

# Cheminement canadien pour garder les buts

2022-2023



# TABLE DES MATIÈRES

3	<b>Introduction</b>
4	<b>Qu'est-ce que le cheminement pour garder les buts?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• À qui s'adresse-t-il?</li><li>• Buts et objectifs</li></ul>
7	<b>DLTJ pour garder les buts</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• M7, M9, M11, M13, M15, M18</li></ul>
12	<b>Haute performance</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hockey Canada</li><li>• Membres</li></ul>
15	<b>Structure saisonnière</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs mensuels</li></ul>
17	<b>Habiletés pour garder les buts</b>
22	<b>Instructeurs et entraîneurs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stage du PNCE</li><li>• Perfectionnement professionnel</li></ul>
23	<b>Ressources</b>



*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 jouer au hockey pendant plusieurs années.*

# INTRODUCTION

**DIRIGER, DÉVELOPPER ET  
PROMOUVOIR DES EXPÉRIENCES  
ENRICHISSANTES AU HOCKEY**

**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 pays et le sujet de toutes les conversations. Le hockey est plus qu'un sport pour les Canadiens et les 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 un recours direct et soutenu à des habiletés uniques en entraînement.
- 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 débutant devant le filet est bonne!***

***Lorsque les gardiens de but commencent sur une note positive, ils aiment automatiquement le sport et continuent habituellement à s'amuser à jouer au hockey pendant de nombreuses 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** : Initiation des joueurs et des entraîneurs à la position du gardien de but.

**Développement** : Instruction propre à la position pour les joueurs qui se sont engagés envers celle-ci et les entraîneurs qui se spécialisent dans son enseignement.

**Haute performance**: Perfectionnement des habiletés et des méthodes pédagogiques pour garder les buts au niveau de la haute performance.

## OBJECTIFS

- 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 motivant.

# RECOMMANDATIONS DE HOCKEY CANADA

## M9-M11

- Les associations de hockey locales offrent des séances d'initiation à la position de gardien de but afin de donner l'occasion aux joueurs d'essayer cette position.

## M13

- Les associations de hockey locales 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.

## M15-M18

- Un entraîneur des gardiens de but de l'association guide le développement des gardiens de but. Les équipes peuvent avoir leur propre entraîneur des gardiens de but par l'intermédiaire de l'association de hockey locale ou avoir accès à un entraîneur qui veille au développement de tous les gardiens de but des équipes compétitives de l'association.

### OBJECTIFS

- 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.

# CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS DE HOCKEY CANADA

Il est recommandé que les associations de hockey locales offrent des séances d'initiation à la position de gardien de but afin de donner l'occasion aux joueurs d'essayer cette position et d'éviter la spécialisation hâtive.

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

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

PHASE DE DÉVELOPPEMENT			PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE			PHASE ÉLIMINATOIRE
Jusqu'à		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.



CANADA

# CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS DE HOCKEY CANADA

Il est recommandé que les associations de hockey locales 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 sur une base régulière.

## 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	Jusqu'à	Jusqu'à	
6 semaines	8 séances d'entraînement	4 MATCHS HORS CONCOURS	20 semaines	20 séances d'entraînement	16 matchs officiels	TOURNOIS 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
- Matches en espace restreint pendant les entraînements
- Entraînements fondés sur les habiletés ou sous forme d'ateliers
- Temps de glace juste et égal

## 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	Jusqu'à	Jusqu'à	
6 semaines	12 séances d'entraînement	6 MATCHS HORS CONCOURS	24 semaines	44 séances d'entraînement	24 matchs officiels	TOURNOIS 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
- Matches 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

M11: 9-10 ans



# CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS DE HOCKEY CANADA

Il est recommandé qu'un entraîneur des gardiens de but de l'association de hockey locale 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 compétitives en leur offrant des séances d'entraînement distinctes.

## 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	18 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 : 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
- Matches en espace restreint pendant les entraînements
- Entraînements fondés sur les habiletés ou sous forme d'ateliers

## DÉVELOPPEMENT (compétitif)

### PHASE DE DÉVELOPPEMENT

Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
4 semaines	12 séances d'entraînement	6 MATCHS HORS CONCOURS

### PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE

Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à
24 semaines	48 séances d'entraînement	24 matchs officiels

### PHASE ÉLIMINATOIRE

Jusqu'à 4 semaines  
Sous forme de tournois

**TOURNOIS**  
4 tournois  
16 matchs

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
- Matches en espace restreint pendant les entraînements
- Entraînements fondés sur les habiletés ou sous forme d'ateliers

M13: 11-12 ans

M13: 11-12 ans



# CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS DE HOCKEY CANADA

Il s'agit de la première étape du Modèle de développement des gardiens de but de la 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: 13-14ans

M15: 13-14 ans



# CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS DE HOCKEY CANADA

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

## 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	Jusqu'à	Jusqu'à	
4 semaines	8 séances d'entraînement	2 MATCHS HORS CONCOURS	24 semaines	24 séances d'entraînement	20 matchs officiels	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			PHASE DE LA SAISON RÉGULIÈRE			PHASE ÉLIMINATOIRE Jusqu'à 4 semaines Sous forme de tournois
Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à	Jusqu'à	
4 semaines	16 séances d'entraînement	4 MATCHS HORS CONCOURS	24 semaines	72 séances d'entraînement	32 matchs officiels	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

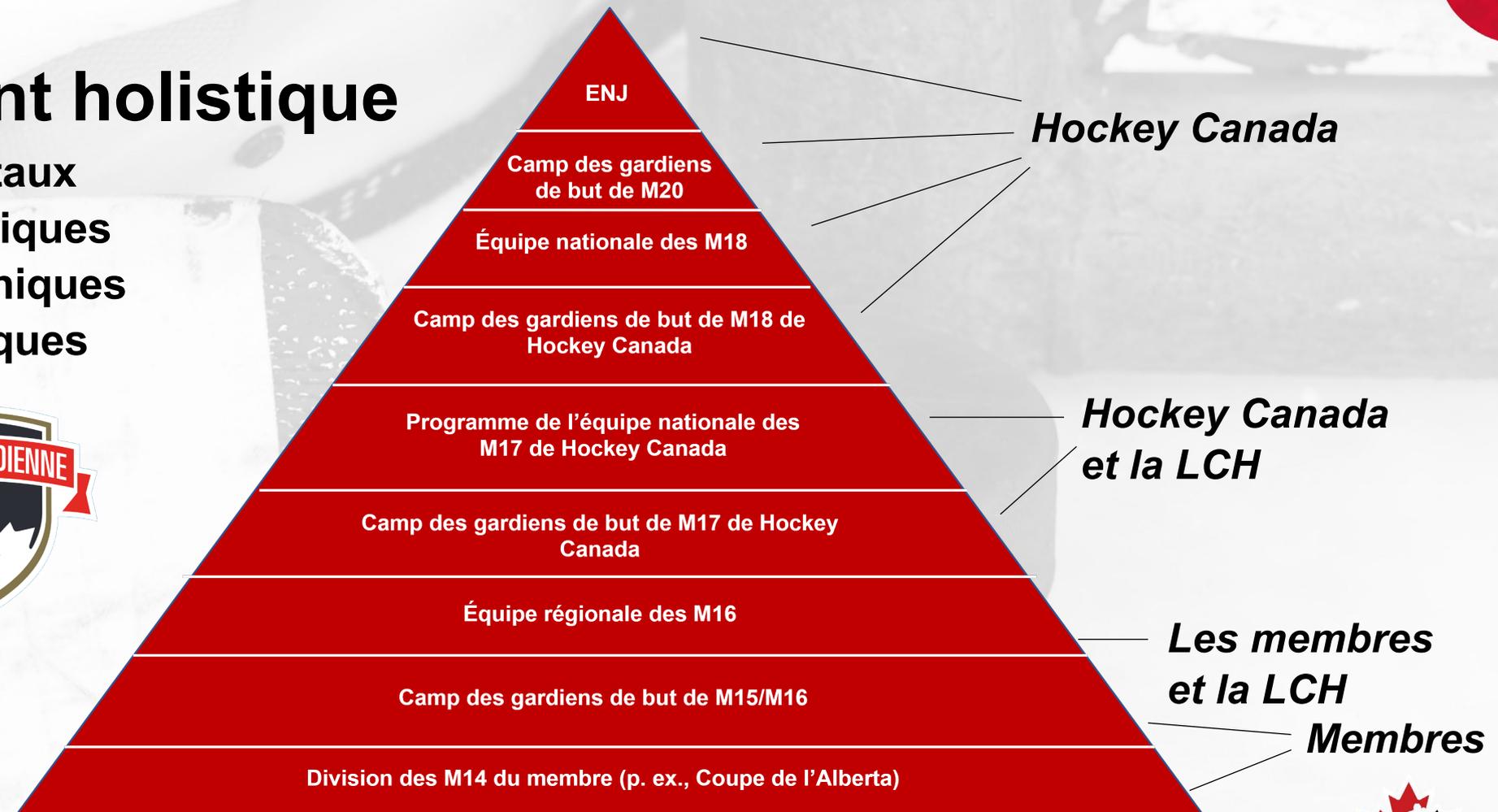
M18: 15-17 ans

# MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES GARDIENS DE BUT DE LA HAUTE PERFORMANCE

## Pyramide de développement – hockey masculin

### Développement holistique

- Aspects mentaux
- Aspects physiques
- Aspects techniques
- Aspects tactiques



# MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES GARDIENS DE BUT DE LA HAUTE PERFORMANCE

## Pyramide de développement – hockey féminin

### Développement holistique

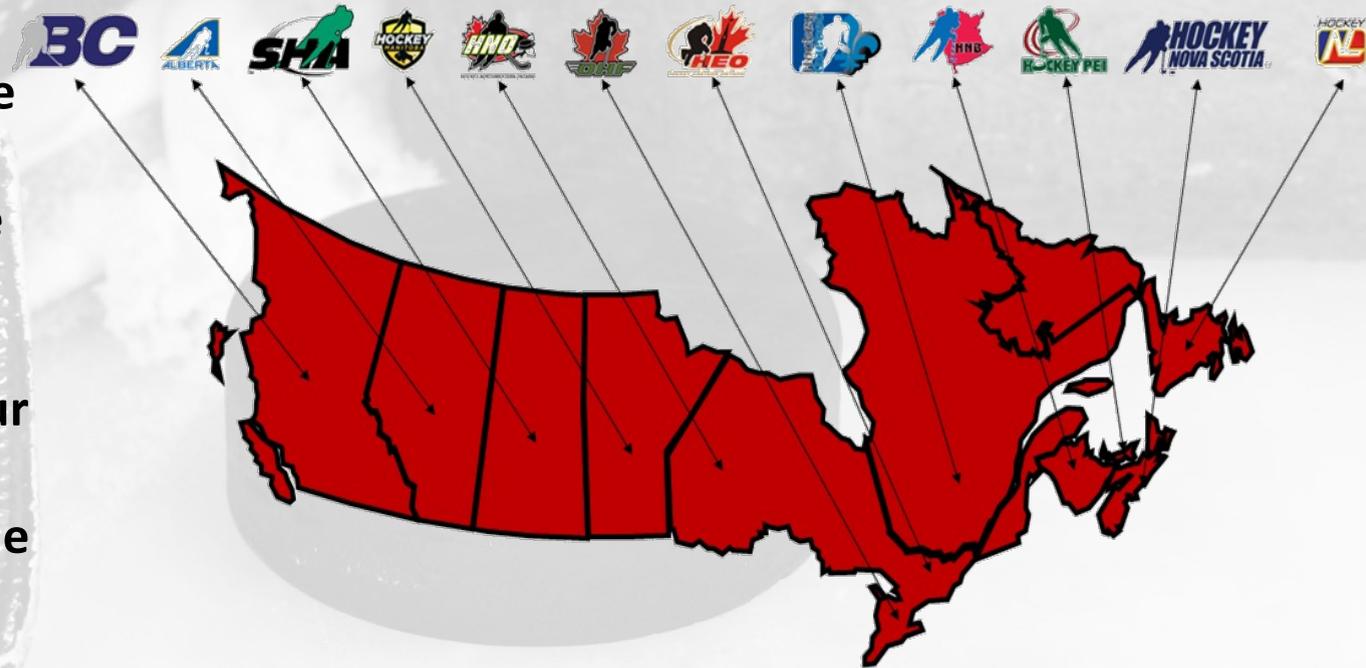
- Aspects mentaux
- Aspects physiques
- Aspects techniques
- Aspects tactiques



# CHEMINEMENT POUR GARDER LES BUTS DE HOCKEY CANADA

## Rôle des membres

- **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 (certification de niveau 3).
- **Présentation** de camps régionaux pour les gardiens de but de M16, M15 et M14 sur le territoire du membre ou de la province.
- **Présentation** d'un camp provincial pour les gardiens de but de M16 chaque saison.



# STRUCTURE SAISONNIÈRE

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER
<b>Initiation aux habiletés techniques :</b>	<b>Développement des habiletés techniques :</b>	<b>Développement des habiletés techniques :</b>	<b>Perfectionnement des habiletés techniques :</b>	<b>Développement et perfectionnement des habiletés techniques :</b>
<b>Patinage et déplacements</b> (poussées en T, pas chassés, coupes en C, pivots)	<b>Patinage et déplacements</b> (poussées en T, pas chassés, coupes en C, pivots)	<b>Patinage et déplacements</b> (poussées en T, pas chassés, coupes en C, pivots)	<b>Patinage et déplacements</b> (poussées en T, pas chassés, coupes en C, pivots)	<b>Patinage et déplacements</b> (poussées en T, pas chassés, coupes en C, pivots)
<b>Positionnement</b> (position de base, équilibre)	<b>Position</b> (position de base, équilibre)	<b>Position</b> (position de base, équilibre)	<b>Position</b> (position de base, équilibre)	<b>Position</b> (position de base, équilibre)
<b>Positionnement</b> (angles, position perpendiculaire, profondeur)				
<b>Sélection de l'arrêt</b> (arrêts de base)				
		<b>Introduction :</b>	<b>Développement :</b>	<b>Contrôle de base de la rondelle</b> (contrôle des rebonds)
		<b>Contrôle de base de la rondelle</b> (contrôle des rebonds)	<b>Contrôle de base de la rondelle</b> (contrôle des rebonds)	<b>Maniement du bâton</b>
		<b>Maniement du bâton</b>	<b>Maniement du bâton</b>	

# STRUCTURE SAISONNIÈRE

FÉVRIER	MARS ET AVRIL	DE MAI À AOÛT
<b>Développement et perfectionnement des habiletés techniques :</b>	<b>Développement et perfectionnement des habiletés techniques :</b>	<b>Saison morte</b>
<b>Patinage et déplacements</b> (poussées en T, pas chassés, coupes en C, pivots)	<b>Patinage et déplacements</b> (poussées en T, pas chassés, coupes en C, pivots)	<b>Activités multisports</b>
<b>Position</b> (position de base, équilibre)	<b>Position</b> (position de base, équilibre)	<b>Instruction particulière visant les habiletés pour garder les buts</b>
<b>Positionnement</b> (angles, position perpendiculaire, profondeur)	<b>Positionnement</b> (angles, position perpendiculaire, profondeur)	
<b>Sélection de l'arrêt</b> (arrêts de base)	<b>Sélection de l'arrêt</b> (arrêts de base)	
<b>Contrôle de base de la rondelle</b> (contrôle des rebonds)	<b>Contrôle de base de la rondelle</b> (contrôle des rebonds)	
<b>Maniement du bâton</b>	<b>Maniement du bâton</b>	

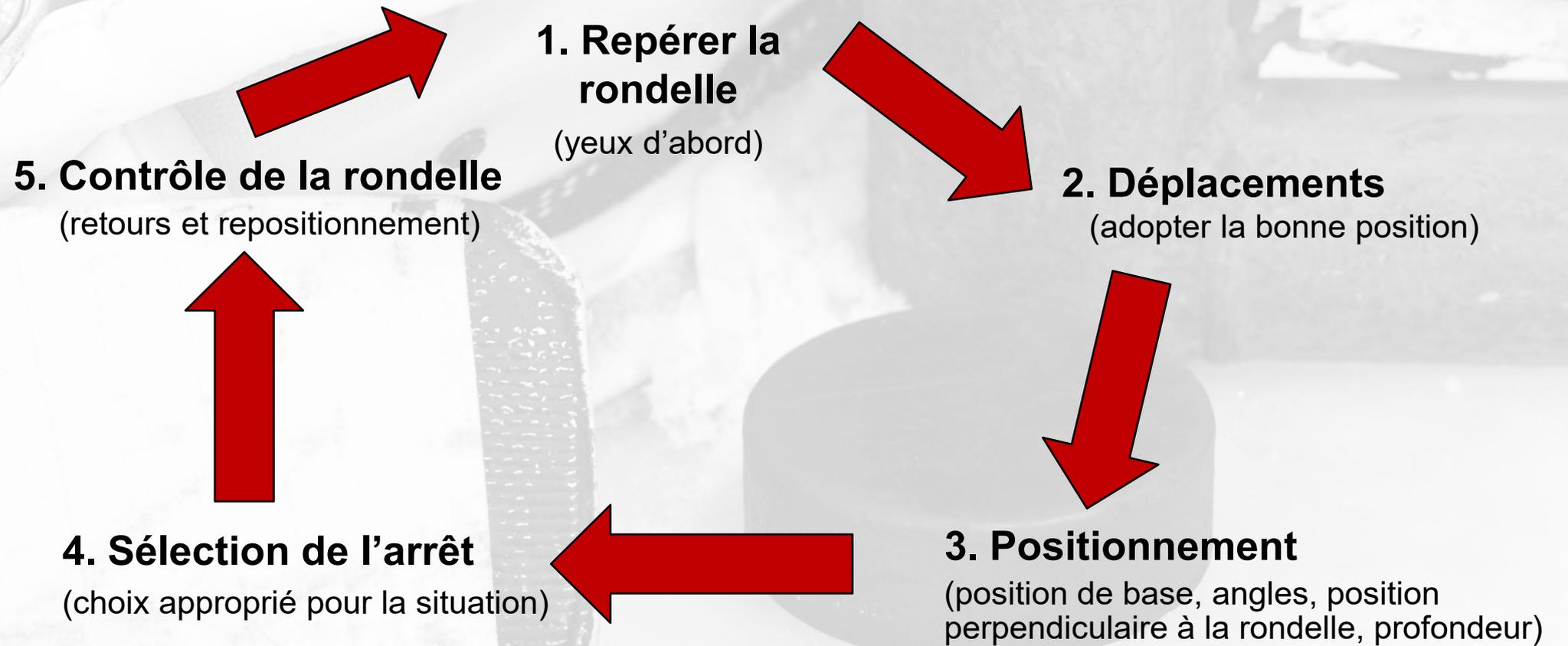
**TABLEAU DE RÉPARTITION DE LA STRUCTURE SAISONNIÈRE**



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

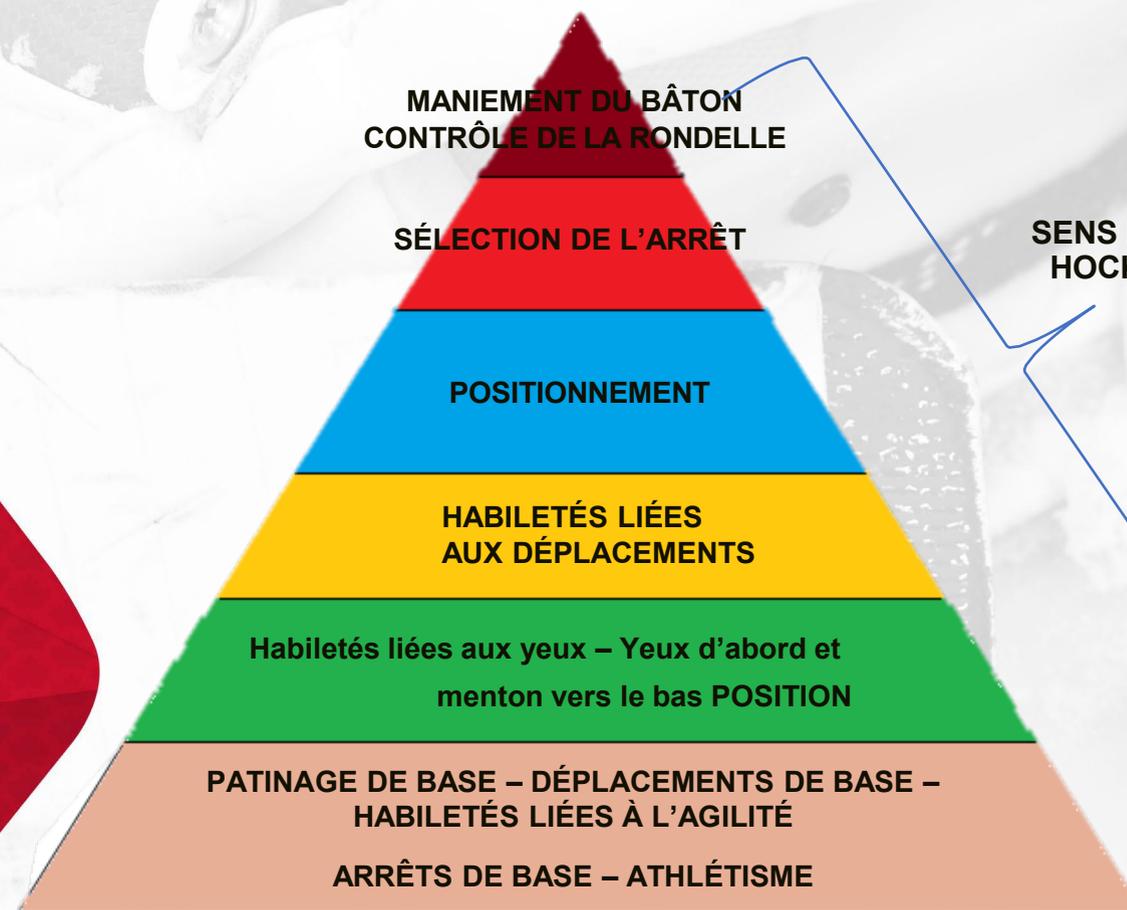
# DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS POUR GARDER LES BUTS

Le cycle d'un arrêt est composé de 5 points 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



- **Programme pour gardiens de but débutants**
  - 75 % – Habiletés pour les déplacements et le positionnement
  - 20 % – Mouvements pour effectuer les arrêts
  - 5 % – Tactiques
- **Programme pour gardiens de but intermédiaires**
  - 50 % – Habiletés pour les déplacements et le positionnement
  - 20 % – Mouvements pour effectuer les arrêts
  - 30 % – Tactiques et transitions
- **Programme pour gardiens de but avancés**
  - 35 % – Habiletés pour les déplacements et le positionnement
  - 10 % – Conséquences après un arrêt
  - 40 % – Tactiques et transitions
  - 15 % – Positionnement avancé

# DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR GARDER LES BUTS

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

1. Patinage
2. Position (position de base, équilibre)
3. Habiletés pour les déplacements (poussées en T, pas chassés, coupes en C et pivots)
4. Positionnement (angles, position perpendiculaire à la rondelle, 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 avancées et situations pour marquer

1. Patinage avancé
2. Habiletés liées aux yeux
3. Habiletés avancées liées aux mains
4. Maniement avancé de la rondelle
5. Situations pour marquer



# DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS POUR GARDER LES BUTS

## Curriculum du niveau 2 – Habiletés avancées et 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.

### Voici les 10 situations pour marquer :

1. Tirs francs
2. Entrées
3. Attaques au filet
4. Échappées
5. Rebonds
6. Jeux de bas en haut
7. Jeux d'est en ouest
8. Derrière la ligne des buts
9. Déviations
10. Tirs voilés



# 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>• Poussées en T</li> <li>• Pivots</li> <li>• Glissades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angles</li> <li>• Position perpendiculaire à la rondelle</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</li> <li>• Arrêts avec le 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

Patinage avancé	Habilités liées aux yeux	Habilités avancées liées aux mains	Maniement avancé de la rondelle	Dix situations pour marquer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coupes en C avancées</li> <li>• Pivots avancés, puis poussées en T, pas chassés, position papillon, glissades sur une jambe, 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>• Placer la rondelle</li> <li>• Passes de dégagement</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>• Surnombres</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>• Développement d'un plan individuel</li> </ul>		

# 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
- Stage sur les jeux en espace restreint



# RESSOURCES

 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



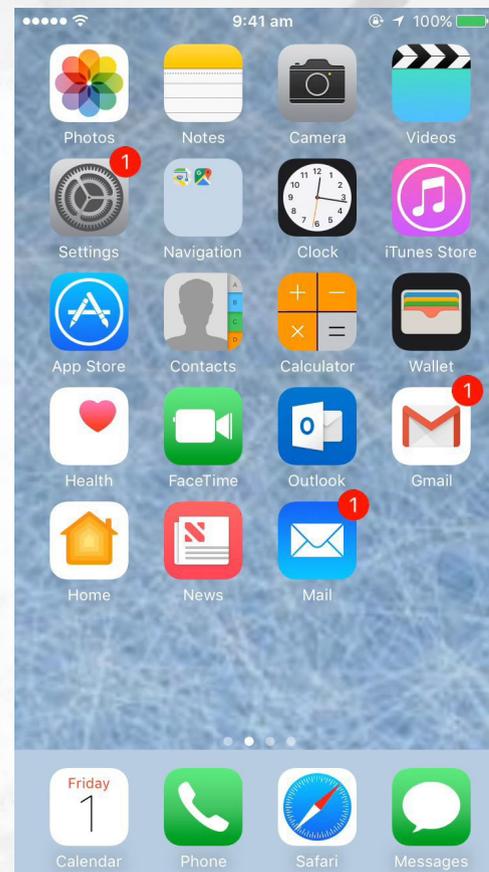


# RESSOURCES

## S'ABONNER

*Pour commencer, il suffit de...*

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



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

[www.reseauhockeycanada.com](http://www.reseauhockeycanada.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. Gratuit	Abonnez-vous pour un accès illimité à du contenu exclusif mis régulièrement à jour et à des fonctions améliorées. Pour seulement 4 \$ par mois* <small>*Fondé sur le prix d'un abonnement annuel</small>

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.

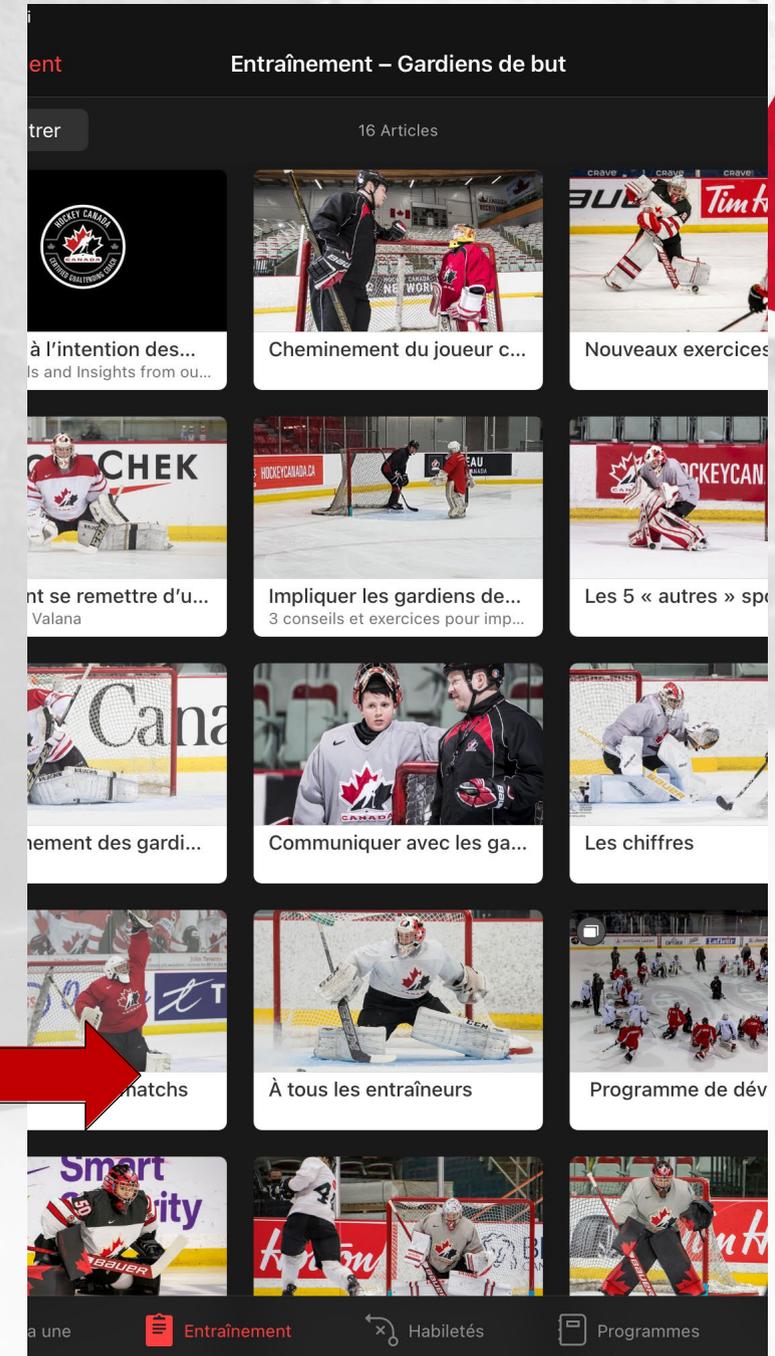
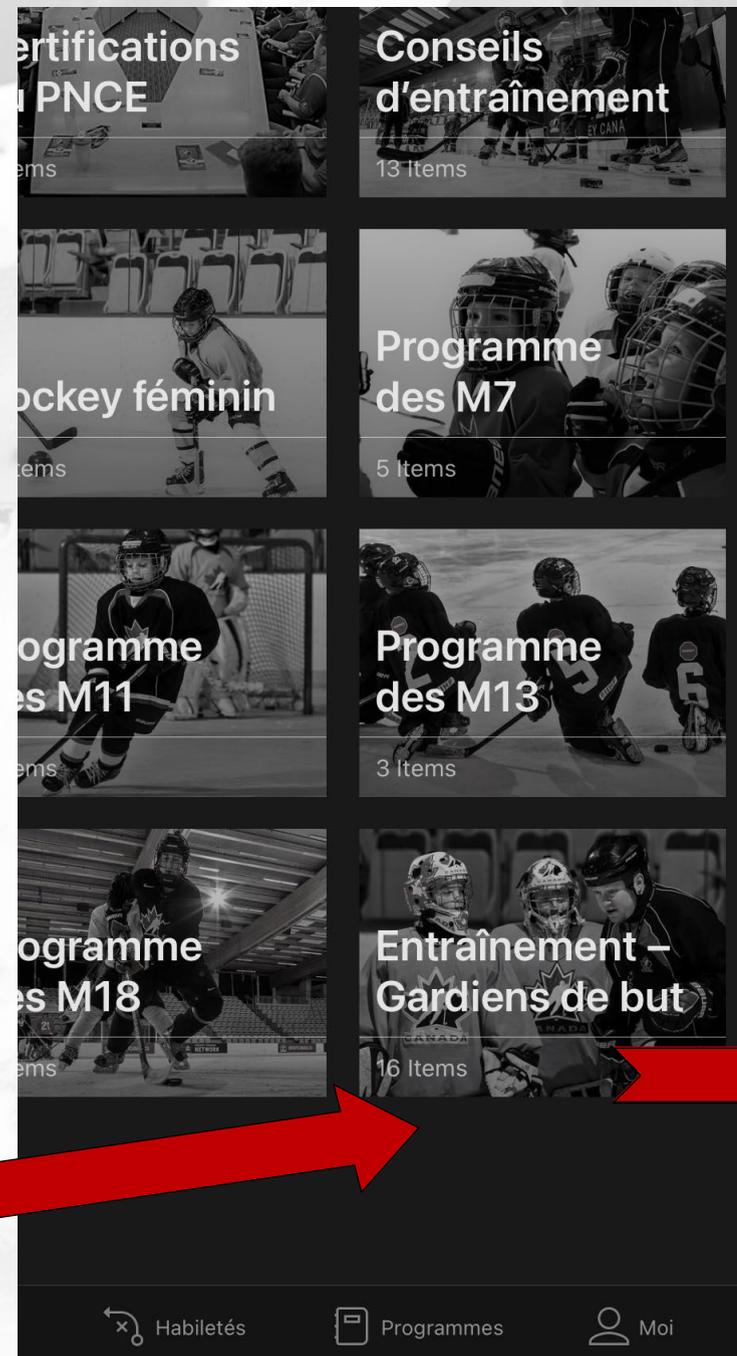
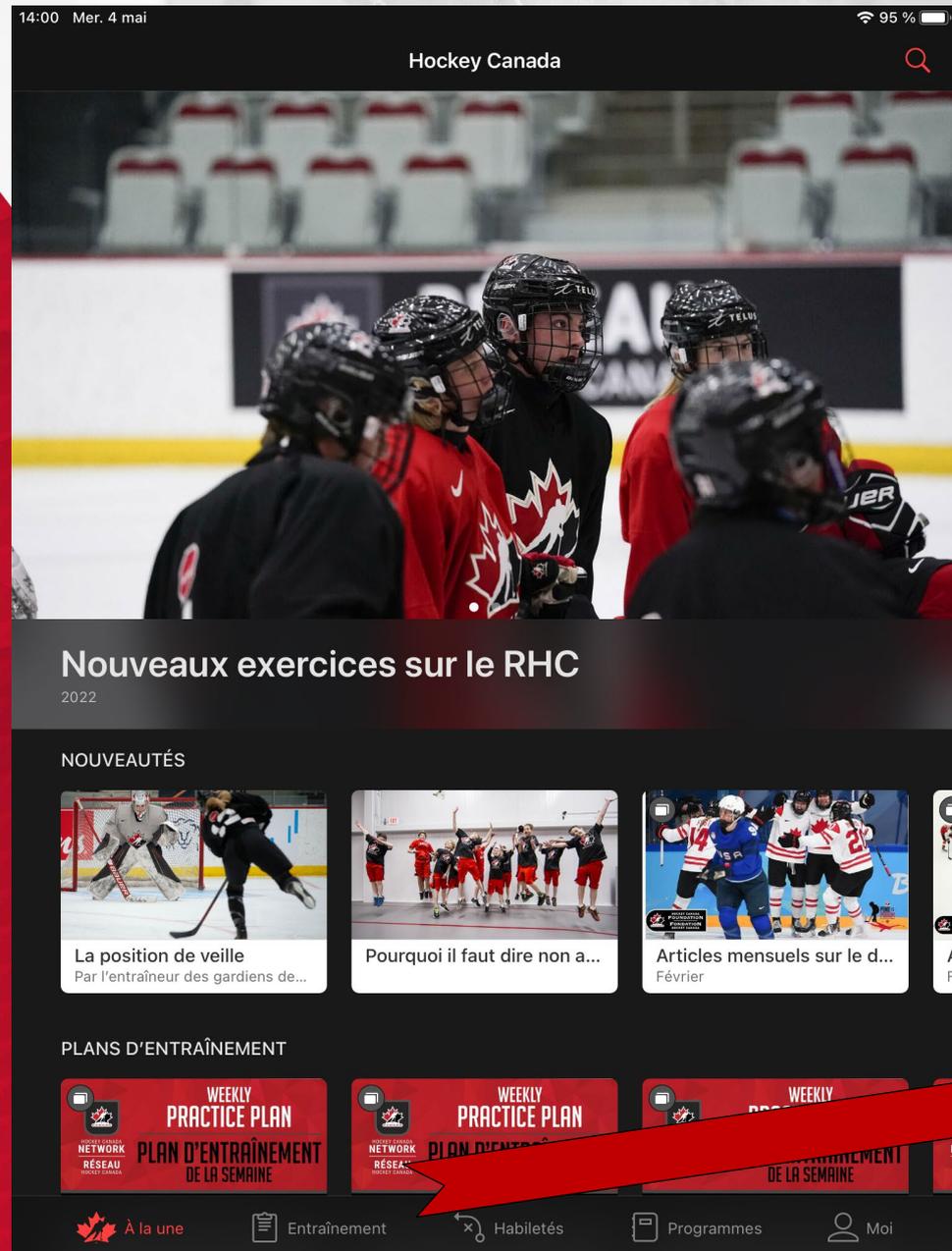
Ajoutez votre nom à notre liste de diffusion et recevez les dernières nouvelles et les mises à jour concernant la nouvelle appli Réseau Hockey Canada.

johnsmith@email.com

**S'ABONNER**

# RESSOURCES

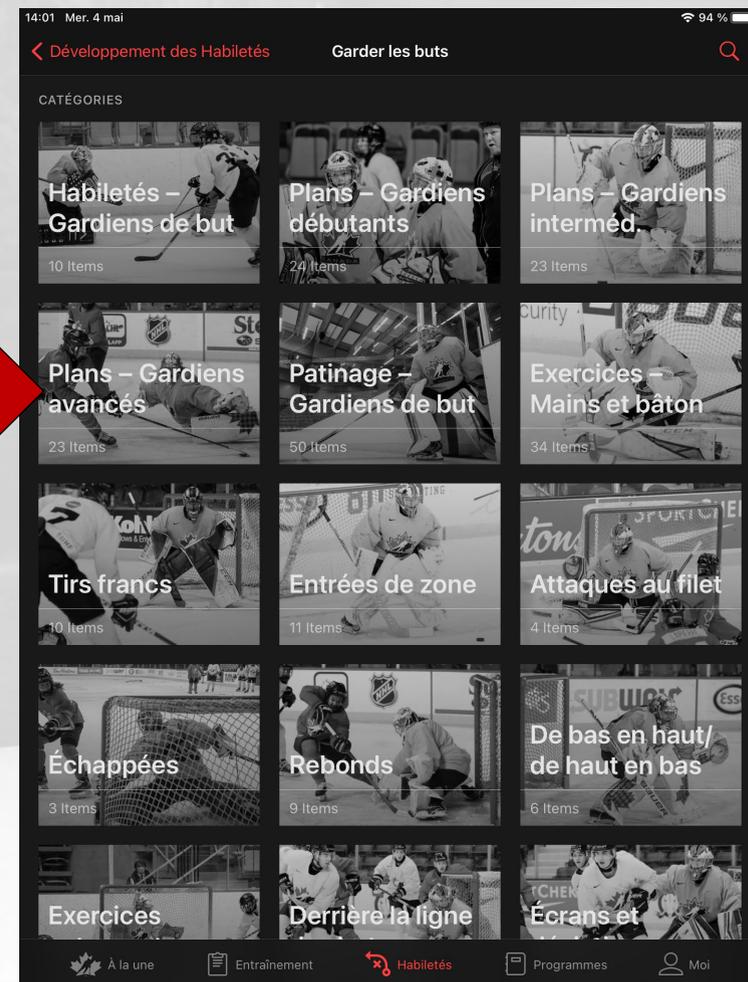
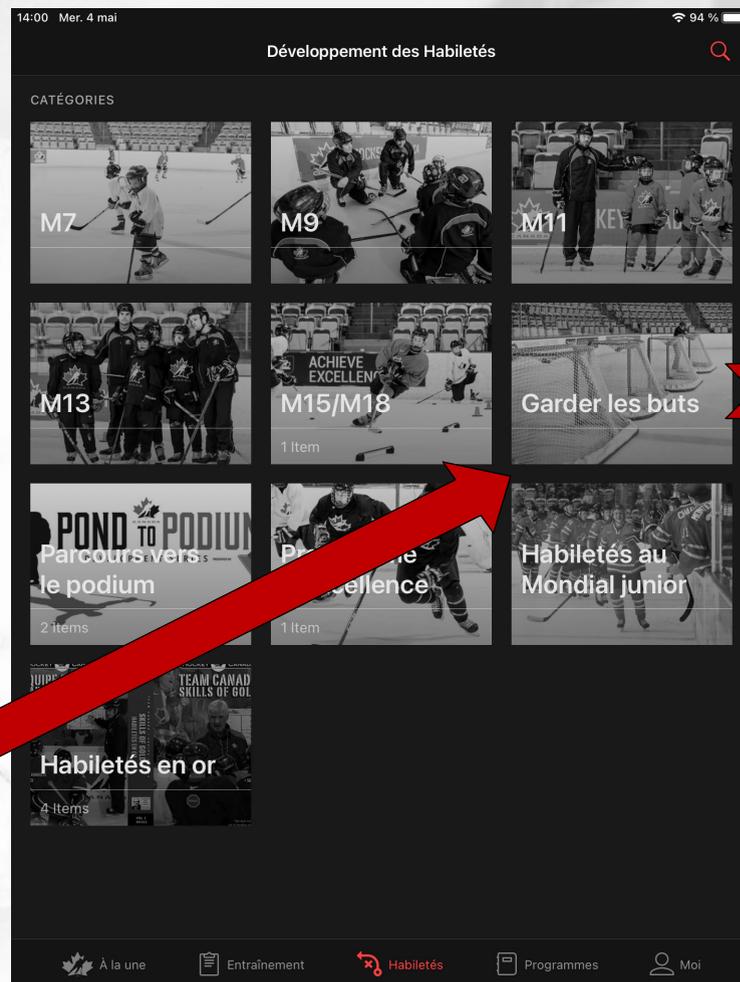
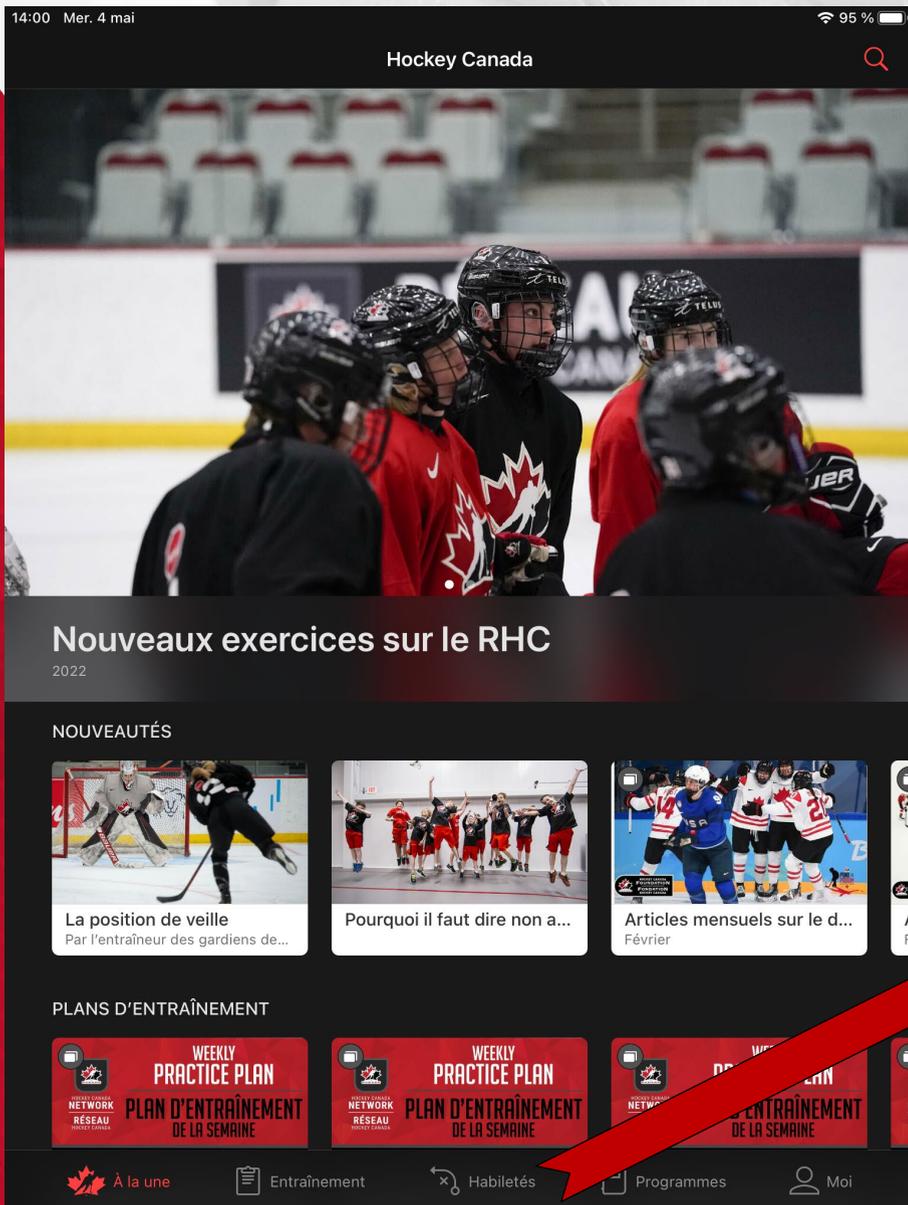
Entraînement – Entraînement – Gardiens de but





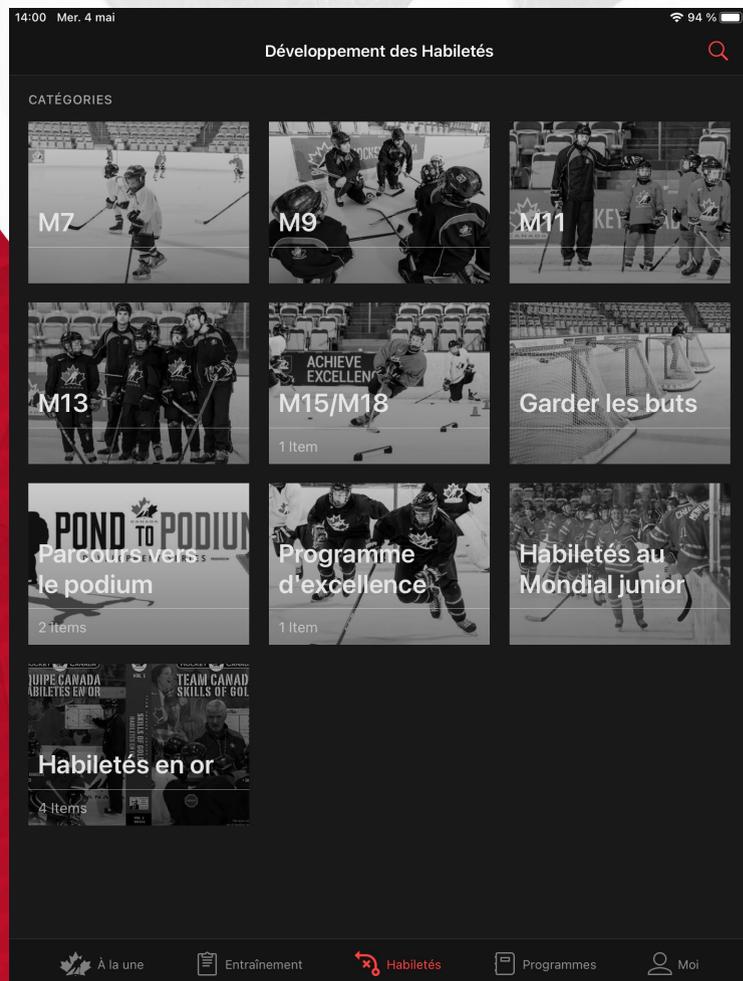
# RESSOURCES

## 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 pour les gardiens de but débutants, intermédiaires et avancés.**

**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.**

