



RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR DE HOCKEY SUR LUGE



INTRODUCTION ET SURVOL

Bienvenue dans un nouveau monde de hockey : le hockey sur luge. Le sport du hockey sur luge a été créé pour permettre aux joueurs qui ne peuvent patiner, en raison de leur incapacité, de pratiquer le hockey. Depuis sa création, plusieurs joueurs, avec ou sans déficience, ont découvert à quel point c'est un beau sport. Les entraîneurs ont remarqué qu'ils pouvaient se servir des mêmes techniques et tactiques de développement des habiletés et ils voient leurs efforts récompensés en relevant les défis d'un nouveau sport en développement.

Objectifs d'apprentissage

Une fois ce module complété, l'entraîneur :

- aura établi un « premier contact » positif avec un athlète ayant une déficience;
- aura compris les différences entre le hockey sur luge et le hockey régulier en ce qui concerne l'équipement, les règlements et la façon de jouer;
- sera apte à se servir de la pyramide du développement du joueur de Hockey Canada et des principes de base du développement à long terme de l'athlète afin de contribuer au développement des joueurs d'une équipe de hockey sur luge;
- aura mis au point une approche de base pour la planification des entraînements en ce qui concerne les habiletés, les capacités et la motivation des joueurs d'un club de hockey sur luge;
- aura conscience des défis physiques (en ce qui concerne l'invalidité) et systémiques (accès, voyage, etc.) auxquels font face les athlètes ayant une déficience;
- comprendra les exercices sur glace conçus pour les joueurs qui en sont à leurs premières étapes de développement des habiletés.

Histoire et survol

Le hockey sur luge, un sport novateur qui intègre les mêmes règles que le hockey sur glace habituel, a été inventé en 1961 par trois athlètes suédois en fauteuil roulant sur un lac gelé de Stockholm. Au début des années 1980, un des inventeurs du hockey sur luge, Rolf Johansson, un athlète paralympique médaillé d'or en course de fauteuils roulants, a donné l'un de ses hockeys sur luge à Dick Loiselle, ancien directeur de l'Olympiade de 1976 à Toronto. Johansson a fait cela à la condition que Loiselle fasse la promotion du hockey sur luge au Canada.

Compte tenu de la croissance rapide du sport, l'organisation Hockey sur luge du Canada (SHOC) a été créée en 1993 et désignée comme une fédération sportive nationale par le gouvernement du Canada pour coordonner, développer et promouvoir le sport du hockey sur luge au Canada. SHOC a été dissoute en 2004, la même année que le hockey sur luge a été ajouté aux activités courantes de Hockey Canada.

En 1994, le hockey sur luge a fait son entrée aux Jeux paralympiques d'hiver de Lillehammer en Norvège, où le Canada a gagné la médaille de bronze dans un tournoi regroupant cinq nations. Quatre ans plus tard, à Nagano, au Japon, le Canada a remporté la médaille d'argent face à six autres équipes, alors qu'aux Jeux paralympiques de 2002 à Salt Lake City, le Canada s'est classé en quatrième position face à cinq autres clubs. Aux Jeux paralympiques d'hiver de 2006 à Turin, Équipe Canada a atteint son objectif : sa première médaille d'or, battant la Norvège 3-0 en finale.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Depuis l'arrivée du Canada sur la scène internationale du hockey sur luge, l'équipe nationale masculine de hockey sur luge a remporté l'or à six événements internationaux majeurs (la Coupe du monde de 1991 et 1992, les Jeux commémoratifs de 1999, le Championnat mondial de 2000, les Jeux paralympiques d'hiver de 2006 et le Championnat mondial de 2008). Toutefois, malgré le succès du Canada à l'international et en compétitions paralympiques, le sport n'est pas très développé ici à la maison. En date de 2008, il n'y a pas de championnat national. Quelques provinces/territoires ont des programmes mieux développés que d'autres. Certaines communautés ont des programmes solides et des équipes alors que d'autres n'en ont pas. L'un des buts de cette ressource est d'encourager le développement d'un plus grand nombre de programmes de hockey sur luge, afin d'améliorer le développement des athlètes au Canada.

Le hockey sur luge devient une passion. Un nouvel entraîneur peut se retrouver à occuper plusieurs rôles non traditionnels à mesure qu'il s'implique dans ce sport : administrateur, recruteur, porte-parole des personnes ayant une déficience. Ce « travail supplémentaire » est tenu pour acquis par plusieurs qui ont aidé à fonder les bases de ce sport et il est essentiel pour aider le hockey sur luge à obtenir le même soutien que le hockey traditionnel : des ligues bien organisées, un réseau d'entraîneurs certifiés, un plus grand nombre d'administrateurs et d'officiels, une plus grande conscientisation du public, et des championnats provinciaux, territoriaux et nationaux pour les joueurs.

Lorsque vous commencez à vous impliquer dans le hockey sur luge, nous vous encourageons à devenir un bâtisseur de ce sport. Communiquez avec les associations régionales ou les clubs qui offrent des programmes de hockey sur luge et apprenez-en sur eux. Une liste de contacts est fournie à l'annexe 2. Encouragez les autres entraîneurs, officiels, parents et joueurs à participer eux aussi. Faites la promotion du programme national de certification des entraîneurs aux autres entraîneurs. Des entraîneurs bien formés et certifiés sont essentiels au développement des athlètes afin d'assurer un milieu sécuritaire et accueillant pour chaque joueur et de réduire les responsabilités des gens et du club et d'augmenter la crédibilité de ce sport grandissant. Souvenez-vous « chaque joueur mérite un entraîneur certifié ».

PREMIER CONTACT

Lorsqu'un entraîneur dirige des athlètes ayant un handicap (AH), le « premier contact » fait normalement référence à la première fois où un athlète a l'occasion d'essayer un sport. Il est important de comprendre que le « premier contact » se fait pour les deux : lorsqu'un athlète s'initie au sport et lorsque l'entraîneur rencontre l'athlète. Dans cette section, nous allons aborder les deux volets du « premier contact ».

Premières réactions

Pour un entraîneur et un athlète, le premier contact peut engendrer un sentiment de peur. L'athlète peut se dire : « Est-ce que je peux faire ça? Serais-je accepté? »

L'entraîneur se pose peut-être les mêmes questions. La première fois qu'il rencontre l'AH, l'entraîneur peut se demander qu'est-ce que l'athlète peut faire et dans le cas d'un athlète ayant une déficience intellectuelle, qu'est-ce qu'il est capable de comprendre. Un manque de connaissance concernant le handicap peut amener l'entraîneur à faire de mauvaises suppositions. Parfois, une déficience motrice ou verbale peut porter l'entraîneur à penser que l'athlète a une déficience intellectuelle ou d'apprentissage, alors que ce n'est pas le cas.

Lorsque les personnes se rencontrent, il y a toujours la possibilité d'assister à des moments bizarres. Dans le cas de l'AH, un manque de compréhension de l'entraîneur ou une préoccupation en ce qui concerne les spectateurs ou les parents de l'athlète peut rendre le moment du premier contact encore plus étrange.

Les entraîneurs doivent se souvenir que ces garçons, filles, femmes et hommes *veulent seulement jouer au*

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

hockey.

Lorsque l'entraîneur s'intègre dans un programme établi, il devrait :

- **Être ouvert et honnête**, surtout s'il n'a jamais travaillé avec un AH avant;
- **Éviter les suppositions** à propos de ce que les athlètes peuvent et ne peuvent pas faire;
- **Poser des questions**, sur les athlètes et les autres entraîneurs;
- Évaluer la capacité des joueurs comme il évaluerait n'importe quel autre joueur.

Lorsqu'il commence dans un nouveau programme ou qu'il accueille un nouveau joueur, l'entraîneur devrait se souvenir que les joueurs peuvent avoir les mêmes craintes. Un athlète ayant une déficience peut avoir besoin de plus de courage pour essayer un nouveau sport. Un premier contact négatif peut pousser un athlète potentiel à ne jamais réessayer ce sport. Donc,

- parlez avec l'athlète et apprenez de lui : quelle est sa mobilité, quelles sont ses restrictions et comment il se sent d'essayer ce sport pour la première fois;
- parlez avec les autres athlètes de l'équipe ou du groupe, présentez le nouvel athlète;
- souvenez-vous qu'un athlète ayant une déficience veut être traité avec respect. Il ne veut pas bénéficier d'une attention ou d'une aide spéciale. S'il veut quelque chose, il le demandera;
- préparez l'athlète recrue pour qu'il ait du succès en choisissant des activités appropriées, en le jumelant avec un athlète plus expérimenté et en l'encourageant lorsqu'il fournit un bel effort;
- accordez de l'importance au fait que tout le monde a le droit de participer. Ne laissez pas le nouvel athlète s'inquiéter du fait qu'il ait du retard ou qu'il ralentisse le groupe.

Comprendre la déficience

Le document *Entraînement des athlètes ayant un handicap* de l'Association canadienne des entraîneurs est une excellente ressource pour aider les entraîneurs à en apprendre davantage sur la façon de travailler avec un AH. La plupart des renseignements de cette section proviennent de cette ressource.

Les différents types de déficiences sont regroupés en grandes catégories comme la mobilité réduite, la déficience sensorielle et intellectuelle. Les déficiences sont soit congénitales (présentes à la naissance) ou acquises (pas présentes à la naissance, mais acquise à la suite d'une blessure ou d'une maladie traumatique). Des informations de base, comprenant des considérations propres à la sécurité et des recommandations aux entraîneurs, sont fournies dans *Entraînement des athlètes ayant un handicap*.

Pour l'entraîneur, il peut être important de savoir si une déficience a été acquise ou congénitale. Une personne qui a une déficience acquise à la suite d'un accident peut avoir des habiletés ou des connaissances techniques d'une expérience précédente dans un sport et peut en connaître sur l'entraînement et avoir maintenant besoin de réapprendre certaines habiletés. Une personne née avec une déficience s'ajuste à la façon dont son corps fonctionne. Toutefois, les possibilités de faire du sport peuvent être limitées, ce qui fait que certaines habiletés motrices propres au sport peuvent être diminuées.

Les personnes ayant une déficience ont normalement suivi un processus de réhabilitation ou de thérapie au

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

cours duquel elles ont compté l'histoire de leur vie à plusieurs occasions aux infirmières, médecins et autres. Elles n'ont généralement pas de problème à partager des renseignements personnels à propos de leur déficience. L'entraîneur peut poser des questions spécifiques sur la manière dont sa déficience peut affecter son équilibre, ses mouvements, etc.

Les types de comportement peuvent différer grandement parmi les personnes qui ont une déficience intellectuelle. Des méthodes d'évaluation sont disponibles pour aider les entraîneurs à déterminer les situations qui pourraient entraîner des changements dans le comportement. Il existe des renseignements sur les stratégies spécifiques afin de gérer efficacement ces situations.

Certains athlètes ayant un handicap peuvent aussi avoir besoin de médicaments. Généralement, les problèmes reliés aux médicaments sont les mêmes pour les personnes ayant une déficience que pour celles qui n'en ont pas. Par exemple, des médicaments peuvent être nécessaires pour le diabète, l'asthme, les problèmes cardiaques, les crises ou d'autres problèmes de santé. À mesure que l'athlète atteint des niveaux de compétition dans le sport, il sera primordial d'être conscient des codes de l'Agence mondiale antidopage (AMA) et du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) afin de s'assurer de ne pas contrevenir aux règles relatives au dopage. Les athlètes élités au Canada sont testés régulièrement, avant, pendant et après les compétitions.

De prime abord, la personne ayant une déficience (ou dans le cas d'un jeune enfant, le parent) est la meilleure pour juger ce que l'individu peut et ne peut pas faire sur le jeu. La meilleure façon d'obtenir ces réponses est de poser des questions. Ne présumez pas que l'athlète n'est pas apte à accomplir une tâche demandée.

Certains athlètes ayant une déficience intellectuelle peuvent facilement expliquer leurs besoins et leurs objectifs à un entraîneur alors que d'autres peuvent avoir de moins bonnes capacités verbales. Par conséquent, il est essentiel pour un entraîneur de parler à un parent ou un tuteur afin d'en apprendre plus sur le handicap. C'est très important parce que les athlètes ayant une déficience intellectuelle font souvent partie du système sportif pour les athlètes ayant un handicap, surtout au niveau local ou récréatif. Les entraîneurs de ce niveau, en particulier ceux qui ont une expérience dans le sport pour les athlètes non handicapés, doivent être conscients de cette situation unique.

Communications

Une bonne communication entre les entraîneurs et les joueurs ou les parents est essentielle dans tous les sports. Lorsque vous travaillez avec un AH, il y a plusieurs facteurs à considérer.

Les AH, en particulier ceux avec une déficience congénitale, s'initiant au hockey sur luge peuvent avoir moins d'expérience dans le sport que les athlètes non handicapés du même âge. Ils peuvent être moins familiers avec des termes ou des expressions utilisés par les entraîneurs et les autres. Cela peut avoir rapport à la terminologie spécifique du hockey autant qu'à des termes généraux du monde du sport.

Il est plus commun d'avoir affaire à des parents surprotecteurs. Les parents peuvent avoir des préoccupations particulières à propos de la sécurité, des possibilités d'accès et de l'intégration. Même si ces inquiétudes peuvent être légitimes, il est important d'utiliser le sport comme un moyen de développement et d'autosuffisance pour l'athlète. Comme pour les joueurs non handicapés, le sport aide les gens à augmenter leur niveau de confiance. Travaillez en étroite collaboration avec les parents pour éviter qu'ils se fassent des soucis. Les athlètes élités ayant une déficience peuvent souvent éclairer les parents en se basant sur leur expérience et peuvent contribuer à réduire les inquiétudes de plusieurs à propos de la capacité de leur enfant à pratiquer un sport de compétition.

Le manuel *Entraînement des athlètes ayant un handicap* mentionne les points suivants à considérer :

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

- N'ayez pas peur de poser des questions;
- Accordez un traitement équitable;
- Ne tenez pas pour acquis que les athlètes ayant une déficience intellectuelle ne comprennent pas;
- Ayez un plan d'entraînement pratique et une approche progressive avec les athlètes qui ont une déficience intellectuelle;
- Asseyez-vous lorsque vous parlez avec une personne en fauteuil roulant;
- Demandez la permission avant de toucher un fauteuil roulant, des béquilles ou un ambulateur.

Au premier contact, une attitude accueillante, la volonté de poser des questions et de répondre à celles des autres, l'effort de prendre le temps de calmer les inquiétudes des parents s'ils en ont et de voir au-delà de la déficience de l'athlète aideront l'entraîneur et le joueur à partir du bon pied.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Pour l'entraîneur :

Dressez une liste de questions que vous avez à propos du fait de travailler au hockey sur luge avec des athlètes ayant une déficience :

Dans la colonne de gauche, écrivez les choses que vous voulez faire pour recruter et accueillir un nouveau joueur et ses parents dans votre équipe. Ensuite, dans la colonne de droite, inscrivez les modifications ou ajouts que vous feriez pour recruter et accueillir un athlète ayant une déficience.

Recruter et accueillir un joueur non handicapé	Recruter et accueillir un AH
Phase de recrutement :	Phase de recrutement :
Phase d'accueil :	Phase d'accueil :

LE HOCKEY SUR LUGE

Équipement

La première chose qu'un nouveau venu remarque du hockey sur luge, c'est que les joueurs sont assis sur une luge (aussi appelée traîneau) et se propulsent à l'aide du bout de deux bâtons.

Les bâtons sont d'une longueur de 75 à 85 cm. Ils ont un pic d'un côté et une lame de l'autre. Le pic sert à propulser la luge sur la glace et la lame légèrement courbée est utilisée pour manier la rondelle. Les gardiens peuvent avoir un pic additionnel à la base de leur bâton et aussi des pics sur leur mitaine puisqu'ils peuvent seulement utiliser un bâton, alors que les joueurs en ont deux.

(Images de bâtons de joueurs et de gardiens)

Les spécifications de base pour une luge sont définies dans le livre des règlements du Comité international paralympique (CIP), qui est disponible sur le site Web du CIP au www.paralympic.org. Les luges mesurent de 0,6 à 1,2 m et ont une forme arrondie à l'avant. Elles sont faites d'aluminium et d'acier. La luge est fixée sur deux lames, fabriquées en acier trempé de 3 mm d'épaisseur chacune. La hauteur du cadre principal doit être entre 8,5 et 9,5 cm au-dessus de la glace et la longueur de la lame ne peut pas être de plus d'un tiers de la longueur totale de la luge. La rondelle doit pouvoir passer sous la luge. Cette dernière peut être munie d'un dossier, mais il ne doit pas dépasser latéralement les aisselles lorsque le joueur est assis. Des courroies fixent les pieds, les chevilles, les genoux et les hanches du joueur à la luge.

Les joueurs, soigneurs et entraîneurs peuvent devoir apporter certaines modifications à la luge, habituellement au siège, afin de s'adapter aux situations différentes des joueurs et aux diverses catégories de handicaps qui sont admissibles à jouer au hockey sur luge. Les modifications se basent sur le bon jugement, l'approche « essai-erreur ».



La luge à la gauche était utilisée par le membre de l'équipe nationale de 2007-2008, Mark Noot, qui est amputé des deux jambes.

La luge à la droite était employée par le membre de l'équipe nationale de 2007-2008, Marc Dorion, qui souffre d'un spina-bifida.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Les joueurs et les équipes doivent composer avec des dépenses additionnelles pour les luges et les bâtons, bien que plusieurs clubs en fassent la location. En plus des bâtons et de la luge, l'équipement comprend des jambières, un casque, etc., ce qui est identique à celui du hockey « régulier ». Ils peuvent se procurer les pièces d'équipement dans n'importe quel détaillant de hockey. Les coûts initiaux peuvent sembler élevés, mais il faut considérer que le coût d'une luge est l'équivalent d'une paire de patins à la fine pointe d'un joueur non handicapé. Aussi, étant donné que certaines pièces de la luge peuvent être remplacées, elle peut avoir une durée de vie plus longue à celle d'une paire de patins.

Règlements

Les règlements du hockey sur luge sont sensiblement les mêmes que ceux du hockey régulier. En plus de l'équipement utilisé, les différences sont :

- Trois périodes de 15 minutes chronométrées sont jouées dans le niveau senior (et paralympique);
- Dans les compétitions sanctionnées du CIP, 13 joueurs et 2 gardiens composent une formation complète de 15 athlètes;
- La mise en échec est permise et encouragée (selon la ligue/le niveau), mais la « charge en T » sur un adversaire en le plaquant de côté avec le devant de la luge engendre une pénalité (majeure ou mineure, à la discrétion de l'arbitre).

Dans certains programmes d'introduction ou programmes pour les jeunes ou les joueurs ayant des déficiences sévères, des « pousseurs » sont autorisés à pousser les joueurs par-derrière. Dans ce cas, la luge est modifiée pour être munie d'une barre ou de poignées permettant au pousseur de propulser le joueur. Ainsi, même les joueurs ayant un handicap physique sévère peuvent jouer au hockey.

Accès à la patinoire

La marche entre le banc des joueurs et la glace peut causer des difficultés aux joueurs de hockey sur luge. Idéalement, les espaces réservés au banc des joueurs et des pénalités sont aménagés de façon à ce que les joueurs sur luge n'aient pas besoin d'aide pour accéder à la patinoire et sont couverts de glace ou de plastique afin de permettre aux hockeyeurs sur luge de bouger facilement. Cela n'est pas possible dans tous les arénas. Selon les règlements canadiens, il est permis (mais pas idéal) d'aménager les espaces du banc des joueurs et des pénalités sur la patinoire, sur les côtés de la surface de jeu, si nécessaire. Dans ce cas, l'arbitre arrête le jeu si la rondelle pénètre et reste dans ces espaces glacés. Hockey Canada, en collaboration avec le Conseil canadien des installations récréatives (CCIR), a produit un document précisant ces modifications aux installations en espérant que plus d'arénas soient adaptés au hockey sur luge. Ce document est disponible au www.hockeycanada.ca/sledgehockey.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR



En haut : Un joueur ayant passé de son fauteuil roulant à sa luge saute le rebord entre le passage et la glace. Certains obstacles doivent être surmontés et cette manœuvre est plus facile pour certains athlètes que d'autres.



L'image de gauche montre les joueurs norvégiens sur leur banc qui a été adapté au hockey sur luge. L'image de droite montre comment les joueurs doivent se positionner sur la glace entre leurs présences dans un aréna sans espace hors glace réservé aux joueurs. Il est évident qu'il est important de mettre l'accent sur plus d'installations conçues pour le hockey sur luge.

Façon de jouer

Le hockey sur luge se pratique comme le hockey régulier. Il fait appel aux mêmes habiletés, aux mêmes tactiques et stratégies individuelles et collectives. Il y a seulement quelques différences dans la façon de jouer :

- Les joueurs ne peuvent patiner à reculons, ce qui cause quelques changements dans le positionnement des joueurs.
- Les joueurs ont deux bâtons. Les joueurs avancés peuvent se passer la rondelle d'un bâton à l'autre, sous la luge, et bien sûr, peuvent prendre un bon tir des deux côtés.

D'une manière ou d'une autre, le hockey sur luge, c'est du hockey. Les entraîneurs devraient miser sur cela en priorité lorsqu'ils préparent leurs exercices pour les entraînements, puisqu'il y a plus de ressemblances que de différences entre le hockey pour non-handicapé et le hockey sur luge, particulièrement dans les niveaux avancés.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Pour l'entraîneur :

Veillez remplir le tableau suivant qui compare le hockey sur luge et le hockey régulier en ce qui a trait à l'équipement, à la façon de jouer et aux règlements :

Hockey sur luge	Hockey
Équipement :	Équipement :
Règlements :	Règlements :
Façon de jouer :	Façon de jouer :

Les joueurs

Qui joue?

Tout le monde peut jouer au hockey sur luge.

Le hockey sur luge est ouvert aux hommes et aux femmes non handicapés ou handicapés, de tous âges. Cependant, lors des compétitions paralympiques et des championnats mondiaux gérés par le CIP, les règlements interdisent la participation de joueurs non handicapés. Au hockey sur luge canadien, tout le monde peut participer. Toutefois, certaines ligues et compétitions limitent le nombre de joueurs non handicapés par équipe afin d'assurer un niveau de compétition équitable pour les joueurs ayant une déficience.

Il y a présentement plus d'hommes que de femmes qui pratiquent le hockey sur luge, mais la participation féminine augmente. Des athlètes ayant une variété de déficiences, congénitales ou acquises, sont des adeptes de ce sport.

Lorsqu'il y a un nombre suffisant de joueurs, les catégories sont divisées comme suit : junior (7-15 ans), intermédiaire (16-25 ans) et senior (18 ans et plus, compétitif). Ce sont les groupements recommandés, mais ils peuvent varier d'une région à l'autre. Le hockey sur luge est unique puisque si une personne devient déficiente plus tard dans sa vie, elle devient débutante à un âge plus avancé qu'une autre qui a un handicap depuis la naissance. Communiquez avec votre division de Hockey Canada pour obtenir plus de renseignements sur les programmes de hockey sur luge de votre région.

Comme dans tous les sports, les athlètes participent pour différentes raisons. Ça peut être pour la **réussite** (l'atteinte d'objectifs), l'**affiliation** (l'appartenance à un groupe), la **sensation** (le sentiment de pratiquer un sport), ou l'**autodétermination** (être en contrôle, prendre des décisions pour soi-même). Alors que tous les athlètes participent à un sport pour quelques-unes de ces raisons, les athlètes de haute performance sont plus animés par la réussite, tandis que les athlètes du niveau local et les très jeunes participants peuvent l'être davantage par l'affiliation. Au hockey sur luge, le mélange d'athlètes peut apporter un large éventail de motivations. L'entraîneur peut composer avec certains athlètes (et parents) qui veulent participer pour la forme physique et leur développement personnel, d'autres qui veulent se rassembler avec leurs amis et d'autres qui souhaitent devenir ou qui sont des athlètes paralympiques.

Le nombre relativement petit de joueurs et de programmes de hockey sur luge et le fait que n'importe quelle équipe compte sur un mélange d'athlètes non handicapés et handicapés, hommes ou femmes, jeunes et moins jeunes, avec un large éventail de motivations, créent un défi particulier pour les entraîneurs. Au hockey régulier, l'entraîneur travaille habituellement avec des joueurs ayant sensiblement le même âge et les mêmes habiletés. Au hockey sur luge, les différences en ce qui a trait aux âges et aux habiletés peuvent varier grandement. Cela a des répercussions sur le développement des joueurs et l'organisation des entraînements et des matchs.

DÉVELOPPEMENT DES JOUEURS

Un bon entraîneur aide chaque athlète à progresser pour atteindre leur plein potentiel. Les AH ont les mêmes capacités que n'importe quel autre joueur pour atteindre leur plus haut niveau de performance. Un défi supplémentaire pour l'entraîneur de hockey sur luge est d'aider les joueurs à relever les défis de système, comme celui de manquer de temps de glace, de participer rarement à des compétitions et de faire partie d'une équipe où le niveau d'habileté est varié, afin que chacun d'eux puisse devenir le meilleur possible.

Il existe plusieurs ressources pour aider un entraîneur de hockey à apprendre comment contribuer au développement des athlètes, dont les programmes de développement des entraîneurs de Hockey Canada du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Étant donné que les règlements et la façon de jouer du hockey sur luge sont similaires à ceux du hockey régulier, la plupart des mêmes habiletés et exercices reviennent. Toutefois, il est important de comprendre quelques différences en ce qui a trait aux approches sur le développement pour les AH.

Pyramide du développement du joueur

La pyramide du développement du joueur (voir page suivante) a été mise sur pied par Hockey Canada pour démontrer que les différents niveaux dans lesquels les athlètes jouent (initiation, novice, atome, etc.) ne demandent pas la même répartition du temps lors des entraînements en ce qui concerne les éléments clés de leur développement : habiletés techniques, tactiques individuelles, tactiques collectives, systèmes de jeu collectif et stratégie. Par exemple, il est recommandé que les joueurs du niveau initiation passent 85 % de leur temps sur les habiletés techniques et 15 % sur les tactiques individuelles, tandis que les joueurs midget consacrent 35 % de leur temps aux habiletés techniques, 15 % aux tactiques individuelles, et ainsi de suite. *Cette théorie se base sur l'hypothèse que les joueurs commencent au niveau initiation et qu'ils progressent étape par étape d'un niveau à l'autre, par groupe d'âge. Les AH adultes s'initient au hockey sur luge en se classant selon leur niveau d'habileté, et non leur âge, et seront mélangés à d'autres joueurs de différents niveaux d'habileté dans leur club.*

Au hockey sur luge, une équipe communautaire ou de club comprendra probablement des joueurs de tous les niveaux. Les débutants joueront dans le niveau initiation et devront consacrer la majorité de leur temps au développement des habiletés techniques de base. Les autres hockeyeurs sur luge joueront à différents niveaux. La pyramide du développement du joueur et les manuels de développement des habiletés de Hockey Canada seront des outils précieux pour l'organisation des entraînements pour les différents groupes d'une équipe de hockey sur luge. Toutefois, l'entraîneur fait face au défi d'évaluer les joueurs et de les « classer » en groupes afin de les impliquer dans des activités de développement appropriées et de tenir des entraînements permettant aux différents groupes de progresser en même temps. Les joueurs de niveau avancé se lasseront rapidement des activités qui sont trop faciles, tandis que les joueurs novices seront frustrés de faire des activités qui sont trop difficiles. La pyramide du développement du joueur et le programme de développement des habiletés peuvent aider les entraîneurs à trouver le bon mélange d'activités pour les différents niveaux de joueurs.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR



HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

DLTA et AH

Similaire à la pyramide du développement du joueur, le concept de l'âge et du développement approprié par étape est abordé dans le modèle de Développement à long terme de l'athlète (DLTA) que toutes les organisations canadiennes de sport ont mis sur pied. Toutefois, le DLTA offre plusieurs autres concepts importants aux entraîneurs. Les entraîneurs devraient se référer aux manuels du Centre canadien multisport *Devenir champion n'est pas une question de chance* et *Au Canada, le sport c'est pour la vie* pour en apprendre davantage sur les principes du DLTA. Ces manuels sont disponibles au www.ltad.ca.



Dans le modèle du DLTA, les athlètes progressent à travers sept stades. Vous pouvez jumeler ces stades à des catégories typiques au hockey, telles que novice, atome, bantam et ainsi de suite. Cette façon de faire n'est pas exacte parce que les catégories de hockey sont basées sur l'âge alors que les stades du DLTA sont organisés en fonction des habiletés tout en étant accessibles à des tranches d'âge. Il est important pour les entraîneurs de comprendre que chaque stade est une base pour le prochain : si les objectifs de niveau d'habileté et de développement physique ne sont pas atteints, le joueur ne sera pas capable de se développer à son plein potentiel au stade suivant.

Plusieurs Canadiens ne suivent pas le processus de développement physique idéal dans leurs premières années, mais pour les gens ayant une déficience congénitale, les possibilités de développement peuvent être encore plus limitées. Un nouveau joueur de hockey sur luge, peu importe son âge, peut ne pas avoir progressé à travers les stades de développement et ne pas avoir les mêmes bases qu'un athlète non handicapé. Cela veut dire qu'un effort supplémentaire doit être fait pour contribuer au développement physique des personnes ayant une déficience et pour les aider à maîtriser certaines habiletés de base si elles commencent à pratiquer un sport plus tard dans leur vie. Elles doivent être jumelées à des athlètes qui sont devenus handicapés plus tard dans leur vie et qui ont de l'expérience dans le système canadien de sport pour les athlètes non handicapés.

Un guide produit par le Centre canadien multisport du nom de « Devenir champion n'est pas une question de chance » fournit une vue d'ensemble du DLTA pour les athlètes ayant une déficience. En plus des stades de base listés, deux autres sont proposés aux AH :

Prise de conscience : Les gens ayant une déficience ne savent pas toujours qu'ils peuvent pratiquer des sports ou comment trouver un club ou un programme dans leur secteur. Passer de la découverte d'un sport au dépassement de soi peut aider les athlètes handicapés à trouver de nouvelles possibilités de développement personnel

au moyen du sport.

Premier contact/Recrutement : En raison de la difficulté à trouver un programme, les diverses perceptions fausses que peuvent avoir les entraîneurs et les athlètes potentiels et toute autre préoccupation que peuvent avoir les athlètes potentiels et leurs parents à propos de la sécurité, de l'accès et ainsi de suite, les AH doivent surmonter plus d'obstacles que les participants non handicapés pour s'initier à un sport. Un sport peut n'avoir qu'une seule chance de faire une bonne impression.

L'entraîneur de hockey sur luge fait face à des défis additionnels causés par le mélange d'athlètes non handicapés, et d'athlètes ayant une déficience congénitale ou acquise, de même que de hockeyeurs et hockeyeuses sur luge de différents niveaux d'habiletés. Comprendre la pyramide du développement des joueurs et le DLTA peut aider les entraîneurs de hockey sur luge à mettre sur pied de meilleurs entraînements et programmes d'exercices pour les AH, afin qu'ils atteignent leur plein potentiel.

PLANIFICATION D'UN ENTRAÎNEMENT

Lorsqu'on planifie un entraînement, on doit déterminer les bons exercices qui favoriseront le développement d'aspects précis du jeu d'un athlète afin de l'aider à optimiser sa progression physique, mentale et technique. La compréhension de la pyramide du développement du joueur et du DLTA aidera n'importe quel entraîneur à prendre des décisions à propos de comment un entraînement correspond au « portrait global » du développement de l'athlète. En plus de ces facteurs, l'entraîneur de hockey sur luge fait face à des défis additionnels dans la planification d'un entraînement. La plupart d'entre eux sont dus à la diversité d'une équipe typique de hockey sur luge plutôt qu'à la nature des incapacités des joueurs.

Les principes fondamentaux de l'organisation d'un entraînement sont traités dans le **Profil entraîneur de Hockey Canada**. Tout ce matériel est aussi pertinent et utile pour un entraîneur de hockey sur luge. Cette section offrira des suggestions additionnelles pour la planification d'un entraînement afin de répondre aux besoins propres aux joueurs de hockey sur luge. Des suggestions d'exercices et d'entraînements pour les débutants et les athlètes en progression sont fournies à la fin de ce document.

Étapes de la planification d'un entraînement

En tant qu'entraîneur, vous devez savoir comment optimiser l'utilisation de votre temps durant les entraînements. Les cinq étapes suivantes peuvent s'avérer un bon point de départ :

1. Se fixer des objectifs globaux

Les objectifs globaux sont les raisons et les philosophies qui motivent à pratiquer le hockey et les grandes lignes des résultats que vous voulez que vos joueurs obtiennent. Par exemple :

Que voulez-vous que vos athlètes retirent de leur expérience dans le hockey?

En général, quelle est la philosophie et quel est l'objectif de votre organisation? Est-ce le développement des habiletés, la joie et la santé, les valeurs sociales ou un mélange de tous ces éléments?

Les réponses à ces questions vous donneront des pistes sur vos objectifs globaux. La détermination des objectifs globaux vous guide sur la façon d'organiser vos entraînements et peut servir à les orienter dans la bonne direction.

2. Se fixer des objectifs spécifiques

Les objectifs spécifiques sont le raffinement des objectifs globaux en des idées plus précises qui auront pour résultat des actions mesurables et réalisables.

Pour établir clairement des objectifs spécifiques, vous devez considérer les besoins de vos athlètes et les ressources physiques et sportives que vous avez pour répondre à ces besoins. Les besoins des athlètes sont reliés à leur niveau de développement, leurs capacités physiques, intérêts, habiletés et leur niveau de forme physique, de compétition et de motivation. Les ressources physiques sont l'espace physique, les installations et les équipements. La qualité, la quantité, l'accès et le niveau de sécurité de ces ressources doivent faire partie de votre planification. Les ressources matérielles comme les tableaux d'aptitudes et de progression, les niveaux d'enseignement, les conseils d'entraîneurs et les manuels techniques peuvent être un atout considérable pour vous aider. Les ressources sportives sont disponibles au bureau de votre division ou au bureau national de Hockey Canada.

3. Établir les principes d'un entraînement efficace

La troisième étape du processus de planification est le mélange créatif de divers éléments durant votre séance d'entraînement. Lorsque vous l'organisez, incluez les principes suivants d'un entraînement efficace.

1. *Gardez tout le monde actif*

Maximisez l'activité physique de vos joueurs. Les athlètes doivent être actifs au lieu d'être des spectateurs ou auditeurs passifs (p. ex. : servez-vous d'eux pour des démonstrations d'exercices, etc.).

2. *Donnez des instructions claires et concises*

La compréhension s'améliore lorsque les attentes sont comprises par les joueurs. Les démonstrations, les extraits vidéo et les photos favorisent la précision des instructions.

3. *Favorisez la progression*

Pour favoriser l'apprentissage, utilisez des progressions en allant de notions connues à des notions inconnues, de notions simples à des notions complexes, et de notions concrètes à des notions abstraites. Commencez par des exercices sans compétition visant les habiletés et progressez à des simulations de situations de match.

4. *Présentez en entier puis en partie*

L'apprentissage des tâches complexes est plus facile lorsqu'on les présente en entier, puis en partie, puis de nouveau en entier. Présentez l'habileté en entier avant de la décortiquer et d'en enseigner les composantes. Utilisez souvent des présentations visuelles (p. ex. : tableaux, photos ou exemples sur glace).

5. *Donnez des commentaires positifs*

Félicitez les joueurs lorsqu'ils exécutent bien un exercice. Donnez des commentaires autant à un individu qu'à l'équipe.

6. *Tableau de progression*

La compréhension est améliorée lorsque les joueurs sont informés à propos de leurs progrès. Des exercices devraient être conçus de façon à ce qu'il y ait une méthode d'évaluation dont l'entraîneur et les athlètes peuvent se servir pour évaluer le progrès (p. ex. : fiche des temps, nombre de passes).

7. *Respectez les différences entre les individus*

Permettre qu'il y ait des variations dans les courbes d'apprentissage et dans les différentes manières dont les athlètes apprennent. Préparez-vous à répondre aux besoins de la situation et des individus et soyez flexible.

8. *Faites preuve de variété*

Gardez l'intérêt des individus en variant les activités. L'ennui diminue la motivation et l'apprentissage. L'intérêt peut être maintenu en réduisant le temps accordé aux explications.

9. Stimulez le plaisir

Les entraînements devraient être amusants. L'intérêt et la motivation sont stimulés par l'utilisation d'équipements et d'exercices novateurs.

10. Maximisez l'utilisation des ressources

Maximisez l'utilisation de ressources limitées pour assurer le plus grand taux de participation possible de la part de tous les athlètes. C'est-à-dire, servez-vous de la patinoire en entier.

4. Considérez les aspects psychosociaux et biophysiques

Les aspects psychosociaux font référence au côté humain de l'entraînement. Les aspects biophysiques touchent aux aspects physiques, physiologiques et techniques du hockey.

Un entraîneur qui prépare une séance d'entraînement efficace inclut des exercices qui sollicitent chacun de ces aspects. C'est l'intégration de ces aspects dans les entraînements qui assure que ces derniers seront conçus dans l'intérêt fondamental des athlètes et de l'entraîneur.

5. Préparez la séance d'entraînement

Six éléments clés composent une séance d'entraînement. L'ordre ou l'accentuation des éléments peut changer de diverses façons tout au long de la saison et à différents degrés, mais les bases demeurent les mêmes. Les six éléments clés sont :

1. Échauffement

L'échauffement démarre lentement et couvre tous les muscles et les membres principaux du corps qui sont sollicités. Des étirements devraient d'abord être faits dans le vestiaire avant d'aller sur la glace. Une fois sur la patinoire, des exercices de patinage et d'étirements peuvent compléter l'échauffement. Hockey Canada a produit un Manuel de l'entraînement du noyau et des étirements pour le hockey sur luge comprenant un chapitre sur les étirements. Ce document devrait être consulté lors de la préparation d'un échauffement. Il est disponible au www.hockeycanada.ca/sledgehockey.

2. Enseignement

L'enseignement commence avec du contenu connu et progresse vers la mise en pratique de l'habileté et la mise en situation d'un match. Il peut toucher aux habiletés personnelles, sociales ou les valeurs du sport. Il est important de développer des habiletés simples, puis complexes (p. ex. : des passes en position immobiles, puis des passes en mouvement). Gardez vos athlètes actifs en les incluant dans les démonstrations lorsque vous donnez les instructions.

3. Mise en pratique des habiletés

Durant cette partie de l'entraînement, les athlètes mettent en pratique les habiletés qui ont été démontrées lorsque vous donniez les instructions. Il est important de créer des conditions qui ressemblent à celles d'un match et de s'exercer à la même vitesse que dans un match lorsque possible.

4. Condition physique

Cet aspect de l'entraînement concerne les activités de conditionnement physique qui sont propres aux besoins des joueurs. Il est géré en établissant des périodes de temps appropriées pour que vos joueurs dépensent le bon taux d'énergie. Bien que le hockey soit une activité surtout anaérobie, l'aspect aérobie devrait aussi être considéré puisqu'il est essentiel à une performance supérieure, particulièrement chez les athlètes de moins de quatorze ans. Souvent, des activités de conditionnement physique peuvent être mises sur pied entre des exercices qui concernent les habiletés techniques. Les joueurs tirent ainsi les bénéfices d'améliorer leur forme physique et leurs habiletés.

5. Plaisir

Le plaisir devrait être au rendez-vous dans n'importe quelle partie de vos séances d'entraînement. Toutefois, assurez d'atteindre vos objectifs.

6. Évaluation

L'évaluation sert à mesurer l'efficacité des aspects majeurs de l'entraînement ou de l'entraînement en entier. Il est utile de prendre quelques minutes avec vos athlètes après un entraînement pour obtenir de la rétroaction sur la séance d'entraînement. Cela peut prendre la forme d'un entretien de cinq minutes où sont énumérées les choses qui ont bien été et celles sur lesquelles les athlètes et l'entraîneur doivent travailler.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Conseils sur le conditionnement physique

Le tableau suivant s'avère un bon point de départ. En analysant les besoins de vos joueurs, vous pouvez déterminer sur quels éléments du conditionnement physique vous devez mettre l'accent lors des séances d'entraînement.

Capacité physique	Ce qui veut dire la capacité à...	Actions ou situations dans le hockey qui nécessitent cette capacité	Niveau d'importance au hockey
Vitesse	Faire des mouvements rapides ou couvrir une distance donnée dans une période de temps la plus courte possible (p. ex. : effort maximal pendant au plus 8 secondes).		() Faible () Moyen () Élevé
Vitesse-endurance	Fournir un effort constant à une vitesse maximum le plus longtemps possible (p. ex. : effort très intense entre 10 et 60 secondes).		() Faible () Moyen () Élevé
Endurance aérobie	Fournir un effort dynamique pendant une longue période de temps (p. ex. : effort pendant plusieurs minutes, même des heures).		() Faible () Moyen () Élevé
Force maximum	Le plus haut niveau de tension généré par un muscle ou un groupe de muscles lors d'une contraction maximum, peu importe sa durée.		() Faible () Moyen () Élevé
Vitesse-force	Contracter un muscle ou endurer une résistance le plus vite possible (normalement des efforts très brefs de 1-2 secondes ou plus)		() Faible () Moyen () Élevé
Force-endurance	Contracter le même muscle à plusieurs reprises à une intensité inférieure à la force maximum (15-30 répétitions ou plus)		() Faible () Moyen () Élevé
Souplesse	Exécuter des mouvements d'une grande amplitude sans se blesser		() Faible () Moyen () Élevé

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Conseils sur le conditionnement physique - Suite

Capacité motrice	Ce qui veut dire la capacité à	Actions ou situations dans le hockey qui nécessitent cette capacité	Niveau d'importance au hockey
Coordination	Exécuter des mouvements dans le bon ordre au bon moment		() Faible () Moyen () Élevé
Équilibre	Atteindre et maintenir une stabilité ou garder le contrôle du corps durant l'exécution de mouvements		() Faible () Moyen () Élevé

Capacité tactique	Ce qui veut dire la capacité à	Actions ou situations dans le hockey qui nécessitent cette capacité	Niveau d'importance au hockey
Prise de décision	Analyser une situation et prendre une bonne décision, une décision qui donne un avantage concurrentiel ou augmente les probabilités d'une bonne performance.		() Faible () Moyen () Élevé

Puisque le joueur se sert de ses bras et de ses épaules pour se propulser, le développement de la force, force-endurance et de l'endurance (aérobie) du haut du corps est essentiel. Les muscles des bras, des épaules, de la poitrine et du haut du dos sont plus petits que ceux des jambes et du bas du dos employés par les patineurs non handicapés. Lorsque les muscles sont plus petits, il est plus épuisant de pousser une luge que de patiner comme dans le hockey régulier. Certains joueurs éprouvent tellement de fatigue à l'issue d'un entraînement ou d'un match qu'ils peuvent avoir besoin d'aide pour retourner dans leur fauteuil roulant. Le Manuel de l'entraînement du noyau et des étirements de Hockey Canada est d'une valeur inestimable pour le développement des muscles utilisés précisément au hockey sur luge.

Notez que la « poussée » et les groupes de muscles utilisés sont différents en fauteuil roulant comparativement au hockey sur luge. Donc, l'emploi d'un fauteuil roulant n'entraîne pas directement pour le hockey sur luge. Les joueurs devraient faire de l'entraînement en force musculaire qui simule les mouvements exécutés sur la glace. Le chapitre 11.3 du Manuel Avancé du PNCE de Hockey Canada intitulé « Planification de l'entraînement pour le hockey » décrit les éléments de base de l'entraînement en force et du conditionnement physique pour les joueurs de hockey. Cette information est aussi pratique pour les entraîneurs de hockey sur luge. Surtout, l'entraînement en force des AH pour renforcer le haut de leur corps et la force et force-endurance de leur bras est un précieux apport à l'entraînement sur glace. Alors que les AH qui utilisent des fauteuils roulants peuvent trouver difficile d'employer certains types de machines d'entraînement, des exercices avec des poids (surveillés par quelqu'un) ou des élastiques (comme les chambres à air de vélo) peuvent être faits pour améliorer leur force. De plus, des appareils de ski assis et des vélos actionnés par les mains peuvent servir lors des entraînements d'athlètes de hockey sur luge, puisqu'ils mettent l'accent sur le haut du corps.

L'entraîneur devrait s'assurer que les joueurs soient bien réchauffés et qu'ils fassent leurs exercices d'étirement avant et après l'entraînement pour réduire les risques de blessure. Encore là, l'utilisation d'un plus petit groupe de muscles pour exécuter les mêmes mouvements sollicite beaucoup les muscles, tendons et articulations et peut rendre le joueur de hockey sur luge plus enclin à se blesser en raison d'une utilisation excessive des mêmes parties du corps. Autrement que pour ces considérations, un bon programme d'entraînement progressif qui suit les principes de base du conditionnement physique sera efficace pour les AH.

LISTE DES HABILITÉS ET POINTS CLÉS SUR L'ENSEIGNEMENT

La liste des habiletés suivantes est un guide pour les entraîneurs et les joueurs servant à comprendre la progression des habiletés et l'acquisition des habiletés en cinq catégories de base : mouvement, contrôle de la rondelle, passe, tir et contact physique. Chacune des habiletés est « notée » de la façon suivante : Habileté de base (B), Habileté intermédiaire (I) ou Habileté avancée (A). Les entraîneurs sont encouragés à évaluer les habiletés de leurs joueurs au début de la saison de façon à pouvoir leur donner des rétroactions et déterminer de façon précise sur quelles habiletés se concentrer. De temps en temps, l'entraîneur devrait réévaluer les habiletés pour mesurer le niveau de développement et encourager les joueurs. Des images sont affichées pour aider à mieux comprendre certains exercices.

1. MOUVEMENT

Points clés sur le mouvement au hockey sur luge :

- Tous les mouvements et la vitesse des joueurs reposent sur la capacité des pics du joueur à mordre dans la glace et sur la force individuelle du joueur. Assurez-vous que les pics soient fixés solidement et aiguisés, maintenez-vous en forme et suivez un programme d'entraînement
- La luge du joueur devrait être organisée en position optimale pour leur handicap et inclure les points suivants :
- Les lames sur une luge devraient être aussi étroites que possible selon la capacité du joueur. Il est possible d'augmenter son niveau d'agilité en ayant des lames qui sont plus rapprochées l'une de l'autre. À mesure que votre équilibre s'améliore, réduisez la distance qui sépare vos lames et assurez-vous qu'elles soient toujours aiguisées.
- Un principe général du hockey sur luge est de s'assurer que le poids soit réparti sur les lames de la luge et non orienté vers l'avant de celle-ci. La luge ne devrait pas bondir à l'avant et à l'arrière pendant qu'elle glisse et le poids devrait être au milieu des lames.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habilitéte :

Stationnaire (B)

Points clés sur l'enseignement :

- Le dos droit, perpendiculaire à la glace ou légèrement penché vers l'avant
- Les bâtons le long du corps pour un meilleur équilibre, les mains à l'extrémité du bâton

Erreurs communes :

- Le poids est trop orienté vers l'arrière, ce qui peut entraîner une chute vers l'arrière de la luge
- Le corps n'est pas centré, ce qui peut provoquer une instabilité d'un côté ou l'autre.



Ci-haut : Position stationnaire typique

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habilitéte :

Départ (B)

Points clés sur l'enseignement :

- Mettez légèrement du poids vers l'avant de la luge et étendez les bras vers l'avant, parallèles à la glace
- Les pics devraient mordre la glace en même temps dans un angle de 45 degrés à la patinoire
- Faites des petites foulées rapides dans les premières poussées pour avancer avant de faire de plus longues foulées une fois en mouvement

Erreurs courantes :

- Les pics mordent la glace dans un angle incorrect, ce qui fait perdre de la puissance
- Les bâtons gauche et droit n'attaquent pas la glace en même temps



Ci-haut : Petites foulées fortes pour créer un mouvement vers l'avant

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habilitété :

Foulées vers l'avant (B)

Points clés sur l'enseignement :

- Étendez les bras vers l'avant, parallèles à la glace
- Les pics devraient mordre la glace en même temps dans un angle de 45 degrés à la patinoire
- Une fois en contact avec la glace, poussez les bras vers l'arrière le long de votre corps tout en gardant contact avec la glace
- Recommencez et entreprenez la prochaine poussée avant que les pics ne perdent leur adhérence à la glace

Erreurs courantes :

- L'avant de la luge bondit vers le haut et le bas



Ci-haut : Une foulée vers l'avant

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habilitété :

Virage (B)

Virage des deux côtés (I)

Points clés sur l'enseignement :

- Inclinez votre corps dans la direction du virage
- Continuez de piquer avec la main opposée à la direction du virage
- La main intérieure demeure sur la glace et sert à se diriger et à se maintenir en équilibre
- Pour effectuer un virage plus serré, inclinez-vous dans la direction du virage

Erreurs courantes :

- Basculer en n'utilisant pas le bras intérieur pour une meilleure stabilité



Ci-haut : Un exemple de virage avec la rondelle



Ci-haut : Foulée vers un virage à gauche

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habileté :

Freiner (I)

Freiner des deux côtés (A)

Points clés sur l'enseignement :

- Freiner commence comme un virage
- Les joueurs devraient se concentrer sur « l'allègement » et sur le transfert du poids vers l'arrière de la luge
- À mesure que la luge tourne, le joueur concentre son poids vers l'arrière de la luge pour planter les lames dans la glace

Erreurs courantes :

- S'incliner dans le sens opposé du virage et basculer



Ci-haut : Un joueur en train d'exécuter un virage complet en virant

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE

Points généraux sur le contrôle de la rondelle :

- Gardez vos bras et votre corps détendus
 - Le contrôle de la rondelle doit être fait doucement, de manière rythmée et calme
 - Les joueurs juniors doivent utiliser des bâtons juniors munis d'un manche et d'une lame plus étroite afin de favoriser son maniement
 - Exercez-vous à faire tenir la lame du bâton pour ensuite bouger votre main vers le bas du manche pour contrôler la rondelle pour ensuite replacer votre main sur la lame pour continuer d'avancer. C'est une habileté importante du hockey sur luge. La clé, c'est de le faire doucement
 - Utilisez la luge pour « cacher » la rondelle des adversaires est une façon de contrôler le disque en hockey sur luge qui est impossible à faire en hockey régulier
-

Habileté :

Maniement de rondelle en position stationnaire (B)

Points clés sur l'enseignement :

- Glissez la main vers le bas du bâton en partant de la lame vers les pics
- Poussez et bercez la rondelle en faisant un mouvement comme lorsque vous tournez une page ou faites tourner une crêpe
- Gardez la rondelle le long du corps et **exercez-vous avec les deux mains**

Erreurs courantes :

- Les mains sont trop proches de la lame du bâton
- Frapper la rondelle avec la lame. Pensez à bercer la rondelle et non à la frapper



*Ci-haut, à gauche : Contrôle de la rondelle simple avec la main droite (revers)
Ci-haut, à droite : Contrôle de la rondelle simple avec la main gauche alors qu'on est en mouvement*

Habilité :

Glisser la rondelle sous la luge en position stationnaire (B)

Points clés sur l'enseignement :

- Loin du corps, tirez la rondelle du bout de la lame vers le talon pour la bercer
- Poussez la rondelle sous la luge en faisant tourner la rondelle du bout de la lame vers le talon
- Bercez la rondelle avec le bâton de l'autre côté

Erreurs courantes :

- La main qui reçoit la rondelle n'est pas prête
 - Frapper la rondelle avec la lame. Pensez à bercer la rondelle et non à la frapper
-

Habilité :

Foulée vers l'avant - Poussez la rondelle avec le bâton ou le gant (I)

Points clés sur l'enseignement :

- Lorsqu'il exécute des foulées vers l'avant, le joueur doit, entre chaque poussée avec les pics, placer sa main ou sa lame sur la glace pour pousser la rondelle vers l'avant
- La rondelle doit être poussée assez loin vers l'avant pour pouvoir exécuter une poussée avec les pics avant de repousser la rondelle
- Cet exercice devrait être fait lorsque le joueur a suffisamment d'espace pour bouger avec la rondelle

Erreurs courantes :

- Ne pas pousser la rondelle assez loin vers l'avant pour permettre d'exécuter une foulée, ce qui ralentit le joueur
 - Pousser la rondelle trop loin vers l'avant ce qui entraîne une perte de contrôle
-

Habilité :

Foulée vers l'avant - Maniement de la rondelle (A)

Points clés sur l'enseignement :

- Lorsque vous exécutez une foulée vers l'avant, le joueur, entre chaque poussée avec les pics, place sa lame sur la glace pour pousser/bercer la rondelle
- En effectuant un transfert de poids modéré et en utilisant l'autre pic, le joueur change légèrement de direction tout en berçant la rondelle

Erreurs courantes :

- Ne pas bercer la rondelle assez bien avec la lame, ce qui fait perdre la rondelle
- Des habiletés de virage et de contrôle de la rondelle qui ne sont pas assez développées rendent impossible la combinaison des deux.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habilitété :

Foulée vers l'avant - Poussez la rondelle sous la luge (A)

Points clés sur l'enseignement :

- Lorsqu'il exécute une foulée vers l'avant, le joueur place sa lame sur la glace pour pousser la rondelle avec son autre main
- Bercez la rondelle avec l'autre main tout en continuant de vous servir du pic du bâton qui ne contrôle pas la rondelle
- Continuez de bouger la rondelle d'un côté à l'autre de la lame tout en exécutant des foulées pour maintenir votre direction

Erreurs courantes :

- Ne pas bercer la rondelle assez bien avec la lame, ce qui fait perdre la rondelle
- Des habiletés concernant les virages, les foulées et le contrôle de la rondelle qui ne sont pas assez développées rendent impossible la combinaison de chacune.



Ci-haut : Le joueur pousse la rondelle vers l'avant tout en se dirigeant vers l'avant et en contrôlant la rondelle. Laissez le disque faire le travail.

3. PASSES

Points généraux sur la passe :

- Les mains devraient être détendues, dans une position similaire à celle prise lors du maniement de rondelle en position stationnaire
- Les yeux devraient fixer la cible en tout temps
- La lame du bâton doit être dirigée en direction de la cible
- Le passeur ne devrait pas s'arrêter après avoir fait une passe, il devrait se placer en position de soutien
- Les passes du côté droit et du revers avec la main gauche et la main droite sont particulièrement importantes en hockey sur luge

Habilitéte :

En position stationnaire, du bâton au bâton (B)

Points clés sur l'enseignement :

- La tête haute, les yeux en direction de la cible
- Poussez la rondelle en direction de la cible, tournant la rondelle du talon au bout de la lame
- Exécutez votre passe en visant la cible
- Lorsque vous recevez une passe, présentez une cible au passeur avec votre bâton placé dans un angle droit avec la glace
- Lorsque vous recevez une passe, assurez-vous que votre bras et votre bâton soient placés devant vos hanches lors du contact, et bercez la rondelle avec le bâton

Erreurs courantes :

- Le bâton n'est pas placé à angle droit avec la glace lors de la réception de passe et la rondelle glisse au loin ou la rondelle n'est pas assez bien bercée



Ci-haut, à gauche : Image d'un joueur qui décoche une passe. Le bâton pointe en direction de la cible et les yeux du joueur fixent la cible.

Ci-haut, à droite : Un joueur qui vient de recevoir une passe sur la cible qu'il a faite pour le passeur.

Habilité :

En position stationnaire, d'un côté à l'autre du corps (I)

Points clés sur l'enseignement :

- La même chose que ci-dessus, mais la passe est faite en angle vers la cible, d'un côté à l'autre du corps du passeur
- Habileté importante puisqu'elle permet au passeur de toucher un plus grand nombre potentiel de cibles

Erreurs communes

- Passe bloquée par le corps/la luge dans la tentative
-

Habilité :

Passé en mouvement - Faire et recevoir une passe avec la main la plus rapprochée du coéquipier (A)

Points clés sur l'enseignement :

- Normalement, il s'agit d'une passe du revers à un coéquipier qui est aussi en mouvement
- Les foulées doivent être maintenues avec la main qui ne contrôle pas la rondelle tout en continuant de faire et recevoir des passes
- Poussez la rondelle doucement devant votre coéquipier de façon à ce qu'il n'ait pas à accélérer ses foulées vers la rondelle

Erreurs courantes :

- Une passe derrière le coéquipier
 - Une passe qui force le receveur à ralentir
-

Habilité :

Passé sur la bande à un partenaire (I)

Points clés sur l'enseignement :

- Servez-vous de la bande lorsque vous passez la rondelle
- Utile lorsque le défenseur est placé entre le passeur et le receveur
- Une rondelle envoyée contre la bande rebondit dans le même angle qu'elle a été passée
- Les habiletés standards relatives aux passes (stationnaires ou en mouvement) sont utilisées pour frapper la bande au bon endroit

Erreurs courantes :

- Une rondelle envoyée dans un mauvais angle vers le receveur
-

Habilité :

Passes arrière (A)

Points clés sur l'enseignement :

- S'assurer que le passeur sait où est son coéquipier sur la glace
- Pendant que vous patinez, laissez la rondelle à votre coéquipier et bougez pour qu'il puisse ensuite faire une passe ou un tir

Erreurs courantes :

- La rondelle est interceptée par un adversaire puisque la rondelle n'a pas été laissée au bon endroit pour son coéquipier
-

Habilité :

Passes soulevées (A)

Points clés sur l'enseignement :

- Peut servir à pousser la rondelle contre la bande autour d'un adversaire ou d'un obstacle sur la glace
- Semblable à une passe en position stationnaire ou en mouvement, à l'exception que le poignet tourne au moment où la rondelle est décochée, comme pour un tir du poignet, pour soulever la rondelle par-dessus la glace

Erreurs courantes :

- La rondelle n'est pas suffisamment soulevée et est interceptée
- La rondelle est lobée sans précision, ce qui provoque un revirement



Ci-haut : Un joueur effectue une passe soulevée par-dessus un obstacle entre le passeur et le receveur

4. TIRS

Points généraux sur le tir :

- La précision est ce qui est le plus important (des tirs rapides et puissants à côté du but ne sont pas efficaces)
- La rapidité d'exécution (décocher rapidement) est aussi importante que la vitesse de la rondelle. L'élément de surprise est un aspect important du tir
- Gardez toujours le bâton sur la glace autour du but et réagissez pour vous emparer d'un rebond après un tir
- Maîtrisez les différents types de tir afin de pouvoir décocher le bon dans n'importe quelle situation de match. Les joueurs qui sont capables de réagir rapidement à ces situations et qui peuvent effectuer un grand éventail de tirs sont souvent ceux qui connaissent le plus de succès

Habilitéte :

Tir du poignet en position stationnaire (B)

Points clés sur l'enseignement :

- Le tir du poignet devrait être appris en premier puisqu'il est celui qui donne le plus de précision et qui est le plus facile à maîtriser
- Amorcez votre mouvement en plaçant la rondelle sur le talon de la lame et le bâton à une certaine distance de votre corps, légèrement derrière la hanche
- Maintenez une bonne pression sur votre lame
- À mesure que la rondelle se dirige vers l'avant, rapprochez-la de votre corps
- Dirigez rapidement votre bras vers l'avant et donnez un coup de poignet
- Continuez votre mouvement en soulevant le bâton pour faire lever la rondelle

Erreurs courantes :

- Le mouvement du bras/du bâton n'est pas assez rapide pour permettre un tir puissant
- Pression pas assez forte sur la lame du bâton



Ci-haut : Un joueur exécutant un tir du poignet de la droite. Prenez note qu'un dégagé bas permet d'effectuer un tir bas.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habilitété :

Tir du poignet en mouvement (I)

Points clés sur l'enseignement :

- Même chose que ci-dessus, excepté que le transfert du pic pour avancer à la lame du bâton pour tirer est essentiel au succès d'un tir du poignet en mouvement

Erreurs courantes :

- Mauvais transfert vers la position pour tirer



Ci-haut : Un joueur décoche un tir du poignet de la droite alors qu'il est en mouvement

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habilitété :

Tir frappé/Tir frappé court en position stationnaire (I)

Points clés sur l'enseignement :

- La rondelle devrait être placée à côté du joueur, vis-à-vis les hanches
- Pour entreprendre votre élan, soulevez le bâton
- Abaissez vigoureusement la lame du bâton pour entrer en contact avec la rondelle en fouettant le poignet au point de contact
- Poursuivez votre élan dans les airs pour un tir haut et vers le bas pour un tir bas

Erreurs courantes :

- Une rondelle mal placée peut provoquer un tir raté
- Ce tir est moins fiable et nécessite plus de temps et d'exercices pour arriver à le maîtriser comparativement à un tir du poignet



Ci-haut : Un joueur décoche un tir frappé/tir frappé court de la gauche.

Habilitété :

Tir frappé/Tir frappé court en mouvement (A)

Points clés sur l'enseignement :

- Même chose que ci-dessus, excepté que le transfert du pic pour avancer à la lame du bâton pour tirer est essentiel au succès d'un tir frappé/tir frappé court en mouvement

Erreurs courantes :

- Mauvais transfert vers la position pour tirer

Habilité :

Tir du revers (l)

Points clés sur l'enseignement :

- Similaire à un tir du poignet, mais avec le revers du bâton
- Un élan de poussée à une certaine distance du corps jumelée à un coup de poignet rapide permet d'exécuter un bon tir du revers
- Le tir du revers peut être très efficace en hockey sur luge (comme il l'est en hockey régulier) lorsqu'il est décoché par surprise puisque c'est un tir qui est difficile à maîtriser, particulièrement du côté faible du joueur

Erreurs courantes :

- Ne pas utiliser suffisamment de force pour tirer la rondelle loin du corps

5. MISE EN ÉCHEC

Points généraux sur la mise en échec :

- La mise en échec est un aspect important du hockey sur luge à un niveau avancé. Les entraîneurs devraient être conscients du niveau d'habileté de leurs joueurs avant de leur enseigner la mise en échec
- La mise en échec sert à prendre possession de la rondelle
- Avant d'enseigner comment appliquer une mise en échec, il est impératif que les habiletés relatives au patinage soient maîtrisées puisqu'elles sont la base de la mise en échec. La mise en échec devrait seulement être enseignée à un niveau avancé pour éviter les blessures inutiles.
- Les aspects relatifs au patinage, à la vitesse, à l'agilité, à l'équilibre et à la force sont des habiletés majeures qui sont requises pour l'exécution d'une mise en échec.
- Lors de toute mise en échec en hockey sur luge, il est important d'éviter de faire contact dans un angle perpendiculaire puisqu'il s'agit d'une charge en « T », ce qui est illégal.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habileté :

Mise en échec en angle le long de la bande (A)

Points clés sur l'enseignement :

- Il s'agit de la capacité à forcer un adversaire à se diriger dans la direction que vous voulez qu'il prenne. C'est normalement vers la bande ou devant vous.
- Demeurez entre le porteur de la rondelle et celui qui reçoit la passe pour réduire graduellement l'espace du porteur
- Ajustez votre vitesse selon celle de l'adversaire
- Le bâton doit toujours être sur la glace lorsque vous n'exécutez pas une foulée pour intercepter des passes potentielles

Erreurs courantes :

- Ne pas suivre le rythme du porteur de la rondelle
- Laissez trop d'espace au porteur de la rondelle pour qu'il puisse vous contourner



Ci-haut : Le joueur à la droite limite l'espace du joueur à la gauche.



Ci-haut : Le joueur à la droite continue de limiter l'espace du joueur, dirigeant le joueur contre la bande.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Habileté :

Mise en échec dans le centre de la glace (A)

Points clés sur l'enseignement :

- L'objectif d'une mise en échec dans le centre de la glace est d'empêcher un adversaire de poursuivre son jeu
- Le contact doit être fait avec l'épaule
- Le joueur qui donne la mise en échec doit s'assurer que ses coudes et ses mains soient basses et près du corps pour éviter d'écopier d'une pénalité dangereuse pour coup de coude
- Une bonne mise en échec doit être faite de corps à corps plutôt que de bras/coude à corps. Gardez votre centre de gravité bas pour éviter de tomber
- Il s'agit d'une habileté utilisée surtout au niveau élite

Erreurs courantes :

- Une pénalité pour charge en « T » peut survenir lorsqu'une mise en échec est appliquée dans le centre de la glace si elle est faite dans un mauvais angle.
- Une mauvaise synchronisation peut mener à une mauvaise mise en échec.



Points clés sur l'enseignement de la préparation à recevoir une mise en échec :

- Inclinez-vous dans la direction d'où vient la mise en échec
- Entreprendre un mouvement vers le joueur mis en échec juste avant l'impact et assurez un léger contact
- Portez tout l'équipement de protection approprié
- Lorsque vous tombez ou que vous heurtez la bande, absorbez le choc avec la plus grande partie possible de votre corps
- *Lors de séances d'entraînement hors glace, maximisez votre force et votre flexibilité pour réduire le risque de blessure (Consultez le Manuel de l'entraînement du noyau et des étirements de Hockey Canada pour plus d'information à ce sujet)*

JOUEURS DE NIVEAUX DIFFÉRENTS

Trucs pour travailler avec des joueurs de niveaux différents

L'un des plus grands défis pour un entraîneur de hockey sur luge est de travailler avec tant de types de joueurs dans une même équipe : des athlètes ayant une déficience, des athlètes non handicapés, des hommes, des femmes, des joueurs recrues et des joueurs de niveau avancé. Afin de progresser, les hockeyeurs doivent se développer à leur propre rythme, en prenant part à des activités appropriées. Les entraîneurs doivent évaluer et grouper les joueurs convenablement pour s'assurer qu'ils jouent à leur niveau. Chaque entraîneur a ses propres techniques d'évaluation selon ses préférences.

Cette évaluation se fera normalement pendant et après la première séance sur glace, au cours de laquelle l'entraîneur aura eu la chance de constater les habiletés du joueur. Un ajustement par rapport au groupement initial peut être nécessaire à mesure que la séance se déroule.

Lorsqu'il organise la première séance pour évaluer les habiletés des joueurs, l'entraîneur doit mettre en œuvre des exercices qui permettent aux joueurs de démontrer leurs habiletés de base et celles qui les amènent à démontrer leur « vision du hockey sur luge ». En commençant par constater seulement un petit nombre d'habiletés, ce sera plus simple pour l'entraîneur d'évaluer celles que maîtrise chaque joueur. Ces habiletés comprennent, sans en exclure d'autres :

Mouvement

- Foulée avant
- Virage
- Freiner
- Départ
- Changement de direction
- Contrôle de la luge

Contrôle de la rondelle

- Foulée avant avec la rondelle
- Passe - avec les deux mains
- Réception de passe - avec les deux mains
- Passe et réception de passe en mouvement
- Protection de la rondelle

Tir

- Tir en position stationnaire
- Tir en mouvement

Mise en échec

- Plaquer le porteur de la rondelle en angle
- Séparer un joueur de la rondelle

Il y a plusieurs facteurs à considérer dans le groupement des joueurs. Idéalement, le ratio instructeur/joueur devrait être le plus bas possible (1 pour 1 serait parfait, mais irréaliste). 1 pour 4 ou 1 pour 5 est un bon ratio. Le maximum devrait être de 1 pour 8 ou de 1 pour 10 afin de maintenir un contrôle approprié et de pouvoir donner de bonnes consignes. Les instructeurs doivent aussi faire attention de ne pas trop « bombarder » un joueur de rétroactions et de choses à corriger.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Pour l'entraîneur :

1. En quoi les joueurs d'une équipe de hockey sur luge sont-ils différents en ce qui concerne le physique, les habiletés et les capacités techniques/tactiques comparativement à des joueurs d'un club atome ou bantam? En quoi ces différences varient-elles pour des AH avec une déficience congénitale par rapport à des AH ayant une déficience acquise?

2. Servez-vous de la pyramide du développement du joueur pour suggérer le temps d'entraînement approprié à consacrer aux habiletés techniques, aux habiletés tactiques individuelles et collectives, au jeu collectif et aux stratégies durant une saison pour les joueurs suivants :

a) Un joueur de hockey sur luge non handicapé âgé de 22 ans qui jouait au niveau bantam avant de s'inscrire au hockey récréatif;

b) Un AH âgé de 25 ans qui jouait au niveau midget avant de s'inscrire au hockey récréatif et qui a une déficience acquise (paraplégie) à la suite d'un accident de voiture, à l'âge de 18 ans;

c) Un AH âgé de 12 ans qui n'a jamais joué au niveau compétitif dans le hockey et qui a une déficience congénitale (spina bifida).

3. Assurez-vous que votre équipe soit composée de 15 joueurs. Un groupe de 5 similaire à ceux de la question 2 (a), un autre groupe de 5 similaire à ceux de la question 2 (b) et un autre similaire à ceux de la question 2 (c) ci-dessus. Suggérez un plan de mi-saison pour un entraînement qui misera sur le développement des habiletés individuelles et du conditionnement physique et consacrez du temps au jeu en situation de match et au développement de tactiques collectives.

LE SPORT

Pour que le hockey sur luge continue d'évoluer et de se développer au Canada, les entraîneurs doivent voir au-delà de simplement diriger une équipe afin d'aider à bâtir le système local, régional, provincial ou national. Lorsque le système offre un soutien adéquat (accès aux installations, entraîneurs, entraînement et compétition) et que les athlètes acquièrent les compétences clés dans chaque stade du développement, les athlètes sont ainsi aptes, selon leurs limites, à atteindre le plus haut niveau de performance. En d'autres mots, chaque athlète, entraîneur, équipe, association, etc. doit faire le nécessaire pour que l'athlète atteigne son plein potentiel. Cela signifie donc d'aider à bâtir un système et une équipe.

Recrutement des joueurs

Il est important de faire connaître le hockey sur luge aux gens ayant une déficience et aux personnes non handicapées. Plusieurs personnes ayant un handicap ne connaissent pas les possibilités qui s'offrent à elles dans le sport. Établir des relations avec les organisations locales pour les gens ayant une déficience et les centres de réadaptation, tenir des séances de démonstration et d'essais et faire découvrir ce sport aux personnes non handicapées au moyen de visites dans les écoles, de journées porte ouverte, etc. aidera à faire la promotion du sport aux nouveaux joueurs.

Il peut être difficile d'intéresser des joueurs potentiels à essayer le hockey sur luge. Souvenez-vous de l'importance d'un premier contact positif. Passez des minutes supplémentaires avec les joueurs potentiels, répondez à leurs questions ou à celles de leurs parents. Faites ce qu'il faut pour qu'il profite d'une bonne première expérience, une qui leur donnera le goût de recommencer. Ceux qui pratiquent ce sport depuis longtemps devraient partager leur expérience à ceux qui sont intéressés par le hockey sur luge. Cela pourrait avoir un impact extrêmement positif dans une situation de premier contact.

De plus en plus, les organisations de sport pour personnes non handicapées créent des programmes de sensibilisation pour aider à faire connaître aux gens ayant une déficience les bénéfices de la pratique d'un sport. Certains de ces programmes organisent des visites de centres de réadaptation ou d'autres organisations pour personnes ayant une déficience afin de faire la promotion du sport. Communiquez avec votre organisation locale ou régionale de sport pour personnes non handicapées pour voir s'ils ont un programme pouvant aider à recruter de nouveaux joueurs de hockey sur luge. Consultez le www.hockeycanada.ca/sledgehockey pour plus de détails.

Accès

L'un des plus grands défis quotidiens des personnes ayant un handicap est celui de l'accès. Certaines personnes avec une déficience ont plus de difficultés à se déplacer ou ont de l'équipement additionnel, comme un fauteuil roulant, qui peut leur restreindre l'accès à certains endroits. Cela est une réalité dans plusieurs places et moyens de transport (autobus, taxis, etc.). Il y a ensuite le défi de l'accès aux programmes : trop peu de programmes ou des programmes qui sont offerts dans des endroits éloignés. Ces défis relatifs à l'accès compliquent aussi la tâche des entraîneurs d'AH.

Les voyages de longue distance peuvent être difficiles pour certaines personnes ayant une déficience. Non seulement le réseau de transport (terminus, vérifications de sécurité, etc.) n'est pas toujours conçu pour les gens ayant un handicap, les installations des hôtels, des salles de bain et autres peuvent être différentes de celles à la maison. Voyager peut nécessiter plus de planification, d'organisation et d'aide de gens non handicapés. Des articles comme des béquilles, des outils de réparation pour les fauteuils roulants, etc. peuvent être ajoutés à la liste d'équipement de hockey, sans oublier le transport des luges et du reste de l'équipement des joueurs. Cela peut faire des voyages en avion un défi particulier puisque le personnel des compagnies aériennes n'est pas toujours au courant des besoins spécifiques des athlètes de voyager avec des bagages supplémentaires. Il est idéal, si possible, de placer la luge dans le sac de hockey avec seulement les autres

pièces d'équipement nécessaires.

Les arénas, dans sa ville ou à l'étranger, peuvent représenter une autre sorte de défi. Les vieux amphithéâtres, en particulier, peuvent présenter des lacunes à ce qui a trait à l'accès des personnes ayant un handicap. Ils peuvent aussi avoir des portes d'entrée plus étroites, de plus grandes dénivellations entre la patinoire et l'extérieur et ainsi de suite. Si vous êtes mis au fait de la planification d'un nouvel aréna dans votre communauté, prenez part au processus de planification en recommandant que l'aréna soit entièrement adapté au hockey sur luge. Hockey Canada peut fournir des spécifications. De plus, plusieurs installations existantes peuvent être facilement rénovées pour être adaptées au hockey sur luge. Consultez le document « Lignes directrices pour les arénas » de Hockey Canada/CCIR pour plus de détails.

Il existe des ressources pour aider les AH et les entraîneurs. Des organisations comme le Comité paralympique canadien et ses organisations provinciales/territoriales affiliées, l'Association canadienne des entraîneurs et d'autres groupes qui aident les gens ayant une déficience peuvent donner des avis pratiques et du soutien. Les athlètes plus expérimentés aideront également les nouveaux venus à apprendre les rudiments de ce sport.

Développement du sport

Étant donné que le hockey sur luge n'est pas encore entièrement développé au Canada, un nouvel entraîneur de hockey sur luge peut devoir prendre des responsabilités qui vont au-delà de celles qui sont normalement prises par un entraîneur. Par exemple, l'un des défis actuels est de recruter des arbitres. Les arbitres habitués au hockey régulier peuvent trouver que le hockey sur luge est plus lent, qu'il y a peu ou à peu près pas de fonds pour payer les arbitres à leur juste niveau. Le manque de ligues et de séries/championnats « légitimes » en hockey sur luge fait en sorte qu'il y a moins d'incitatifs pour attirer les arbitres. Toutefois, il est primordial pour le développement du hockey sur luge de créer un groupe d'arbitres. Les entraîneurs peuvent jouer un rôle important dans le recrutement. Parallèlement, les entraîneurs de hockey sur luge peuvent se voir jouer un plus grand rôle sur les plans organisationnel et administratif. Il s'agit de contributions majeures qui aideront le hockey sur luge à atteindre un plus haut niveau au Canada.

Les personnes qui commencent à s'impliquer dans le hockey sur luge devraient aussi envisager les possibilités d'avancement dans ce sport. Les athlètes et les entraîneurs peuvent tenter de s'impliquer avec l'équipe nationale et il y a toujours des besoins d'arbitres pour les événements internationaux majeurs comme le Championnat mondial et les Jeux paralympiques d'hiver.

Participer à l'édification du hockey sur luge au Canada peut faire de vous un pionnier, travaillant à attirer des athlètes, entraîneurs et adjoints, améliorant l'accès aux installations et aux programmes et apprenant comment surmonter les obstacles. Pour certains entraîneurs, ces efforts se voient récompenser d'une tout autre façon. C'est un travail d'une grande valeur qui aide les joueurs à aimer un tout nouveau volet du hockey : le hockey sur luge.

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Pour l'entraîneur :

Pensez à votre aréna local et à votre communauté. Trouvez un défi et une réponse à celui-ci dans les secteurs suivants :

Accès principal à l'aréna

Défi :

Réponse :

Accès aux vestiaires/Grandeur des vestiaires

Défi :

Réponse :

Aires de salles de bain - Grandeur et accès

Défi :

Réponse :

Grandeur des aires de bancs et du banc des pénalités et accès

Défi :

Réponse :

HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Espace de rangement disponible pour les luges

Défi :

Réponse :

Coût des luges

Défi :

Réponse :

Disponibilité de la glace pour les entraînements et les matchs

Défi :

Réponse :

Donnez quelques idées pour promouvoir le hockey sur luge dans votre communauté. Dressez une liste de 3-4 façons de recruter de nouveaux joueurs dans ce sport :

ANNEXE : FAQ

Ai-je besoin d'une assurance additionnelle parce que je travaille avec un AH?

Non. Il n'est pas différent de travailler avec des AH qu'avec des athlètes non handicapés. Vérifiez auprès de votre club ou de votre division pour en connaître davantage sur votre régime d'assurance.

Avec qui dois-je communiquer pour avoir plus d'information?

Vous pouvez obtenir plus de renseignements auprès de votre ligue ou association de hockey sur luge. Si vous n'êtes pas certain de savoir comment trouver une ligue, essayez avec le bureau de votre division de Hockey Canada ou sur le site de Hockey Canada à www.hockeycanada.ca/sledgehockey.

Quel type d'équipement est nécessaire?

En plus des bâtons/pics et de la luge, les autres pièces d'équipement sont le casque, les épaulières, les protège-coudes, la culotte, les jambières, les gants, le protège-cou, etc., soit les mêmes qu'en hockey régulier. Elles peuvent être achetées dans n'importe quel détaillant de hockey. Vous pouvez trouver une liste de fournisseurs d'équipement de hockey sur luge ici : www.hockeycanada.ca/sledgehockey.

Qui peut pratiquer le hockey sur luge?

Le hockey sur luge est ouvert aux hommes et aux femmes, aux joueurs non handicapés et aux joueurs ayant une déficience de tous âges. C'est seulement dans les compétitions paralympiques et autres tournois élités que les joueurs non handicapés ne peuvent pas jouer. Au hockey sur luge canadien, tout le monde peut participer.

Comment puis-je m'impliquer dans le hockey sur luge en tant qu'entraîneur?

Servez-vous des liens, contacts et ressources fournis dans ce manuel pour entrer en contact avec votre association locale de hockey sur luge. La plupart des équipes et ligues ont besoin d'entraîneurs et de bénévoles. Si vous avez de la difficulté à trouver une ligue ou une association, consultez la liste des ressources au www.hockeycanada.ca/sledgehockey.

Dois-je détenir une certification du Programme national de certification des entraîneurs?

Nous recommandons fortement à chaque entraîneur d'obtenir leur certification du PNCE. Le PNCE est reconnu à l'international comme l'un des meilleurs programmes de développement des entraîneurs. Ayant une formation adéquate, les entraîneurs certifiés sont essentiels au développement de l'athlète et pour assurer un milieu sécuritaire et accueillant pour chaque joueur. De plus, ils réduisent la responsabilité personnelle et du club tout en augmentant la crédibilité de ce sport en plein essor. Pour l'instant, il n'y a aucun programme de certification propre au hockey sur luge pour les entraîneurs, mais une compréhension des informations fournies dans ce document est primordiale.

Ai-je besoin d'un soigneur certifié derrière le banc?

Encore une fois, il est fortement recommandé d'avoir un soigneur sur place. Les joueurs devraient pouvoir compter sur l'aide de quelqu'un qui est formé pour composer avec des blessures.

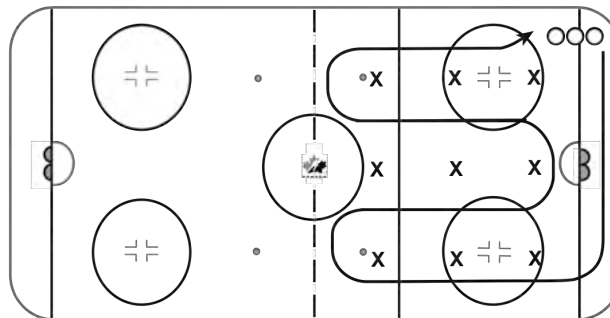
PHASE 1

Plans de leçons de hockey sur luge

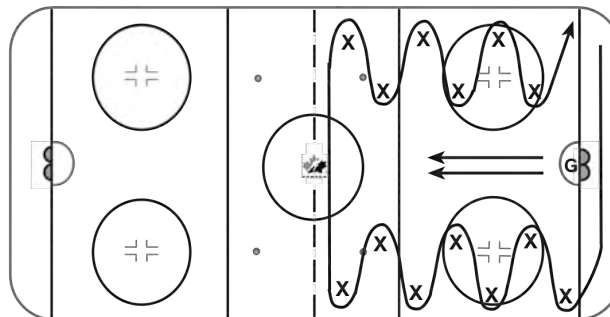
PHASE 1 – LEÇON 1

Objectifs de la séance : 1. Échauffement du patinage, 2. Contrôle de la rondelle en mouvement, 3. Passe en position stationnaire

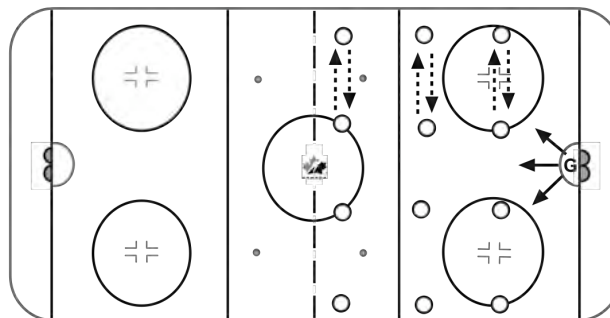
Nom de l'exercice et description	Durée
Échauffement du patinage	10 min
<p>Parcourez le tracé comme illustré.</p> <p>L'exercice de patinage peut aussi être fait sur la largeur de la patinoire vers les bandes de côté.</p> <p>Peut aussi être fait avec des rondelles.</p> <p>Arrêt complet à la ligne des buts à la fin.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Contrôle de la rondelle en mouvement	10 min
<p>Parcourez le tracé comme illustré avec une rondelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Placez des rondelles entre les cônes Virages brusques <p>Les gardiens font des exercices de patinage et de mouvement au centre de la glace.</p>	



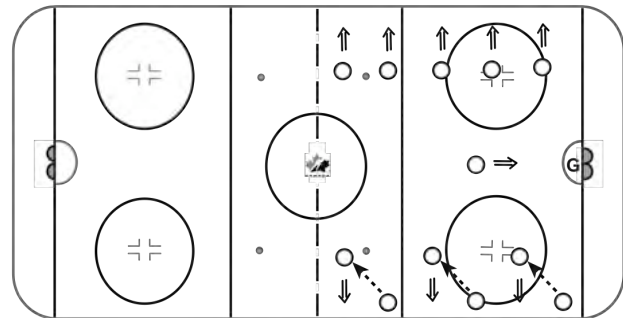
Nom de l'exercice et description	Durée
Passes en position stationnaire	10 min
<p>Les joueurs se placent deux par deux et s'exercent à effectuer des passes en position stationnaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> Main gauche Main droite <p>Les gardiens peuvent aussi exercer leurs habiletés pour les passes et les déplacements.</p>	



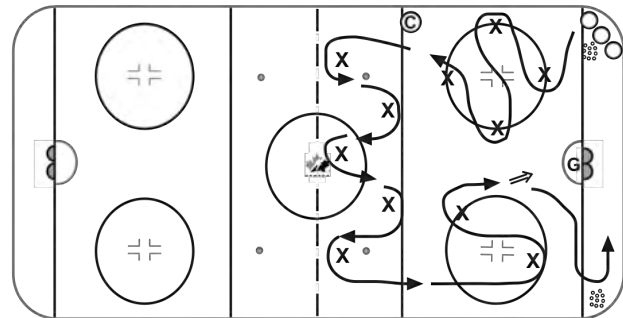
PHASE 1 – LEÇON 1

Objectifs de la séance : 1. Tir en position stationnaire, 2. Circuit du contrôle de la rondelle, 3. Circuit de la combinaison des habiletés

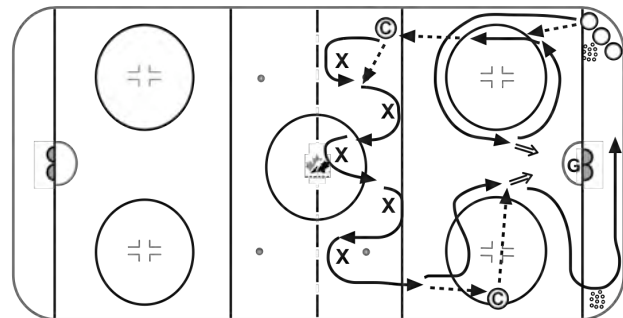
Nom de l'exercice et description	Durée
Tir en position stationnaire	10 min
<p>Les joueurs s'alignent sur le bord de la bande et effectuent des tirs de la main gauche et la main droite.</p> <p>Ils peuvent aussi ajouter une passe pour travailler leur réception de passe avant de tirer.</p> <p>Alternez le côté du passeur pour vous assurer de vous exercer de la gauche et de la droite.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Circuit du contrôle de la rondelle	10 min
<p>Les joueurs parcourent le circuit comme illustré. Ajoutez des virages complets à certains cônes pour rendre le circuit plus difficile.</p> <p>Terminez avec un tir au but/sur le gardien.</p> <p>Répétez 4 fois.</p>	



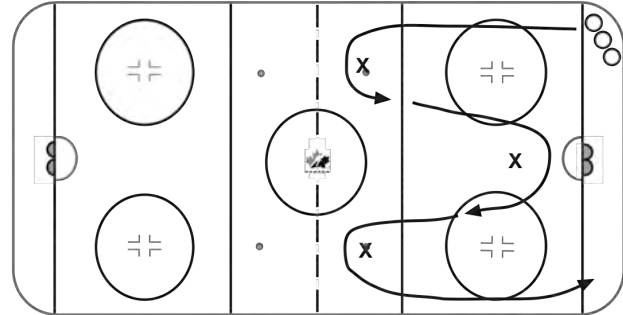
Nom de l'exercice et description	Durée
Circuit de la combinaison des habiletés	10 min
<p>Suivez le circuit comme illustré. Ajoutez des obstacles, des passes ou des joueurs à la défensive à différents points pour rendre le circuit plus difficile.</p> <p>Terminez avec un tir au but/sur le gardien.</p> <p>Répétez 4 fois.</p>	



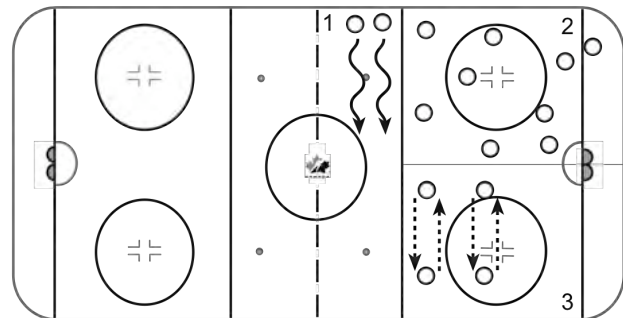
PHASE 1 – LEÇON 2

Objectifs de la séance : 1. Patinage, 2. Passe, 3. Contrôle de la rondelle

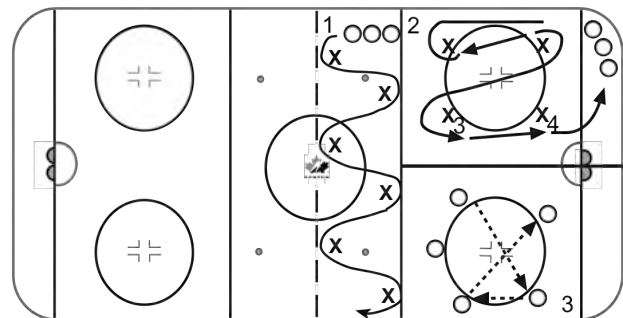
Nom de l'exercice et description	Durée
Échauffement de patinage	15 min
<ul style="list-style-type: none"> - Parcourez le tracé comme illustré. - Alternez les foulées de patinage chaque fois : <ul style="list-style-type: none"> o Courtes foulées o Longues foulées puissantes et action des bras - Arrêt complet à la ligne des buts. - Les gardiens peuvent faire le tracé aussi ou s'exercer à des habiletés de patinage propres au gardien. 	



Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice d'habileté 1	15 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Contrôle de la rondelle en mouvement <ul style="list-style-type: none"> • Transportez la rondelle en mouvement en passant la rondelle sous la luge de la main gauche à la main droite. 2. Contrôle de la rondelle en position stationnaire <ul style="list-style-type: none"> • Exercez-vous à divers mouvements de contrôle de la rondelle en position stationnaire. Faites des 8 sous la luge en passant la rondelle de l'avant vers l'arrière. 3. Passe en position stationnaire <ul style="list-style-type: none"> • Main gauche et main droite 	



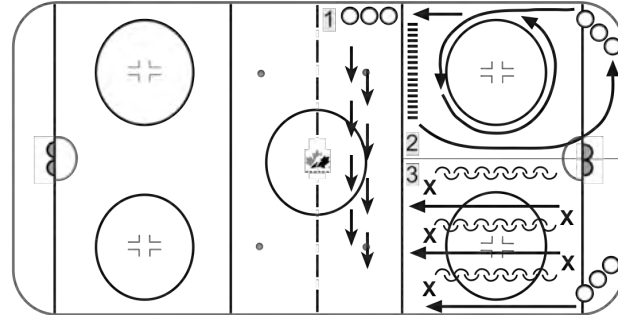
Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice d'habileté 2	15 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Contrôle de la rondelle en mouvement <ul style="list-style-type: none"> • Faites divers exercices de contrôle de la rondelle autour des cônes. • Arrêt complet à la fin. 2. Patinage en transition <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs partent du cône le plus proche de la ligne des buts, patinent vers le cône le plus loin (X1) et effectuent un patinage de transition pour revenir au cône sur la ligne des buts (X2) comme s'ils jouaient à la défensive. Répétez pour les cônes 3 et 4. 3. Passe en position stationnaire <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs se placent autour du cercle et passent à un autre joueur en prononçant son nom. Ajoutez une touche de difficulté en faisant des passes sur réception. 	



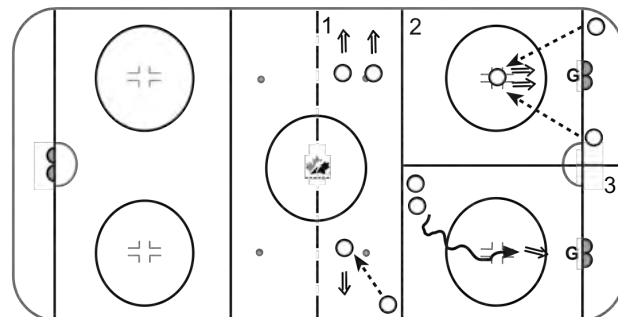
PHASE 1 – LEÇON 2

Objectifs de la séance : 1. Patinage, 2. Tir, 3. Passe, 4. Marquer

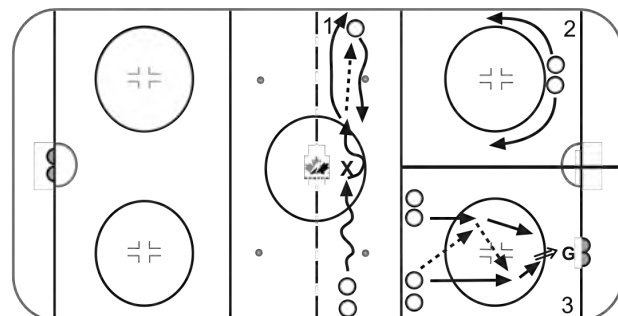
Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice d'habileté 3	15 min
<ol style="list-style-type: none"> Foulée avant <ul style="list-style-type: none"> Travaillez sur les départs rapides et les foulées. Cercles/Virages <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs partent du coin, tournent à pleine vitesse autour du cercle (2 fois) et patinent ensuite vers la ligne bleue. Répétez du côté opposé. Patinage de transition <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs partent du coin et se dirigent vers le cône en patinage avant. Ils contournent le cône et reviennent au cône de départ en patinage arrière. Arrêt complet à la ligne des buts. Ajoutez des rondelles au troisième tour. 	



Nom de l'exercice et description	Durée
Tir	15 min
<ol style="list-style-type: none"> Tir du poignet/passes et tirs du revers. Des passes peuvent être ajoutées pour travailler les tirs suivant la réception d'une passe Le joueur dans la zone privilégiée reçoit des passes de chaque côté du but et décoche des tirs rapidement. Les joueurs partent de la ligne bleue, patinent vers le but et prennent des tirs vifs. Lancez haut et avec force. 	



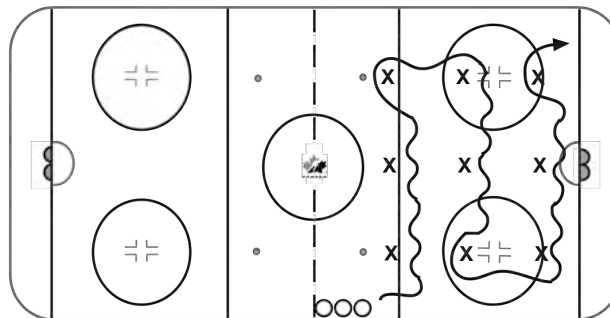
Nom de l'exercice et description	Durée
Passe / Patinage / Ateliers pour marquer des buts	15 min
<ol style="list-style-type: none"> Placez des cônes au centre de la glace, avec deux joueurs d'un côté de la bande et un joueur de l'autre côté. Placez la rondelle du côté où il y a deux joueurs. Patinez avec créativité autour des cônes et faites une passe au joueur sur le bord de la bande. Prenez ensuite sa position. Relais du réveille-matin - Les joueurs se placent sur le cercle et, au signal de l'entraîneur, ils patinent autour du cercle. Au coup de sifflet, arrêtez en pointant le devant de la luge vers le cercle de mise en jeu et retournez au point de départ. 2 contre 0 face au gardien de but. 	



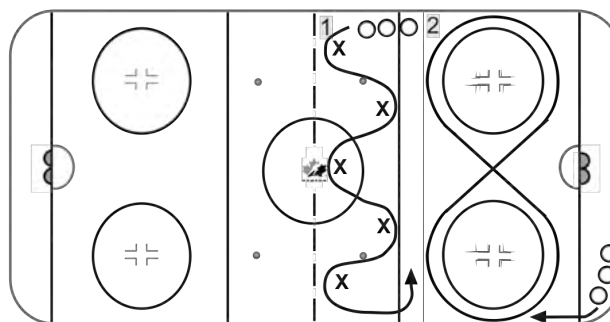
PHASE 1 – LEÇON 3

Objectifs de la séance : 1. Contrôle de la rondelle, 2. Ateliers de patinage, 3. Contrôle de la rondelle en mouvement

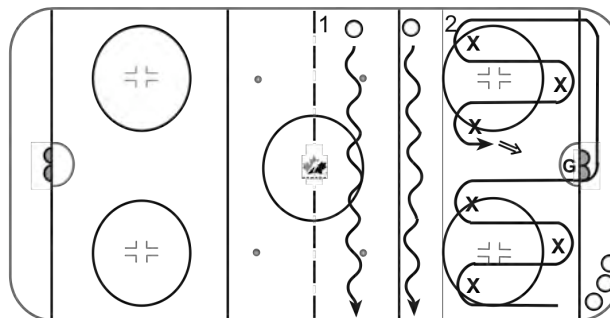
Nom de l'exercice et description	Durée
Contrôle de la rondelle durant l'échauffement	10 min
<p>Les joueurs patinent à travers dans les trois corridors en effectuant des habiletés précises dans chaque corridor ou à chaque cône.</p> <p>Augmentez la vitesse chaque fois.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Ateliers de patinage	10 min
<p>1. Les joueurs patinent à travers le circuit de cônes en exécutant des virages brusques à chaque cône. Faites-le avec une rondelle au 3^e et au 4^e tour.</p> <p>2. Les joueurs partent du coin et patinent autour des cercles. Faites-le avec une rondelle au 3^e et au 4^e tour.</p>	



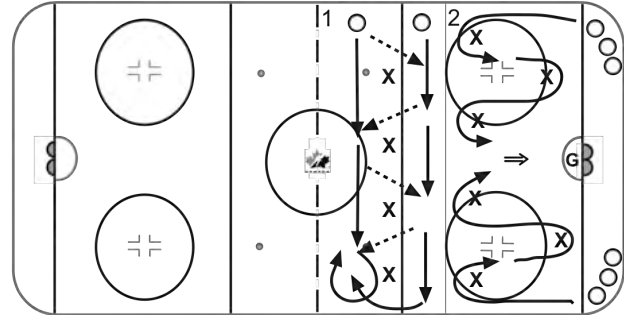
Nom de l'exercice et description	Durée
Contrôle de la rondelle en mouvement	10 min
<p>1. Les joueurs transportent la rondelle au centre de la glace de la main gauche et la main droite.</p> <p>2. Les joueurs font des virages brusques autour de chaque cône, travaillant sur la protection de la rondelle (gardant la rondelle du côté opposé au cône) et terminant avec un tir au but.</p>	



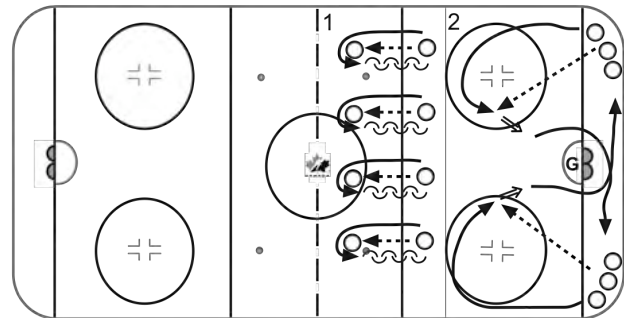
PHASE 1 – LEÇON 3

Objectifs de la séance : 1. Passe, 2. Contrôle de la rondelle, 3. Tir

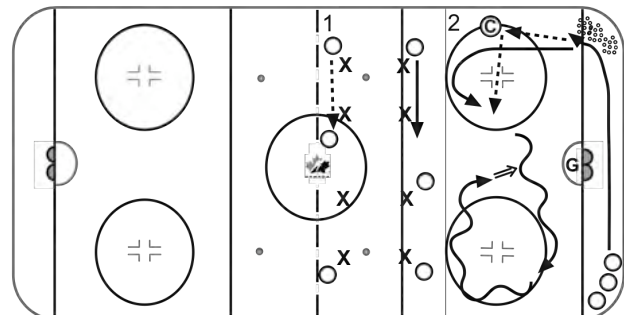
Nom de l'exercice et description	Durée
Passes/Ateliers de contrôle de la rondelle	10 min
<p>1. Deux joueurs avancent entre les cônes. Doit être fait de la main gauche et la main droite. Les joueurs peuvent aussi effectuer un « passe et suit » ou un « jeu croisé avec une passe arrière ».</p> <p>2. L'entraîneur place des rondelles au centre de la glace. Au coup de sifflet de l'entraîneur, les joueurs patinent entre les cônes pour s'emparer de la rondelle et prendre un tir au but.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Passes/Ateliers de tir	10 min
<p>1. Les joueurs se placent deux par deux. L'un d'eux passe la rondelle et patine vers son coéquipier, le contourne et retourne à sa position de départ. L'autre partenaire fait ensuite la même chose. Changez de main pour effectuer la passe et de direction pour contourner le partenaire.</p> <p>2. Les joueurs partent du coin. Le premier part du haut du cercle et reçoit une passe du prochain joueur en ligne pour prendre un tir au but. Alternez de côté et maintenez la cadence.</p>	



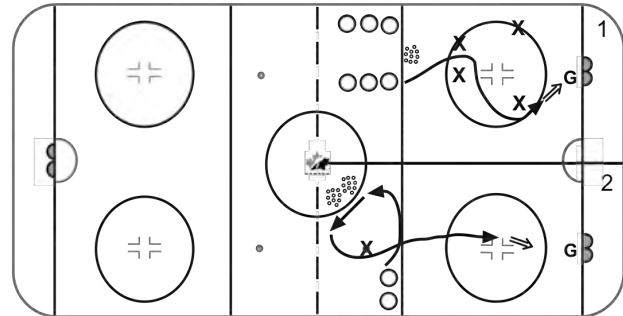
Nom de l'exercice et description	Durée
Ateliers sur la passe/Circuit	10 min
<p>1. Exercice des passes à l'appui. Placez quatre cônes en carré avec 3 joueurs. Le joueur au milieu commence l'exercice en passant au joueur à sa gauche ou à sa droite. L'autre joueur doit se déplacer pour appuyer de sorte que la rondelle doit toujours être au centre. Il est interdit de passer la rondelle au-travers le carré.</p> <p>2. Circuit de démonstration d'habiletés en combinaison. Les joueurs partent d'un coin, patinent vers le coin opposé pour s'emparer de la rondelle et suivre un circuit, comme illustré.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passez la rondelle à l'entraîneur (ou à un autre joueur). • Réception de passe. • Patinez avec la rondelle autour du cercle opposé et tirez au but. 	



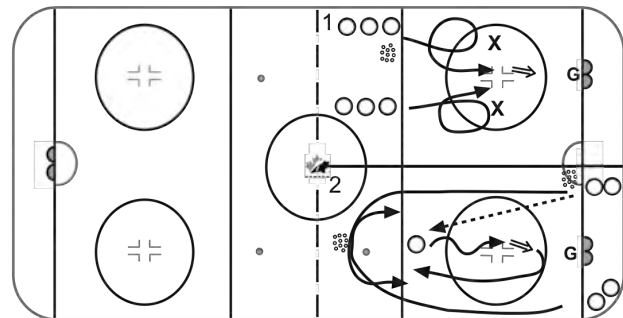
PHASE 1 – LEÇON 4

Objectifs de la séance : 1. Ateliers de patinage et de tir, 2. Habiletés de défenseur offensif

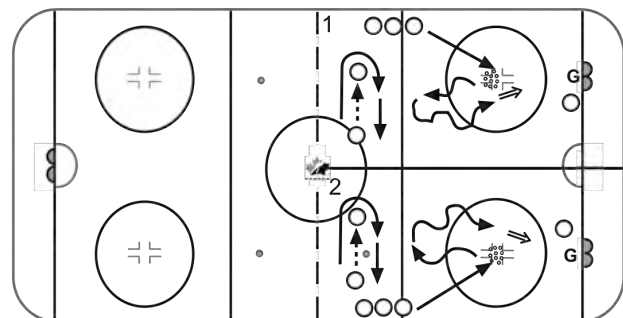
Nom de l'exercice et description	Durée
Atelier 1 de patinage et de tir	10 min
<p>1. Les joueurs se placent en deux lignes, s'emparent de la rondelle et patinent entre les deux premiers cônes, se dirigent vers le prochain cône en protégeant la rondelle et prennent un tir au but.</p> <p>Alternez de côté. Vous pouvez aussi remplacer les cônes par des entraîneurs ou des joueurs pour simuler une situation de match.</p> <p>2. Les joueurs partent sur le bord de la bande près de la ligne bleue, patinent vers le centre de la glace, s'emparent de la rondelle et reviennent en passant à la droite du cône placé au point de mise en jeu en protégeant la rondelle pour ensuite tirer au but.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Atelier 2 de patinage et de tir	10 min
<p>1. Les joueurs se placent en deux lignes, transportent la rondelle vers le cône et foncent au but pour prendre un tir. Alternez de ligne.</p> <p>2. Les joueurs forment deux lignes au-delà la ligne des buts et une autre ligne près de la ligne bleue. Un joueur à la ligne bleue se dirige au but pour prendre un tir et contourne ensuite le cercle pour retourner à la ligne bleue. Pendant ce temps, deux joueurs quittent leur ligne pour s'emparer de la rondelle à la ligne bleue et repartent vers le but à 2 contre 1.</p>	



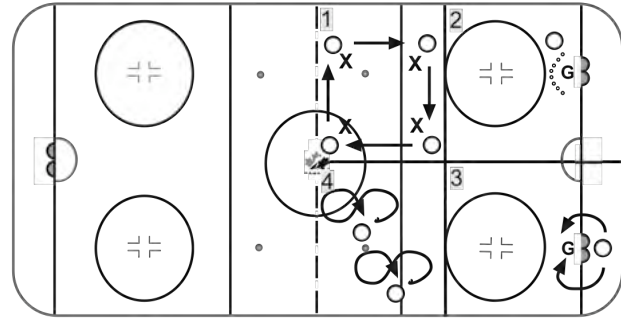
Nom de l'exercice et description	Durée
Habiletés de défenseur offensif	10 min
<p>Même exercice des deux côtés.</p> <p>Les joueurs patinent vers le point de mise en jeu, récupèrent la rondelle et reviennent à la ligne bleue avant de repartir vers le but et prendre un tir. Après avoir pris un tir, le joueur attend que l'autre joueur tire et essaie de faire dévier la rondelle ou de s'emparer du rebond.</p> <p>Les joueurs qui attendent leur tour peuvent se faire des passes en zone neutre.</p>	



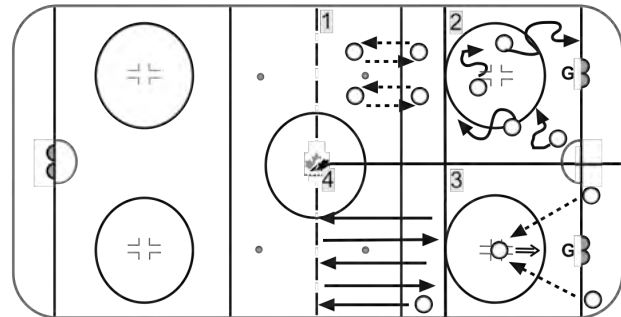
PHASE 1 – LEÇON 4

Objectifs de la séance : 1. Ateliers de démonstration des habiletés, 2. Passe/tir, 3. Contrôle de la rondelle/Marquer

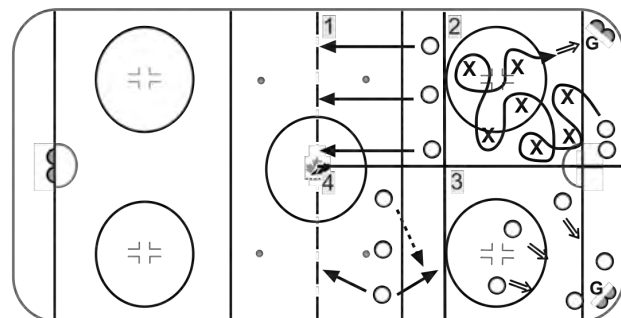
Nom de l'exercice et description	Durée
4 ateliers de démonstration des habiletés 1	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Patinez et pourchassez. Au signal, 4 joueurs se pourchassent autour des cônes et arrêtent lorsqu'un joueur est rattrapé par derrière. Faites l'exercice dans les deux directions. 2. Exercice pour décocher des tirs rapidement. Placez 10 rondelles dans un demi-cercle et faites des tirs hauts et rapides en soulevant la rondelle. 3. Enroulés en partant de l'arrière du filet. 4. Habileté de contrôle de la rondelle. Démontrez vos habiletés à contrôler la rondelle en position stationnaire, faites des 8, etc. 	



Nom de l'exercice et description	Durée
4 ateliers de démonstration des habiletés 2	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passes deux par deux 2. Contrôle de la rondelle en mouvement <ul style="list-style-type: none"> • Les joueurs patinent et lorsque l'entraîneur nomme un nom, celui-ci prend un tir au but 3. Tirs sur réception 4. Patinage de transition <ul style="list-style-type: none"> • À faire avec et sans rondelle. • Peut ajouter des arrêts complets à la ligne bleue et à la ligne rouge pour travailler sur les accélérations. 	



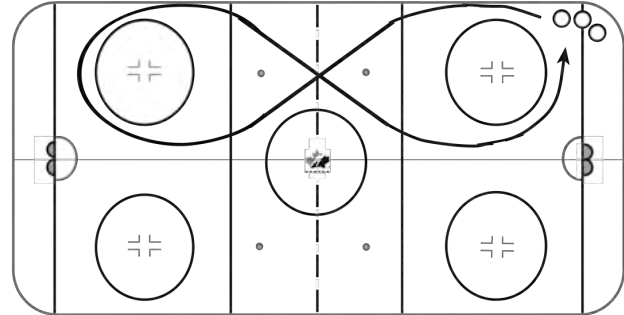
Nom de l'exercice et description	Durée
4 ateliers de démonstration des habiletés 3	10 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Départs rapides 2. Labyrinthe du contrôle de la rondelle et tir au but 3. Déviations 4. Cochonnet au centre 	



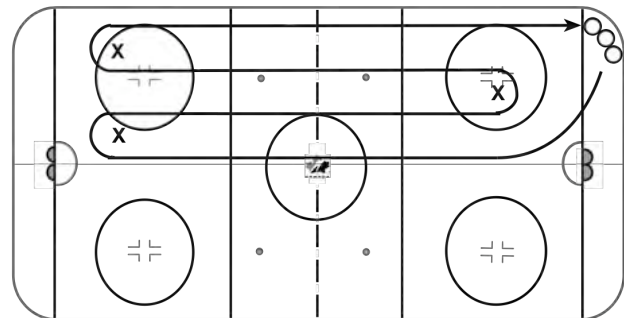
PHASE 1 – LEÇON 5

Objectifs de la séance : 1. Patinage, 2. Foulée, 3. Ateliers de démonstration des habiletés offensives

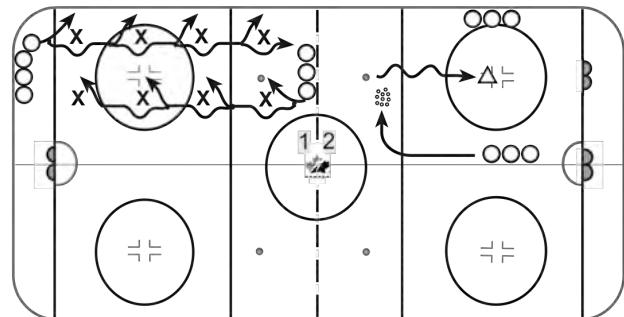
Nom de l'exercice et description	Durée
Échauffement de patinage	8 min
Les joueurs patinent en faisant des 8, s'étirant et travaillant sur différentes habiletés de patinage.	



Nom de l'exercice et description	Durée
Foulées	10 min
Les joueurs suivent le parcours comme illustré, travaillant sur différentes habiletés de patinage dans chaque couloir.	
Répétez l'exercice avec une rondelle.	



Nom de l'exercice et description	Durée
Ateliers de démonstration des habiletés offensives	10 min
<p>1. Patinage / Feintes avec le corps / Feintes avec la rondelle à chaque cône. Commencez sans rondelle et utilisez ensuite une rondelle pour travailler sur les feintes.</p> <p>2. Feintes de tir et de passe. Commencez à 1 contre 0 pour travailler sur les feintes de tir et ajoutez ensuite un deuxième joueur pour qu'ils exercent les 2 contre 0 pour travailler les feintes de passe. Vous pouvez aussi ajouter un joueur à la défensive pour simuler une situation de match.</p>	

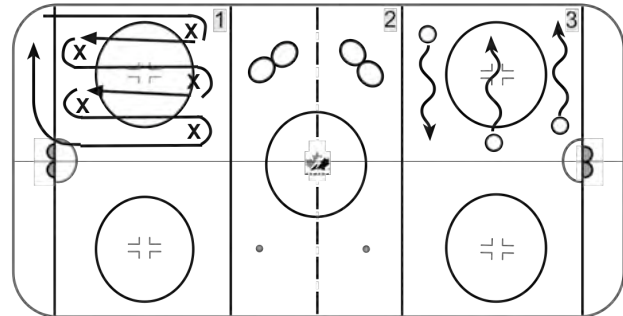


HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

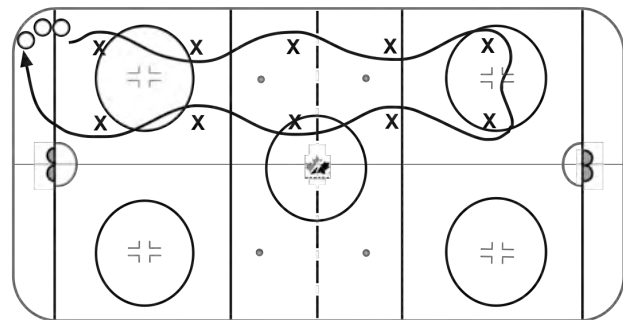
PHASE 1 – LEÇON 5

Objectifs de la séance : 1. Évaluation des habiletés de mise en échec, 2. Protection de la rondelle, 3. Synchronisme/passe

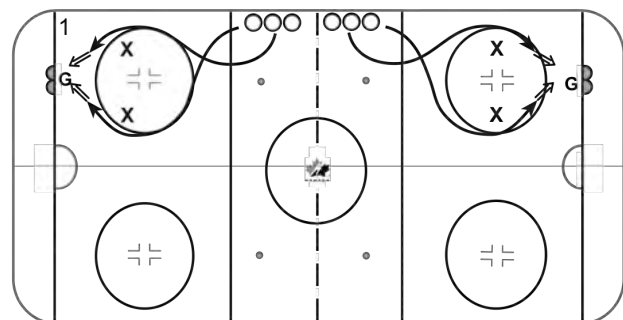
Nom de l'exercice et description	Durée
Ateliers de démonstration des habiletés	10 min
<p>1. Patinage de transition</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs patinent autour des cônes. Ajoutez des rondelles. <p>2. Contrôle de la rondelle en position stationnaire</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs exécutent divers mouvements de maniement de la rondelle en position stationnaire. <p>3. Contrôle de la rondelle en mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs exécutent divers mouvements de maniement de la rondelle en mouvement. 	



Nom de l'exercice et description	Durée
Contrôle de la rondelle en mouvement	12 min
<p>Les joueurs partent du coin et transportent la rondelle à travers les cônes, exécutant diverses feintes à chaque cône.</p> <p>Gardez un rythme élevé et répétez l'exercice plusieurs fois.</p>	



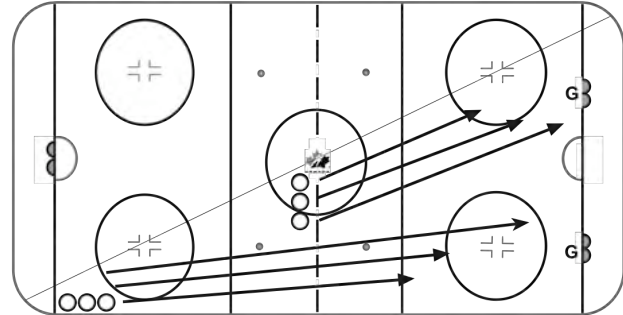
Nom de l'exercice et description	Durée
Atelier de patinage et de tir	10 min
<p>Les joueurs partent du bord de la bande, patinent vite avec la rondelle vers le cône et attaquent par l'extérieur, contournant le cône et protégeant la rondelle avant de prendre un tir au but.</p> <p>Alternez de cône chaque fois. Vous pouvez aussi ajouter un joueur ou un entraîneur pour simuler une situation de match pendant l'attaque.</p> <p>Répétez le même exercice des deux côtés de la patinoire.</p>	



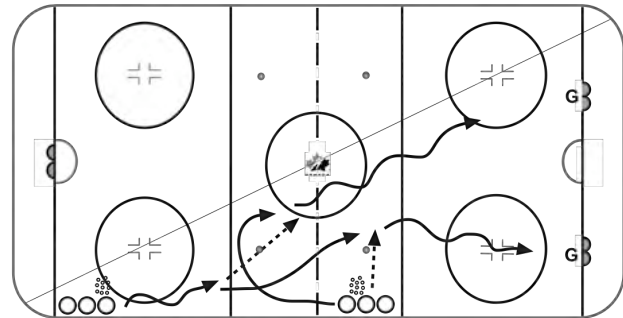
PHASE 1 – LEÇON 6

Objectifs de la séance : 1. Tir, 2. Patinage et passe, 3. Repli défensif

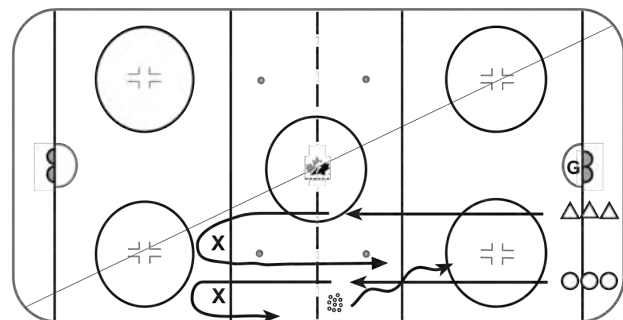
Nom de l'exercice et description	Durée
Échauffement avec des tirs au but	10 min
<p>Commencez avec deux groupes de joueurs placés à deux endroits différents. Au coup de sifflet, 3 joueurs de chaque ligne s'approchent pour prendre des tirs sur le gardien de but. Donnez le temps au gardien de se replacer après un tir.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Patinage et passe	10 min
<p>Formez deux lignes comme illustré. Le joueur du coin patine vers la ligne bleue, le joueur du centre fait une boucle vers la ligne bleue, revient vers le centre et reçoit une passe pour se diriger vers le but et prendre un tir.</p> <p>Après avoir effectué la première passe, le joueur du coin patine pour recevoir une passe du deuxième joueur au centre.</p> <p>Patinage et passe en continu. Alternez les lignes.</p>	



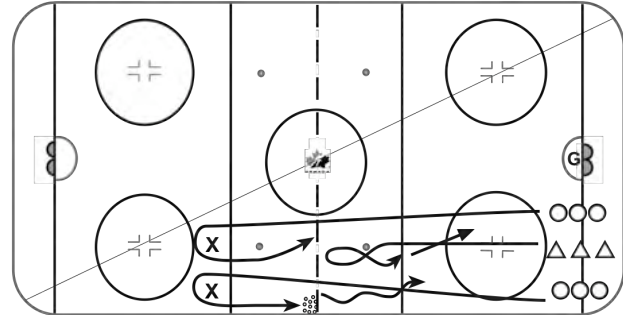
Nom de l'exercice et description	Durée
Échec arrière	10 min
<p>Deux lignes, joueurs offensifs et défensifs.</p> <p>Les joueurs partent en même temps, virent autour du cône; le joueur offensif s'empare de la rondelle et se dirige vers le but pour prendre un tir pendant que l'autre joueur se replie en défensive.</p> <p>Alternez les lignes.</p>	



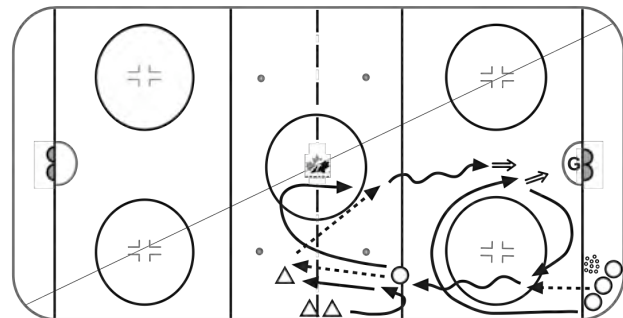
PHASE 1 – LEÇON 6

Objectifs de la séance : 1. Tir, 2. Patinage et passe, 3. Repli défensif

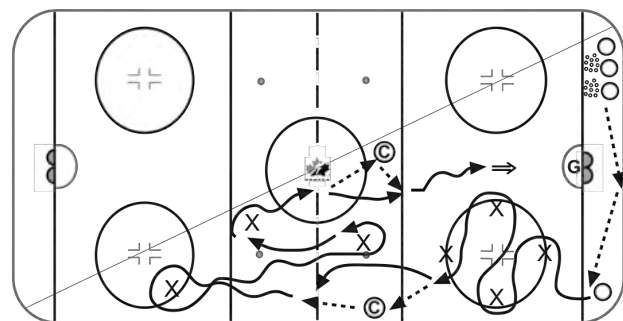
Nom de l'exercice et description	Durée
2 contre 1	10 min
<p>Deux lignes d'avants, une ligne de défenseurs.</p> <p>Les avants et les défenseurs partent en même temps, patinant à pleine vitesse.</p> <p>Les avants s'emparent de la rondelle et foncent au but à 2 contre 1. Le défenseur maintient un bon écart.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice de transition à 2 tirs	10 min
<p>Les avants commencent dans un coin avec une rondelle alors que les défenseurs se placent à la ligne rouge. Les avants contournent le cercle pour prendre un tir au but.</p> <p>Continuez autour du cercle pour recevoir une passe du deuxième joueur de la ligne. Patinez vers le centre et effectuez une passe au défenseur. L'avant fait une boucle pour recevoir une passe en transition et prend un deuxième tir au but.</p> <p>Défenseur en transition - Le défenseur part de la ligne rouge et se déplace vers la ligne bleue. Après le premier tir de l'avant, il revient à la ligne rouge pour recevoir une passe. Il passe la rondelle à l'avant. Le deuxième joueur de la ligne s'avance après avoir fait une passe.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Circuit de démonstration des habiletés	10 min
<p>Placez un joueur dans le coin inférieur, les autres dans le coin opposé. Commencez avec une passe par la bande au joueur dans le coin, placez-vous ensuite à l'endroit où vous avez fait la passe et attendez une passe par la bande du joueur suivant dans la ligne.</p> <p>Après avoir reçu une passe par la bande, suivez le circuit, comme illustré.</p>	



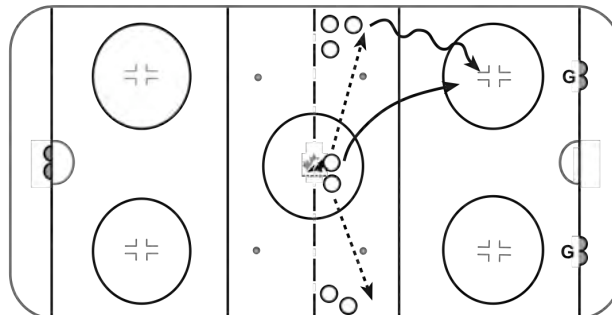
PHASE 2

Plans de leçons de hockey sur luge

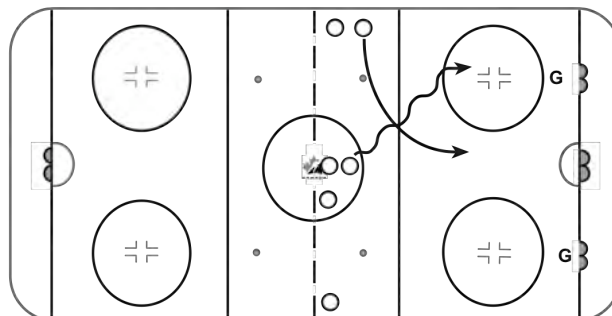
PHASE 1 – LEÇON 7

Objectifs de la séance : 1. Passe et suit, 2. Croisement et transport, 3. Croisement et passe arrière

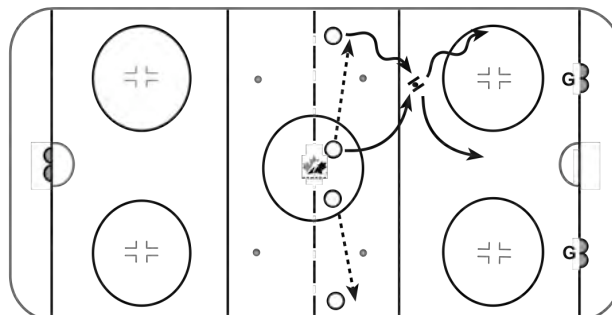
Nom de l'exercice et description	Durée
2 contre 0 / 2 contre 1, passe et suit	10 min
<p>L'exercice doit se dérouler des deux côtés en même temps.</p> <p>Ajoutez un joueur à la défensive pour rendre l'exercice plus difficile.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
2 contre 0 / 2 contre 1 Croisement et transport	10 min
<p>L'exercice doit se dérouler des deux côtés en même temps. Croisement et transport de la rondelle, feinte de passe arrière, etc.</p> <p>Ajoutez un joueur à la défensive pour rendre l'exercice plus difficile.</p>	



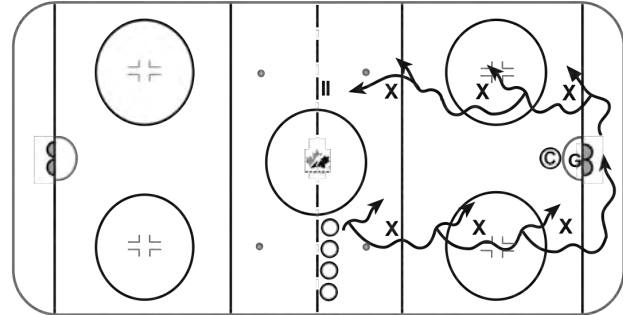
Nom de l'exercice et description	Durée
Croisement et transport	10 min
<p>L'exercice doit se dérouler des deux côtés en même temps. Passe arrière juste à l'intérieur de la ligne bleue.</p> <p>Ajoutez un joueur à la défensive pour rendre l'exercice plus difficile.</p>	



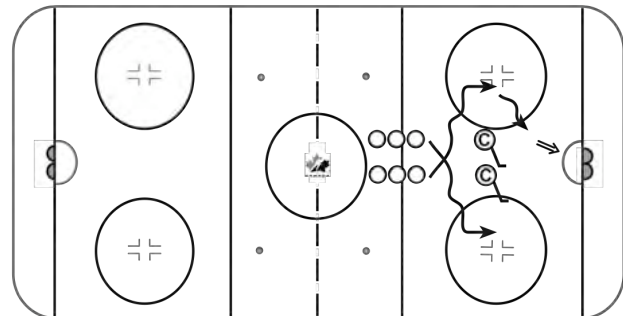
PHASE 1 – LEÇON 7

Objectifs de la séance : 1. Feintes, 2. Protection de la rondelle

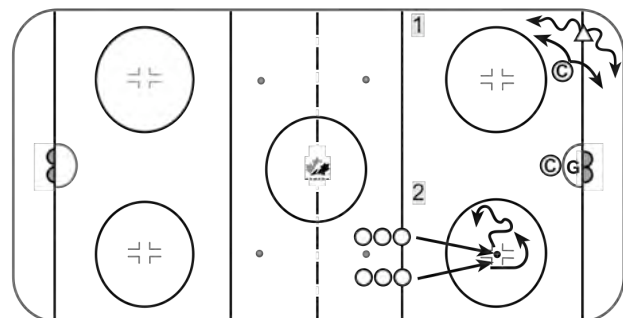
Nom de l'exercice et description	Durée
Feintes	10 min
<p>1. Comment faire une feinte en position stationnaire (apprentissage : feinte du corps, feinte de tir, feintes de passe).</p> <p>Triangle d'attaque : en position stationnaire avec un partenaire, manier la rondelle « dans le triangle ».</p> <p>2. Faites-le en mouvement avec des cônes, comme illustré.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Protection de la rondelle 1	10 min
<p>Deux entraîneurs se placent aux lignes hachurées et les joueurs forment deux rangées.</p> <p>Le joueur contourne l'entraîneur qui lui est diagonalement opposé, protège la rondelle et fonce au but.</p>	



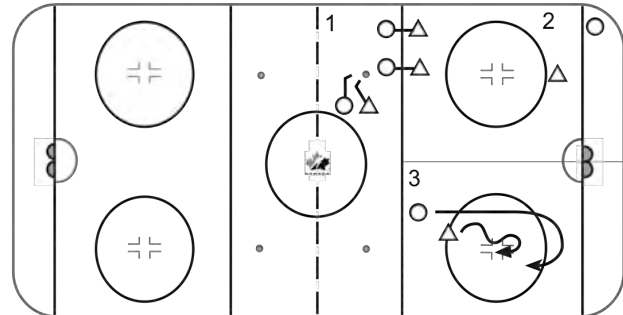
Nom de l'exercice et description	Durée
Protection de la rondelle 2	10 min
<p>1. Protection de la rondelle par le défenseur dans le coin le long de la bande pendant que l'entraîneur exerce de la pression pour forcer le défenseur à réagir.</p> <p>2. Course pour la rondelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux rangées de joueurs d'avant • L'entraîneur place une rondelle dans le cercle • Au coup de sifflet, les deux premiers joueurs courent pour s'emparer de la rondelle • Le joueur qui récupère la rondelle la protège sous la forte pression de l'autre joueur (temps : 6-8 secondes) 	



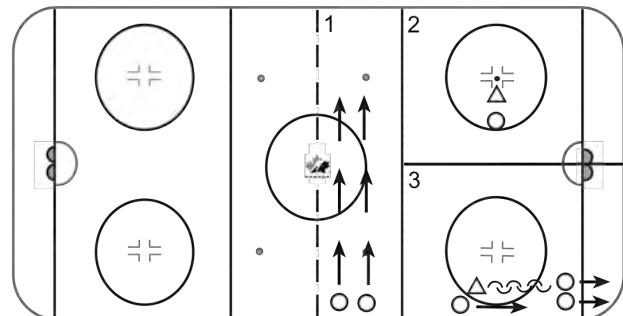
PHASE 2 – LEÇON 8

Objectifs de la séance : 1. Habiletés pour la mise en échec, 2. Charge en « T », 3. Contenir le joueur

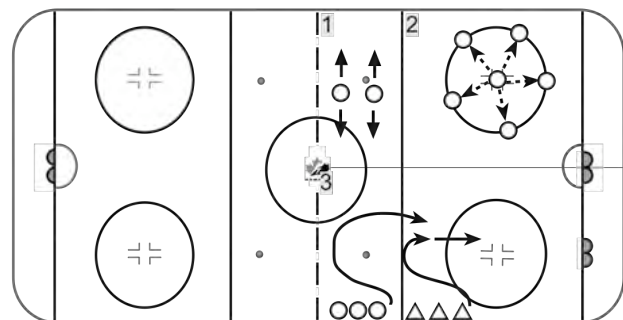
Nom de l'exercice et description	Durée
Habiletés pour la mise en échec 1	15 min
1. Contenir le joueur <ul style="list-style-type: none"> Le joueur à la défensive tente de contenir l'avant dans le coin. 2. Tentative d'évasion du défenseur <ul style="list-style-type: none"> Le défenseur transporte la rondelle vers l'arrière et prépare une tentative d'évasion pour se défaire de l'échec avant des joueurs d'avant. 	



Nom de l'exercice et description	Durée
Habiletés pour la mise en échec 2	15 min
1. Mise en échec en duo <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs se placent deux par deux et patinent épaule à épaule, se plaçant en bonne position pour appliquer des mises en échec. 2. Protection du point de mise en jeu <ul style="list-style-type: none"> Le joueur à la défensive essaie d'empêcher l'avant de s'emparer de la rondelle au point de mise en jeu. 3. Orientation à 1 contre 1 <ul style="list-style-type: none"> L'avant transporte la rondelle le long de la bande pendant que le défenseur essaie de l'orienter vers la bande pour finir par le coincer le long de la bande. 	



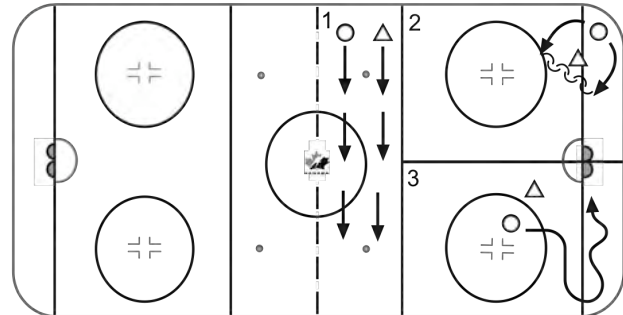
Nom de l'exercice et description	Durée
Habiletés pour la mise en échec 3	15 min
1. Exercice miroir <ul style="list-style-type: none"> Un joueur bouge d'une façon et le défenseur doit l'imiter. 2. Mise en échec autour du cercle <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs autour du cercle placent la lame de leur luge sur la ligne et se tiennent en bonne position pour encaisser une mise en échec. Le joueur au milieu du cercle frappe les joueurs aléatoirement afin de les pousser à l'extérieur du cercle. 3. Orientation <ul style="list-style-type: none"> L'avant transporte la rondelle au milieu de la glace et le défenseur doit se placer de façon à bloquer la ligne de tir au but. 	



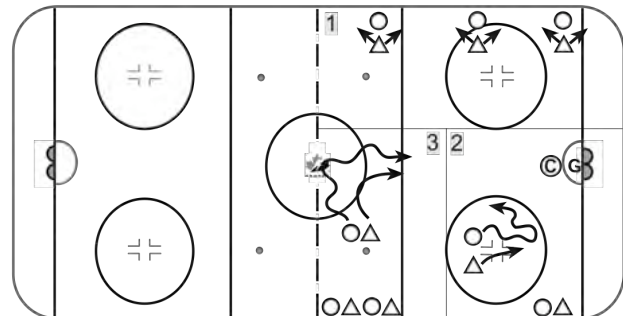
PHASE 2 – LEÇON 8

Objectifs de la séance : 1. Habiletés pour la mise en échec, 2. 1 contre 1, 3. Protection de la rondelle

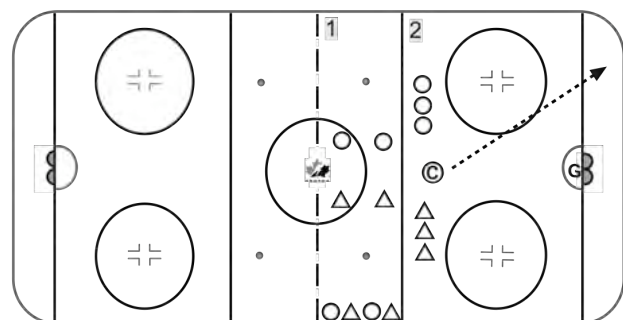
Nom de l'exercice et description	Durée
Habiletés pour la mise en échec 4	15 min
<p>1. Mise en échec deux par deux</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs se placent deux par deux et patinent épaule contre épaule, se plaçant en bonne position pour appliquer des mises en échec. <p>2. Contenir dans le coin</p> <ul style="list-style-type: none"> Le défenseur contient l'avant dans le coin et l'empêche de s'échapper. <p>3. 1 contre 1</p> <ul style="list-style-type: none"> L'avant part du point de mise en jeu et le défenseur se tient devant le but et l'empêche de s'en approcher. 	



Nom de l'exercice et description	Durée
Protection de la rondelle	15 min
<p>1. Protection de la rondelle en position stationnaire.</p> <p>2. Protection de la rondelle en mouvement, 1 contre 1 dans le cercle.</p> <p>3. 1 contre 1 entre la ligne rouge et le haut du cercle.</p>	



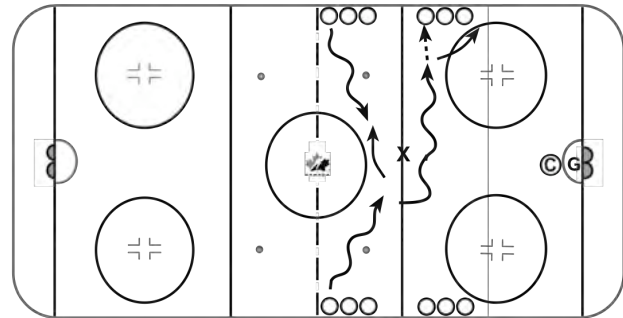
Nom de l'exercice et description	Durée
Jeux de mise en échec	15 min
<p>1. 1 contre 1 sur la glace</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs jouent à 1 contre 1 sur la glace. Un but est marqué lorsqu'on parvient à coincer la rondelle contre la bande. <p>2. 3 contre 3</p> <ul style="list-style-type: none"> L'entraîneur dégage la rondelle dans la zone. Le défenseur se concentre sur son positionnement et ses déplacements. 	



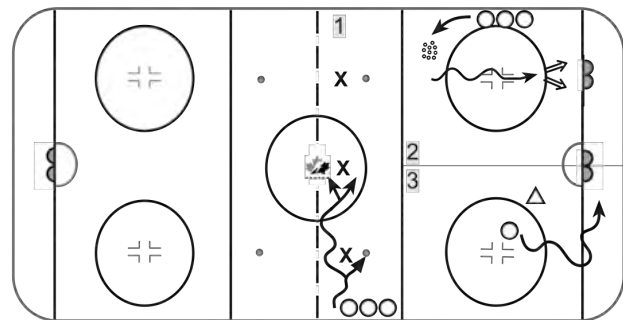
PHASE 2 – LEÇON 9

Objectifs de la séance : 1. Feintes, 2. Agilité du défenseur, 3. Tir

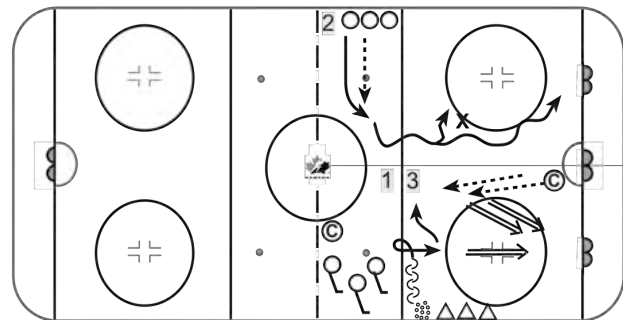
Nom de l'exercice et description	Durée
Feintes 1	15 min
<p>Choix : Feinte avec le corps, feinte de tir, feinte de passe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quatre lignes • Un cône au milieu • À tour de rôle, les joueurs effectuent une feinte devant le cône et font ensuite une passe <p>L'entraîneur travaille avec les gardiens sur les déplacements.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Feintes 2	15 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Patinage/Feinte avec le corps 2. Feinte de tir 3. 1 contre 1 <ul style="list-style-type: none"> • L'avant part du point de mise en jeu et le joueur à la défensive se tient devant le but et l'empêche de s'en approcher. 	



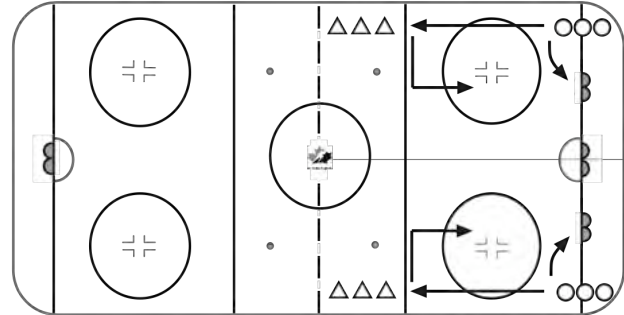
Nom de l'exercice et description	Durée
Feintes 3	15 min
<ol style="list-style-type: none"> 1. Feintes en position stationnaire <ul style="list-style-type: none"> • La tête, les épaules, les bras, le bâton, le corps, tout doit bouger d'un côté pour donner l'impression d'y aller suivi d'un mouvement rapide de l'autre côté. • Exercez-vous des deux côtés. 2. Le joueur reçoit une passe, fonce au but et effectue une feinte devant le gardien. 3. Le défenseur prend 3 tirs au but. Il patine vers la ligne bleue avec la rondelle et revient dans la zone pour prendre un tir. Il retourne à la ligne bleue et l'entraîneur lui fait deux passes pour deux tirs. 	



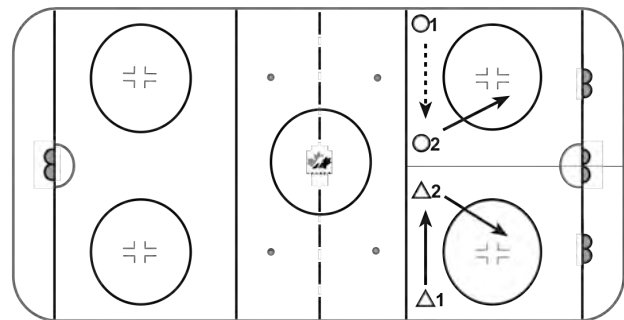
PHASE 2 – LEÇON 9

Objectifs de la séance : 1. Options d'attaque de la pointe, 2. Tirs sur réception, 3. Tactiques offensives

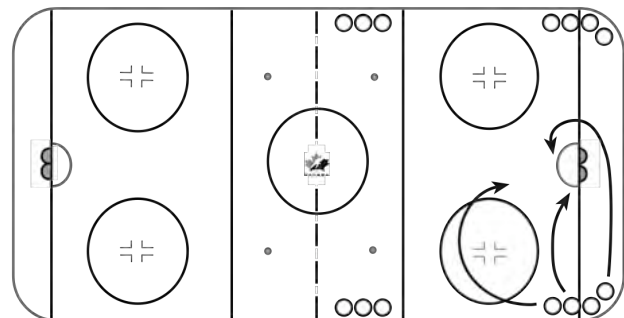
Nom de l'exercice et description	Durée
Options d'attaque de la pointe	10 min
<p>1. Avancer et tirer</p> <ul style="list-style-type: none"> L'avant 1 passe au défenseur. L'avant 1 fonce au but, le défenseur avance et tire au but. Faites l'exercice des deux côtés en même temps. <p>2. Patinez à pleine vitesse et tirez.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Tirs sur réception	10 min
<p>L'avant 1 fait une passe à l'avant 2 qui tire sur réception.</p> <p>Utilisez les deux côtés de la zone et les deux buts.</p> <p>Les avants et les défenseurs y participent.</p> <p>Option de placer un avant devant le but pour créer un écran et dévier le tir.</p> <p>Servez-vous de la zone neutre pour organiser des ateliers sur les habiletés techniques.</p>	



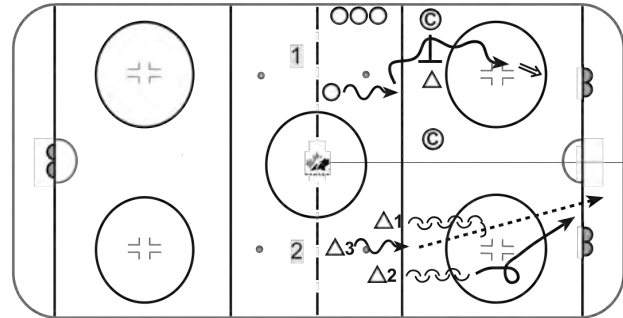
Nom de l'exercice et description	Durée
Tactiques offensives	10 min
<p>Options secondaires</p> <ul style="list-style-type: none"> Infiltrations dans le haut et le bas de la zone Enroulé Passe et va Feinte d'un enroulé Utilisez la zone neutre pour d'autres exercices (p. ex. : patinage, contrôle de la rondelle, etc.) 	



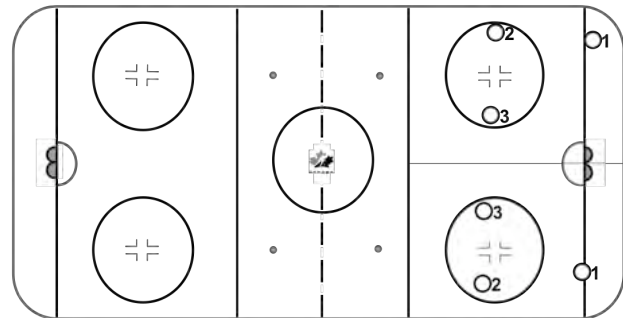
PHASE 2 – LEÇON 10

Objectifs de la séance : 1. Jeux de blocs, 2. Cycle offensif

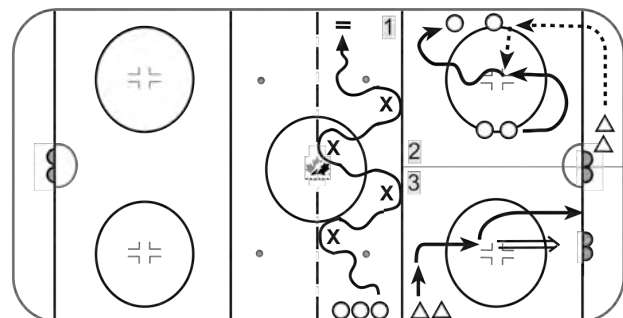
Nom de l'exercice et description	Durée
Blocs	10 min
<p>1. Deux entraîneurs se placent comme dans l'illustration. Un défenseur au centre comme joueur à la défensive.</p> <p>Au coup de sifflet, le porteur commence à bouger et l'un des entraîneurs se déplace pour bloquer le défenseur. Le porteur doit lire le bloc et réagir en patinant « derrière » le bloc et tirer.</p> <p>2. Les défenseurs 1 et 2 reviennent en zone défensive. Le défenseur 3 patine avec la rondelle et la dégage dans la zone. Le défenseur 1 applique le bloc pendant que le défenseur 2 récupère la rondelle.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Cycle offensif 1	10 min
<p>Utilisez les deux coins pour des exercices sur le cycle offensif sans tir.</p> <p>Utilisez le bas et le haut du cercle.</p> <p>Servez-vous de la zone neutre pour des exercices visant les habiletés individuelles des défenseurs et des gardiens.</p>	



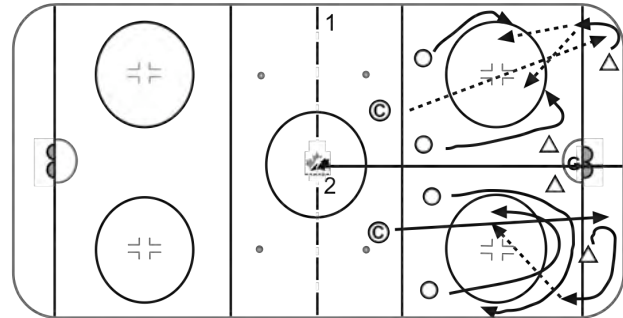
Nom de l'exercice et description	Durée
Cycle offensif 2	15 min
<p>1. Contrôle de la rondelle / feintes / travail sur les habiletés</p> <ul style="list-style-type: none"> Les joueurs s'exercent à leurs feintes et au contrôle de la rondelle <p>2. Réception de passe le long de la bande</p> <ul style="list-style-type: none"> Le défenseur tire la rondelle le long de la bande et l'avant s'exerce à la capter le long de la bande. <p>3. Récupération de rondelles</p> <ul style="list-style-type: none"> Les avants dégagent la rondelle dans la zone et les défenseurs s'exercent à récupérer la rondelle. 	



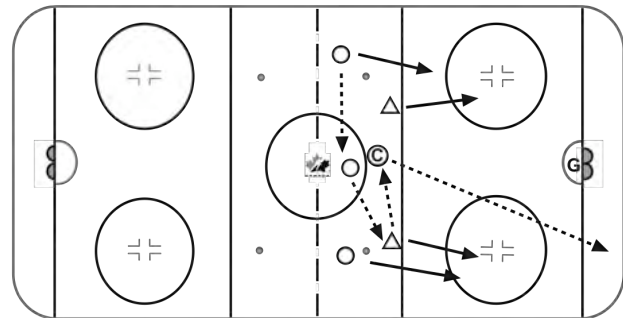
PHASE 2 – LEÇON 10

Objectifs de la séance : 1. Sorties de zone

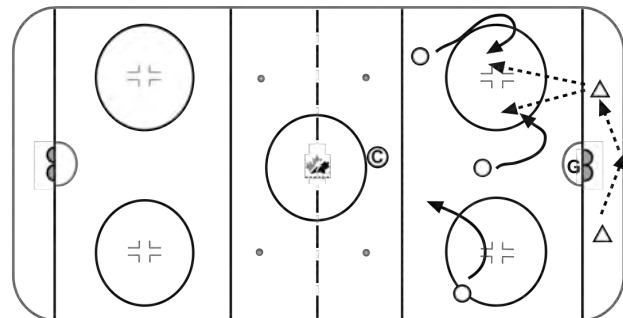
Nom de l'exercice et description	Durée
Sorties de zone 1	10 min
<p>Divisez les joueurs en deux groupes et travaillez sur le positionnement et les passes de base pour la sortie de zone de chaque côté de la glace.</p> <p>Placez d'abord un défenseur profondément dans la zone en position stationnaire pour qu'il ait le temps de contrôler la rondelle tirée dans la zone et de décider quoi faire.</p> <p>Travaillez sur toutes les options de sorties de zone : roue, jeu inversé, rebrousser chemin, rapidement en haut.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Sorties de zone 2	10 min
<p>Toutes les options de sortie de zone.</p> <p>Cinq joueurs se font des passes en zone neutre. Dès que la rondelle est passée à l'entraîneur, il la dégage dans la zone et les joueurs y entrent pour organiser une sortie de zone.</p> <p>Regroupez-vous avec l'entraîneur à l'arrière pour attaquer à 3 contre 2.</p>	



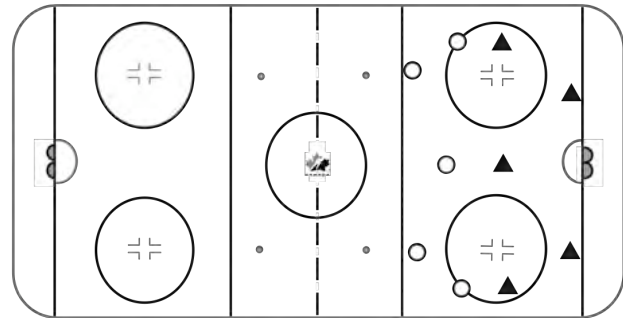
Nom de l'exercice et description	Durée
Sortie de zone - Passe transversale	10 min
<p>Cinq joueurs se font des passes en zone neutre. Dès que la rondelle est passée à l'entraîneur, il la dégage dans la zone et les joueurs y entrent pour organiser une sortie de zone.</p> <p>Regroupez-vous avec l'entraîneur à l'arrière pour attaquer à 3 contre 2.</p>	



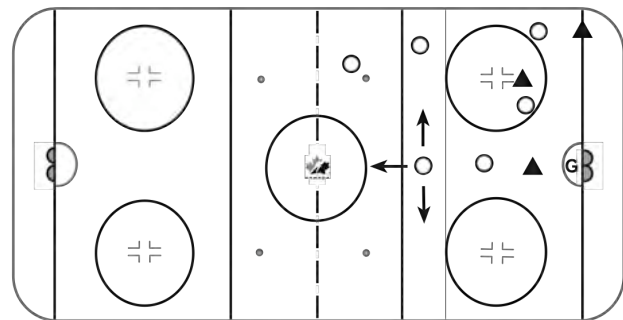
PHASE 2 – LEÇON 11

Objectifs de la séance : 1. Situations en zone défensive, 2. Marquage en zone défensive

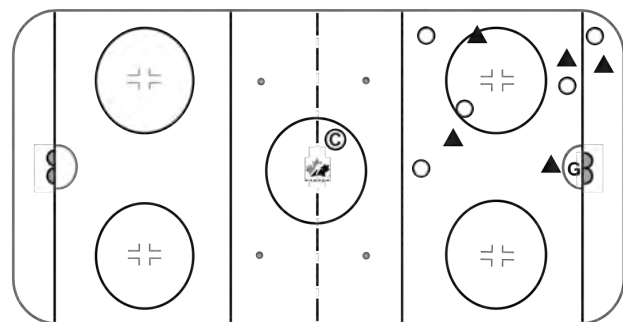
Nom de l'exercice et description	Durée
Situations en zone défensive	10 min
<p>Utilisez la zone en entier pour faire état des responsabilités et situations défensives.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porteur derrière le but • Défendre le cycle offensif • Défensive active • Rotation • Les joueurs qui ne sont pas impliqués dans le jeu sont en zone neutre observant ou travaillant sur des habiletés techniques. 	



Nom de l'exercice et description	Durée
Couverture en zone défensive 1	10 min
<p>3 contre 3 dans le fond de la zone</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 contre 3 en deçà de la ligne de ringuette • Enseignez le marquage, la communication, etc. • Rôles de tous les joueurs impliqués • Les joueurs qui ne sont pas impliqués dans le jeu sont en zone neutre observant ou travaillant sur des habiletés techniques. 	



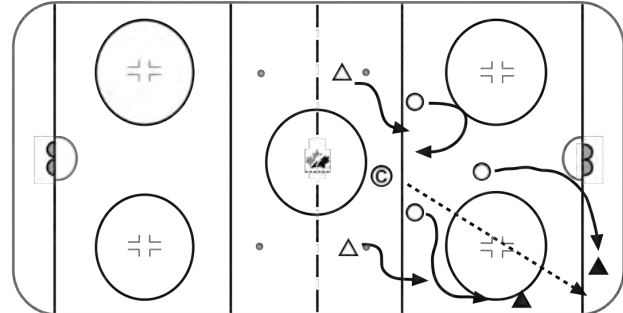
Nom de l'exercice et description	Durée
Couverture en zone défensive 2	10 min
<p>L'entraîneur dégage la rondelle dans la zone.</p> <p>Les joueurs s'installent dans un système défensif approprié indiqué par l'entraîneur.</p> <p>L'entraîneur place la rondelle dans le coin opposé pour permettre aux joueurs de s'installer dans l'autre coin.</p>	



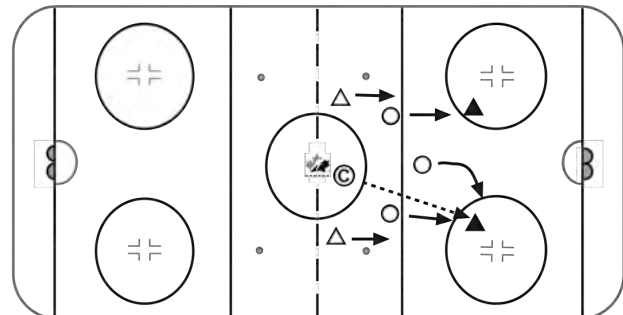
PHASE 2 – LEÇON 11

Objectifs de la séance : 1. Échec avant, 2. Échec avant en zone neutre

Nom de l'exercice et description	Durée
Échec avant	10 min
<p>-L'entraîneur dégage la rondelle dans la zone.</p> <p>-Les défenseurs exercent un échec avant sur les joueurs d'avant.</p> <p>-Exécutez le système 1-2-2 et ensuite le système 2-1-2 au deuxième tour.</p> <p>-Si le défenseur pousse la rondelle à l'extérieur de la zone, faites une passe à l'entraîneur qui dégage la rondelle pour une deuxième vague d'échec avant.</p> <p>-Si les joueurs en échec avant s'emparent de la rondelle, faites une passe à la ligne bleue à l'entraîneur et regroupez-vous pour une autre vague.</p>	

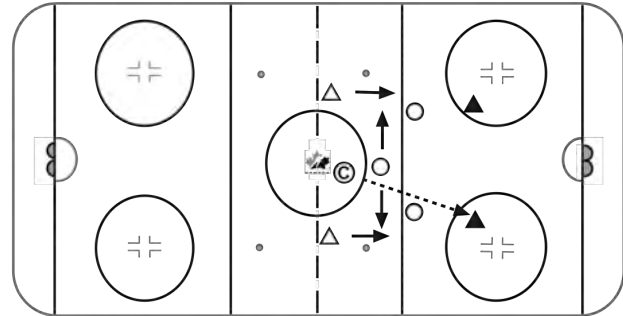


Nom de l'exercice et description	Durée
Échec avant 1-2-2 en zone neutre	10 min
<p>-L'entraîneur passe la rondelle à l'un des deux D.</p> <p>-Le défenseur tente de remonter la patinoire avec la rondelle.</p> <p>-Les avants exercent un échec avant ou de la pression sur les défenseurs ou les orientent.</p> <p>-Exécutez le système d'échec avant 1-2-2 indiqué par l'entraîneur.</p> <p>-Si le défenseur arrive à sortir la rondelle de la zone, faites une passe à l'entraîneur qui dégage à nouveau la rondelle dans la zone pour une deuxième vague d'échec avant.</p> <p>-Si les joueurs en échec avant prennent possession de la rondelle, faites une passe à l'entraîneur à la ligne bleue et regroupez-vous pour une deuxième répétition de l'exercice.</p>	



HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

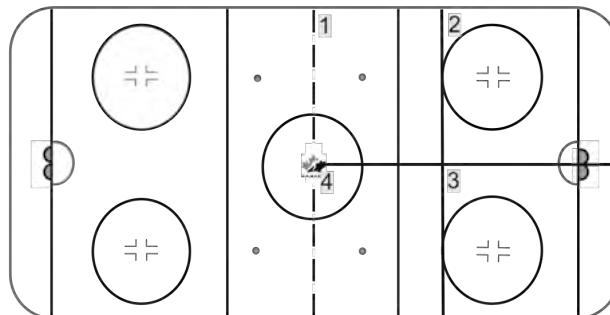
Nom de l'exercice et description	Durée
Échec avant 2-1-2 en zone neutre	10 min
<ul style="list-style-type: none">- L'entraîneur passe la rondelle vers l'un des deux D.- Le défenseur tente de remonter la patinoire avec la rondelle.- Les avants exercent un échec avant ou de la pression sur les défenseurs ou les orientent.- Exécutez le système d'échec avant 2-1-2 indiqué par l'entraîneur.- Si le défenseur arrive à sortir la rondelle de la zone, faites une passe à l'entraîneur qui dégage à nouveau la rondelle dans la zone pour une deuxième vague d'échec avant.- Si les joueurs en échec avant prennent possession de la rondelle, faites une passe à l'entraîneur à la ligne bleue et regroupez-vous pour une deuxième répétition de l'exercice.	



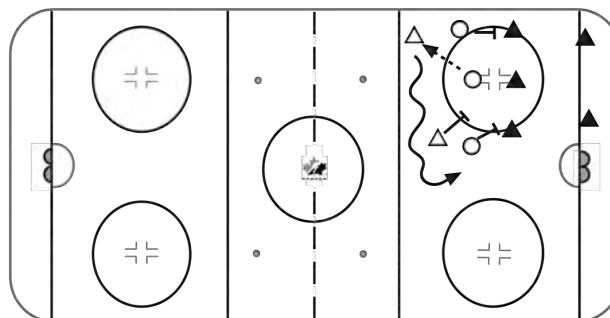
PHASE 2 – LEÇON 12

Objectifs de la séance : 1. Mises en jeu

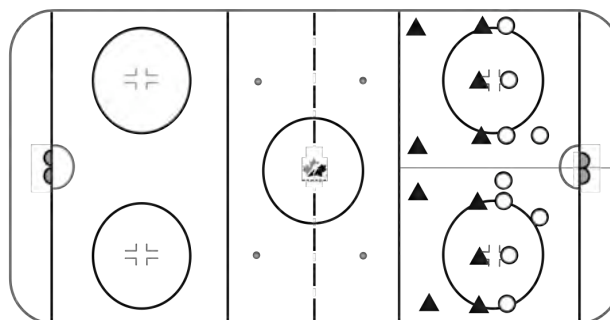
Nom de l'exercice et description	Durée
Techniques de mise en jeu 1	10 min
<p>Chaque zone identifiée est un endroit défini pour les joueurs où ils peuvent s'exercer.</p> <p>Chaque zone identifiée peut aussi servir pour travailler sur d'autres habiletés techniques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poussez la rondelle à un défenseur à la mise en jeu • Poussez la rondelle à un avant à la mise en jeu • Mise en jeu nulle • Poussez la rondelle sur la bande à la mise en jeu 	



Nom de l'exercice et description	Durée
Techniques de mise en jeu 2	10 min
<p>Chaque zone identifiée est un endroit défini pour les joueurs où ils peuvent s'exercer.</p> <p>Chaque zone identifiée peut aussi servir pour travailler sur d'autres habiletés techniques.</p>	



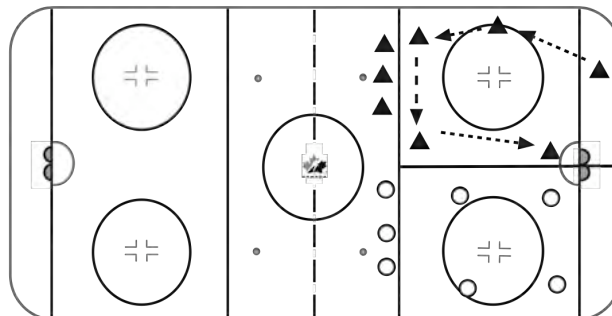
Nom de l'exercice et description	Durée
Positionnement et responsabilité lors d'une mise en jeu	10 min
<p>Servez-vous des deux cercles pour enseigner le positionnement.</p> <p>Situations variées : zone défensive, zone offensive, AN, DN.</p> <p>Techniques</p>	



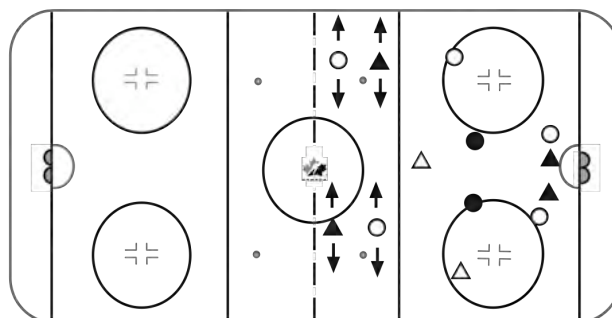
PHASE 2 – LEÇON 12

Objectifs de la séance : 1. Désavantage numérique, 2. Avantage numérique

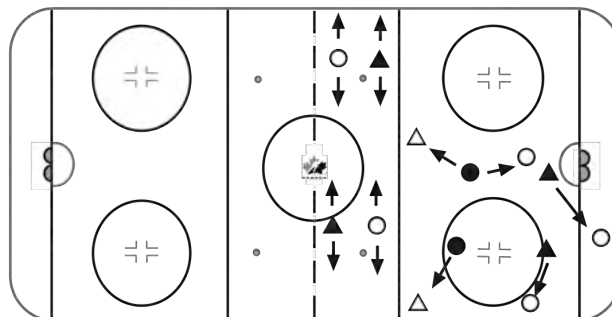
Nom de l'exercice et description	Durée
Avantage et désavantage numérique	10 min
<p>Commencez par séparer l'unité pour l'avantage numérique de celle pour le désavantage numérique pour que les joueurs s'habituent aux déplacements et aux affectations.</p> <p>Les autres joueurs en zone neutre observent ou travaillent sur leurs habiletés techniques.</p> <p>Les deux zones peuvent servir à s'exercer à l'offensive et à la défensive.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Avantage numérique	10 min
<p>Formation parapluie.</p> <p>Les autres joueurs en zone neutre observent ou travaillent sur leurs habiletés techniques.</p> <p>Les deux zones peuvent servir à s'exercer à l'offensive et à la défensive.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Désavantage numérique	10 min
<p>Mise en place d'une boîte agressive.</p> <p>Les autres joueurs en zone neutre observent ou travaillent sur leurs habiletés techniques.</p> <p>Les deux zones peuvent servir à s'exercer à l'offensive et à la défensive.</p>	

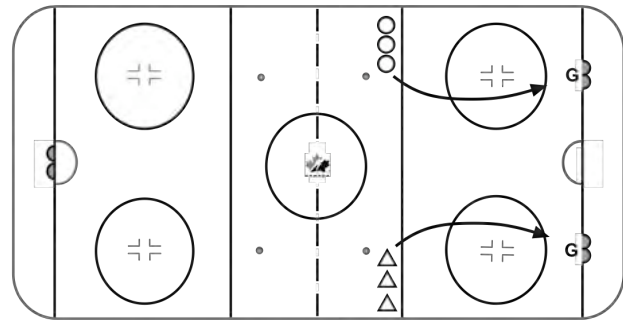


PHASE 3

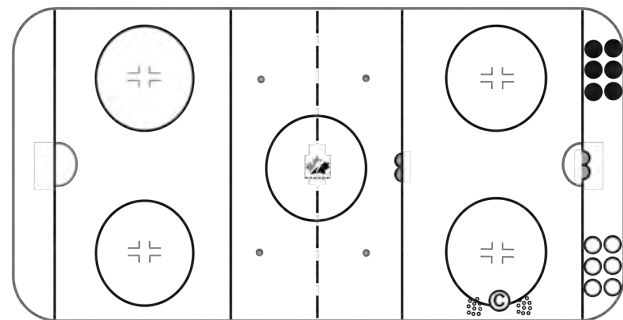
Plans de leçons de hockey sur luge

PHASE 3 – LEÇON 13

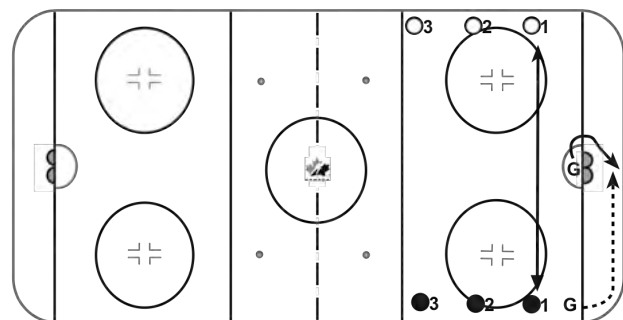
Nom de l'exercice et description	Durée
3 contre 0 sur une demi-glace	10 min
<p>-Trois avants entrent en zone adverse et prennent un tir à 3 contre 0. Ils sortent tous de la zone ensuite avant de recevoir une passe de l'entraîneur. Ils y retournent pour une deuxième attaque à 3 contre 0.</p> <p>-La prochaine fois que vous sortez de la zone, retournez-y à 2 contre 1.</p> <p>-La quatrième fois, organisez une attaque à 1 c. 2.</p> <p>-Les trois joueurs décident qui joue à la défensive et ce sera celui qui attaquera lors du 1 contre 2.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
2 contre 2 / 3 contre 3	10 min
<p>-L'entraîneur a des rondelles avec lui dans la zone et le but est placé sur la ligne bleue.</p> <p>-Au coup de sifflet, deux noirs et deux blancs entrent dans la zone et jouent à 2 contre 2. Si une équipe marque, l'entraîneur dégage une rondelle dans la zone et le jeu continue.</p> <p>-Pour effectuer un changement, sifflez. Les joueurs laissent la rondelle à quatre nouveaux joueurs.</p> <p>-Les joueurs inactifs peuvent s'étirer si l'exercice survient à la fin ou au début de l'entraînement.</p> <p>-Les présences devraient durer environ 40 secondes, comme dans un match.</p>	

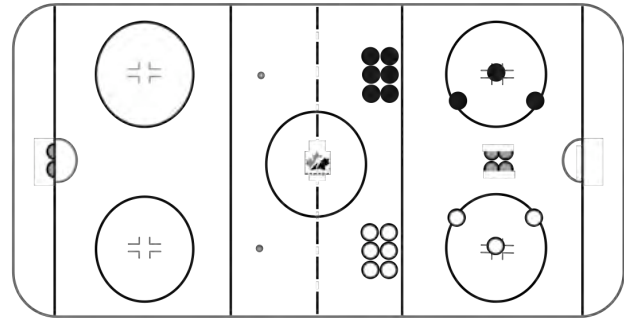


Nom de l'exercice et description	Durée
Immobiliser la rondelle contre la bande	10 min
<p>Bon exercice d'échauffement. Les deux équipes s'exercent. Chaque joueur va jouer à 1 contre 1 sur la largeur de la patinoire.</p> <p>Divisez les joueurs en trois zones et ils joueront à 1 contre 1. Pour marquer un point, un joueur doit coincer la rondelle contre la bande avec son bâton. Vous obtenez trois points si vous la maintenez ainsi durant trois secondes.</p> <p>Faites cet exercice deux fois pendant quatre minutes. L'entraîneur peut aussi réduire le temps de moitié.</p>	

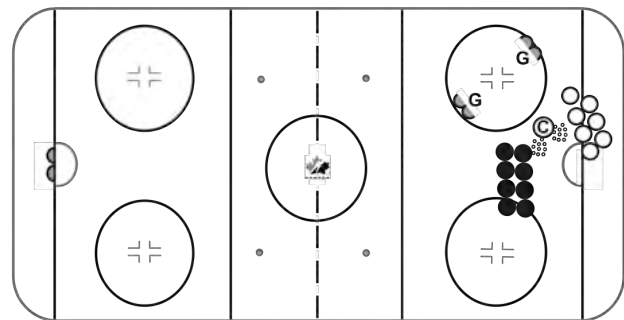


PHASE 3 – LEÇON 13

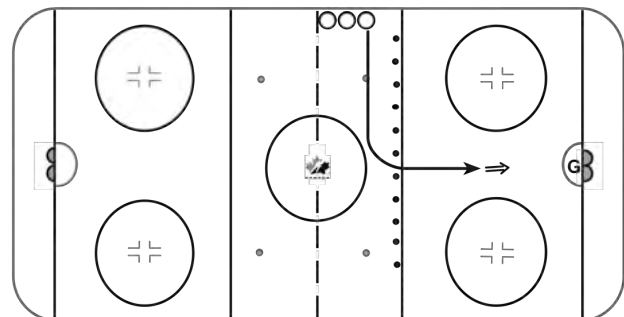
Nom de l'exercice et description	Durée
Buts dos à dos	10 min
Exercices sur la moitié de la glace; les buts sont placés entre les cercles de mise en jeu.	
Trois joueurs noirs, trois joueurs blancs. Un joueur noir et un joueur blanc doivent rester en contact avec le cercle de mise en jeu. Ils sont les « joueurs dans la zone privilégiée ».	
Jouez pendant 40 secondes. N'importe qui peut marquer.	
Un bon exercice pour les gardiens pour suivre le jeu derrière le but.	



Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice dans le coin	10 min
Exercice sur la moitié ou le quart de la glace. Placez les buts en angle, l'un près de l'autre.	
Deux joueurs noirs contre deux joueurs blancs. Chaque fois que la rondelle sort du jeu ou qu'un but est marqué, l'entraîneur remet une rondelle en jeu et l'exercice continue. Les joueurs changent au coup de sifflet.	
Jouez jusqu'à ce que neuf buts soient inscrits.	
Vous pouvez laisser le ¾ de la glace à l'autre groupe si vous en utilisez le ¼. Deuxième groupe en zone neutre pour développer l'agilité en patins.	

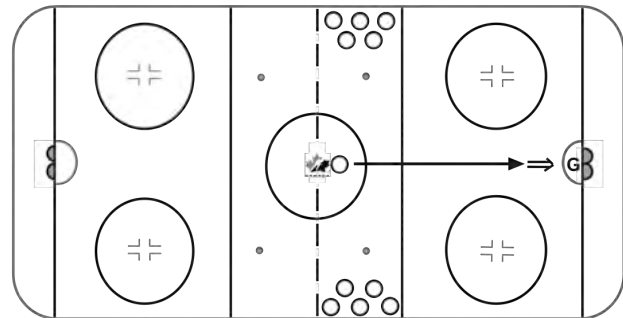


Nom de l'exercice et description	Durée
Compétition à 10 rondelles	10 min
Vous pouvez le faire sur la moitié de la glace. Compétition amicale entre les deux équipes.	
Placez 10 rondelles sur chaque ligne bleue, les noirs contre les blancs. Un joueur part en échappée; s'il marque, le prochain joueur part. S'il rate, il récupère la rondelle, la replace sur la ligne bleue et se place derrière la ligne.	
La première équipe à tirer ses 10 rondelles dans le but, l'emporte. Placez un bon gardien avec des tireurs du même âge.	

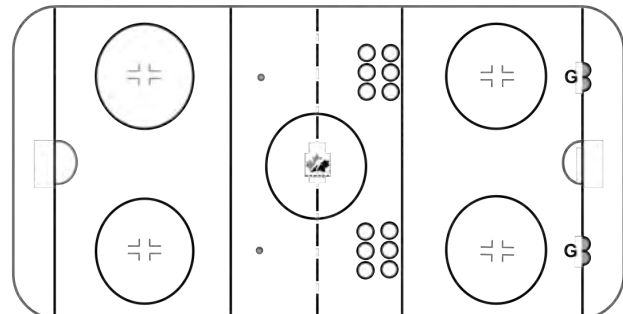


PHASE 3 – LEÇON 14

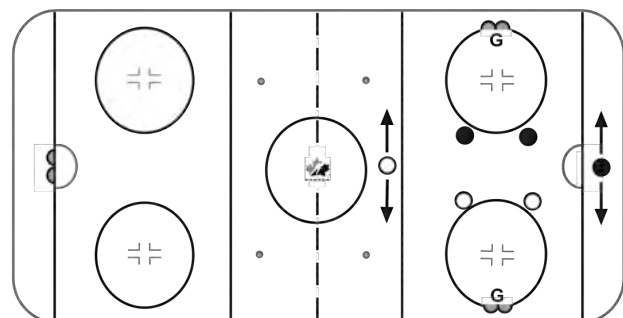
Nom de l'exercice et description	Durée
Confrontation oui ou non	10 min
Sur la moitié de la glace ou en groupe; retour au calme.	
Les gardiens sont à une extrémité.	
Un joueur se tient au centre de la glace prêt à partir en échappée. Les coéquipiers doivent prédire s'il va marquer ou non. Les joueurs se rangent d'un côté de la glace ou de l'autre, selon s'ils ont prédit si oui ou non le joueur marquera.	
Si vous faites une bonne prédiction, vous n'avez aucune tâche à exécuter. Si vous êtes dans le tort, vous devez faire un sprint à toute vitesse d'une bande à l'autre.	
Continuez jusqu'à ce que tous aient fait une échappée.	
Le gardien patine s'il accorde un but.	



Nom de l'exercice et description	Durée
Tirs de barrage en parallèle	10 min
Placez les buts sur la ligne des buts.	
Organisez des tirs de barrage jusqu'à ce que sept buts soient marqués d'un côté ou de l'autre. Le premier groupe à inscrire sept buts l'emporte.	
Le prochain tireur ne peut partir avant que celui qui le précède revienne derrière la ligne bleue.	

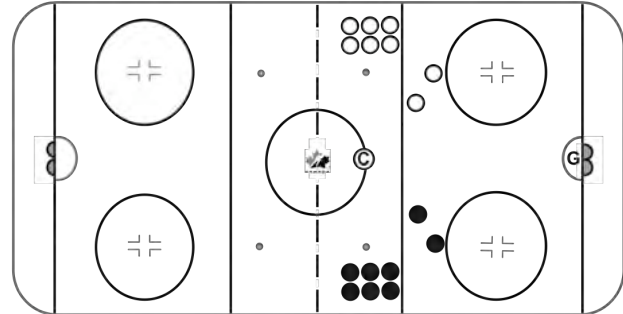


Nom de l'exercice et description	Durée
Match à 2 contre 2	10 min
Placez les buts devant chaque bande sur le côté et organisez un match à 2 contre 2.	
Toutefois, chaque équipe a un joueur qui doit rester au-delà de la ligne bleue ou de la ligne des buts.	
Ces joueurs peuvent effectuer des passes à leurs coéquipiers, mais ils ne peuvent pas tirer ou marquer.	

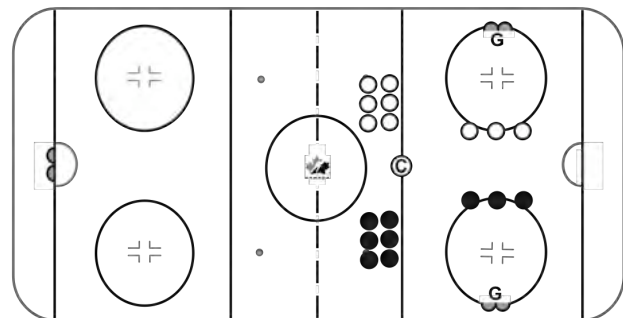


PHASE 3 – LEÇON 14

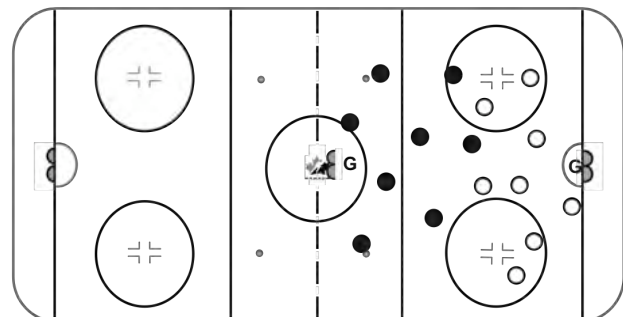
Nom de l'exercice et description	Durée
2 contre 2 face au gardien	10 min
<p>Si vous n'avez qu'un seul gardien et que vous voulez utiliser la moitié de la glace, il s'agit d'un bon exercice.</p> <p>L'entraîneur dégage la rondelle dans la zone. La première équipe à y toucher joue en offensive et tente de marquer. L'autre tente de l'en empêcher.</p> <p>Pour pouvoir jouer en offensive, ils doivent se regrouper à côté de l'entraîneur, ce qui inverse le rôle des joueurs.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
3 contre 3, changements rapides	10 min
<p>Match simulé.</p> <p>L'entraîneur a des rondelles et en met une nouvelle en jeu s'il y a un but ou si elle quitte la zone.</p> <p>Au coup de sifflet, les joueurs quittent le jeu et sont remplacés par de nouveaux qui entrent dans le jeu seulement lorsque les autres ont quitté la zone.</p>	

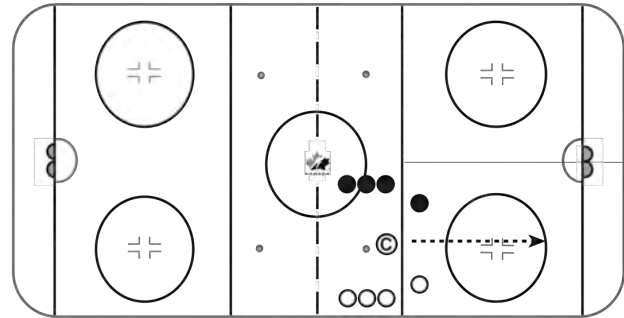


Nom de l'exercice et description	Durée
Match simulé à deux rondelles	10 min
<p>Placez des joueurs du même âge partout sur la glace. L'entraîneur met deux rondelles en jeu et organise un match.</p> <p>Les seuls règlements sont qu'une seule rondelle est permise à la fois en deçà de la ligne de ringuette et que le gardien doit être prêt pour recevoir un tir.</p> <p>ou</p> <p>Sur la moitié de la glace avec un gardien, l'équipe en défensive doit dégager la rondelle sur la bande pour passer à l'offensive.</p>	

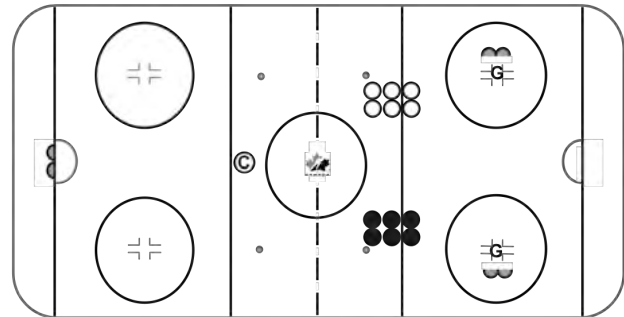


PHASE 3 – LEÇON 15

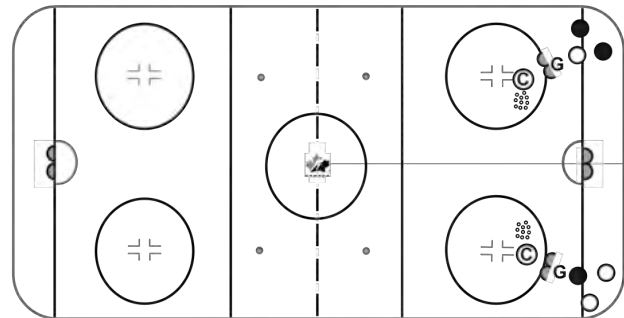
Nom de l'exercice et description	Durée
Évasion à 1 contre 1	10 min
<p>Exercice sur le quart de la glace. Divisez la patinoire en quatre zones en deçà de la ligne bleue. Placez des cônes ou des bâtons pour délimiter les zones.</p> <p>L'entraîneur dégage la rondelle et un joueur noir et un joueur blanc coursent pour la récupérer. Le premier joueur à transporter la rondelle au-delà de la ligne bleue, en contrôle, donne un point à son équipe.</p> <p>Variez les groupes.</p> <p>Vous pouvez le faire sur le quart de la glace ou dans un atelier.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Fusillade sur les gardiens	10 min
<p>Placez les buts face à face à une distance d'environ 40 pieds.</p> <p>L'entraîneur dégage une rondelle dans la zone. Les blancs jouent contre les noirs.</p> <p>Les joueurs peuvent marquer dans un but ou l'autre donc les gardiens doivent être alertes.</p> <p>Au coup de sifflet, les avants et les nouveaux joueurs ne peuvent entrer dans la zone tant que leurs joueurs n'ont pas quitté la zone.</p>	

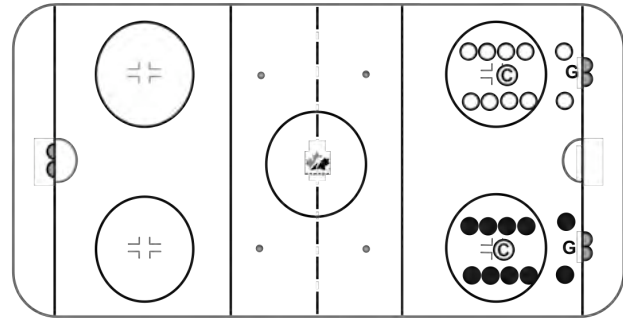


Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice de 2 contre 1 dans le coin	10 min
<p>Placez les buts dans le coin, face à la bande.</p> <p>L'entraîneur se place derrière le but avec des rondelles.</p> <p>Deux avants tentent de marquer contre un joueur à la défensive.</p> <p>Si un but est marqué ou si la rondelle quitte la zone, l'entraîneur dégage une autre rondelle.</p> <p>Vous pouvez organiser un autre exercice en zone neutre.</p>	

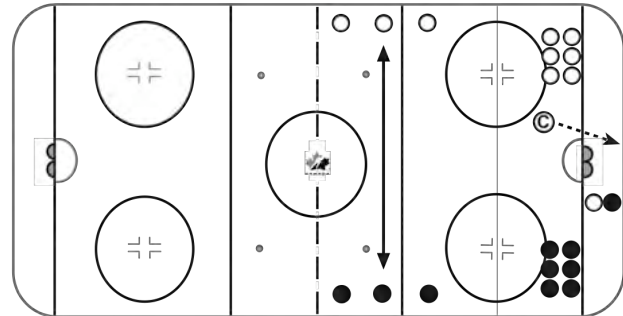


PHASE 3 – LEÇON 15

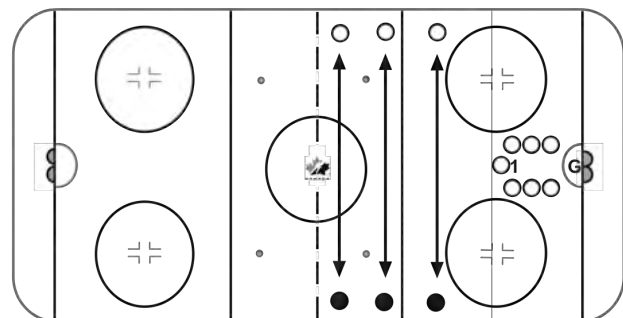
Nom de l'exercice et description	Durée
Rebonds rapides	10 min
<p>Dans cet exercice, la première équipe à compter 10 buts l'emporte.</p> <p>Un tireur (entraîneur ou joueur) tire des rondelles à une distance d'environ 20 pieds. Deux joueurs, un de chaque côté du tireur, s'emparent du rebond et essaient de marquer avant que la rondelle soit déagée, couverte ou qu'un but soit marqué.</p> <p>L'entraîneur tire encore, etc. Vous pouvez jouer un match : l'équipe sur ¼ de la glace contre l'autre sur ¼ de la glace.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Batailles pour la rondelle dans le fond de la zone	10 min
<p>L'entraîneur dégage une rondelle dans la zone et les joueurs bataillent pour en prendre possession. Ils doivent rester au-delà de la ligne des buts.</p> <p>Au coup de sifflet de l'entraîneur, le joueur avec la rondelle essaie de se faufiler au but et de marquer.</p> <p>Le premier joueur à marquer l'emporte. Si la rondelle est déagée ou couverte, les deux prochains joueurs s'installent pour faire l'exercice.</p> <p>Vous pouvez aussi utiliser la zone neutre pour d'autres exercices ou utilisez le fond de la zone pour que le reste de l'équipe ait accès au 7/8 de la patinoire.</p>	

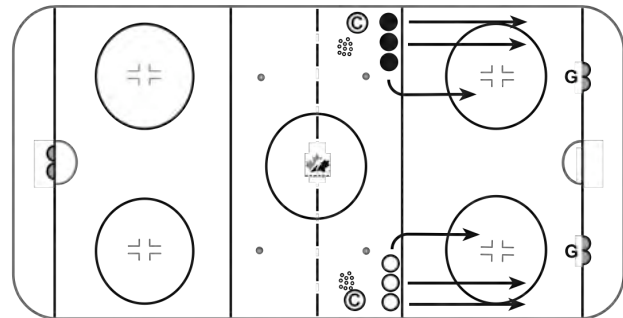


Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice du gardien pionnier	10 min
<p>La partie commence par un tir du joueur 1 et tous les autres se tiennent prêts à s'emparer du rebond pour marquer.</p> <p>Les joueurs obtiennent un point pour chaque but. Le gardien obtient un point s'il couvre la rondelle ou si celle-ci frappe la baie vitrée ou la bande.</p> <p>Jouez jusqu'à ce 9 points.</p> <p>Les joueurs en zone neutre peuvent jouer à 1 contre 1 sur la largeur de la patinoire en attendant leur tour.</p>	

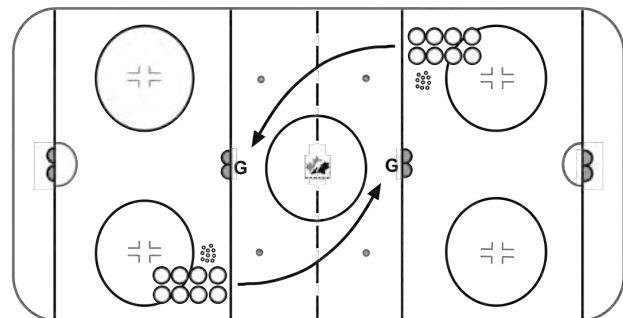


PHASE 3 – LEÇON 16

Nom de l'exercice et description	Durée
Exercice de 3 contre 0	10 min
<p>Les noirs contre les blancs : trois joueurs de chaque équipe partent au coup de sifflet.</p> <p>Ils s'élancent à 3 contre 0 face au gardien et ont une chance de tirer et prendre un rebond pour tenter de marquer. Ils quittent ensuite la zone, restent sur le côté, acceptent une passe de l'entraîneur et attaquent à nouveau.</p> <p>Faites cet exercice à trois reprises au total. L'équipe qui compte le plus de buts obtient un point. En cas d'égalité, l'équipe qui a terminé l'exercice en premier gagne.</p> <p>Les deux prochains groupes partent. Jouez jusqu'à ce qu'une équipe cumule sept points.</p>	

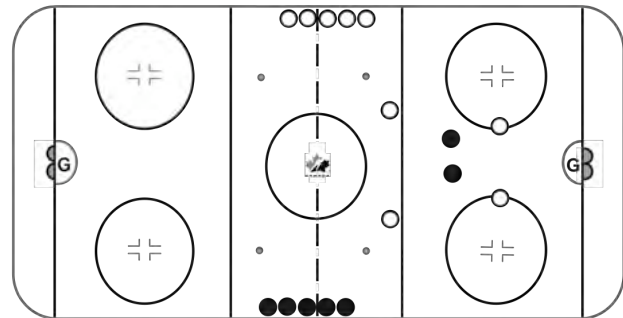


Nom de l'exercice et description	Durée
Tirs de punition en zone neutre avec deux buts	10 min
<p>Placez les buts au 1/3 de la glace et jouez en zone neutre. Deux groupes, les noirs et les blancs, font la file au-delà des lignes bleues.</p> <p>Au coup de sifflet, les équipes attaquent le but et tentent de marquer. S'ils comptent, un joueur doit retourner derrière la ligne, prendre une rondelle et les deux équipes attaquent encore.</p> <p>La première équipe à compter deux buts l'emporte et obtient un point. Jouez jusqu'à ce qu'une équipe amasse neuf points.</p>	



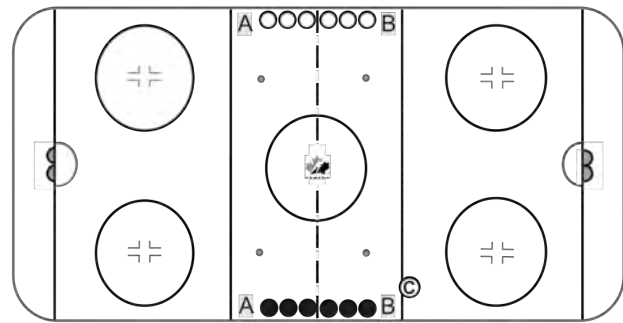
HOCKEY SUR LUGE – RESSOURCE POUR L'ENTRAÎNEUR

Nom de l'exercice et description	Durée
Jeux simulés avec une remontée rapide	10 min
<p>Le match simulé commence par un 2 contre 2 ou un 3 contre 3 à une extrémité de la glace. Les noirs essaient de marquer alors que les blancs sont en défensive.</p> <p>Si les blancs s'emparent de la rondelle, ils la passent aux trois joueurs blancs à la ligne bleue qui partent vers l'autre extrémité où trois joueurs noirs les attendent à l'intérieur de la zone.</p> <p>Les blancs essaient de marquer alors que les noirs essaient de s'emparer de la rondelle pour la passer à trois joueurs noirs à la ligne bleue et ainsi de suite. L'exercice se fait mieux avec deux équipes du même âge ou de niveaux d'habiletés similaires.</p>	

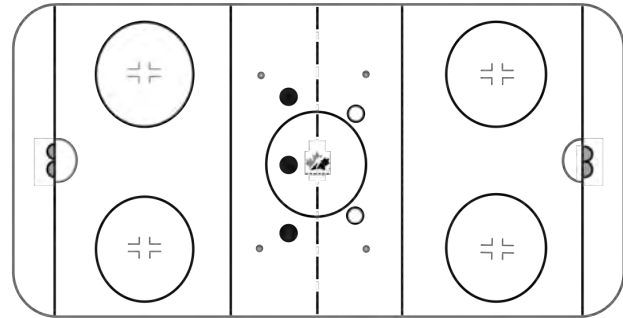


PHASE 3 – LEÇON 16

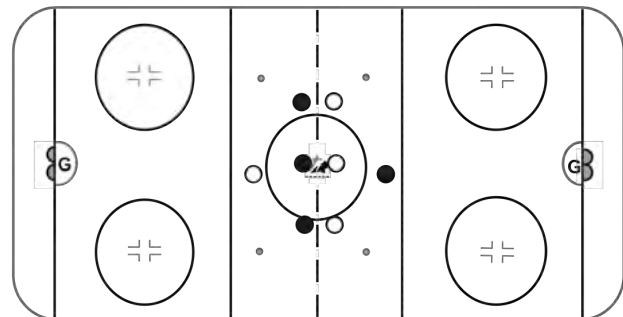
Nom de l'exercice et description	Durée
Match simulé français	10 min
<p>Deux équipes sur toute la patinoire. Match simulé normal, mais l'entraîneur détermine combien de joueurs sont sur la glace chaque fois qu'il siffle pour un changement.</p> <p>Les matchs peuvent se faire à 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3, etc. Jouez sur la moitié de la glace ou sur toute la glace.</p> <p>Assurez-vous que des joueurs du même âge s'affrontent. Placez les joueurs juniors du côté A et les joueurs intermédiaires du côté B si vous avez des joueurs de différents niveaux.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Match simulé avec un surnombre	10 min
<p>-Deux équipes sur toute la patinoire.</p> <p>-Afin que vos unités spéciales s'exercent en situation de surnombre, organisez des matchs simulés à 2 contre 1, 3 contre 2, 5 contre 4, etc.</p> <p>-Avissez simplement les équipes sur le banc combien joueront au prochain tour avant de siffler.</p> <p>Sécurité : Assurez-vous d'envoyer les joueurs pee-wee sur la glace en même temps.</p>	



Nom de l'exercice et description	Durée
Attaques à 3 contre 1	10 min
<p>Vous pouvez aussi les faire à 2 contre 1, 2 contre 0, 3 contre 0. Les équipes sont divisées en deux groupes et sont positionnées en zone neutre.</p> <p>Au coup de sifflet, 3 joueurs noirs affrontent un joueur blanc à 3 contre 1. À l'autre extrémité, 3 joueurs blancs affrontent un joueur noir à 3 contre 1. Si un but est marqué, ils doivent récupérer une autre rondelle en zone neutre et attaquer à nouveau.</p> <p>Pour gagner, l'équipe doit compter deux buts. Donnez un point à la première équipe qui marque deux buts et faites une partie de sept. Vous pouvez faire des duels séparés ou faire en sorte que chaque équipe s'affronte. Dans ce cas, assurez-vous de le faire avec un groupe de joueurs du même âge.</p>	



PLANS DE LEÇON VIERGES

Nom de l'exercice et description	Durée

Nom de l'exercice et description	Durée

Nom de l'exercice et description	Durée

PLANS DE LEÇON VIERGES

Nom de l'exercice et description	Durée

Nom de l'exercice et description	Durée

Nom de l'exercice et description	Durée