

# Chapitre 1 – Philosophie de l'entraînement

## DÉFINITION PYRAMIDALE DES TERMES



### STRATÉGIE

La sélection de systèmes de jeu collectif pour imposer à l'adversaire le style de jeu et les tactiques qui reposeront sur les forces de l'entraîneur et de l'équipe et neutraliseront celles de l'adversaire tout en exploitant ses faiblesses.

Par exemple, lorsque les joueurs de la défense adverse présentent des faiblesses quant au maniement de la rondelle, la stratégie pourrait être de tirer la rondelle dans la zone et d'utiliser un système d'échec avant agressif 2-1-2.

### SYSTÈME DE JEU COLLECTIF

Un schéma de jeu selon lequel le déplacement de tous les joueurs est intégré de façon coordonnée afin d'atteindre un objectif offensif ou défensif (p. ex., le système d'échec avant 2-1-2).

### TACTIQUE COLLECTIVE

Une action collective de deux joueurs ou plus utilisant des habiletés techniques ou des tactiques individuelles pour créer un avantage ou neutraliser l'avantage d'un adversaire (p. ex., 3 contre 2).

### TACTIQUE INDIVIDUELLE

L'action d'un joueur utilisant une ou plusieurs habiletés techniques pour créer un avantage ou neutraliser l'avantage d'un adversaire. Une tactique peut être jugée offensive ou défensive (p. ex., feinte offensive 1 contre 1 et attaque au filet).

### HABILETÉS TECHNIQUES

Les habiletés fondamentales requises pour pratiquer le sport (p. ex., patinage, tirs, passes et mise en échec).

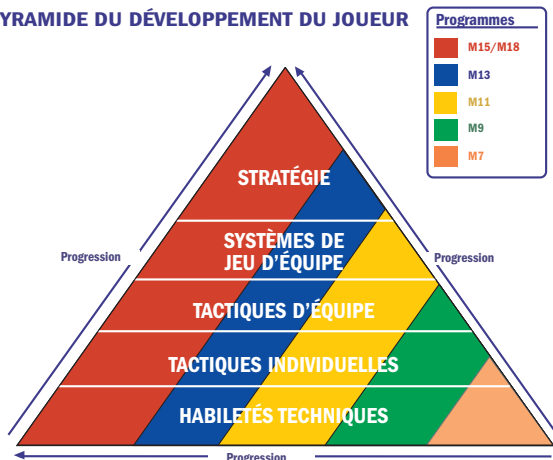
## DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR



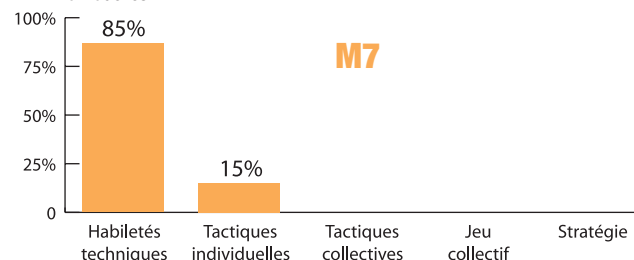
### À TOUTS LES ENTRAÎNEURS :

1. La pyramide de développement du joueur de Hockey Canada a été conçue pour fournir aux entraîneurs un guide complet pour les aider à préparer un plan saisonnier. La progression naturelle débutant à la base de la pyramide insiste sur le développement des habiletés fondamentales. Le succès de chaque joueur repose sur les habiletés fondamentales.
2. L'ascension de la pyramide amène une insistance sur les tactiques individuelles ajoutant ainsi la notion de « sens du hockey » au développement des habiletés. Dès qu'un joueur maîtrise le patinage et le dribble, la tactique individuelle visant le contrôle de la rondelle peut être enseignée. Le joueur comprend maintenant le « pourquoi » de chaque tactique, c'est-à-dire que les habiletés à lire et à réagir sont développées.
3. En poursuivant l'ascension de la pyramide, les joueurs doivent effectuer des exercices visant à développer des tactiques et des systèmes collectifs. Aux niveaux bantam et midget, l'accent sera mis sur les habiletés collectives. Toutefois, même à ce niveau du programme, le temps alloué aux tactiques collectives et au jeu collectif ne doit pas représenter plus de 50 à 60 % de la séance d'entraînement. L'entraîneur doit, par le biais de l'entraînement, continuer de développer les habiletés fondamentales et les tactiques individuelles de chaque joueur pour ensuite se tourner vers les tactiques et les systèmes de jeu collectif.
4. La stratégie se trouve au sommet de la pyramide puisqu'elle détermine le style de jeu choisi pour affronter l'adversaire. Chaque entraîneur prépare sa stratégie selon sa propre philosophie et selon l'âge des joueurs et le niveau d'habileté de l'équipe. Les stratégies deviennent plus complexes lorsque l'âge et le niveau de compétition augmentent.
5. L'âge et le niveau d'habileté servent à définir le plan saisonnier. Les programmes de développement des habiletés de Hockey Canada reposent sur des étapes progressives et respectent le temps alloué indiqué dans la pyramide.

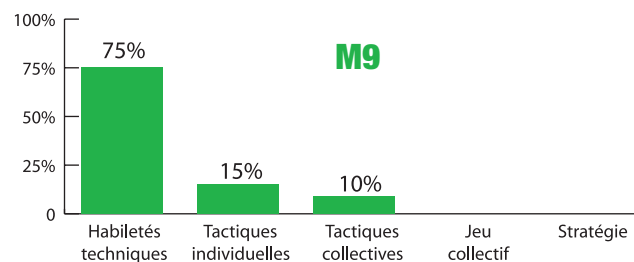
### PYRAMIDE DU DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR



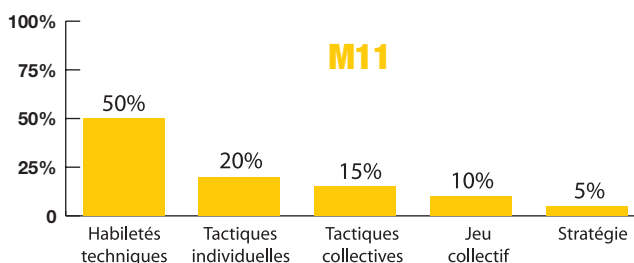
6. Le programme M7 de Hockey Canada insiste sur l'enseignement des habiletés techniques et des tactiques individuelles. Ces habiletés de base amèneront le plaisir que le joueur prend à jouer au hockey. Le programme d'initiation recommande que le développement du joueur repose sur un entraînement dont 85 % du temps sont consacrés aux habiletés techniques et 15 % aux tactiques individuelles.



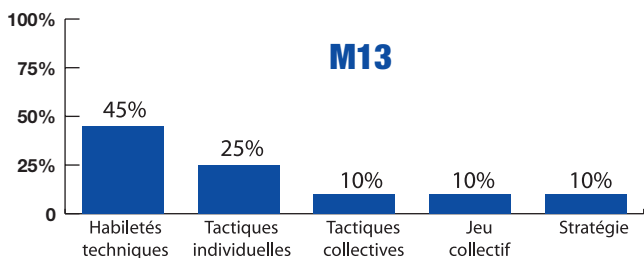
7. Le programme de développement des habiletés de Hockey Canada pour le niveau M9 recommande de consacrer 75 % du temps aux habiletés techniques, 15 % aux tactiques individuelles et 10 % aux tactiques collectives.



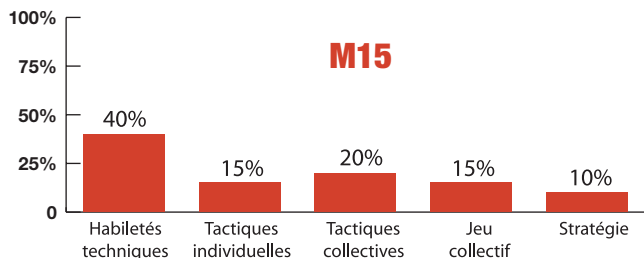
8. Le programme M11 recommande que 50 % du temps soient consacrés aux habiletés techniques, 20 % aux tactiques individuelles, 15 % aux tactiques collectives, 10 % au jeu collectif et 5 % à la stratégie.



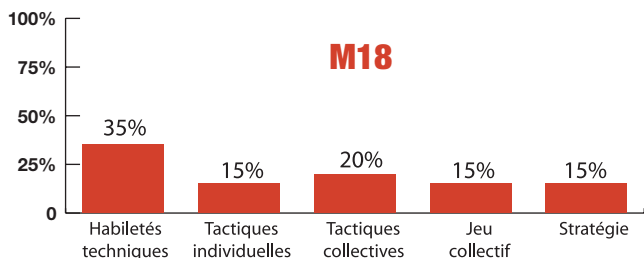
9. Le programme M13 recommande que 45 % du temps soient consacrés aux habiletés techniques, 25 % aux tactiques individuelles, 10 % aux tactiques collectives, 10 % au jeu collectif et 10 % à la stratégie.



10. Le programme M15 recommande que 40 % du temps soient consacrés aux habiletés techniques, 15 % aux tactiques individuelles, 20 % aux tactiques collectives, 15 % au jeu collectif et 10 % à la stratégie.



11. Pour le niveau M18, 35 % du temps doivent être consacrés aux habiletés techniques, 15 % aux tactiques individuelles, 20 % aux tactiques collectives, 15 % au jeu collectif et 15 % à la stratégie.



12. Les exercices des séances d'entraînement de chaque plan saisonnier sont conçus de façon à fournir à l'entraîneur une gamme d'exercices progressifs lui permettant d'atteindre les objectifs propres à chaque programme tels que définis dans la pyramide de développement du joueur.
13. Hockey Canada 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.
14. Chaque plan saisonnier correspondant à un niveau de hockey présenté dans le Programme de développement des habiletés de Hockey Canada comporte quatre phases. Ceci permet aux entraîneurs d'évaluer leurs joueurs en fonction de résultats prévus à la suite des séances d'entraînement et des matchs joués. Chaque joueur se développera à son rythme; il serait donc préférable de faire des évaluations individuelles. Ceci permettra à chaque joueur de recevoir une attention et une orientation personnalisées pour son développement futur.
15. Selon l'évaluation des joueurs, l'entraîneur devrait se préparer pour l'étape suivante. Les séances d'entraînement peuvent être adaptées pour insister sur des exercices précis tel que cela est décrit dans le Programme de développement des habiletés de Hockey Canada qui contient les directives nécessaires à cet égard.
16. Le programme de développement des habiletés Nike 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!

Hockey Canada

## DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE

### QU'EST-CE QUE LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE?

Le DLTA est fondé sur le développement physique, mental, émotif et cognitif de l'enfant et de l'adolescent. Chaque étape du modèle du développement à long terme de l'athlète reflète un moment différent du développement de l'athlète. Le modèle du développement à long terme de l'athlète représente les différentes étapes du développement et de la croissance des jeunes athlètes jusqu'au début de l'âge adulte. Le modèle comprend sept stades très efficaces.

Le premier des sept stades du modèle est celui de « L'enfant actif » en vertu duquel les filles et les garçons de la naissance à six ans concentrent leur énergie et leur temps à des activités quotidiennes amusantes. Ces activités comprennent des mouvements et des habiletés de base comme courir, sauter, botter, attraper et lancer. À ce stade du modèle, les enfants devraient aussi interagir avec d'autres enfants et développer leurs habiletés interpersonnelles qui pourront les suivre tout au long de leur vie.

Le deuxième stade du modèle est le stade « S'amuser grâce au sport » en vertu duquel les garçons de 6 à 9 ans et les filles de 6 à 8 ans se concentrent sur le plaisir et la participation tout en insistant sur le développement d'habiletés comme l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse en plus des techniques permettant de courir, sauter, rouler et lancer. C'est également à ce stade que l'éthique peut être intégrée au sport ou à l'activité. Les aptitudes naturelles peuvent aussi commencer à faire surface à ce stade de la participation.

La prochaine étape est « Apprendre à s'entraîner ». Les garçons de 9 à 12 ans et les filles de 8 à 11 ans commencent à développer les habiletés et les compétences telles que les qualités athlétiques souvent exigées pour la pratique du sport. Ce stade est important pour permettre le développement dans plusieurs sports avant d'entreprendre une spécialisation. Ce stade comprend également le développement mental, cognitif et émotif de l'athlète.

Le stade « S'entraîner à s'entraîner » regroupe les garçons de 12 à 16 ans et les filles de 11 à 15 ans. Ce stade est axé sur le développement physique, la construction du

« moteur », et sur le renforcement des habiletés propres au sport. Des athlètes sérieux commencent à s'entraîner de six à neuf fois par semaine s'ils veulent être prêts au prochain stade du modèle qui met l'accent sur les sports hautement compétitifs.

« S'entraîner à la compétition » est le cinquième stade. Il regroupe les jeunes hommes de 16 à 23 ans et les jeunes femmes de 15 à 21 ans qui s'adonnent maintenant à un programme de conditionnement plus rigoureux et technique et qui démontrent une plus grande capacité mentale et une meilleure concentration. L'entraînement tactique, technique et le conditionnement physique de ces athlètes se feront maintenant de neuf à 12 fois par semaine.

Lorsque les athlètes atteignent enfin le stade « S'entraîner pour gagner », l'accent est mis sur le développement de la performance – « Maximiser le moteur ». Les capacités physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés pour la prise de décisions), mentales et personnelles ainsi que les aptitudes liées au choix de vie sont pleinement établies. Les athlètes participent maintenant à des compétitions de niveau plus avancé et ils s'exécutent souvent sur la scène internationale. Ces athlètes s'entraînent de neuf à quinze fois par semaine afin d'atteindre leurs objectifs propres en tant qu'athlètes.

Le dernier stade du modèle du DLTA est « Vie active ». Le sport est une activité importante qui fait la promotion d'une bonne santé mentale, émotive et physique. Les adultes peuvent choisir un programme qui comprend de 30 à 60 minutes d'activité physique sans sauts afin de conserver un mode de vie actif et sain. À ce stade du modèle, les athlètes adultes sont considérés comme étant bien renseignés au sujet de l'activité physique et comme des participants à des activités de compétition et de récréation saines.

Pour de plus amples renseignements sur le développement à long terme, veuillez consulter le site Web de Sport Canada au [www.pch.gc.ca/sportcanada](http://www.pch.gc.ca/sportcanada).

Le modèle du DLTA présenté dans le manuel du PI et Novice est propre au hockey, à ses compétences et différents niveaux de compétition.