



# ENTRAÎNEMENT HORS GLACE - NIVEAU I



<b>APERÇU DU PROGRAMME</b> .....	<b>4</b>
Comment utiliser le manuel .....	4
Prévention des blessures .....	4
Légende du programme .....	4
<b>DÉVELOPPEMENT À LONG TERME D L'ATHLÈTE</b> .....	<b>5</b>
Au Canada, le sport c'est pour la vie .....	6
Information à l'intention des parents .....	7
Développement à long terme de l'athlète (DLTA) .....	9
Savoir-faire physique .....	10
Vie active .....	11
<b>ÉCHAUFFEMENTS</b> .....	<b>13</b>
1.01 Cercles des bras (gauche).....	15
1.02 Rotations du tronc (droite) .....	15
1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière .....	15
1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre .....	15
1.05 Déplacement latéral miroir.....	16
1.06 Karioka miroir .....	16
1.07 Rotations en sautant .....	16
1.08 Genoux hauts .....	16
1.09 Coups de talons .....	17
1.10 Combinaison genoux hauts/coups de talons .....	17
1.11 Étirement piriforme en marchant.....	17
1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente.....	17
1.13 Chenilles.....	18
1.14 Marche pour l'abduction des hanches .....	18
1.15 Se pavaner .....	18
<b>ÉTIREMENTS</b> .....	<b>19</b>
2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée .....	21
2.02 Deux genoux .....	21
2.03 Fessiers/hanches/bas du dos .....	21
2.04 Roulé des dorsaux .....	22
2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches .....	22
2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche .....	23
2.07 Étirement piriforme sur le dos .....	23
2.08 Étirement des mollets .....	23
2.09 ischio-jambiers et bas du dos .....	24
2.10 Étirement des cuisses/quadriceps .....	24
2.11 Aïne .....	25
2.12 Fente de côté .....	25
2.13 Traction au sol molle .....	26
2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux .....	26
2.15 Coiffe des rotateurs .....	27
2.16 Tronc/épaules .....	27
2.17 Étirement des avant-bras.....	28
2.18 Flexion/rotation du cou .....	28

<b>EXERCICES DE PLIOMÉTRIE</b> .....	<b>29</b>
3.01 Tracé de sauts sur une jambe .....	31
3.02 La foulée puissante .....	31
3.03 Saut de puissance .....	31
3.04 Sauts à deux pieds – 4 directions.....	32
3.05 Feintes avant et inversées .....	32
3.06 Haie en position assise .....	32
3.07 3, 2, 1 saut groupé .....	33
3.08 Sauts avec pas de côté – croisements .....	33
3.09 Poussées accroupies.....	34
3.10 Cônes d'agilité .....	35
3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction .....	35
3.12 Échelle de ruban – travail avec les pieds .....	36
3.13 Bondir d'un côté à l'autre .....	37
3.14 Sauts accroupis .....	37
3.15 Sauts accroupis avec résistance .....	37
3.16 Sauts accroupis avec un écart .....	38
<b>ÉQUILIBRE ET COORDINATION</b> .....	<b>39</b>
4.01 Changement de main sur le bâton .....	41
équilibre et Coordination .....	42
4.02 Maniement du bâton et jonglerie.....	42
4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée.....	42
4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée.....	43
4.05 Marche en position accroupie – maniement du bâton .....	44
4.06 Pas hésitants – maniement du bâton .....	44
4.07 Maniement de la balle avec le bâton – ballon frappé du pied.....	45
4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre – 2 pieds / 1 pied .....	45
4.09 Balle passée au partenaire – balle tombée / passe par en arrière.....	46
4.10 Balle sous le bâton – saut d'un côté à l'autre .....	46
4.11 Balle bondissante sur la lame .....	47
4.12 Balle dans les airs et tombée.....	47
<b>LA SANGLE ABDOMINALE ET LE CONDITIONNEMENT</b> .....	<b>49</b>
Conditionnement de la sangle abdominale .....	50
Programmes de conditionnement .....	50
Conditionnement anaérobie .....	50

<b>AGILITÉ ET VITESSE</b> .....	<b>51</b>
5.01 Contrôle de la balle – combinaison étroite et large .....	57
5.02 Contrôle de la balle – sur le côté/devant/sur le côté .....	57
5.03 Contrôle de la balle – une jambe – gauche ou droite .....	57
5.04 Contrôle de la balle – une main.....	58
5.05 Contrôle de la balle – mains ensemble .....	58
5.06 Contrôle de la balle – rotation .....	58
5.07 Contrôle de la balle – tirer avec le bout de la lame – combinaison sur le côté et avant 59	
5.08 Contrôle de la balle – tracer des 8 .....	59
5.09 Contrôle de la balle – autour du corps – boîte .....	59
5.10 Contrôle de la balle – autour du corps – triangle.....	60
5.11 Contrôle de la balle – partenaire à genoux – combinaison .....	60
5.12 Contrôle de la balle – bâton entre les jambes .....	61
5.13 Contrôle de la balle – ramener la balle entre ses jambes de l’arrière .....	62
5.14 Contrôle de la balle – changer de main .....	62
5.15 Contrôle de la balle – balle par-dessus le bâton – coup droit/revers.....	63
5.16 Contrôle de la balle – 2 balles/3 balles .....	64
5.17 Contrôle de la balle – échelle de ruban – tirer avec le bout de la lame.....	65
5.18 Contrôle de la balle – échelle de ruban – latéral .....	66
5.19 Passe sur touche – coup droit/revers .....	67
5.20 Passes – coup droit/revers – soulevée .....	67
5.21 Passes – réception du coup droit/retour du revers .....	68
5.22 Passe derrière – ramener entre les jambes .....	69
5.23 Maniement du bâton, style libre .....	70
<b>RETOUR AU CALME</b> .....	<b>71</b>
1. Tronc/épaules.....	73
3. Fléchisseur de la hanche/genou .....	73
2. Cuisses/quadriceps.....	73
5. Tendon du jarret/bas du dos.....	74
4. Aines .....	74
7. Muscle fessier/hanche/bas du dos .....	75
6. Extension bas du dos/hanche .....	75
7. Muscle fessier/hanche/bas du dos .....	75
<b>NUTRITION</b> .....	<b>77</b>
Substitutions Alimentaires .....	79
Diète recommandée .....	79
<b>FLUIDES ET HYDRATATION</b> .....	<b>81</b>
Applications pratiques .....	83
<b>CALENDRIER</b> .....	<b>85</b>

### Auteurs

Anne-Marie Lafave et Corey McNabb

### Remerciements

Hockey Canada souhaite remercier sincèrement les personnes suivantes:

*Gatorade* [www.gssiweb.com](http://www.gssiweb.com)

*Santé Canada* [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

*Au Canada, le sport c'est pour la vie*  
[www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca)

## APPERÇU DU PROGRAMME

### COMMENT UTILISER LE MANUEL

Assurez-vous de jeter un coup d'œil à tout le manuel avant d'entreprendre le programme.

Ce manuel a pour but de fournir une compréhension de base, mais importante, de l'échauffement, des étirements, du conditionnement, de la pliométrie, du maniement du bâton, de la nutrition, de l'hydratation et du développement des habiletés pendant la saison morte au hockey.

Le manuel hors glace contient plusieurs exemples de tableaux notamment dans les chapitres suivants :

- Échauffement
- Étirements
- Pliométrie
- Équilibre et coordination
- Maniement du bâton hors glace

Après avoir lu le manuel, vous pourrez suivre votre entraînement quotidien à l'aide de ces tableaux.

La plupart des exercices présentés dans ce manuel exigent peu ou pas d'équipement. Voici quelques articles qu'il serait bon de vous procurer pour vous entraîner à l'aide du DVD Habiletés en or.

- Tapis
- Cônes
- Chronomètre
- Échelle de hockey ou ruban de hockey si vous n'avez pas d'échelle
- Bâton(s) de hockey
- Gants de hockey
- Plancher d'équilibre
- Balle orange dure
- Balles de tennis
- Ballon de soccer

### PRÉVENTION DES BLESSURES

Plusieurs facteurs aideront le jeune joueur de hockey à prévenir les blessures et à atteindre une performance optimale.

Parmi ces facteurs, notons :

- Bonne alimentation quotidienne
- Échauffement approprié avant l'activité et retour au calme approprié après l'activité
- Repos suffisant
- Développement de l'agilité (surtout pour les joueurs plus jeunes) et de la rapidité alors que la force et la taille du joueur augmentent
- Sécurité et technique appropriée pour l'entraînement de la force

### LÉGENDE DU PROGRAMME

SP = Sommet personnel

Rép. = Le nombre de fois que vous faites un exercice (p. ex. 10 pompes)

Série = Le nombre de circuits (p. ex. 10 pompes + 2 circuits = 20 pompes, 2 séries de 10 répétitions)

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLETE



Développement à long terme de l'athlète  
Au Canada, le sport c'est pour la vie



[www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca)

### Au Canada, le sport pour la vie



**Enfant actif**  
Garçons et filles  
0-6 ans  
Avoir du plaisir et faire de l'activité physique variée tous les jours.



**S'amuser grâce au sport**  
Garçons 6-9 ans Filles 6-8 ans  
Apprendre les mouvements de base, pratiquer une variété de sports, se concentrer sur l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.



**Apprendre à s'entraîner**  
Garçons 9-12 ans Filles 8-11 ans  
Acquérir les habiletés sportives générales nécessaires pour jouer à de nombreux sports et se concentrer sur le développement des habiletés de trois en particulier.



**S'entraîner à s'entraîner**  
Garçons 13-16 ans Filles 12-15 ans  
Bâtit de l'endurance, puis acquérir de la vitesse et de la force vers la fin de ce stade. Améliorer les habiletés spécifiques au sport. Se concentrer sur deux sports.



**S'entraîner à la compétition**  
Garçons 16-23 ans Filles 15-21 ans  
Optimiser la préparation physique et sportive spécifiques à la discipline sportive, au poste occupé. Participer à des compétitions internationales. Se concentrer sur un seul sport.



**S'entraîner à gagner**  
Garçons 19 ans et plus Filles 18 ans et plus  
L'âge des athlètes dépend de la discipline. Atteindre le podium. Pratiquer un seul sport.



**Vie active**  
Tout âge  
Le savoir-faire physique ouvre la porte à la pratique de l'activité physique et du sport toute la vie durant.



### Information à l'intention des parents

Ce modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) est le fruit des efforts de spécialistes du sport possédant de nombreuses années d'expérience de travail avec des athlètes de tous niveaux, allant des débutants jusqu'aux membres de l'équipe nationale. Adopté par Sport Canada et par l'ensemble des gouvernements provinciaux et territoriaux, il fournit un plan pour améliorer l'expérience de tous les participants, qu'il s'agisse de sportifs d'occasion, de futurs athlètes olympiques ou d'athlètes du dimanche plus âgés. Sa mise en œuvre mènera à l'amélioration de l'état de santé et du niveau d'activité des Canadiens et Canadiennes, ainsi qu'à la hausse de la performance des équipes nationales.

#### Le savoir-faire physique, c'est...

Le développement des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et avec maîtrise dans un large éventail de situations impliquant l'activité physique, le sport et la danse. Comprend aussi la capacité de « lire » ce qui se passe autour de soi et d'y réagir de façon appropriée.

#### Pourquoi un changement s'impose-t-il?

Le sport contribue énormément à la bonne santé et au développement des personnes ainsi que des localités. Il fournit aux enfants et aux adultes un moyen de faire de l'activité alors que le taux d'inactivité menace l'état de santé et la qualité de vie de nombreux Canadiens et Canadiennes. Le sport permet aussi aux participants d'apprendre des leçons précieuses sur le travail d'équipe, l'esprit sportif et l'importance de se fixer des objectifs. Dans l'ensemble, le système sportif actuel n'atteint pas son plein potentiel à cause de certaines faiblesses, lesquelles sont expliquées à la page suivante.

### DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Le DLTA tient compte du développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte 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'à l'âge adulte. Le modèle comprend sept stades très efficaces.

Le premier des sept stades du modèle est le stade du «**Départ actif**» en vertu duquel les enfants de la naissance à 6 ans concentrent leur énergie et leur temps à des activités quotidiennes amusantes. Ceci comprend les fondements du mouvement et les habiletés fondamentales comme courir, sauter, botter, attraper et lancer. À ce stade du modèle, les enfants devraient aussi interagir avec d'autres enfants et bâtir des habiletés interpersonnelles qui leur serviront tout au long de la vie.

Le deuxième stade du modèle est le stade «**S'amuser grâce au sport**» où les jeunes garçons de 6 à 9 ans et les jeunes filles de 6 à 8 ans se concentrent sur le plaisir et la participation tout en s'initiant au développement d'habiletés plus complexes comme l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse ainsi que courir, sauter, tourner et lancer. L'éthique peut aussi être présentée à cette étape du sport ou de l'activité. Les aptitudes naturelles peuvent commencer à se manifester à ce stade de la participation.

Le troisième stade du modèle est le stade «**Apprendre à s'entraîner**» où les garçons de 9 à 12 ans et les filles de 8 à 11 ans commencent à développer leurs habiletés et compétences pour le sport que l'on appelle souvent aptitudes pour le sport. À ce stade, il est important que le jeune se développe dans une variété de sports avant de se spécialiser. Ce stade comprend aussi l'intégration du développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles de l'athlète.

«**S'entraîner pour s'entraîner**» est le quatrième stade. Il vise les garçons de 12 à 16 ans et les filles de 11 à 15 ans. Ce stade

insiste sur le développement physique ou la « construction du moteur » et sur le renforcement des habiletés propres au sport. Les athlètes sérieux commencent à s'entraîner six à neuf fois par semaine s'ils veulent être prêts pour le stade suivant du modèle qui se concentre sur des activités sportives hautement compétitives.

Le cinquième stade, «**S'entraîner à la compétition**», est destiné aux jeunes hommes de 16 à 23 ans et aux jeunes femmes de 15 à 21 ans qui se sont engagés à un conditionnement plus physique et technique jumelé à une capacité mentale et à une concentration plus avancées. L'entraînement tactique, technique et physique de ces athlètes passera de 9 à 12 fois par semaine.

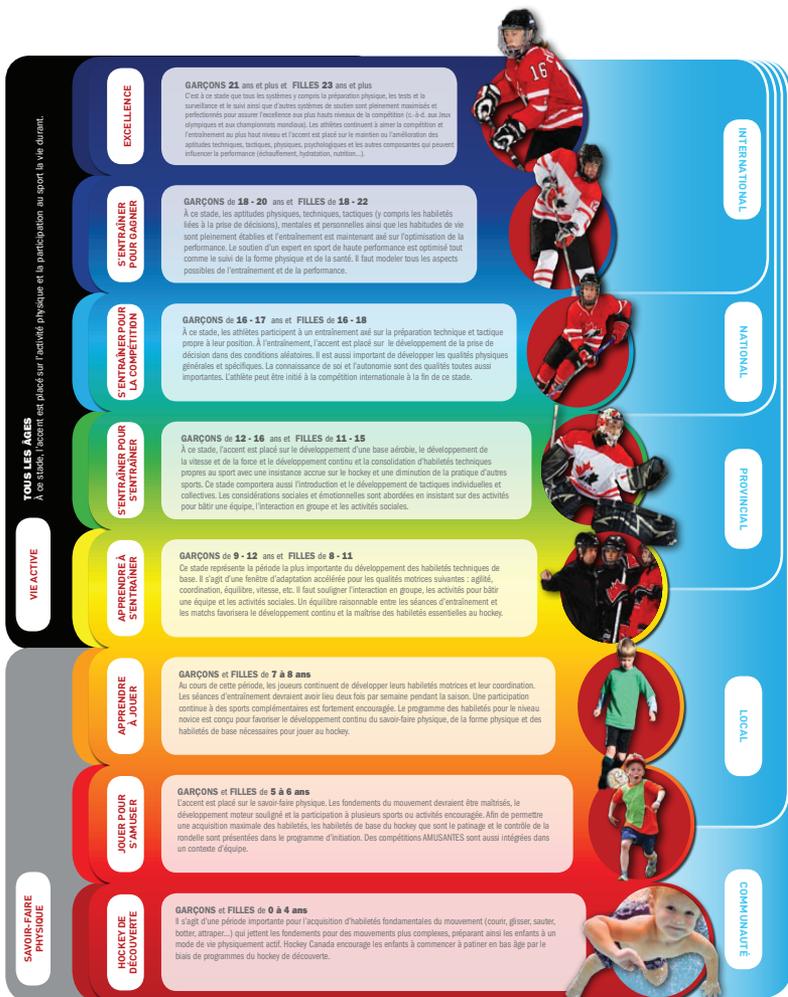
Lorsque les athlètes atteignent enfin le stade «**S'entraîner pour gagner**», l'accent est placé sur le développement de la performance, la « maximisation du moteur ». Les capacités physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales, personnelles et celles liées au mode de vie sont pleinement établies. Les athlètes participent maintenant à des compétitions de niveau plus avancé, et ce, souvent à l'échelle internationale. Ces athlètes s'entraînent de 9 à 15 fois par semaine afin d'atteindre leurs objectifs précis comme athlètes.

Le dernier stade du modèle du DLTA est «**Vie active**». Le sport est une activité importante qui favorise la santé mentale, émotionnelle et physique. Les adultes peuvent choisir de faire de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée ou intense tous les jours afin de maintenir un mode de vie actif et sain. À ce stade du modèle, les athlètes adultes sont réputés connaître l'activité physique et ils participent à des activités compétitives et récréatives saines



# 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 huit 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 trois 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.



HockeyCanada.ca

Le texte du graphique précédent est présenté en plus gros caractères à la page suivante.



### HOCKEY DE DÉCOUVERTE

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 huit 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 trois 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.

#### SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

##### **Hockey de découverte – Garçons et 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.

##### **Jouer pour s'amuser – Garçons et 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.

##### **Apprendre à jouer – Garçons et 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.

## VIE ACTIVE

### Tous les âges

À ce stade, l'accent est placé sur l'activité physique et la participation au sport la vie durant.

### **Apprendre à s'entraîner – Garçons de 9-12 ans et filles de 8-11 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'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.

### **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 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

### **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 athlètes continuent à aimer la compétition et l'entraînement au plus haut niveau et l'accent est placé sur le maintien ou l'amélioration des aptitudes techniques, tactiques, physiques, psychologiques et les autres composantes qui peuvent influencer la performance (échauffement, hydratation, nutrition...).