



Programme national des normes et des tests d'habiletés

Manuel



Programme national des normes et des tests d'habiletés

Testez vos joueurs

À propos du programme

À l'heure actuelle, il n'existe aucun programme reconnu à l'échelle nationale pour vérifier ou mesurer l'amélioration des habiletés dans le système du hockey canadien. Il est évident que, dans le système canadien, nous devons inciter les entraîneurs à promouvoir le développement des habiletés fondamentales nécessaires à la pratique du hockey mineur en développant, mesurant et fournissant des rétroactions positives à l'égard du développement des habiletés individuelles. Nous devons trouver un moyen de mesurer le succès qui ne repose pas seulement sur le nombre de victoires et de défaites.

À cette fin, Hockey Canada a créé le **Programme national des normes et des tests d'habiletés de Hockey Canada** pour les joueurs du hockey mineur au Canada. Ce programme est fondé sur la philosophie de base voulant que le développement des habiletés soit amusant et empreint de défis tout en étant accessible à tout joueur du système du hockey mineur au Canada. Hockey Canada est d'avis que nous devrions souligner l'acquisition d'habiletés.

But

« Sensibiliser les gens à l'importance du développement des habiletés et mettre en place un système pour mesurer et souligner l'acquisition d'habiletés. »

Accessibilité

- Toute équipe membre de Hockey Canada a accès au programme.
- Les données des tests sont centralisées au moyen du site Web national de Hockey Canada, www.hockeycanada.ca.

Une série de six tests visant les habiletés individuelles a été conçue pour mesurer le niveau d'habileté des joueurs. Les entraîneurs des équipes pourront facilement faire passer ces tests qui exigent très peu d'équipement, de frais et de temps de préparation.

L'idéal est de tester les joueurs deux fois par saison, mais si le temps de glace le permet, il est recommandé de tester les joueurs trois fois par saison. Faire passer les tests deux ou trois fois par saison aidera à déterminer les niveaux de rendement et indiquera l'amélioration qui a eu lieu. Il est très important que le scénario utilisé pour les tests soit le même chaque fois pour permettre une comparaison logique et précise des résultats à l'issue des différentes séances.

Si les tests peuvent être effectués trois fois pendant la saison, les moments idéaux sont :

- Au début de la saison, pour une première analyse de chaque joueur et de l'équipe.
- Au milieu de la saison, pour indiquer l'amélioration survenue chez chaque joueur et dans l'équipe.
- À la fin de la saison, pour refléter le progrès survenu entre le début de la saison et la fin de la saison.



Programme national des normes et des tests d'habiletés

Effectuez les tests

En présence du nombre requis (6) d'adjoints, les tests, qui comportent six ateliers, peuvent être effectués en une séance sur glace pourvu que tous les ateliers soient présentés simultanément. Il est aussi possible d'intégrer les tests à une série de séances d'entraînement en installant et présentant un ou deux ateliers au cours de plusieurs séances sur glace.

Équipement requis :

- ❖ (30) Rondelles
- ❖ (1) Ruban à mesurer – 100 pieds
- ❖ (1) Peinture en aérosol
- ❖ (3) Chronomètres
- ❖ (10) Cônes
- ❖ (6) Tableaux à pince/stylos

Personnel requis :

- (1) Testeur en chef – pour coordonner toutes les activités sur glace
- (6) Testeurs adjoints – pour diriger les différents ateliers
- (6) Secrétaires – optionnel (peuvent aider à consigner les résultats de chaque atelier)

Normes

- Au fil du temps (à compter de novembre 2004), une série de normes par catégorie d'âge sera accumulée dans la base de données des résultats des tests. Les joueurs et les équipes pourront comparer les résultats et déterminer leurs points forts, leurs faiblesses et les points à améliorer.

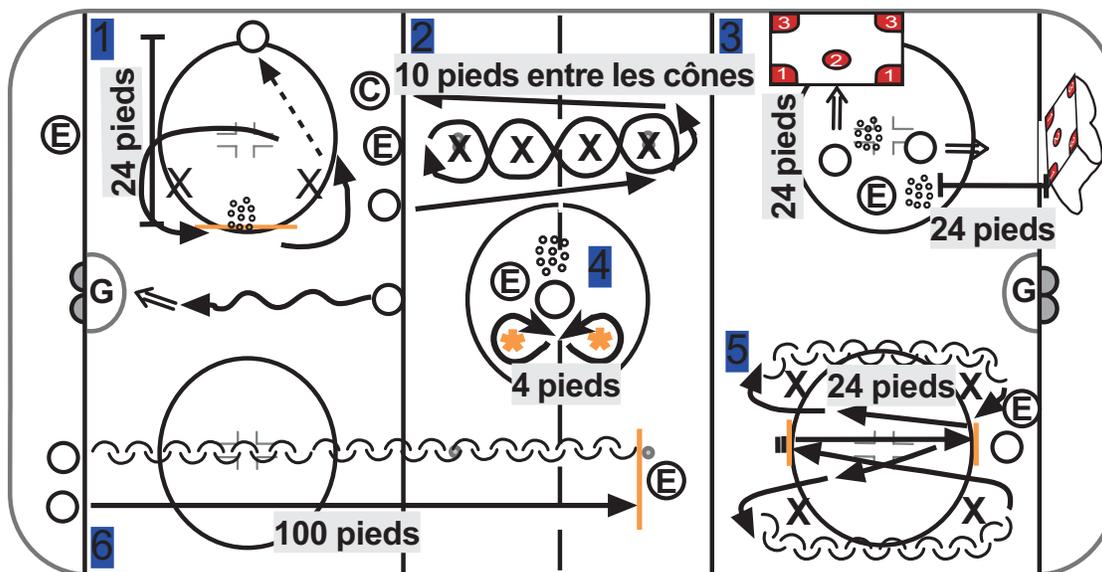
Éducation

- Un des aspects les plus importants du PNNTH est que, lorsque les entraîneurs auront testé leurs joueurs et que les résultats auront été téléchargés vers le site Web du PNNTH, les entraîneurs recevront une série d'exercices conçus pour améliorer les faiblesses de l'ensemble de l'équipe ou les faiblesses individuelles des joueurs.



Préparez les ateliers

Préparation des 6 ateliers pour les tests d'habiletés

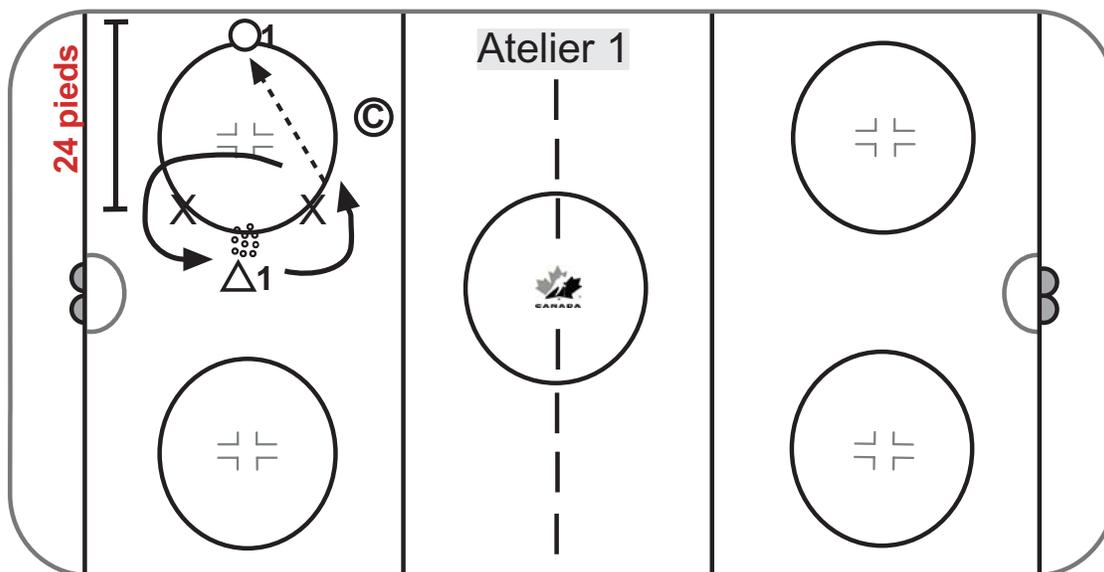


Durée	Description
60 MIN	Préparation des 6 ateliers pour les tests d'habiletés
<p>Option 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Les 6 ateliers peuvent être présentés lors d'une même séance d'entraînement. La préparation prend environ 10 minutes, laissant ainsi environ 8 minutes par atelier pour effectuer les tests. ❖ Pendant la préparation, les joueurs peuvent s'échauffer et se familiariser avec le déroulement de la séance. ❖ Selon le nombre de joueurs, ils peuvent être répartis en groupes aussi petits que deux (1 équipe sur la glace) ou aussi gros que 6 (2 équipes sur la glace). ❖ Si l'option 1 est retenue, vous aurez besoin d'au moins 6 entraîneurs ou assistants sur la glace. <p>Option 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Il est possible de présenter 3 ateliers lors d'une séance et 3 autres la séance suivante. ❖ Si cette option est retenue, vous aurez besoin d'au moins 3 entraîneurs ou assistants sur la glace. 	
Points-clés de l'exécution (PCE)	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Demander à des parents d'inscrire les résultats sur la feuille de données ❖ S'assurer d'avoir tout l'équipement requis <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rondelles ➤ Ruban à mesurer ➤ Peinture en aérosol ➤ Chronomètres ➤ Cônes ➤ Planchettes à pince ❖ Si les joueurs tombent ou exécutent mal l'habileté, leur donner une chance de reprendre l'exercice. 	



Programme national des normes et des tests d'habiletés

ATELIER 1 : Passes du coup droit/du revers

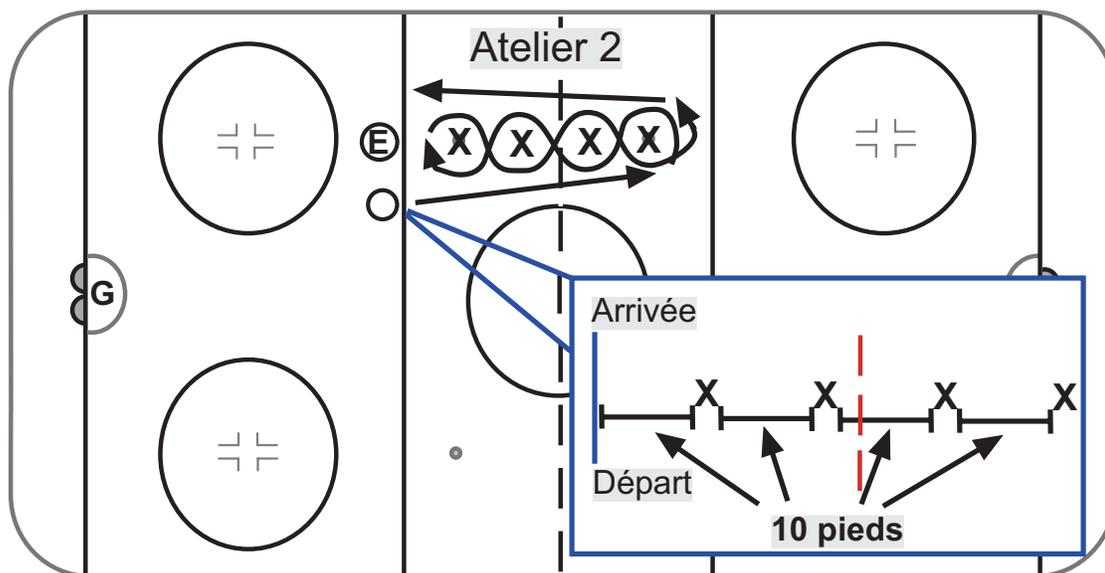


Durée	Description
8 MIN	Passes du coup droit/du revers
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 Joueur est en possession de la rondelle sur le rebord du cercle; un receveur est directement devant le passeur, près de la bande ❖ Le passeur effectue 10 passes : 5 du coup droit et 5 du revers ❖ Les receveurs sont à 24 pieds du passeur. À l'endroit où se trouve le receveur, tracez deux points sur la glace à l'aide de peinture en aérosol, à un (1) pied l'un de l'autre. ❖ Le passeur patine autour du cône du coup droit, effectue une passe au receveur, puis contourne les cônes pour aller cueillir une autre rondelle pour effectuer une autre passe en mouvement. Effectuez cinq passes du coup droit, puis changez de direction et effectuez cinq passes du revers. ❖ Le receveur ne reçoit pas de point pour la réception des passes. Une passe réussie est une passe qui se faufile entre les deux points sur la glace. 	
Points-clés de l'exécution (PCE)	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Le résultat représente le nombre de passes réussies sur 5 (5 du coup droit et 5 du revers) par le passeur seulement. ❖ Il n'y a aucune contrainte de temps. ❖ Possibilité de former deux groupes 	



Programme national des normes et des tests d'habiletés

ATELIER 2 : Patinage avant agile en se fauflant

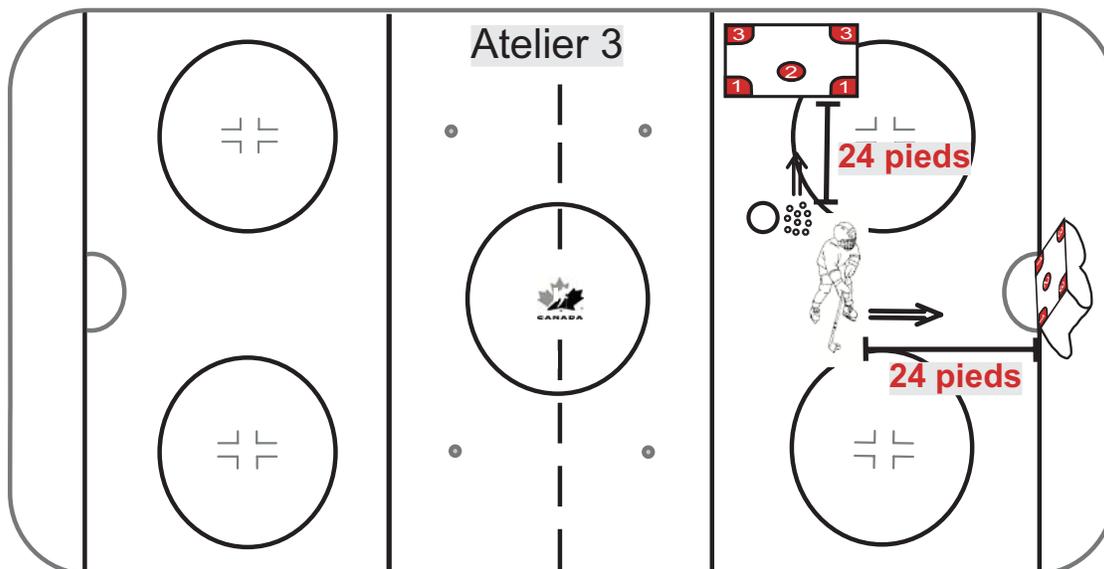


Durée	Description
6 MIN	Patinage avant agile en se fauflant
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Commencer à la ligne bleue, effectuer un patinage avant vers le cône éloigné, effectuer un virage brusque au premier cône, revenir en se fauflant entre les cônes, effectuer un virage brusque au dernier cône (le plus près de la ligne de départ), retourner en se fauflant entre les cônes, effectuer un virage brusque au dernier cône et sprinter jusqu'à la ligne bleue qui est à la fois la ligne de départ et d'arrivée. ❖ Le premier cône est à 10 pieds de la ligne bleue (point de départ). ❖ Les cônes sont espacés de 10 pieds. 	
Points-clés de l'exécution (PCE)	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cet exercice est chronométré ❖ Effectuez une première fois sans rondelle, puis avec une rondelle ❖ Mesurez les distances, utilisez de la peinture en aérosol pour marquer les endroits, placez un cône par-dessus l'endroit marqué. De cette façon, si un cône est renversé, il ne sera pas nécessaire de mesurer à nouveau. 	



Programme national des normes et des tests d'habiletés

ATELIER 3 : Précision des tirs/Vitesse des tirs (Optionnel – une rondelle mesurant la vitesse est requise)

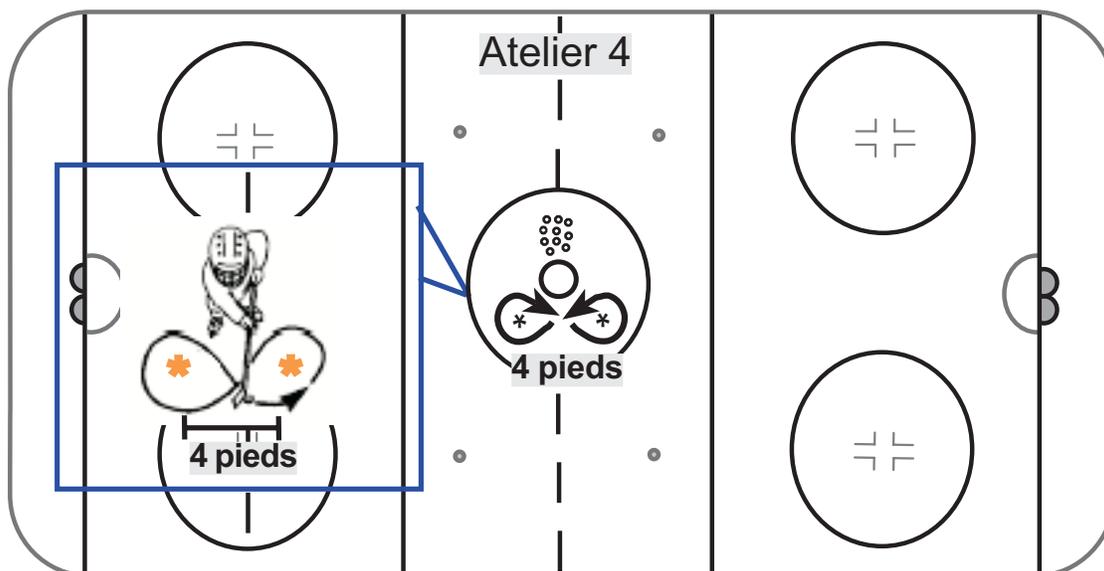


Durée	Description
8 MIN	Précision des tirs/Vitesse des tirs
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Les joueurs s'alignent à 24 pieds de la bande. Il est possible d'utiliser un tuteur de tirs normal comme cible. Les joueurs prennent 10 tirs du coup droit et 10 tirs du revers en visant la cible. Trois (3) points sont accordés pour les deux coins supérieurs, deux (2) points pour la cible au bas au centre, et un (1) point pour les deux coins inférieurs. Le maximum pouvant être accordé est de 30 points. REMARQUE : il est aussi possible de placer cinq cibles le long de la bande ou d'utiliser un système semblable à un tuteur de tir comprenant cinq cibles. ❖ Une façon de gagner du temps est de scinder cet atelier en deux ateliers, un pour les coups droits et un pour les revers et de demander à deux personnes de consigner les résultats simultanément. <p>Option de la vitesse des tirs</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Une rondelle mesurant la vitesse est requise. Après chaque tir, la vitesse paraissant sur la rondelle est notée et la plus grande vitesse atteinte lors des 10 tirs est inscrite comme résultat. 	
Points-clés de l'exécution (PCE)	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Chaque joueur a 10 rondelles en sa possession ❖ Tous les joueurs doivent d'abord effectuer des tirs du coup droit, puis du revers ❖ Mesurer les distances et utiliser de la peinture en aérosol pour marquer l'endroit 	



Programme national des normes et des tests d'habiletés

ATELIER 4 : Maniement du bâton en traçant un « 8 »

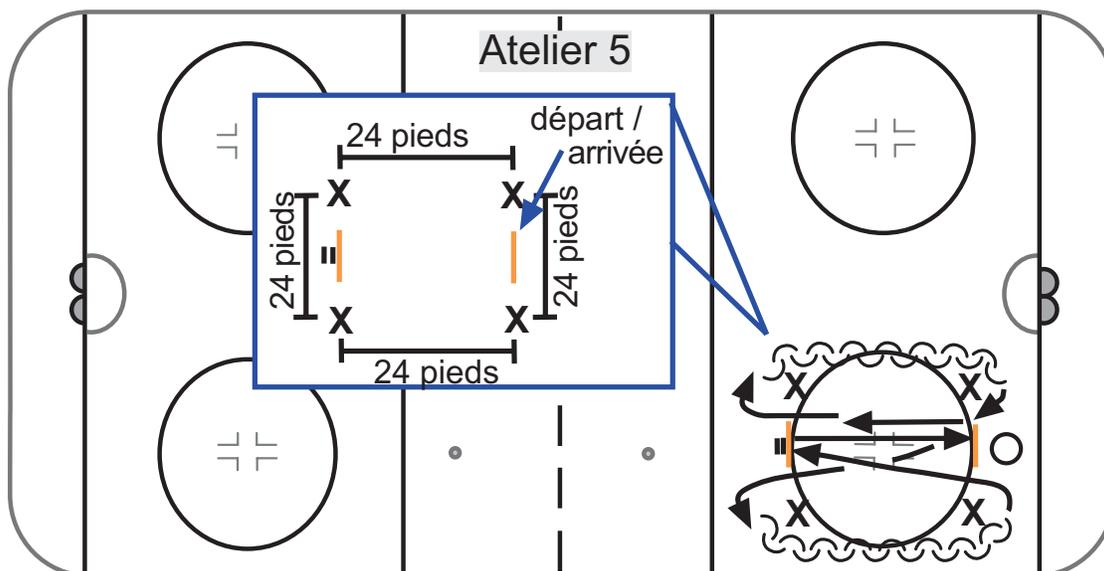


Durée	Description
8 MIN	Maniement du bâton en traçant un « 8 »
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Deux points tracés avec de la peinture en aérosol ou deux rondelles sont placées à 4 pieds l'un de l'autre. ❖ Le temps est chronométré afin de déterminer le temps que prend le joueur pour tracer 5 figures en forme de 8 autour des points, et ce, avec une rondelle. ❖ Le joueur est stationnaire et seule la rondelle trace un « 8 » autour des points. ❖ Pour tracer un 8 complet, il faut contourner les deux points/rondelles et passer par le point de départ au centre. ❖ Pour les joueurs âgés de 8 ans et moins, placez les points à 3 pieds l'un de l'autre au lieu de 4. 	
Points-clés de l'exécution (PCE)	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cet exercice est chronométré. ❖ Utilisez de l'eau pour fixer les rondelles sur la glace afin qu'elles ne bougent pas si le joueur les touche. 	



Programme national des normes et des tests d'habiletés

ATELIER 5 : Transition – Patinage agile



Durée Description

8 MIN Transition – Patinage agile

- ❖ Le joueur commence sur la ligne au bas du cercle, effectue un patinage avant jusqu'au cône éloigné du côté droit, pivote et revient en patinage arrière jusqu'au cône dans le bas, du côté gauche.
- ❖ Le joueur pivote ensuite et effectue un patinage avant jusqu'au cône éloigné du côté gauche, pivote et effectue un patinage arrière jusqu'au cône dans le bas, du côté gauche.
- ❖ Le joueur pivote alors et se rend à la ligne désignée en patinage avant, freine, puis revient à la ligne de départ en patinage avant.
- ❖ Effectuez sans rondelle puis avec une rondelle.

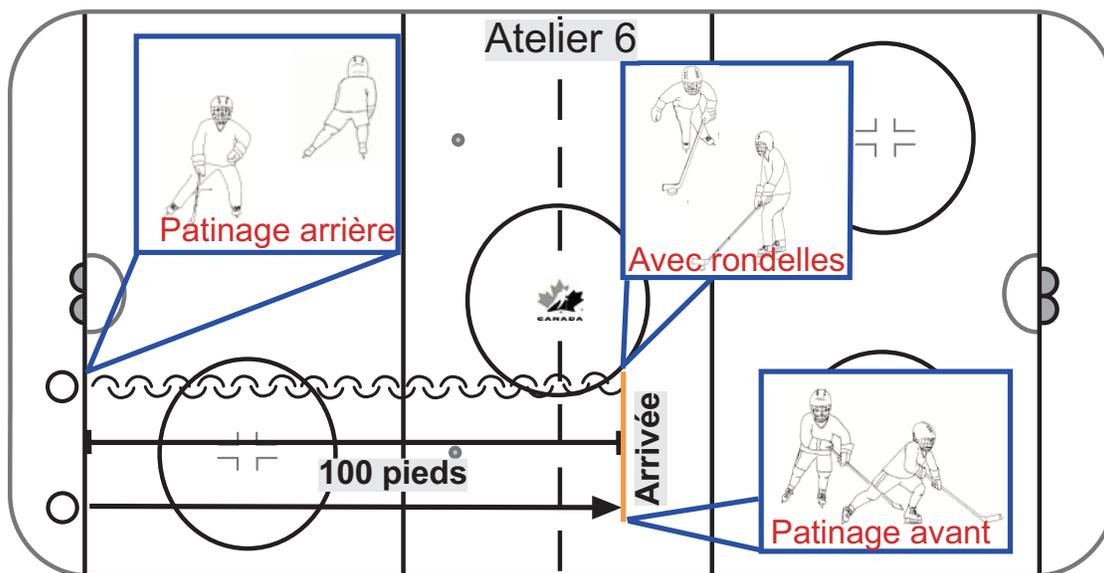
Points-clés de l'exécution (PCE)

- ❖ Les joueurs doivent effectuer la transition du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant aux cônes.
- ❖ Mesurez les distances, utilisez de la peinture en aérosol pour marquer les endroits, placez un cône par-dessus l'endroit marqué. De cette façon, si un cône est renversé, il ne sera pas nécessaire de mesurer à nouveau.



Programme national des normes et des tests d'habiletés

ATELIER 6 : Patinage avant/Patinage arrière – Patinage de vitesse

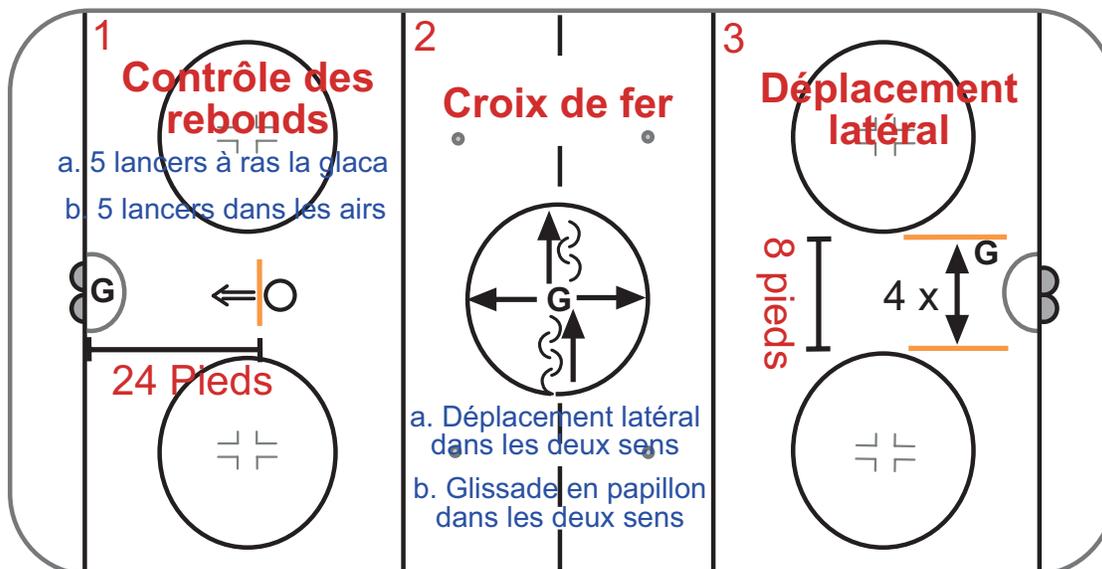


Durée	Description
8 MIN	Patinage avant/Patinage arrière – Patinage de vitesse
<ul style="list-style-type: none">❖ Les joueurs partent le plus rapidement possible en ligne droite, en patinage avant et en patinage arrière.❖ La distance à parcourir est de 100 pieds.❖ Mesurer 100 pieds à partir de la ligne des buts et indiquer la ligne d'arrivée avec de la peinture en aérosol.❖ Effectuez d'abord sans rondelle puis avec une rondelle.	
Points-clés de l'exécution (PCE)	
<ul style="list-style-type: none">❖ Effectuez en patinage avant sans et avec rondelle puis en patinage arrière.❖ Encouragez les jeunes à patiner à vive allure jusqu'à ce qu'ils aient complètement franchi la ligne d'arrivée.	



Programme national des normes et des tests d'habiletés

Tests pour les gardiens de but



Durée	Description
8 MIN	Contrôle des rebonds – Croix de fer – Déplacement latéral
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Le contrôle des rebonds a lieu à 24 pieds devant la ligne des buts. Au total, 10 tirs sont exécutés : 5 au ras de la glace, 5 dans les airs. Le résultat est calculé à l'aide du système de points suivant : <ul style="list-style-type: none"> 1 point pour avoir emprisonné ou attrapé la rondelle (possession) 2 points pour avoir dévié la rondelle vers un coin, et ce, dans les airs 3 points pour un rebond en direction de l'endroit d'où provenait le tir 4 points pour un rebond du côté faible 5 points pour un but <p>(Plus le total de points est bas, meilleur est le résultat)</p> ❖ La croix de fer est un exercice chronométré comportant deux tests distincts. Les parties en patinage avant et arrière sont les mêmes sauf que la première fait appel au déplacement latéral pour se déplacer de côté, tandis que la seconde fait appel à la glissade en papillon pour se déplacer de côté. (Selon un cercle ayant un diamètre standard de 30 pieds. Si le cercle n'est pas standard, marquez une distance de 30 pieds à la verticale et à l'horizontale.) ❖ Le test du déplacement latéral est effectué en se déplaçant de côté 4 fois sur une distance de 8 pieds tout en gardant la jambe extérieure (jambe qui glisse) sur la glace en tout temps (un aller-retour compte pour une fois). 	
Points-clés de l'exécution (PCE)	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peut être effectué n'importe où sur la glace lors des tests habituels de l'équipe ou lors d'une séance distincte ❖ Pour l'exercice du contrôle des rebonds, essayez de vous assurer que les tirs sont constants pour tous les gardiens. ❖ Idéalement, ce test est effectué lorsque la surface est fraîche, car il y aura moins de frottement pour les jambières. 	