première semaine d'école
- Prévoir au moins 4 séances de patinage avant les essais officiels
- Les essais doivent comporter au moins 5 séances (2 séances d'habiletés, 1 séance de jeu en espace restreint, 2 matchs officiels)
- Éliminatoires sous forme de tournois – aucune ronde

#### POINTS À CONSIDÉRER:

- 1 entraînement axé exclusivement sur les habiletés par semaine
- 2 pauses pendant la saison (relâches scolaires)
- Camps de préparation : 2 semaines 8-10 séances – 1 séance de 60 minutes par jour

M18: 15-17 ans



# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

Modèle de développement des gardiens de but de haute performance

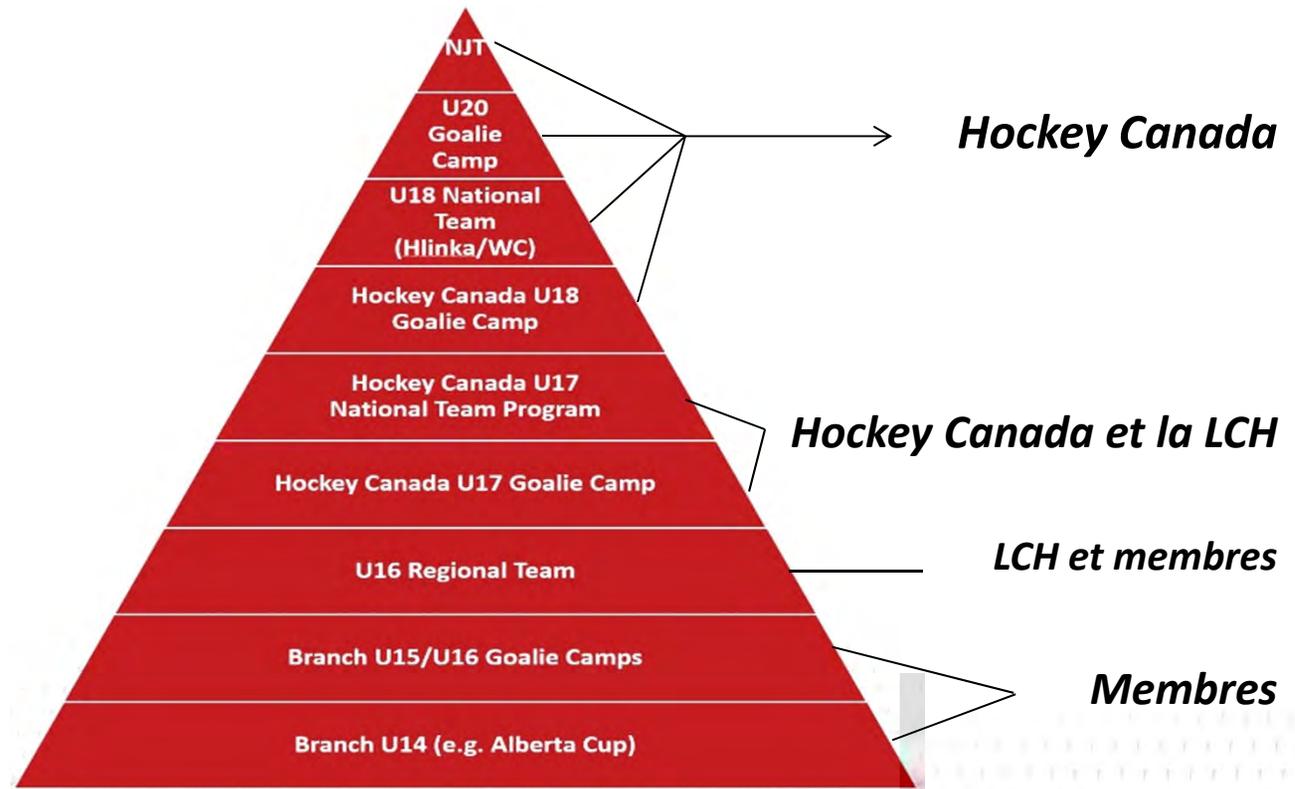
## Pyramide du développement – hockey masculin

« Développement holistique »

- Mental
- Physique
- Technique
- Tactique



JP1



**Slide 12**

---

**JP1**

**Insert French logo**

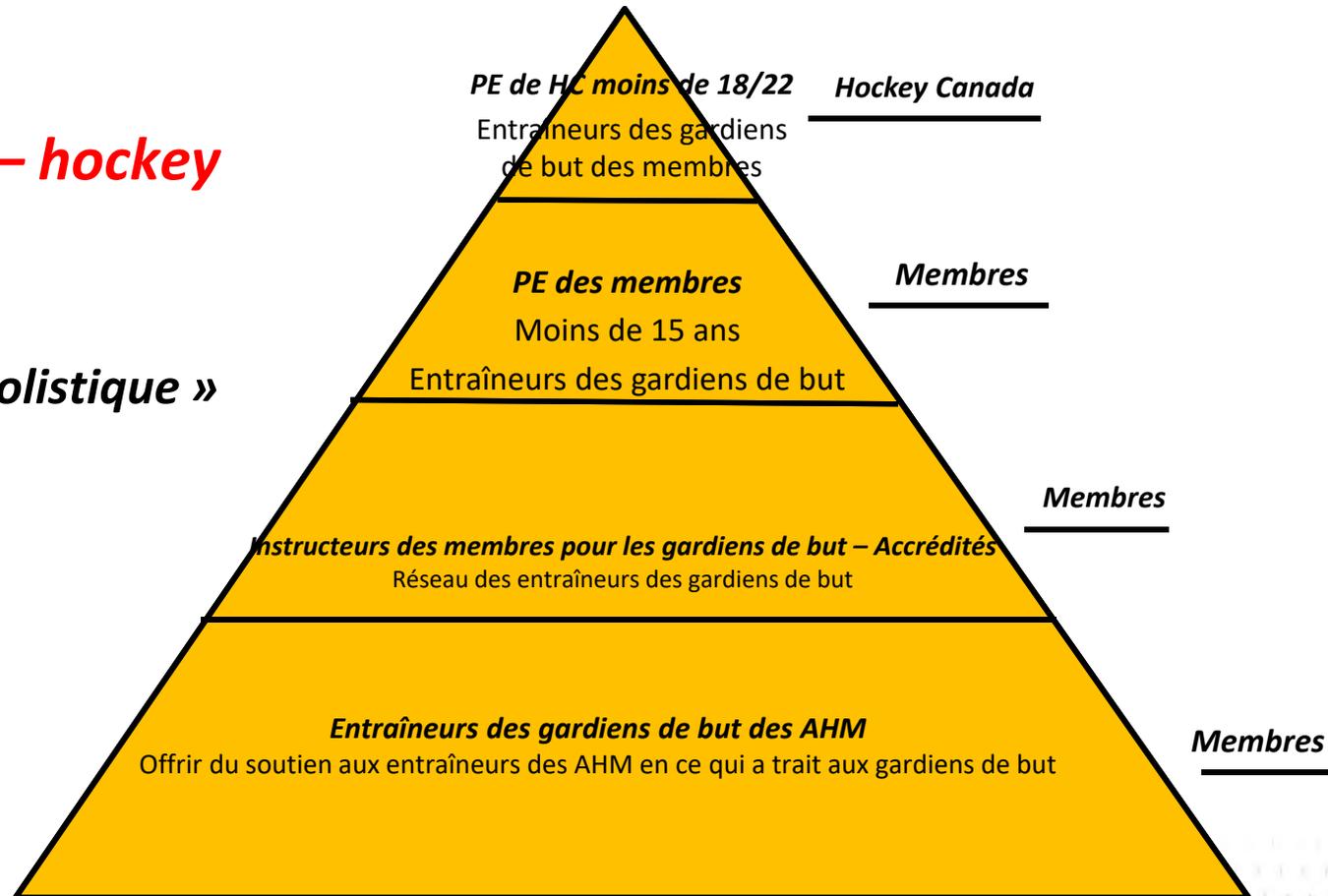
Johanne Poitras-Brien, 11-Dec-2017

# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

## Pyramide du développement – hockey féminin

### « Développement holistique »

- Mental
- Physique
- Technique
- Tactique



# QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS?

- ❖ **Nomination** d'un conseiller du membre pour les gardiens de but de haute performance
- ❖ **Formation** de chefs de file du membre pour les gardiens de but dans chaque région de la province
- ❖ **Présentation** de camps régionaux pour les gardiens de but M16, M15 et M14 sur le territoire du membre, de la province.
- ❖ **Présentation** d'un camp provincial pour les gardiens de but M16 chaque saison.

## Rôle des membres



Hockey Canada Member Branch National Coverage

**Slide 14**

---

**JP2**

**Insert French logo**

Johanne Poitras-Brien, 11-Dec-2017



# STRUCTURE SAISONNIÈRE

## SEPTEMBRE

### - Habiletés techniques - Introduction

- Patinage
- Position de base (position athlétique, équilibre)
- Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
- Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
- Sélection de l'arrêt (arrêts de base)

## OCTOBRE

### - Habiletés techniques - Développement

- Patinage
- Position de base (position athlétique, équilibre)
- Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
- Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
- Sélection de l'arrêt (arrêts de base)

## NOVEMBRE

### Habiletés techniques - Développement

- Patinage
- Position de base (position athlétique, équilibre)
- Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
- Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
- Sélection de l'arrêt (arrêts de base)

### Introduction

- Contrôle de base de la rondelle (contrôle des rebonds)
- Maniement du bâton

## DÉCEMBRE

### Habiletés techniques - Perfectionnement

- Patinage
- Position de base (position athlétique, équilibre)
- Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
- Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
- Sélection de l'arrêt (arrêts de base)

### Développement

- Contrôle de base de la rondelle (contrôle des rebonds)
- Maniement du bâton

## JANVIER

### Habiletés techniques - Développement/Perfectionnement

- Patinage
- Position de base (position athlétique, équilibre)
- Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
- Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
- Sélection de l'arrêt (arrêts de base)
- Contrôle de base de la rondelle (contrôle des rebonds)
- Maniement du bâton

# STRUCTURE SAISONNIÈRE

## FÉVRIER

Habiletés techniques –  
Développement/Perfectionnement

- Patinage
- Position de base (position athlétique, équilibre)
- Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
- Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
- Sélection de l'arrêt (arrêts de base)
- Contrôle de base de la rondelle (contrôle des rebonds)
- Maniement du bâton

## MARS/AVRIL

Habiletés techniques –  
Développement/Perfectionnement

- Patinage
- Position de base (position athlétique, équilibre)
- Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
- Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
- Sélection de l'arrêt (arrêts de base)
- Contrôle de base de la rondelle (contrôle des rebonds)
- Maniement du bâton

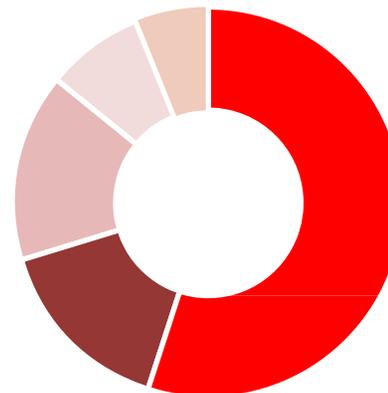
## MAI/JUIN/JUILLET/AOÛT

Saison morte

Activités multisports

Instruction particulière visant les habiletés pour garder les buts

### TABLEAU DE RÉPARTITION DE LA STRUCTURE SAISONNIÈRE



- 40 % - Introduction aux habiletés techniques**
- 25 % - Développement des habiletés techniques**
- 20 % - Perfectionnement des habiletés techniques**
- 10 % - Introduction aux tactiques individuelles**
- 5 % - Développement des tactiques individuelles**

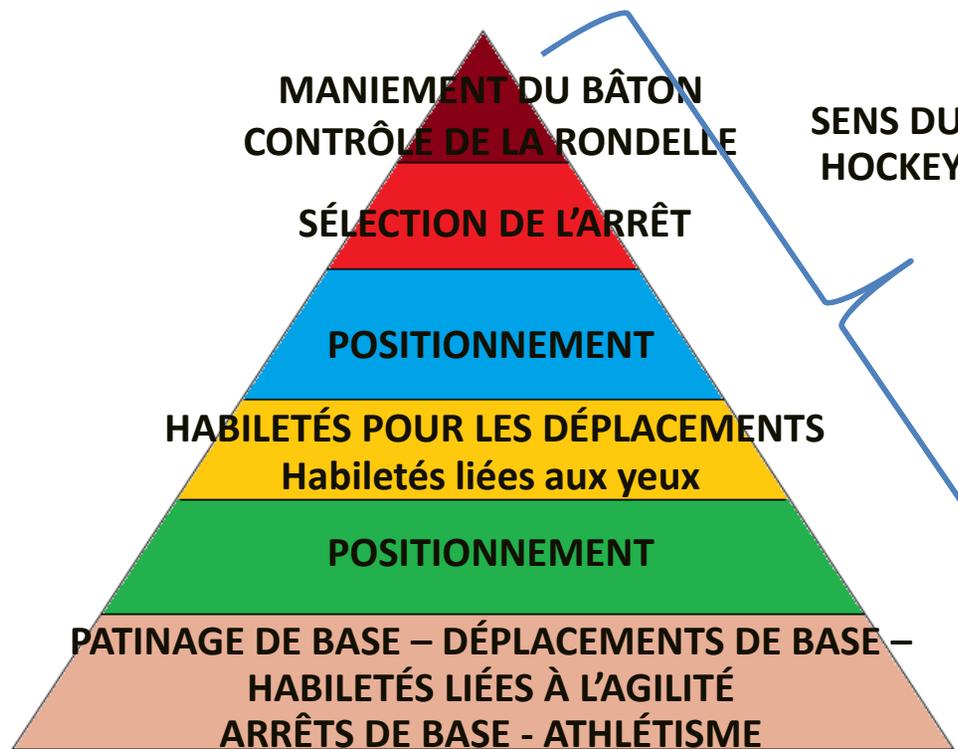
# DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS POUR GARDER LES BUTS

Le cycle d'un arrêt est composé de 5 aspects clés sur lesquels se concentrer pour être efficace devant le filet :



**Le cycle de l'arrêt est la base de l'art de garder les buts au Canada!**

# DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR GARDER LES BUTS



1. Le programme pour les gardiens de but débutants recommande que le développement repose à 75 % sur les habiletés pour les déplacements et le positionnement, à 20 % sur les mouvements pour l'arrêt et des sujets connexes, et à 5 % sur les tactiques.
2. Le programme pour les gardiens de but intermédiaires recommande que le développement repose à 50 % sur les habiletés pour les déplacements et le positionnement, à 20 % sur les mouvements pour l'arrêt et des sujets connexes, et à 30 % sur les tactiques et la transition.
3. Le programme pour les gardiens de but avancés recommande que le développement repose à 35 % sur les habiletés pour les déplacements et le positionnement, à 10 % sur les conséquences après un arrêt, à 40 % sur les tactiques et la transition et à 15 % sur le positionnement plus poussé.

# DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR GARDER LES BUTS?

## Curriculum du niveau 1 – Introduction aux habiletés de base

1. Patinage
2. Position de base (position athlétique, équilibre)
3. Habiletés pour les déplacements (poussée en T, pas chassés, coupe en C et pivot)
4. Positionnement (angles, perpendiculaire, profondeur)
5. Sélection de l'arrêt (arrêts de base)
6. Contrôle de base de la rondelle (contrôle des rebonds)
7. Maniement du bâton

## Curriculum du niveau 2 – Habilités poussées et dix situations pour marquer

1. Habiletés poussées en patinage
2. Habiletés liées aux yeux
3. Habiletés poussées liées aux mains
4. Maniement poussé de la rondelle
5. Dix situations pour marquer



# DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR GARDER LES BUTS

## Curriculum du niveau 2 – Habilités poussées - Dix situations pour marquer

- ❖ Les situations pour marquer sont réparties en 10 catégories afin d'aider le gardien de but à reconnaître la situation et à choisir le meilleur moyen de protéger le filet.
- ❖ Les gardiens de but doivent être capables de lire les options des joueurs à l'attaque et la position défensive de leurs propres coéquipiers tout en analysant la situation.

Les 10 situations pour marquer  
sont :

- ❖ Tirs francs
- ❖ Entrées de zone
- ❖ Attaques au filet
- ❖ Échappées
- ❖ Rebonds
- ❖ Jeux de bas en haut
- ❖ Jeux d'est en ouest
- ❖ Au-delà de la ligne des buts
- ❖ Déviations
- ❖ Écrans

# HABILETÉS POUR GARDER LES BUTS



## NIVEAU 1

Équilibre et agilité	Habilités pour les déplacements	Positionnement	Sélection de l'arrêt	Contrôle de base de la rondelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de base</li> <li>• Position papillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas chassés</li> <li>• Coupes en C</li> <li>• Poussée en T</li> <li>• Pivot</li> <li>• Glissades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angles</li> <li>• Être perpendiculaire</li> <li>• Profondeur</li> <li>• Suivre la rondelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêts avec le bâton</li> <li>• Arrêts avec la mitaine bloqueur</li> <li>• Arrêts avec le gant bloqueur</li> <li>• Arrêts avec le corps</li> <li>• Échappées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle de base des rebonds</li> <li>• Immobilisation de la rondelle</li> <li>• Maniement du bâton</li> </ul>

## NIVEAU 2

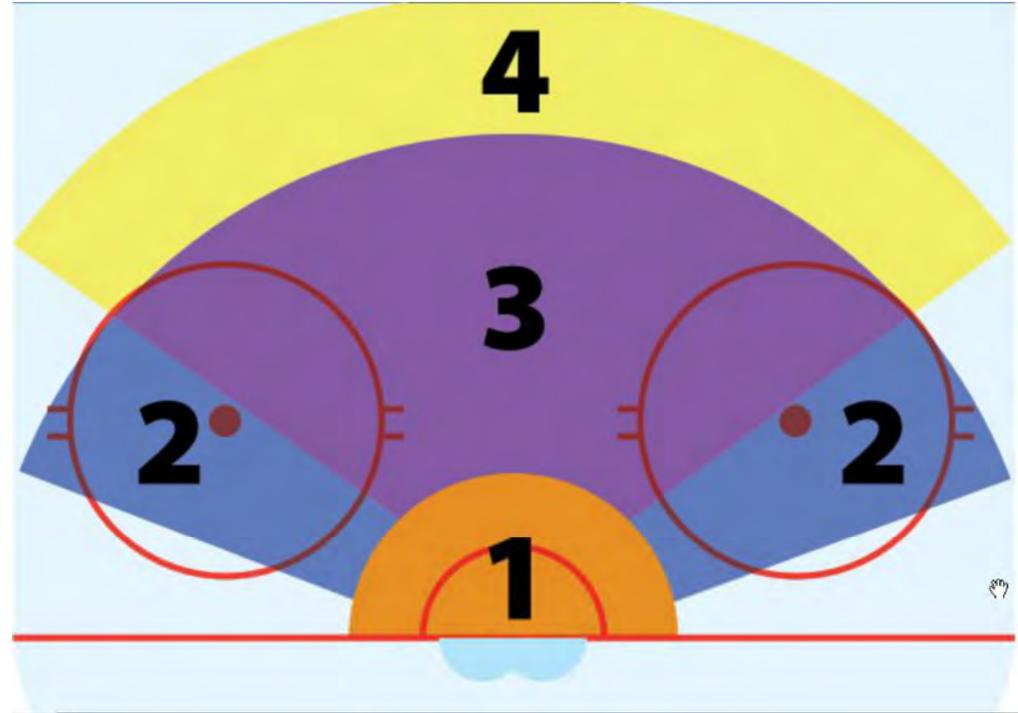
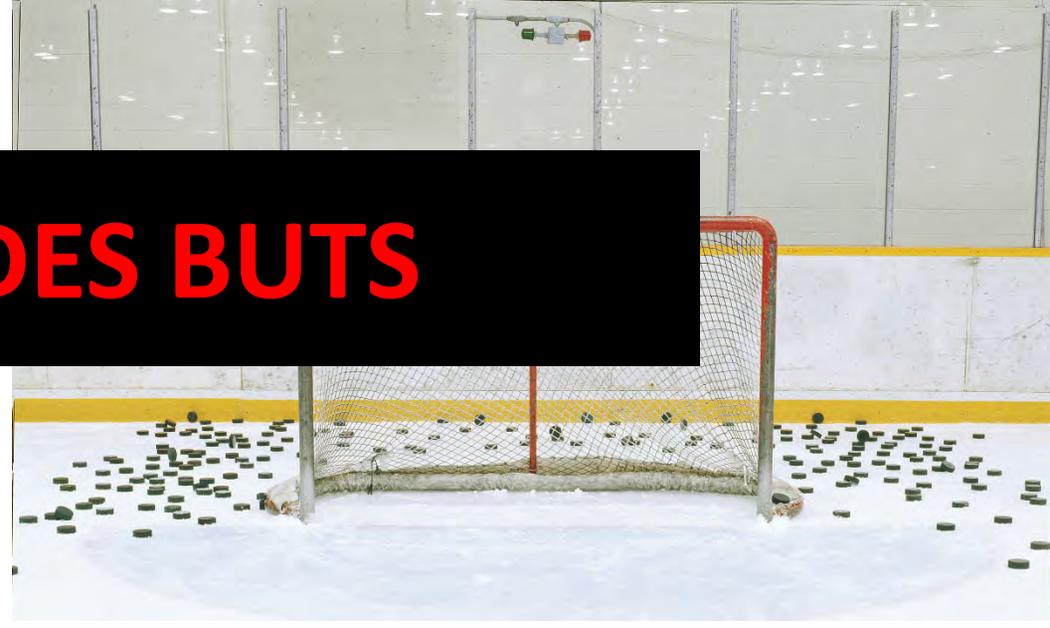
Habilités poussées en patinage	Habilités liées aux yeux	Habilités poussées liées aux mains	Maniement poussé de la rondelle	Dix situations pour marquer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coupes en C poussées</li> <li>• Pivots poussés vers les poussées en T, les pas chassés, le papillon, les glissades sur une jambe, le repositionnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre la rondelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacements avant et arrière</li> <li>• Déplacements vers l'est et vers l'ouest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immobilisation de la rondelle</li> <li>• Passes pour appuyer les sorties de zone</li> <li>• Rondelles tirées le long de la bande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirs francs / Entrées de zone / Attaques au filet/ Échappées / Rebonds / Jeux du bas vers le haut / Jeux d'est en ouest / Au-delà de la ligne des buts / Déviations / Écrans</li> </ul>

## NIVEAU 3

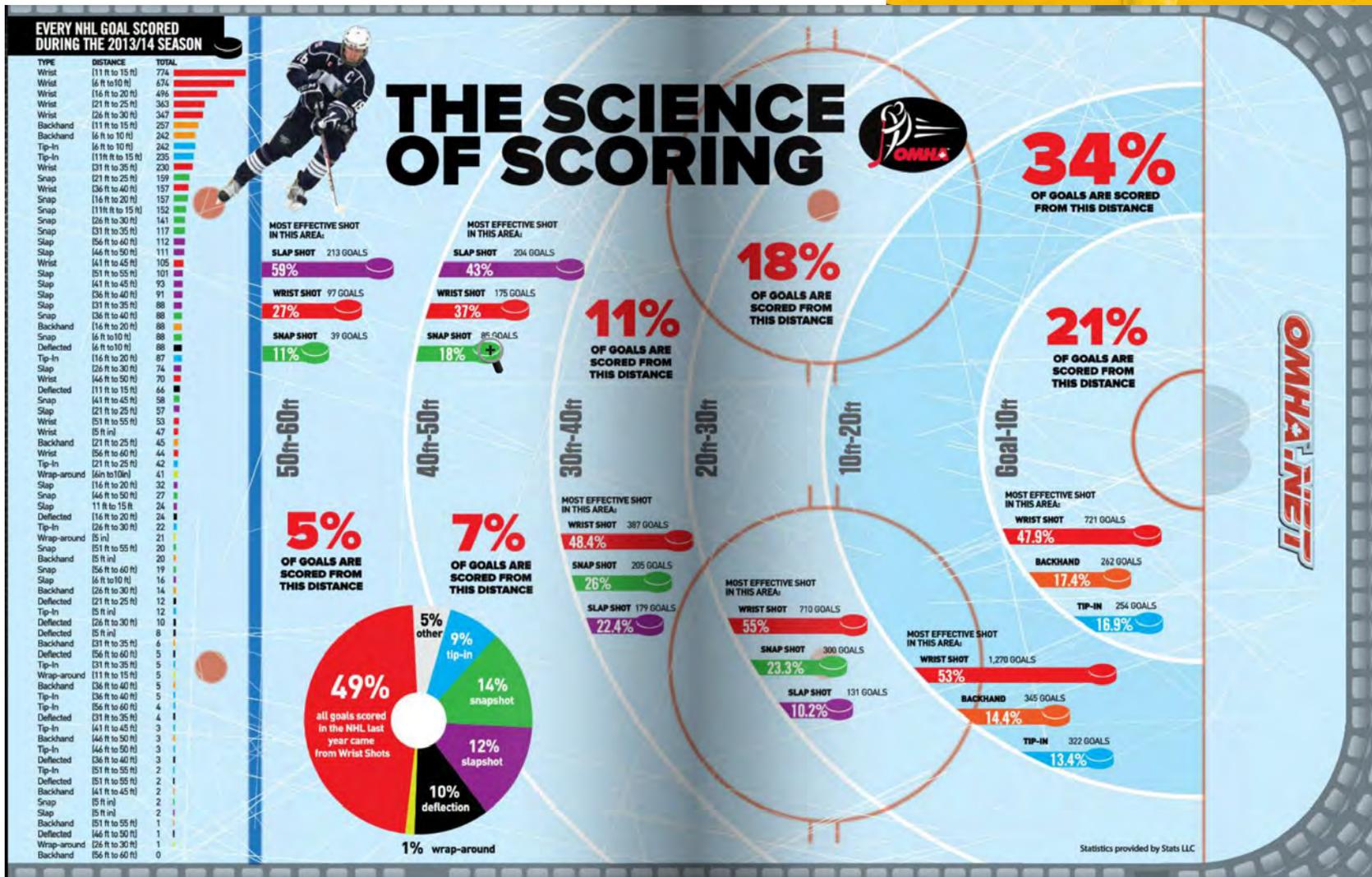
Jeu défensif collectif	Jeu offensif collectif	Sens du hockey		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone D</li> <li>• DN</li> <li>• Surnombre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorties de zone</li> <li>• Rondelles tirées le long de la bande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication</li> <li>• Développer un plan individuel</li> </ul>		

# PROVENANCE DES BUTS

1. Près du filet
2. Couloirs près des points
3. Zone privilégiée
4. Pointes



# PROVENANCE DES BUTS



# INSTRUCTEURS/ENTRAÎNEURS



## Occasions de formation continue

- Profil instruction du PNCE
- Garder les buts – Niveau 1
- Garder les buts – Niveau 2
- Garder les buts – Niveau 3 - (Certification comme entraîneur des gardiens de but)
- Stage sur les matchs dans des espaces restreints

# Ressources



[www.hockeycanadanetwork.com](http://www.hockeycanadanetwork.com)

 **RÉSEAU HOCKEY CANADA** SELON LES CHIFFRES

 **800** EXTRAITS DE MATCHS D'ÉQUIPE CANADA

 **3 200** ARTICLES

 **300** PLANS D'ENTRAÎNEMENT

 **1 500** EXERCICES

**900**  VIDÉOS

 **HOCKEY CANADA NETWORK**

**RÉSEAU HOCKEY CANADA**

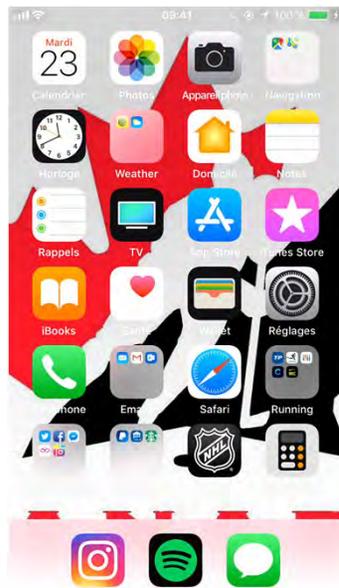
JOUER VIDEO



# Ressources

**S'ABONNER** *Pour commencer, il suffit de :*

Télécharger l'appli dans l'App Store ou sur Google Play.



**JOUER VIDEOS**

S'abonner dans l'appli ou en ligne pour profiter immédiatement de l'accès, de la distribution et d'économies.

[www.hockeycanadanetwork.com](http://www.hockeycanadanetwork.com)

Acheter, en ligne, des codes d'accès au Réseau Hockey Canada pour votre équipe ou organisation locale de hockey mineur



**RÉSEAU HOCKEY CANADA**

L'Appli Réseau Hockey Canada est offerte pour les appareils Android et iOS. Téléchargez-la maintenant gratuitement de Google Play ou de l'App Store et commencez à explorer les vidéos et articles. Pour un accès complet et illimité à tout le contenu et à toutes les caractéristiques, abonnez-vous au Réseau Hockey Canada Premium.

Gratuit	Premium
Explorez l'appli sur votre téléphone ou tablette et consultez sans frais un nombre restreint de vidéos, d'articles et d'exercices.	Abonnez-vous pour un accès illimité à du contenu exclusif mis régulièrement à jour et à des fonctions améliorées.
Gratuit	Pour seulement 4 \$ par mois*

DISPONIBLE SUR Google play | Télécharger dans l'App Store

Abonnez-vous en ligne et économisez.

Souscrivez à l'accès Premium au Réseau Hockey Canada par l'intermédiaire de notre site Web et obtenez 20 % de rabais supplémentaire sur le prix in-app d'un abonnement annuel.

**S'ABONNER**

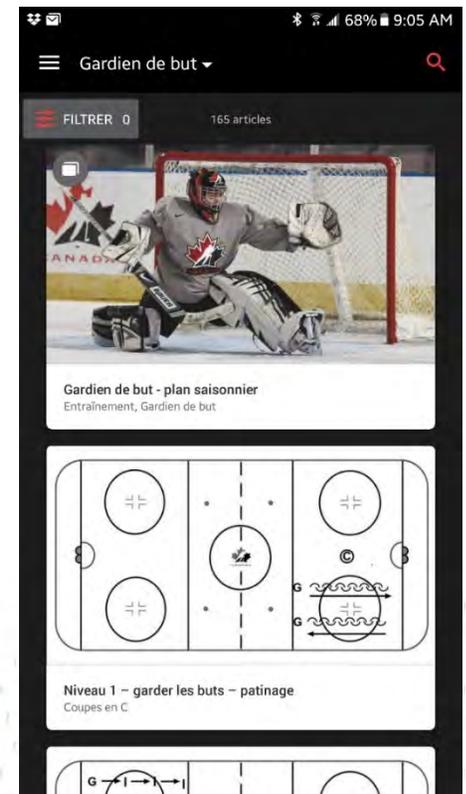
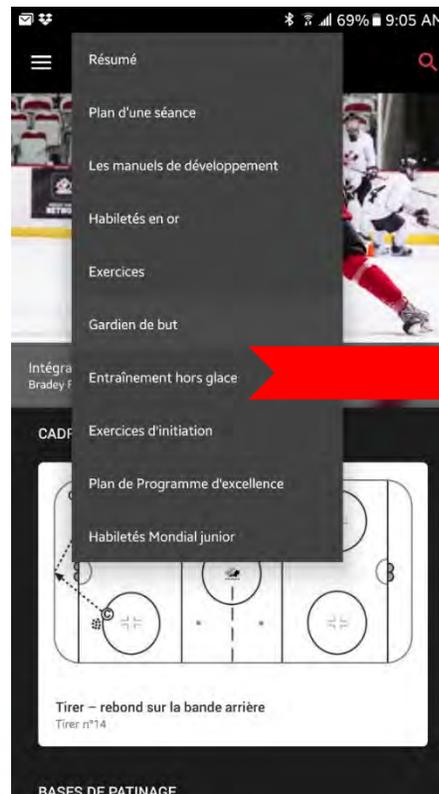
Ajoutez votre nom à notre liste de diffusion et recevez les dernières nouvelles et les mises à jour concernant la nouvelle appli Réseau Hockey Canada.

johnsmith@email.com



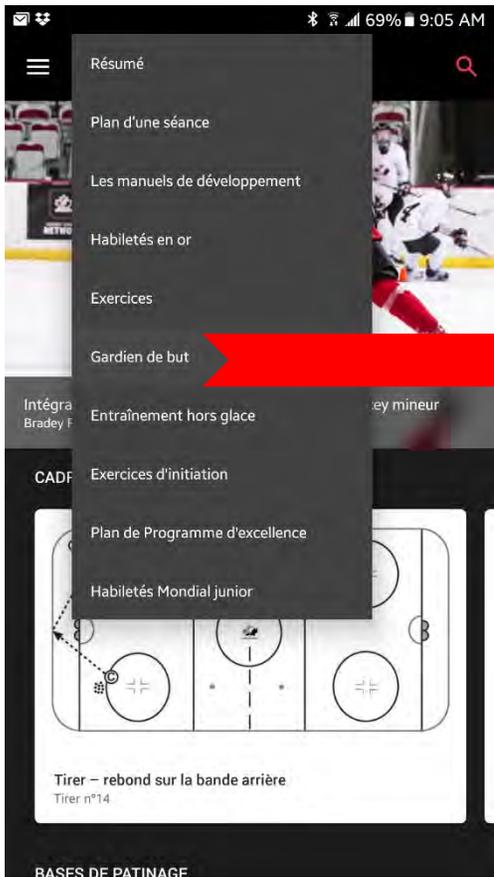
# RESSOURCES

## Développement des habiletés – Garder les buts

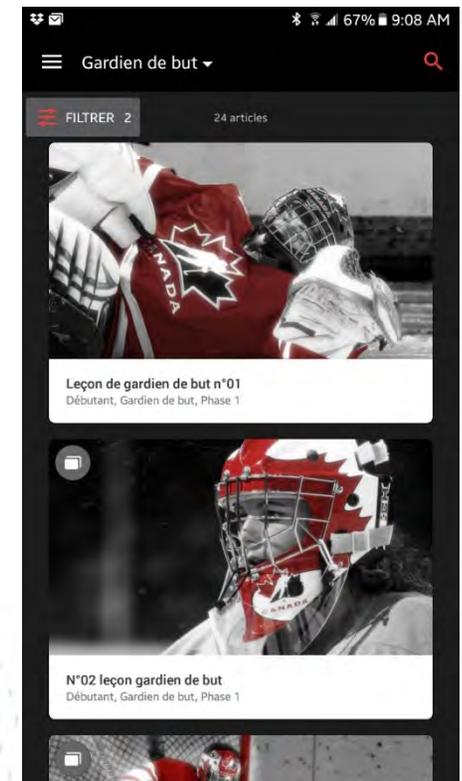


# RESSOURCES

## Manuel pour le développement des habiletés – Garder les buts



Le Manuel de Hockey Canada pour le développement des habiletés pour garder les buts comprend 24 plans d'entraînement distincts. Il est aussi possible d'accéder à chaque exercice individuellement. Marquez un plan d'entraînement ou un exercice particulier comme favori, téléchargez-le et partagez-le



# Qu'est-ce qu'Accès aux exercices de Hockey Canada?

*Accès aux exercices de Hockey Canada* est une ressource offerte **gratuitement** aux joueurs et aux entraîneurs de tous les niveaux qui contient un nombre sans cesse croissant de :

- Exercices
- Vidéos
- Plans d'entraînement

ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA | PLANS D'ENTRAÎNEMENT | FAQ | PLUS DE RESSOURCES

Accès aux exercices de Hockey Canada | Bâtit votre plan d'entraînement

S'inscrire | Identifier

### CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

C'est le début d'une autre saison de hockey! Nous espérons que vous avez tous passé un bel été à l'extérieur des arènes et que cette période de repos vous a permis de pratiquer des activités estivales et de passer du temps en famille.

Nous avons ajouté de nouvelles vidéos et fonctionnalités et fait des mises à jour pour améliorer votre expérience comme utilisateurs de l'accès aux exercices, qui demeure une ressource offrant gratuitement aux entraîneurs de certaines exercices et de vidéos.

Nouvelles fonctionnalités :

- Des vidéos montrant des joueuses de l'équipe nationale féminine du Canada ont été ajoutées.
- Des plans d'entraînement pour les catégories Initiation et Novice provenant des manuels des habilités de Hockey Canada ont été ajoutés sous l'onglet Plans d'entraînement.
- Des exercices propres aux catégories Initiation et Novice sont maintenant offerts.

Mises à jour :

- Les fichiers PDF pour chacun des diagrammes des exercices ont été retirés afin de continuer de réduire notre empreinte papier et de mettre l'accent sur la technologie numérique.
- Des plans d'entraînement par défaut ont été ajoutés pour donner aux entraîneurs des idées d'entraînement à mettre en application qu'ils peuvent partager ou imprimer.

À venir :

- Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés qui leur sont associés afin d'être aux entraîneurs un outil amélioré pour les recherches par groupe d'âge et type d'habileté.

Commentaires | S'inscrire | Identifier

Voir tous les âges | Voir toutes les catégories | Rechercher des exercices | Réinitialiser

Affichage 1 - 12 de 660 résultats | Connectez-vous et créez un compte

Trier par | Articles par la page 12

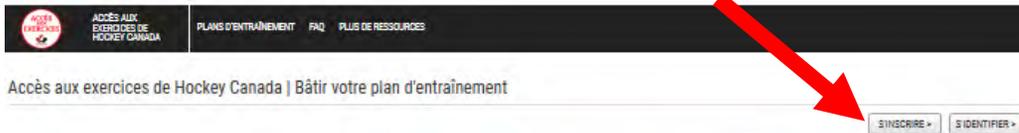
**NOUVEAU!**  
PATINAGE - AGILITÉ - AGILITÉ AVEC 5 RONDELLES  
PATINAGE - AGILITÉ - PROTECTION DE LA RONDELLE  
PATINAGE - ÉVASIONS DU DÉFENSEUR  
PATINAGE - CROISEMENTS PIEDS RAPIDES



# Créer un compte



Cliquez sur le bouton *S'inscrire*.



Accès aux exercices de Hockey Canada | Bâtir votre plan d'entraînement

## CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

C'est le début d'une autre saison de hockey! Nous espérons que vous avez tous passé un bel été à l'extérieur des aréna et que cette période de repos vous a permis de pratiquer des activités estivales et de passer du temps en famille.

Nous avons ajouté de nouvelles vidéos et fonctionnalités et fait des mises à jour pour améliorer votre expérience comme utilisateurs de l'Accès aux exercices, qui demeure une ressource offrant gratuitement aux entraîneurs de centaines d'exercices et de vidéos.

### Nouvelles fonctionnalités:

- Des vidéos montrant des joueuses de l'équipe nationale féminine du Canada ont été ajoutées.
- Des plans d'entraînement pour les catégories Initiation et novice provenant des manuels des habiletés de Hockey Canada ont été ajoutés sous l'onglet Plans d'entraînement.
- Des exercices propres aux catégories Initiation et novice sont maintenant offerts.

### Mises à jour:

- Les fichiers PDF pour chacun des diagrammes des exercices ont été retirés afin de continuer de réduire notre empreinte papier et de mettre l'accent sur la technologie numérique.
- Des plans d'entraînement par défaut ont été ajoutés pour donner aux entraîneurs des idées d'entraînement prêtes à mettre en application qu'ils peuvent partager ou imprimer.

### À venir:

- Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés ou leur



Entrez les renseignements et cliquez sur *S'inscrire*.

