



# CONCEPT DU HOCKEY SUR GLACE POUR ENFANTS

# IL ÉTAIT UNE FOIS ...

Une vieille dame chinoise possédait deux grosses jarres. Chacune était suspendue à l'extrémité d'une baguette en bois, qu'elle portait sur sa nuque. Une des jarres avait une brèche, alors que l'autre était en parfait état et ramenait toujours la ration d'eau complète à la maison. A la fin de la longue marche allant du fleuve à la maison, il ne restait plus que la moitié de l'eau dans la jarre ébréchée. Cela se passa pendant deux ans et la vieille dame rapportait à la maison d'un côté une jarre à moitié vide.

La jarre intacte était très fière de son rendement et travail. La jarre ébréchée quant à elle avait honte de son incapacité et était triste. Elle pouvait assumer seulement la moitié du travail pour lequel elle avait été conçue. Après deux ans d'échec, ou de ce qu'elle avait vécu comme un échec, la jarre ébréchée adressa ces paroles à la vieille dame : «j'ai honte de moi car ma brèche laisse couler de l'eau sur le chemin du retour.»

Et la vieille dame sourit et dit : «As-tu remarqué qu'il y a des fleurs d'un côté du chemin, et que de l'autre côté il n'y en a pas? J'ai toujours eu connaissance de ta brèche, alors j'ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin et chaque jour tu les as arrosées. Pendant deux ans j'ai pu ainsi récolter de magnifiques bouquets de fleurs pour décorer la table. Sans toi, tel que tu es, ma maison n'aurait jamais été si belle!»

«Aiguisons nos yeux d'entraîneurs aux possibilités et chances de chaque athlète en particulier au lieu de nous focaliser sur ses défauts!»

## CONTENU

<b>I. PRINCIPES / OBJECTIFS</b>	<b>4</b>
a. Nos priorités	4
b. Ce que l'on veut ...	4
c. Nos atouts	5
d. Ce que l'on veut éviter ...	5
<b>II. NIVEAU DE FORMATION RECRUTEMENT</b>	<b>6</b>
De découvreur à connaisseur	6
<b>III. LE JEUNE JOUEUR DE HOCKEY</b>	<b>8</b>
Les quatre piliers de l'apprentissage (comment l'enfant apprend-il le mieux)	8
<b>IV. L'ENTRAÎNEUR</b>	<b>9</b>
Les quatre piliers de l'apprentissage (comment l'entraîneur peut-il encourager les enfants) Ausbildungsstruktur KIDS	9 10
<b>V. L'ENTOURAGE ET LES PARENTS</b>	<b>11</b>
<b>VI. L'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>12</b>
a. Principes de l'entraînement	12
b. Evaluation de l'entraînement	13
c. Philosophie de formation	14
d. Approche graduelle	15
e. Degré d'activité lors de l'entraînement	26
f. Organisation d'un entraînement: La règle des 5	27
g. Pucks légers pour le niveau du recrutement (F – Foundation)	28
h. Buts Kids 80	29
<b>VII. TOURNOIS</b>	<b>30</b>
<b>VIII. PROJETS</b>	<b>32</b>
a. Hockey goes to School	32
b. Plate-forme sur le web dédiée aux enfants	33
<b>IX. INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>34</b>
<b>X. RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES</b>	<b>35</b>

## a. Nos priorités



- L'enfant est au centre de l'attention
- Chaque enfant a ses points forts
- Chaque enfant a le droit de jouer
- Chaque enfant doit pouvoir rire, apprendre et performer
- Chaque enfant se comporte de manière juste
- Chaque enfant peut donner libre cours à ses émotions



## b. Ce que l'on veut ...



- Prise de responsabilité
- Capacité de décision
- Apprendre des erreurs > En décidant eux-mêmes
- Courage pour prendre des initiatives
- Les forces
- Les sentiments positifs
- Passion / Feu
- Estime collective
- Communication sincère
- Respect > éthique sportive et gestion des zones grises



## c. Nos atouts



- Fort degré d'activité
- Diversité
- Jouer-Jouer-Jouer
- Règle des 5



## d. Ce que l'on veut éviter ...



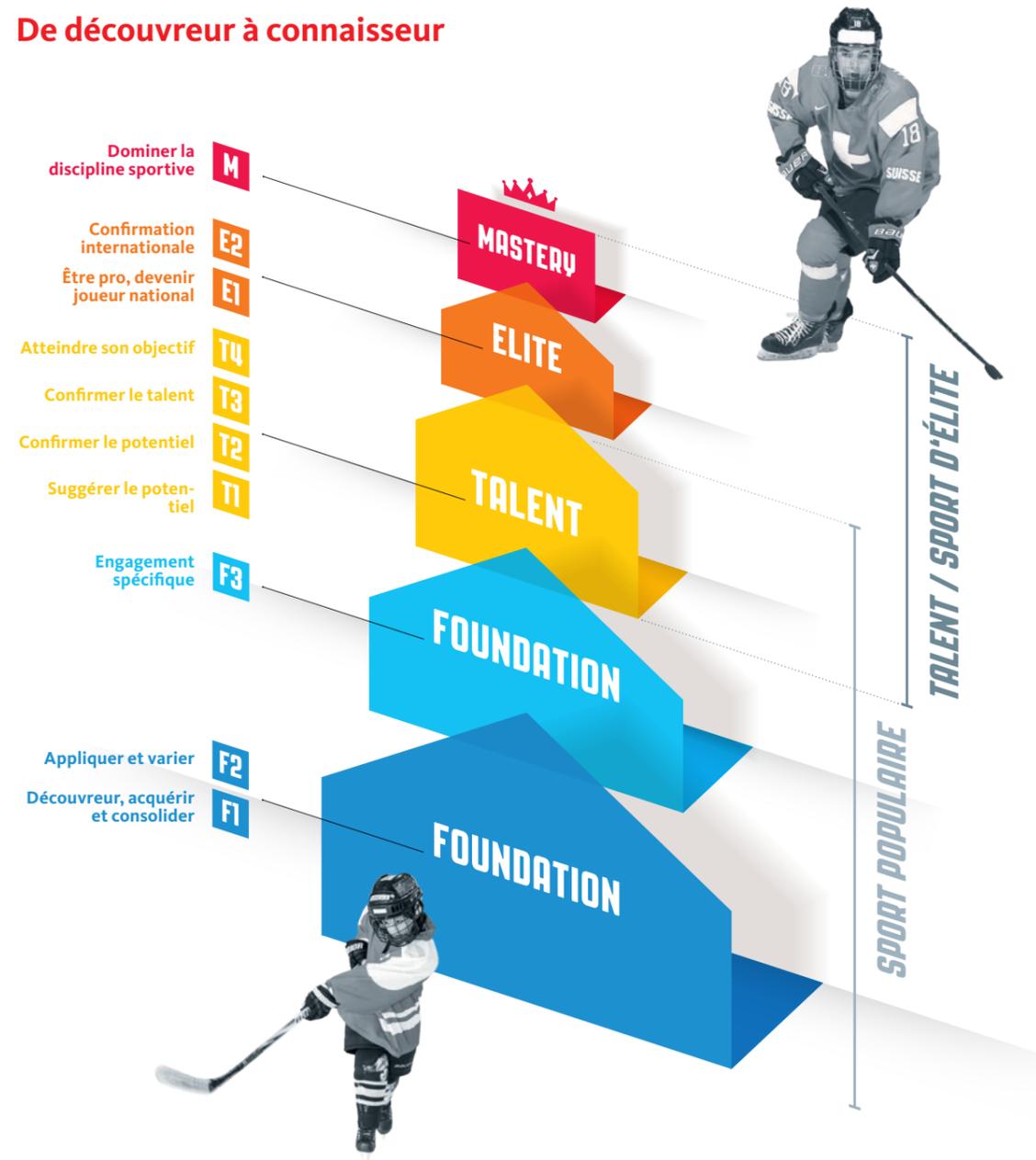
- La recherche du succès à court terme dans la formation: les matchs des jeunes sont des environnements éducatifs
- Le manque de respect
- Insulter et rabaisser (mes joueurs, adversaires ou fonctionnaires)
- Trop de règles et d'interdits (glace)
- Des critiques négatives sans pistes de solutions constructives
- Se focaliser seulement sur les faiblesses
- Des entraînements de condition malsains (appareil locomoteur actif/passif, des sauts en contrebas sont souvent une charge élevée sur le corps)
- Trop de tactique d'équipe



# II. NIVEAU DE FORMATION RECRUTEMENT

# NIVEAU DE FORMATION RECRUTEMENT

## De découvreur à connaisseur



### Le hockey sur glace – un sport pour les filles

Le hockey sur glace favorise l'habileté, la vitesse, la discipline et l'esprit d'équipe. Et les filles ont toutes les qualités requises pour ce sport. En hockey sur glace, l'accent est mis sur la confiance, mais également sur la capacité de gérer les défaites et les victoires, le tout combiné avec une bonne dose de plaisir. La sécurité est garantie, étant donné que les contacts corporels ne sont pas autorisés dans le hockey sur glace pour enfants et le hockey féminin.

Les écoles de hockey des mouvements juniors permettent aux filles de faire leur premiers pas dans le hockey sur glace avec les garçons, dans une atmosphère détendue et agréable. Jusqu'à l'âge de la puberté, il n'y a pas de différence entre les garçons et les filles en ce qui concerne la force et la vitesse.

### Fil Rouge

- Acquérir les outils de base > exiger, mais sans pression

### But de formation

- Technique-Technique-Technique! > «Acquérir-Appliquer-Créer» (AAC)
- Quantité de formes de jeu avec qualité
- Education à la santé / Mesures d'hygiène
- Personnalité, attitude, valeurs

### Philosophie d'entraînement et de match

- Des jeux variés dans différents espaces avec différentes «situations d'adversaires»
- Changement régulier des positions de jeu
- La coordination en été et en hiver
- Offensif – peu d'organisation / beaucoup de créativité
- «Entraîner les habiletés de manière variée et ludique» > Entraînement ne doit pas rimer avec ennui
- Matches = contrôles d'apprentissage et non luttes pour le classement
- Motivation au patinage «public»

### Evaluation

- Une sélection du cadre en rapport aux performances n'est pas possible (âge biologique) > laisser jouer tout le monde
- Championnats: beaucoup de responsabilité aux responsables (répartition dans les niveaux!)



# III. LE JEUNE JOUEUR DE HOCKEY

## Les quatre piliers de l'apprentissage (comment l'enfant apprend-il le mieux)

Les sciences cognitives ont identifié quatre facteurs principaux de réussite de l'apprentissage:

### Attention

L'attention et la motivation sont le point de départ de l'apprentissage. Elles ont un impact majeur sur l'activité cérébrale. L'apprenant doit être en alerte permanente. Lorsqu'il est concentré sur une tâche à effectuer, les autres informations non pertinentes pour la réalisation de celle-ci disparaissent alors de son écran.

### Engagement actif

Un organisme passif n'apprend pas. Par conséquent, les joueurs doivent bouger et faire soi-même pour apprendre et intégrer ce qui a été appris. Comme le dit Rodolfo Llinás, spécialiste du fonctionnement du cerveau: «Nous ne bougeons pas parce que nous pensons, nous pensons parce que nous bougeons!». Ainsi, le corps n'est pas simplement un moyen de transport qui, par exemple, amène notre tête à la prochaine réunion. Il nous permet de bouger et d'apprendre. Selon Alain Berthod, neurophysiologiste, le mouvement devrait même être assimilé à un sens à part entière.

### Retour d'informations

Quand un joueur effectue un mouvement, son cerveau fait une prédiction, puis il reçoit des informations sensorielles en retour, rendant possibles l'établissement d'une comparaison. Le décalage entre la prédiction et le retour d'informations, en d'autres termes l'erreur, permet au cerveau d'améliorer la prédiction suivante. Le cerveau, surpris d'avoir fait une erreur, progresse. L'erreur est donc indispensable. En poussant le raisonnement, on pourrait presque dire que l'expérience est la somme des erreurs que l'on a commises.

### Consolidation

La consolidation passe par la répétition. Or, les entraîneurs corrigent souvent trop vite. La planification de leur entraînement, la préparation des jeux et des exercices doivent donc accorder une place importante à la répétition, le but visé étant une automatisation des habiletés.

La réussite de l'apprentissage dépend du respect de ces quatre piliers. L'entraîneur est responsable d'organiser des jeux et des exercices lors desquels ses joueurs sont attentifs, actifs, reçoivent des feedback immédiats et répètent un grand nombre de fois pour consolider.



# IV. L'ENTRAÎNEUR

## Les quatre piliers de l'apprentissage (comment l'entraîneur peut-il encourager les enfants)

### Attention > Sois un entraîneur captivant

Partant de ce qui précède, l'entraîneur a pour objectif de canaliser l'attention de ses joueurs, sans toutefois trop en faire au risque de les distraire. Si le joueur n'est pas attentif ni motivé, il ne peut pas y avoir d'engagement, ni de répétitions, ni de consolidation, et donc aucun apprentissage.

#### Conséquences pour la pratique:

- Capter l'attention sans distraire
- Pas de sous-sollicitation, ni de sur-sollicitation
- Proposer un challenge (récompenses, rituels, enjeux, objectifs, noms de jeu originaux, rôles spéciaux pour les joueurs, etc.)
- Susciter des émotions
- Etre un modèle, prendre des joueurs de la première équipe comme modèles
- Utiliser de la musique
- Clarifier l'intention, expliquer l'objectif, indiquer des points clés
- Choisir des jeux en fonction du thème et des objectifs de l'entraînement
- Laisser les joueurs avoir voix au chapitre, augmenter leur autonomie

### Engagement actif > Sois un entraîneur qui crée du mouvement

Par ailleurs, les conditions d'apprentissage doivent être progressivement plus difficiles pour obtenir un surcroît d'engagement et un effort cognitif plus important, synonymes de meilleure attention. On crée ainsi un contexte stimulant qui favorise l'engagement actif.

#### Conséquences pour la pratique:

- Générer et vivre des émotions
- Choisir des jeux dans lesquels le mouvement est implicite
- Adapter consciemment l'intensité
- Créer une atmosphère stimulante et exigeante
- Eviter les longues explications et les colonnes
- Accorder certaines libertés

### Retour d'informations > Sois un entraîneur qui laisse faire des erreurs

Le contexte ou l'organisation (ligne, matériel, but, objets) du jeu doit offrir au joueur un retour d'informations immédiat. Sinon, c'est l'entraîneur lui-même qui doit s'en charger. Pour être pleinement profitable, cette erreur peut être signalée sans être – trop durement – sanctionnée. Il faut privilégier la motivation par le renforcement positif et la récompense.

#### Conséquences pour la pratique:

- Proposer des jeux qui permettent des feedback immédiats
- Privilégier les feedback qui émanent du contexte (auto-feedbacks)
- Transmettre des feedback principalement positifs, valoriser
- Contrôler les buts et les points clés, valider les acquis
- Permettre, tolérer, voire provoquer les erreurs

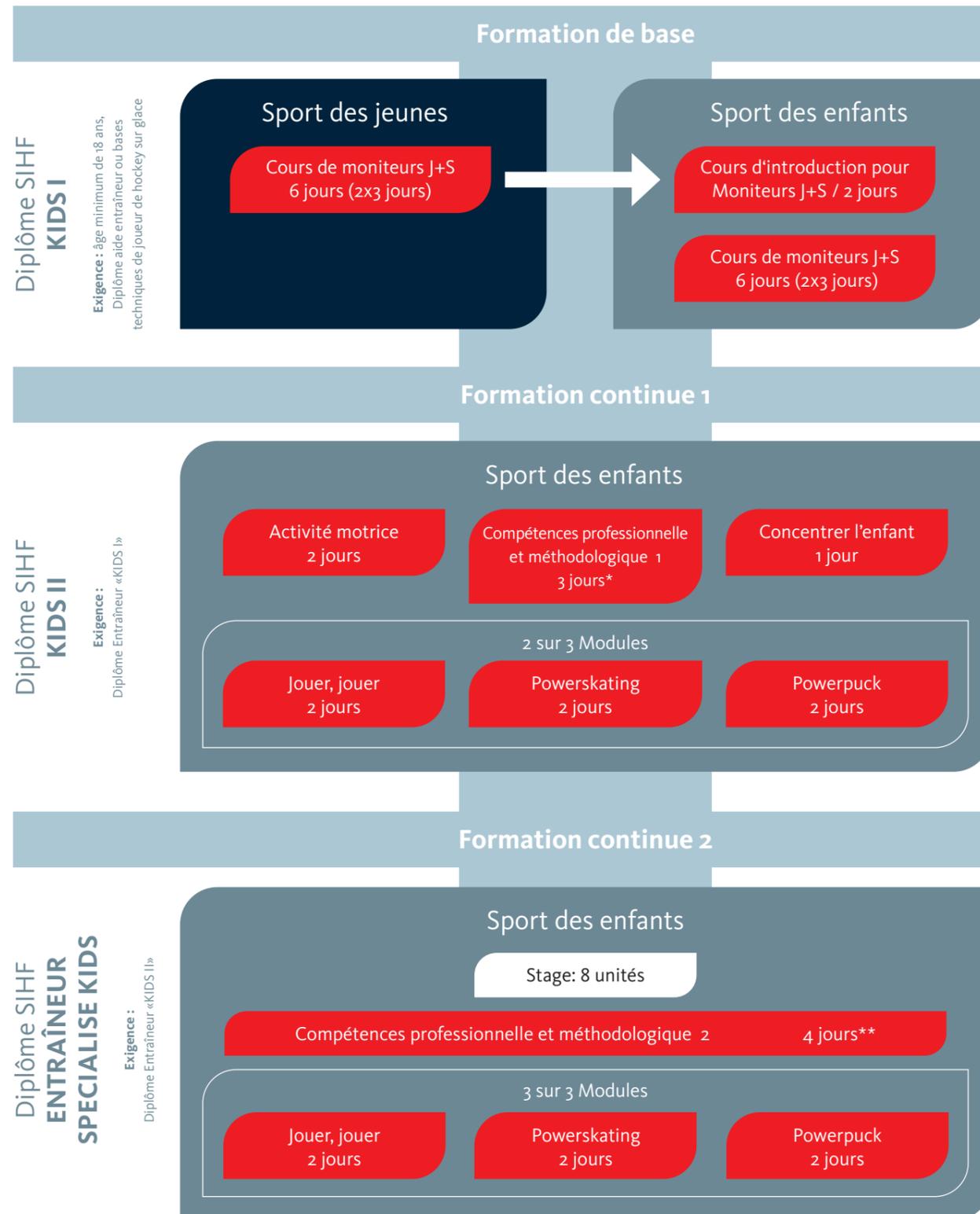
### Consolidation > Sois un entraîneur qui fait répéter pour automatiser

Lorsqu'il est question de consolidation, les sciences cognitives insistent sur un autre facteur qui ne sera pas développé dans le présent thème du mois: le sommeil. Cet état est d'une importance primordiale dans le processus d'apprentissage.

#### Conséquences pour la pratique:

- Permettre un grand nombre de répétitions
- Ne pas trop corriger, ni trop vite
- Viser l'automatisation
- Rappeler aux jeunes et à leurs parents l'importance du sommeil

## Structure de formation KIDS



\*Les experts J+S hockey sur glace reconnus sont entièrement dispensés du module «Compétence professionnelle et méthodique 1».

\*\*Les experts J+S hockey sur glace reconnus peuvent postuler pour expert J+S sport des enfants après le module «Compétence professionnelle et méthodique 2».

# V. L'ENTOURAGE ET LES PARENTS

A l'âge de 5 à 10 ans, l'environnement d'un enfant est surtout influencé par l'entourage familial. Ce sont principalement les parents et leur situation de vie qui imposent à l'enfant une base et une direction générale dans le domaine sportif. L'entourage scolaire et les camarades de classe peuvent avoir une influence sur la motivation de l'enfant. Généralement, les enfants ont soif d'apprendre.



L'influence des clubs de sport étant moins marquée à ce niveau, il est essentiel de coordonner et d'intégrer au mieux l'entourage familial et le domaine scolaire. Il est donc de notre devoir d'inclure ces deux paramètres dans le processus d'apprentissage. D'un point de vue organisationnel, nous devons, en sus de la coordination école-sport, veiller également à l'intégration des familles en ce qui concerne la logistique, les transports et la communication.

En plus d'entretenir une collaboration étroite et d'assurer une bonne intégration, il est également essentiel d'établir des règles claires et de conserver la distance nécessaire. Ici, il s'agit notamment de savoir jusqu'à quel point les parents devraient influencer leurs enfants dans la pratique d'un sport. Contrairement aux établissements de formation, les parents doivent avoir accès aux sites d'entraînement et de matchs. Par conséquent, des règles claires régissant la présence et la prise d'influence durant les heures d'entraînement et les tournois doivent être établies.

Nous sommes toujours plus souvent confrontés à un entourage familial très exigeant et ambitieux. Poser des limites claires à l'influence familiale permet à l'enfant de s'exprimer de manière plus libre et de développer sa propre motivation.

## a. Principes de l'entraînement

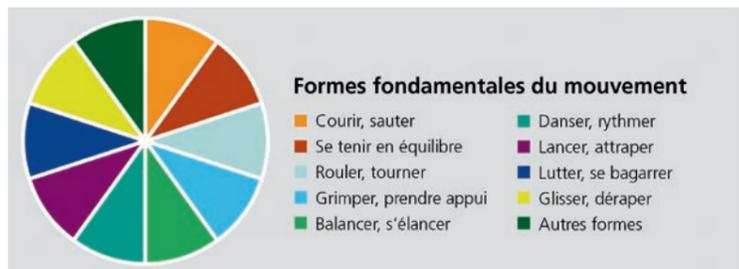
Les enfants se rendent sur les patinoires afin de jouer au hockey sur glace, de prendre du plaisir ensemble et également pour améliorer leurs compétences et marcher dans les pas de leurs idoles.



En principe, l'entraînement de hockey sur glace est basé sur deux formes d'entraînement:

### Entraînement hors glace

- En été et lors des entraînements «off-ice» durant la saison d'hiver
- Ici, nous souhaitons notamment travailler sur le physique
- Les mouvements de base (illustration en bas) sont ainsi exercés de manière complète
- Cette forme d'entraînement nous donne également la possibilité de développer la polyvalence nécessaire aux enfants de cet âge



### Entraînement sur la glace

- Durant la période «hivernale» (août à mars)
- Très spécifique à la spécialité sportive
- Les capacités techniques sont entraînées ici
- Nous encourageons un très grand niveau d'activité

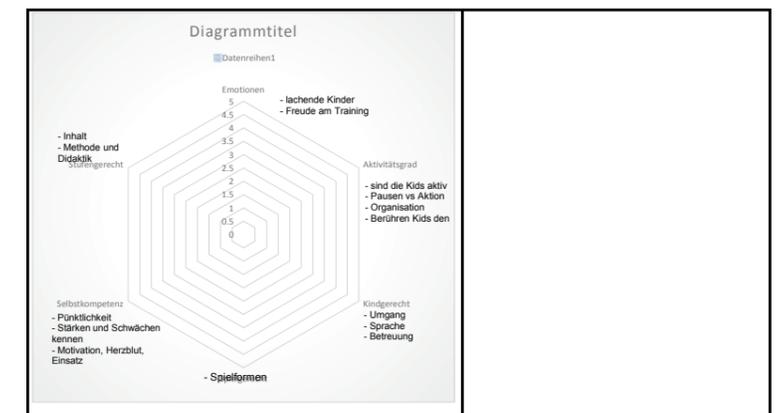
«Les enfants doivent être félicités pour leurs efforts et leurs succès!»

## b. Evaluation de l'entraînement

Afin de concevoir un entraînement de manière optimale, il s'agit notamment de tenir compte des domaines suivants:

- **Emotions:**
  - Des enfants qui rient
  - Prendre du plaisir à l'entraînement
  - Yeux pétillants
- **Degré d'activité:**
  - Les enfants sont-ils actifs?
  - Pauses vs. action
  - Organisation
  - Les enfants touchent-ils le puck?
- **Approche adaptée aux enfants:**
  - Relations avec les enfants
  - Langage
  - Encadrement
- **Approche ludique:**
  - Formes de jeu
  - 55% d'activités ludiques
- **Compétences personnelles:**
  - Ponctualité
  - Connaître ses points forts et ses points faibles
  - Motivation, enthousiasme, engagement
- **Approche adaptée au niveau:**
  - Contenus
  - Méthode et didactique

Trainingsevaluation "Erfassung"		Selbst-einschätzung		FORMULA Note			
		Emotionen	Aktivitätsgrad	Kindgerecht	Spielgerecht	Selbstkompetenz	Stufengerecht
Selbsteinschätzung Trainer							
Rating 1-5 Ganze Noten							
		- lachende Kinder - freudige Reaktionen - Leuchtende Augen	- sind die Kids aktiv - Pausen vs. Aktion - Organisation - Berühren Kids den Puck	- Umgang - Sprache - Betreuung	- Spielformen - 55% spielerische Aktivitäten	- Pünktlichkeit - Stärken und Schwächen kennen - Motivation, Herzblut, Einsatz	- Inhalt - Methode und Didaktik
Datum			Stufe	Name des Trainers			
Club			Anzahl Kids	Anzahl Trainer (Hilfstrainer)			
Top positive Eindrücke							
Flop Hinweis zur Korrektur							
Einstieg	5%	Die Kinder emotional Abholen und fürs Training einstimmen. Spielformen oder Schrittschlaufen in spielerischer Form					
Stationen-training	55%	Techniktraining: Schrittschlaufen ist immer dabei. Innerhalb der Stationen dürfen / sollen auch spielerische Formen Platz haben					
Spiel	55%	Spielformen wie kleine Rennen, Stafetten, Zählübungen sowie Smallgames (mit und ohne spez. Spielregeln) sind prägnant im Umfang					
Ausklang	5%	Abschluss und Ausklang in unterschiedlicher Form (auch spielerisch) die letzte Aktion.					



### Explications de la règle des 5

Sur une heure d'entraînement, tu organises un entraînement par stations pendant environ une demi-heure. Veille à ce que les enfants s'entraînent de manière ludique durant plus de la moitié du temps d'entraînement. Un exemple d'entraînement conçu selon cette règle est décrit en page 19.

### c. Philosophie de formation

- Chaque unité d'entraînement comporte 60% de formes de jeu
- Le langage utilisé par les entraîneurs permet de motiver et de féliciter les enfants pour leurs efforts (lors des entraînements et des matchs)
- Créer des souvenirs durables
- Weekend en commun (en été ou en hiver)
- Winning Skills (avoir du plaisir à se mesurer aux autres)
- Inviter les idoles des enfants (les joueurs professionnels participent avec plaisir)
- Soirées d'information pour entretenir une communication étroite avec les parents
- S'engager et donner de son temps pour les enfants (les prendre au sérieux)
- Accorder du temps aux rêveurs
- Flexibilité pour répondre aux différents volumes d'entraînement
- Donner régulièrement et souvent la parole aux enfants/aux parents
- «Journée portes ouvertes» > motivation pour les camarades de jeu
- L'esprit de performance/la recherche de la victoire suivront plus tard



«L'entraînement  
rend les joueurs  
de hockey sur glace  
encore meilleurs.»

Hockey Canada

### d. Approche graduelle

Les caractéristiques, les particularités et les objectifs du hockey sur glace pour enfants sont divisés en trois domaines au niveau Recrutement : Coaching – Contenu – Structure.

#### Coaching

Conduite:	Caractéristiques et instructions techniques de conduite
Physique:	Physiologie, anatomie, anthropométrie (masse corporelle)
Leçon:	Instructions méthodiques-didactiques, organisation d'entraînement
Psychisme:	Psychologie, caractéristiques de la structure de la personnalité

#### Contenu

Technique:	Persévérance, coordination, patiner, contrôler le puck, faire des passes, tirer, jeu de corps
Tactique:	Conduite de jeu, positions
Mental:	Planification des objectifs, auto-compétence, visualisation
Condition:	Stimuler le système cardiovasculaire, renforcer la musculature et améliorer la vitesse, renforcer l'ossature, maintenir et améliorer la souplesse

#### Structure

Champ:	Nombre d'entraînements et matchs (été et hiver) d'application
Réseau:	Coordination de l'école, temps libre, sport, métier
Entourage:	Parents, temps libre, Peers (dynamique de groupes)
Carrière:	«TEACH THEM TO LOVE THE GAME» – «APPRENDS-LEUR A AIMER LE JEU» (Wayne Halliwell, Mentaltrainer Montreal Canadiens)

Bambini	
<b>Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ressentir de la joie avant même de penser aux performances &gt; Eveiller le «Fun»                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager l'expérience «hockey»</li> <li>Le JEU appartient aux enfants!</li> <li>Leur faire découvrir leurs sentiments &gt; implanter le virus «hockey sur glace»</li> </ul> </li> <li>Objectifs                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Règles de groupe faciles – apprendre à s'intégrer</li> <li>Fournir des expériences plutôt que des résultats</li> </ul> </li> <li>Organisation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement par stations</li> <li>«Chaos» créatifs face aux formes d'organisations strictes</li> </ul> </li> <li>Nos petits ont besoin de                             <ul style="list-style-type: none"> <li>soutien positif et possibilités d'appui</li> <li>encadrement social – premières expériences dans le groupe</li> <li>pouvoir participer aux décisions</li> </ul> </li> <li>Nos petits sont                             <ul style="list-style-type: none"> <li>joueurs et passionnés</li> <li>disposés à la communication</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mots clé:</b>	
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technique ABC                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Coordination! &gt; varié, intensif, toute l'année</li> <li>Patiner: en avant-arrière, croiser, tourner, démarrer-stopper, faire demi-tour</li> <li>Conduire le puck: formes de parcours, petits duels</li> <li>Faire des passes &gt; tirer</li> </ul> </li> <li>Tactique (conduite de jeu)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Patiner pour «aller chercher»</li> <li>Développer le sens de l'espace: double-passe/collaboration, se démarquer/se détacher + couvrir</li> <li>Premières tentatives de duel</li> <li>«Qui souhaiterait une fois être gardien du but?» (pas de spécialisation)</li> </ul> </li> <li>Condition                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Persévérance (endurance), force, rapidité comme effet secondaire du jeu- et entraînement de coordination</li> <li>Mobilité comme éducation physique (prévention des blessures)</li> </ul> </li> <li>Mental                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Développer et renforcer le caractère</li> <li>Réveiller l'envie à l'entraînement, promouvoir les expériences de succès</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mots clé:</b>	
<b>Structure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volume                             <ul style="list-style-type: none"> <li>4 tournois jusqu'à Noël</li> <li>4 tournois après Noël</li> <li>1 tournoi événement pour conclure la saison</li> <li>Une fois par mois un weekend de libre</li> </ul> </li> <li>Plus d'offres volontaires que de contraintes</li> <li>Tournois                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Tous ceux qui font parti du voyage jouent régulièrement!</li> <li>Pas de classement des tournois et listes des scores</li> <li>Aspirer à l'équilibre des équipes &gt; aussi des équipes mélangées</li> </ul> </li> <li>La complicité est plus importante que chaque résultat</li> <li>Nous cherchons en premier lieu un joueur, de hockey enthousiaste, et c'est seulement par la suite que nous chercherons un athlète!                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque petit joueur est un «vainqueur»</li> </ul> </li> <li>Teamwork «parents – formateurs»                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Information – objectifs – attentes – soutien en commun</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mots clé:</b>	
<b>Champ</b>	
<b>Réseau</b>	
<b>Entourage</b>	
<b>Carrière</b>	

Piccolo	
<b>Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmettre les expériences – Le JEU appartient aux enfants!</li> <li>Leçon                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Entraînement par stations + «Smallgames» (petits matchs)</li> <li>Technique (Skills) demandée: acquérir / appliquer / créer (AAC)</li> <li>Variations dans des conditions de temps et d'espace</li> <li>Promouvoir des chemins d'apprentissage ouverts (par ex: forme de match 7:7)</li> <li>Modèles &gt; Juniors / intégrer «un joueur de la une» à l'entraînement</li> </ul> </li> <li>Participation des parents en tant que partenaires</li> <li>L'entraîneur est clairement la personne qui dirige                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduire des bonnes manières et des normes</li> </ul> </li> <li>«Education de la santé» comme contenu d'enseignement                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire face aux différences (taille / poids)</li> </ul> </li> <li>Nos petits                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ont besoin d'un attachement social (parenté)</li> <li>sont passionnés</li> <li>pensent encore à leur «propre» petit monde</li> <li>ont besoin de pouvoir participer aux décisions</li> </ul> </li> <li>Pas de sélection, ni de priorisation!</li> </ul>
<b>Mots clé:</b>	
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Technique                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Beaucoup de coordination de manière ludique &gt; sur et hors glace</li> <li>Patiner: en avant-arrière, traverser, tourner, démarrer-stopper, faire demi-tour, variation du tempo, accélérer, glisser</li> <li>Conduite du puck: coordination entre extrémités haut + bas, feintes</li> <li>Passes / réception: Forehand / Backhand</li> <li>De la passe au tir</li> </ul> </li> <li>Conduite de jeu                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Confiance au jeu de corps: jeu de lutte, jeu de contact, aller chercher, jeu d'angle</li> <li>Conclusion: slot</li> <li>Développer le sens de l'espace: double-passe/collaboration, marquer et se démarquer</li> <li>Comportement 1:1: offensif / défensif dans la variation de «l'espace + temps»</li> </ul> </li> <li>Condition                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduction «d'exercices de stabilité du tronc»</li> <li>Les petits aiment les formes de compétition (estafettes)</li> <li>Rapidité – force – endurance: ne sont pas entraînées de manière précise, mais toujours intégrées</li> </ul> </li> <li>Mental                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Esprit d'équipe</li> <li>Confiance: reconnaître les expériences de succès personnelles</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mots clé:</b>	
<b>Structure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volume / format                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Des formes de matchs variées sont possibles</li> <li>4:4 ou 5:5 en diagonale (moitié de glace)</li> <li>7:7 dans le sens de la longueur: 1,5 heures de jeu avec beaucoup d'action (remplacement «hockey libre»)</li> <li>But: 4 tournois jusqu'à Noël / 4 tournois jusqu'en fin de saison / 1 tournoi final</li> <li>Formule de planification mensuelle: «3:1» &gt; 3 weekends actifs, 1 weekend congé</li> </ul> </li> <li>Des matchs pour ...                             <ul style="list-style-type: none"> <li>... expérience</li> <li>... motivation</li> <li>... point culminant de la semaine</li> </ul> </li> <li>Entraînement                             <ul style="list-style-type: none"> <li>50-60% de jeu: Small games avec des objectifs de formation spécifiques</li> </ul> </li> <li>Engagement des parents                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Identification avec les objectifs de formation</li> <li>S'intégrer dans les activités de l'équipe et du club</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mots clé:</b>	
<b>Champ</b>	
<b>Réseau</b>	
<b>Entourage</b>	
<b>Carrière</b>	



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

COMPÉTENCES

DEGRÉ

OBSERVATION / APPARENCE

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Vitesse de patinage	Découvrir 	Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence
	Vitesse, rapidité	Découvrir 	Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces
	Agilité	Découvrir 	Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin»
	Equilibre	Découvrir 	Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes
	Patinage arrière	Découvrir 	Accélération, vitesse, équilibre
<b>SKILLS</b>	Tirer	Découvrir 	Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique)
	Passer	Découvrir 	Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck
	Travail de canne, conduite du puck	Découvrir 	Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire
	Protéger le puck	Découvrir 	Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully)
	Jeu du corps (charges)	Découvrir 	Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps
	Intelligence de jeu	Découvrir 	Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Sensibilisation offensive	Découvrir 	Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication
	Sensibilisation défensive	Découvrir 	Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication
	Gestion du puck	Découvrir 	Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre
	Créativité	Découvrir 	Prises de décision surprenantes, sens du but
	Communication	Découvrir 	Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs
<b>ÉQUIPE</b>	Capacité du team	Découvrir 	Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail
	Leadership	Découvrir 	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Découvrir 	Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe
	Respect	Découvrir 	Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage)
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Découvrir 	Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Découvrir 	A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant
	Prise de responsabilités	Découvrir 	Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines
	Motivation	Découvrir 	Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs
	Performance, style de vie	Découvrir 	Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Découvrir 	Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité
	Préparation	Découvrir 	Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Découvrir 	A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer
	Gestion des énergies	Découvrir 	Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Découvrir 	Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Découvrir 	A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport, résistant à l'effort	Découvrir 	Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Découvrir 	A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales
	Mobilité / Coordination	Découvrir 	Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace
	Robustesse	Découvrir 	A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge	Découvrir 	A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)
	Grandeur	Découvrir 	Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)
	Poids	Découvrir 	A-t-il la stabilité nécessaire (p. ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire des articulations centrales
	Teneur corporelle en matières grasses	Découvrir 	Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace
	Morphologie	Découvrir 	A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges
<b>ÂGE</b>	Âge relatif	Découvrir 	Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back positif), âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique	Découvrir 	Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (stade de développement réel)
	Stade de développement	Découvrir 	Âge biologique (AB) - âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif	Découvrir 	Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey	Découvrir 	Nombre d'année de pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille	Découvrir 	Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation	Découvrir 	L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables
	Situation géographique	Découvrir 	Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club	Découvrir 	Nombre d'année de pratique du hockey sur glace
	Finances	Découvrir 	L'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

COMPÉTENCES

DEGRÉ

OBSERVATION / APPARENCE

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Vitesse de patinage	Acquérir	Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence
	Vitesse, rapidité	Acquérir	Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces
	Agilité	Acquérir	Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin»
	Équilibre	Acquérir	Équilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes
	Patinage arrière	Acquérir	Accélération, vitesse, équilibre
<b>SKILLS</b>	Tirer	Découvrir	Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique)
	Passer	Acquérir	Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck
	Travail de canne, conduite du puck	Acquérir	Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire
	Protéger le puck	Acquérir	Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully)
	Jeu du corps (charges)	Découvrir	Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps
	Intelligence de jeu	Découvrir	Voit les zones libres avec joueurs et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Sensibilisation offensive	Découvrir	Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipiers, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication
	Sensibilisation défensive	Acquérir	Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipiers, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication
	Gestion du puck	Acquérir	Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre
	Créativité	Acquérir	Prises de décision surprenantes, sens du but
	Communication	Acquérir	Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs
<b>ÉQUIPE</b>	Capacité du team	Acquérir	Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail
	Leadership	Acquérir	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipiers et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Acquérir	Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe
	Respect	Acquérir	Relations respectueuses avec les coéquipiers, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage)
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Acquérir	Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageux et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Acquérir	A une bonne perception (il peut mémoriser et peut réaliser), il a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenant
	Prise de responsabilités	Acquérir	Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-il autonome, soigne-t-il les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines
	Motivation	Acquérir	Est toujours motivé, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs
	Performance, style de vie	Découvrir	Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstiné, tenace et axé sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageux et peut s'imposer contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Découvrir	Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-il de la passion, s'efforce-t-il de s'entraîner avec une excellente qualité
	Préparation	Découvrir	Se prépare-t-il toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-il toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Découvrir	A-t-il de bonnes facultés de concentration, peut-il maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-il appliquer ses techniques de base, est-il résistant aux influences et pensées négatives, est-il conscient de son attitude corporelle et peut-il l'influencer
	Gestion des énergies	Découvrir	Peut-il gérer ses propres énergies, prend-il soin de sa régénération, peut-il gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Acquérir	Peut-il gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-il sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-il rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Acquérir	A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport, résistant à l'effort	Acquérir	Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Acquérir	A-t-il la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales
	Mobilité / Coordination	Acquérir	Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace
	Robustesse	Acquérir	A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge	Acquérir	A-t-il la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)
	Grandeur	Acquérir	Est-il capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-il récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)
	Poids	Acquérir	A-t-il la stabilité nécessaire (p. ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire des articulations centrales
	Teneur corporelle en matières grasses	Acquérir	Gère-t-il ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace
	Morphologie	Acquérir	A-t-il la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges
<b>ÂGE</b>	Âge relatif	Acquérir	Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleures stimulations / feed-back positif), âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique	Acquérir	Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (stade de développement réel)
	Stade de développement	Acquérir	Âge biologique (AB) - âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif	Acquérir	Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey	Acquérir	Nombre d'année de pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille	Acquérir	Situation familiale stable; les parents, la parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous les domaines; l'engagement et l'influence des parents sont adéquats, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation	Acquérir	L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (équipe/individuel); la charge et la récupération sont équilibrées et supportables
	Situation géographique	Acquérir	Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), distance; trajet de moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club	Acquérir	Nombre d'année de pratique du hockey sur glace
	Finances	Acquérir	L'entourage peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financiers qui permettent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Découvrir	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon	Découvrir	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Découvrir	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage		Pas trop important
	Vitesse	Découvrir	Peut-il faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides
<b>SKILLS</b>	Position de base	Découvrir	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)
	Position aux poteaux	Découvrir	Position → du corps, des patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)
	Mouvement de base debout	Découvrir	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Découvrir	Dispose-t-il d'une position très compacte, a-t-il son poids devant sur les genoux et peut-il très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne
	Management des rebonds	Découvrir	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck
	Travail de canne	Découvrir	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-il faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas
	Travail des angles (Boxcontrol)	Découvrir	Capacité de trouver une position parfaite, dispose t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Lecture du jeu	Découvrir	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Appliquer le plan de match	Découvrir	Dispose t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Découvrir	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Tactique de l'équipe off. et def.	Découvrir	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Découvrir	Soigne t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Découvrir	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Découvrir	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Découvrir	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Découvrir	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Découvrir	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Découvrir	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Découvrir	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Découvrir	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Découvrir	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Découvrir	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Découvrir	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Découvrir	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut-il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Découvrir	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
	Contrôle des émotions	Découvrir	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
<b>PHYSIQUE</b>	Production de la performance	Découvrir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Découvrir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-il complètement récupérer entre les engagements (facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Découvrir	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Découvrir	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
	Compétence des mouvements / Coordination	Découvrir	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Capacité de charge		Peut-il supporter, physiquement, mentalement, les entraînements et la pression des matches et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Équipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
<b>ÂGE</b>	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Nombre d'année de pratique du hockey sur glace
	Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement



STAR PROFILE ÉLÉMENTS

COMPÉTENCES

DEGRÉ

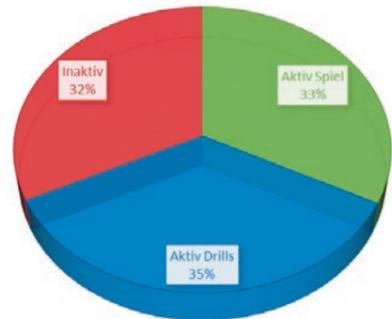
OBSERVATION / APPARENCE

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	DEGRÉ	OBSERVATION / APPARENCE
<b>PATINAGE</b>	Avant - arrière - de côté	Acquérir	Avant et arrière (déplacement C-Cut), déplacement debout (parallèle, Shuffle, pas en T- Push, Jump), reste longtemps sur ses pieds et est-il capable de se repositionner correctement au puck → Application en situation de match avec vitesse maximale
	Papillon	Acquérir	Maîtrise la glissade papillon et les diverses glissades en pleine vitesse, compact avec l'angle correct (90 degrés au puck) et est-il capable de se positionner correctement et de faire pression sur le puck
	Précision / Timing	Découvrir	Déplacement toujours précis par rapport à la ligne de puck (ligne imaginaire entre le puck et le milieu du but)
	Adaptation du patinage		Pas trop important
	Vitesse	Découvrir	Peut-il faire des mouvements de patinage contrôlés et rapides
<b>SKILLS</b>	Position de base	Acquérir	Position → Pieds, genoux, épaules, poids légèrement sur l'avant des pieds, les mains devant le corps, position compact comme une paroi → Contrôle de sa position debout et sur les genoux (réactif, bloc)
	Position aux poteaux	Acquérir	Position → Corps, patins, position de la canne et des bras → Trouve sa position idéale au poteaux (Debout)
	Mouvement de base debout	Découvrir	A les capacités d'être actif et contrôlé, lorsqu'il travaille avec ses mains et sa canne
	Mouvement de base en papillon	Découvrir	Dispose-t-il d'une position très compacte, a-t-il son poids devant sur les genoux et peut-il très bien travailler avec ses mains, ses jambières et sa canne
	Management des rebonds	Découvrir	Contrôle à chaque instant des tirs, déviation au bon endroit des pucks avec sa canne et ses jambières → réaction rapide et précise sur le deuxième et le troisième puck
	Travail de canne	Découvrir	Capacité de stopper des pucks à la bande et en zone (position de base comme un joueur de champ avec différentes manières de tenir sa canne), peut-il faire des passes en coup droit et en revers et libérer son camp par un tir via plexiglas
	Travail des angles (Boxcontrol)	Découvrir	Capacité de trouver une position parfaite, dispose-t-il de jambes et de mains très actives → le GK dispose-t-il de compréhension et de savoir lorsqu'il doit faire pression sur le puck et a-t-il la compréhension des avantages du jeu avec les angles
<b>SENS DU HOCKEY</b>	Lecture du jeu	Découvrir	Connaît-il les différentes situations de conclusion d'attaque, voit-il ou se trouve les attaquants et de quel côté ils tiennent leur canne → A-t-il la capacité de lire une situation de jeu et de réagir correctement
	Appliquer le plan de match	Découvrir	Dispose-t-il de la compréhension de répartir la zone de défense en différents degrés et de les transférer dans la pratique, compréhension du principe 1,2,3,4 et a-t-il la capacité de s'adapter aux différentes techniques au bon moment et de les réaliser
	Participation active	Découvrir	Comment stop-t-il les pucks, a-t-il la capacité de donner des passes précises à ses coéquipiers peut-il couper des passes qui passent dans son territoire de gardien
	Tactique de l'équipe off. et def.	Découvrir	A-t-il le don de comprendre la tactique offensive et défensive de son équipe, réalise-t-il sa tâche dans les situations de conclusions (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), quelle est sa faculté d'anticipation en situation de pression et fait-il le bon choix ?
<b>ÉQUIPE</b>	Communication	Acquérir	Soigne-t-il son comportement d'ouverture, de respect qui est la base de la confiance, supporte-t-il les conflits sans mettre la stabilité du groupe en danger, communication identiques avec les coéquipiers, les entraîneurs et les fonctionnaires
	Capacité du team	Acquérir	Intégration dans le groupe, définir des objectifs communs et les réaliser, le nous avant le moi, participation à créer un bon esprit d'équipe et un bon climat de travail
	Leadership	Acquérir	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie d'améliorer le team et ses coéquipiers, influence positivement la dynamique de groupe
	Répartition des rôles	Acquérir	Connaît son rôle et sa réalisation, est-il conscient de sa position par rapport à l'équipe et au système, mets ses compétences au service de l'équipe
	Respect	Acquérir	Respect total par rapport au coéquipier, entraîneurs, adversaires, arbitres et staff; respecte les règles, les principes du fairplay inclus le doping
<b>PERSONNALITÉ</b>	Confiance en soi	Acquérir	A-t-il beaucoup de confiance, «je peux le faire – I can do it», connaît ses capacités ses forces et faiblesses, peut constamment engager ses qualités, agit courageusement et prend des risques calculés
	Facultés d'apprentissage	Acquérir	Il saisit bien les choses et peut les transposer, reflète ses choix, essaie d'apprendre de ses erreurs et peut influencer ses choix
	Prise de responsabilités	Acquérir	Prends la responsabilité de ses performances et les développe, agit indépendamment, soigne les détails, démontre beaucoup d'engagements dans tous les domaines
	Motivation	Acquérir	Valeurs intrinsèques, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être le premier et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas perturber par l'insuccès
	Performance style de vie	Découvrir	Gère la journée et l'environnement selon les principes de la performance, obstiné avec persévérance, focus sur les performances individuelles, montre de la passion et peut lutter contre de la résistance, les défis le motivent
<b>FORCE MENTALE</b>	Engagement	Découvrir	Montre une haute intensité dans le jeu et à l'entraînement, donne toujours son maximum et veut repousser ses limites, montre de la passion et de l'envie de démontrer ses qualités lors de l'entraînement
	Préparation	Découvrir	Préparation consciente, mentale et physique, possède un déroulement efficace pour atteindre un niveau de performance idéal (ILZ)
	Coaching personnel	Découvrir	Possède de bonnes capacités de concentration, peut durant le match/l'entraînement obtenir le niveau de performance idéal ILZ, peut appliquer des techniques de bases et être plus résistant contre des propos négatifs et influençables, peut-il influencer et réguler ses communications non verbales
	Management des énergies	Découvrir	Peut réguler ses énergies, sa régénération, connaît-il quand il doit donner le maximum et quand il peut se dire ok relax, bouton On/Off
<b>PHYSIQUE</b>	Contrôle des émotions	Acquérir	Peut contrôler ses émotions et impulsions, garde le contrôle dans les phases de pression, peut aussi agir dans des situations émotionnelles et frustrantes
	Production de la performance	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse des jambes, du tronc (facteurs neuromusculaires)
	Spécifique au sport. Résistant à l'effort	Acquérir	A-t-il la force, la puissance et la vitesse dans un long engagement de maintenir sa performance et peut-il complètement récupérer entre les engagements, (facteurs métabolique et cardiovasculaire)
	Santé / Prévention	Acquérir	Dispose-t-il de la force de base nécessaire (tension corporelle) ainsi que la stabilité et la mobilité (p.ex. la mobilité des hanches et de la colonne vertébrale) qui sont chez le gardien les parties les plus sollicitées
	Mobilité	Acquérir	Dispose-t-il de la mobilité spécifique nécessaire pour qu'il puisse réaliser sans limite les mouvements spécifiques du gardien
<b>PRÉDISPOSITION</b>	Compétence des mouvements / Coordination	Acquérir	Possède-t-il les aptitudes de mouvements qui sont indispensables pour ce sport spécifique «Skills» pour garantir une efficacité de mouvements élevée
	Capacité de charge		Peut-il supporter, physiquement, mentalement, les entraînements et la pression des matches et se régénérer rapidement
	Grandeur		La grandeur définit le style de jeu; Grandeur des parents, estimation de la grandeur finale attendue et la grandeur actuelle
	Poids		Le poids définit le style de jeu; Valeurs NHL: 186+/-5.3 cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn et Sigmundová, 2016)
	Teneur corporelle en matières grasses		Équipe nationale, nationale ligue 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (selon hockey sur glace Performance DEB)
<b>ÂGE</b>	Morphologie		Ectomorph (athlète mince, peu de masse musculaire), mesomorph (corps athlétique), endomorph (corps solide et tendre)
	Âge relatif		Âge relatif (développement avancé, performance élevée, sélection, meilleurs stimulation/Feedback positif), Âge relatif plus bas (moins de développement, performance moins élevée, pas de sélection → Drop out, peu de stimulation, peu de performance)
	Âge biologique		Développement de l'âge biologique en comparaison avec la moyenne de la population (Stade de développement réelle)
	Stade de développement		Âge biologique (AB) - Âge chronologique (AC), développement avancé: AB > AC, développement tardif: AB < AC
	Effet de l'âge relatif		Répartition par année de naissance montre de grandes différences relative au développement, mois de naissance
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Âge de hockey		Nombre d'année de la pratique du hockey sur glace
	Famille		Situation familiale stable; parents, parenté, les frères et sœurs soutiennent le joueur dans tous domaines; L'engagement et l'influence des parents est adéquate, les parents ne mettent pas trop de pression
	Ecoles / Formation		L'école/l'apprentissage et le sport sont convenus et coordonnés, les plages d'entraînement sont planifiées (Team/individuel); La charge et la récupération sont en équilibre et supportable
	Situation géographique		Le lieu d'entraînement, du logement et de l'apprentissage (étude) ne sont pas trop éloignés (petit triangle), Distances; trajet moins d'une heure par jour, famille ou famille d'accueil
	Club		Nombre d'année de pratique du hockey sur glace
Finances		L'environnement peut supporter les frais occasionnés par ce sport ou il y a des possibilités d'arrangements financier qui soutiennent le financement	

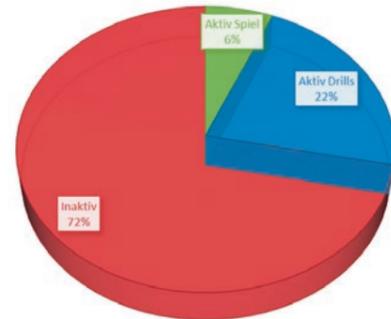
**e. Degré d'activité lors de l'entraînement**

Afin de concevoir un entraînement de manière optimale pour un enfant, il s'agit de privilégier l'activité à l'inactivité. Ecouter de longues explications ou attendre jusqu'à ce que l'une des stations se libère sont des activités ennuyeuses pour des enfants ayant un grand besoin de mouvement. Un entraînement devrait donc comporter au moins 50% de jeux ou d'exercices de drill actifs. Voici un exemple positif et un exemple négatif pour l'organisation d'un entraînement.

Positif:



Négatif:



**Jouer**

Le jeu contient tous les ingrédients pour un apprentissage idéal. Il est bien connu que les jeunes restent concentrés et attentifs plus longtemps en jouant que durant un simple exercice. Ils s'engagent activement et, si le jeu est bien organisé, ils obtiennent un feedback immédiat. Enfin, la répétition des mouvements leur permet de consolider leurs capacités.



**f. Organisation d'un entraînement: La règle des 5**

Afin de mettre en œuvre de façon optimale les directives en matière de formation, l'entraînement peut être divisé en trois parties: Introduction, partie principale, conclusion.

Recrutement / Bambino / Piccolo			
Intro / Jeu initial			
Coach: _____	Team: _____	Level: Piccolo/Bambino	
Theme: Skating & Stickhandling	Duration: 15 min.	Date: _____	
Intensity	Skills	Hockey sense	Format
<input type="checkbox"/> Very Easy <input type="checkbox"/> Easy <input type="checkbox"/> A bit hard <input type="checkbox"/> Hard <input type="checkbox"/> Very Hard <input type="checkbox"/> Extreme <input type="checkbox"/> On the hardest ever	<input type="checkbox"/> Skating <input type="checkbox"/> Mobility <input type="checkbox"/> Puck carrying <input type="checkbox"/> Puck protection <input type="checkbox"/> Passing <input type="checkbox"/> Shooting <input type="checkbox"/> Face <input type="checkbox"/> Body-contact	<input type="checkbox"/> 1 vs. 0 <input type="checkbox"/> 1 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 1 <input type="checkbox"/> 2 vs. 2 <input type="checkbox"/> 3 vs. 3 <input type="checkbox"/> 4 vs. 4 <input type="checkbox"/> 5 vs. 5	<input type="checkbox"/> Cross ice <input type="checkbox"/> Middle ice <input type="checkbox"/> Full ice <input type="checkbox"/> Station <input type="checkbox"/> Relay race <input type="checkbox"/> Transition <input type="checkbox"/> Face <input type="checkbox"/> Fair play
NAME: Chasse à l'or noir		GOAL: FUN, patinage et conduite du puck	
		K-Points: • Conduite du puck (le Puck est couvert avec la palette-étape) • Head-up • Position basse • Protection du Puck • Communication Organisation: • Former 2 voir 4 équipes • Chaque joueur du Team A doit aller prendre un puck à la fois sur la ligne bleue et le porter en sécurité dans les deux petits goals placés dans l'angle. • Les joueurs du team B doivent essayer de voler le puck au team A et porter les pucks récupérés dans le grand goal. • L'équipe avec le plus de pucks gagne.	
Durée/temps:		Drill	Total
		15'	15'

**Introduction**

- Rassembler les enfants
- Motiver les enfants

5%



«Rendons le jeu aux enfants.»  
Don Lucia, USA Hockey

**Partie principale**

en 2 phases:

- Concours de technique individuelle en mode ludique
- Entraînement par stations / entraînement sur parcours (trois formes de jeu au moins)
- 6x5' ou 5x6'

Recrutement / Bambino / Piccolo	
Partie principale 1	
NAME: Dribble ta canne	GOAL: affiner la technique de canne
	K-Points: • Position basse • Bras devant le corps • Relâchés • Head-up • Créativité Organisation: • Chaque joueur a un puck et une canne • 5-7' stickhandling autour de sa propre canne • Le coach donne une petite prix pour le meilleur "stickhandler" de la soirée
Durée/temps:	Drill Total
	7' 22'

Recrutement / Bambino / Piccolo	
Partie principale 1	
NAME: Smiley's (voire Winning skills)	GOAL: développement des skills / FUN
	K-Points: • Position basse • Indépendance entre Bras et jambes • Head-up • Les rotations sont initiées par la tête et les épaules (utiliser la canne) • Changement de direction rapide • Virage serrés et rapides Organisation: • 5 groupes de 4/5 joueurs • Positionner 4 cônes/jeux sur chaque ceste Exercices: Toujours deux joueur à la fois. 1. Patinage avant arrière 2. Stop et start 3. Tout en marche avant sans puck 4. Tout en marche avant avec puck 5. Virage serrés et rapides 6. Variante Sa. : avec le puck et conclusion sur le goal. Après la conclusion, le joueur doit récupérer son propre puck et le porter au prochain coéquipier.
Durée/temps:	Drill Total
	30' 52'

Entraînement technique, stations

55%



55%

Formes de jeu



**Conclusion**

- Les enfants quittent l'entraînement avec des sentiments positifs

5%

Recrutement / Bambino / Piccolo	
Jeu final et conclusion	
NAME: multiplayer game	GOAL: "Scoring" / Contrastes / collaboration
	K-Points: • Toujours prêts (joueur en attente) • Gagner les duels • Give & Go • Tirer à chaque occasion • Comportement au rebound (DR/Def) Organisation: • Small game dans les coins • Former 2 ou 4 • Changement tous les 30"/35" après chaque signal le coach décide le nombre de joueurs qu'il envoie (1-2/2-3/3) Durée: Game Total 11' 63'
NAME: Le jeu du matin	GOAL: beaucoup de buts, d'expériences positives
	K-Points: • Utiliser les deux possibilités de faire but • Communiquer • Marquer Organisation: • Small game 3-3 dans espace restreint • Placer 4 buts (2 avec goalies, 2 petits) • Chaque équipe peut marquer en diagonale. • Changement chaque 30"/35" Durée/temps: Game Total 12' 75'
Chœurs:	Grido finale Saluto (5 alti) con gli allenatori Tuffo o azione finale



Welcome to Just Plan It!  
Le logiciel pratique pour la planification de ta saison et des entraînements.  
[www.justplanit.ch](http://www.justplanit.ch)

### g. Pucks légers pour le niveau du recrutement (F – Foundation)

Nos plus petits hockeyeurs se sont toujours entraînés avec les mêmes outils que les joueurs actifs. Cependant, l'influence de la force et de l'effet de levier a une toute autre dimension que chez les adultes. C'est pourquoi vous pouvez trouver des équipements de jeu adaptés pour les plus jeunes en football, en tennis, en handball, etc.

Avec les pucks légers au niveau U9, nous favorisons chez les débutants :

- plus de plaisir et de réussite dans un environnement d'apprentissage adapté et de niveau approprié  
-> motivation !
- Introduction plus facile des mouvements de base corrects et techniques dans le domaine du «contrôle du palet / tirer / passer».
- un guidage manuel plus raffiné, plus mature et plus rapide dans le domaine du «contrôle du puck».
- augmentation adaptée de la vitesse du mouvement de tir et de passe.

#### Utilisation de palets normaux

L'utilisation des pucks normaux est laissée à la discrétion de l'entraîneur :

- Variation de différents objets de jeu (pucks légers, lourds, anneau, balles, etc.) pour promouvoir les capacités de coordination dans le sens de la différenciation ;
- Entraînements stationnaires avec des BINI's accélérés avancés (U9-1) à un âge élevé U9.

La Fédération suédoise de hockey sur glace met également en œuvre cette idée depuis des années et a fait des expériences très positives depuis l'introduction des palets «légers». Laissez les enfants décider ! Mélanger dans le seau à pucks des rondelles légères et normales, puis laissez les joueurs choisir à chaque station / exercice / forme de jeu.



«Je pourrais shooter le puck en pleine lucarne»

Joueur de hockey sur glace U9-1

#### Art. 115 Déroulement de jeu

##### > Pucks pour les matchs U9-2 (Bambi), école de hockey

Il est impérativement joué avec les pucks légers (bleu/violet/jaune)

##### > Buts U9 (U9-2 Bambis et U9-1 Bini)

La catégorie U9 joue avec les buts Kids Goal 80 (1.46 x 0.97; 80% des buts normaux). Ces buts sont impérativement à utiliser en catégorie U9.

«J'ai vraiment dû travailler très dur pour marquer un but!»

Joueur U9 de hockey sur glace

### h. Buts Kids 80

Les avantages suivants en matière de la formation du gardien de but résultent des buts adaptés au niveau:

- Des mouvements défensifs réalistes sont créés et de cette façon un sentiment adapté au niveau dans la surface de but;
- Les techniques de patinage telles que les mouvements latéraux sont correctement appliquées;
- Les distances de déplacement sont adaptées au niveau et à la taille du gardien de but;
- Le jeu du gardien de but devient plus réaliste; les joueurs de champ adverses ne peuvent pas tirer aussi facilement au-dessus du gardien;
- Le jeu d'angle devient plus réaliste pour le gardien de but et l'aide à prendre confiance en son jeu;
- La motivation du gardien de but à être gardien de but augmente énormément. Même les gardiens de taille petite peuvent livrer de bons matchs.



# VII. TOURNOIS

La taille de la surface de jeu joue un rôle important dans la formation de nos jeunes joueurs de hockey sur glace. USA Hockey a démontré qu'un enfant évoluant sur une surface de jeu dont les dimensions correspondent proportionnellement à sa taille corporelle possède des avantages certains lorsqu'il s'agira de pratiquer le hockey sur glace «adulte».

Pour les enfants, une patinoire de taille ordinaire (soit 60 x 30 mètres environ) correspond proportionnellement à une surface de jeu de 90 x 45 mètres pour des adultes.

Un jour de tournoi doit être une journée événement pour les enfants, et non une journée de compétition. Par conséquent, les enfants jouent sous forme de tournois et aucun classement, ni d'équipe, ni surtout de compteurs, n'est établi.

Ces «tournois de championnat» comptent toujours 4 équipes et sont joués en un tour simple (chaque équipe dispute 3 matchs). La durée du tournoi est de 2 heures environ.

## Organisation du jeu et règles

	Bambini	Piccolo
Surface de jeu	Cross-ICE (env. 30 x 20 m)	Cross-ICE (env. 30 x 20 m)
Joueurs	5 contre 5, év. 4 contre 4 + un gardien	4 contre 4, év. 3 contre 3 + un gardien
Durée des matchs	1x30' ou 2x18'	1x30' ou 2x18'
Changements	Volant, toutes les 60 secondes	Volant, toutes les 60 secondes
Règles	Les doubles engagements ne sont pas autorisés, pas de remplaçant, contacts corporels sans charges	Les doubles engagements ne sont pas autorisés, pas de remplaçant, contacts corporels sans charges

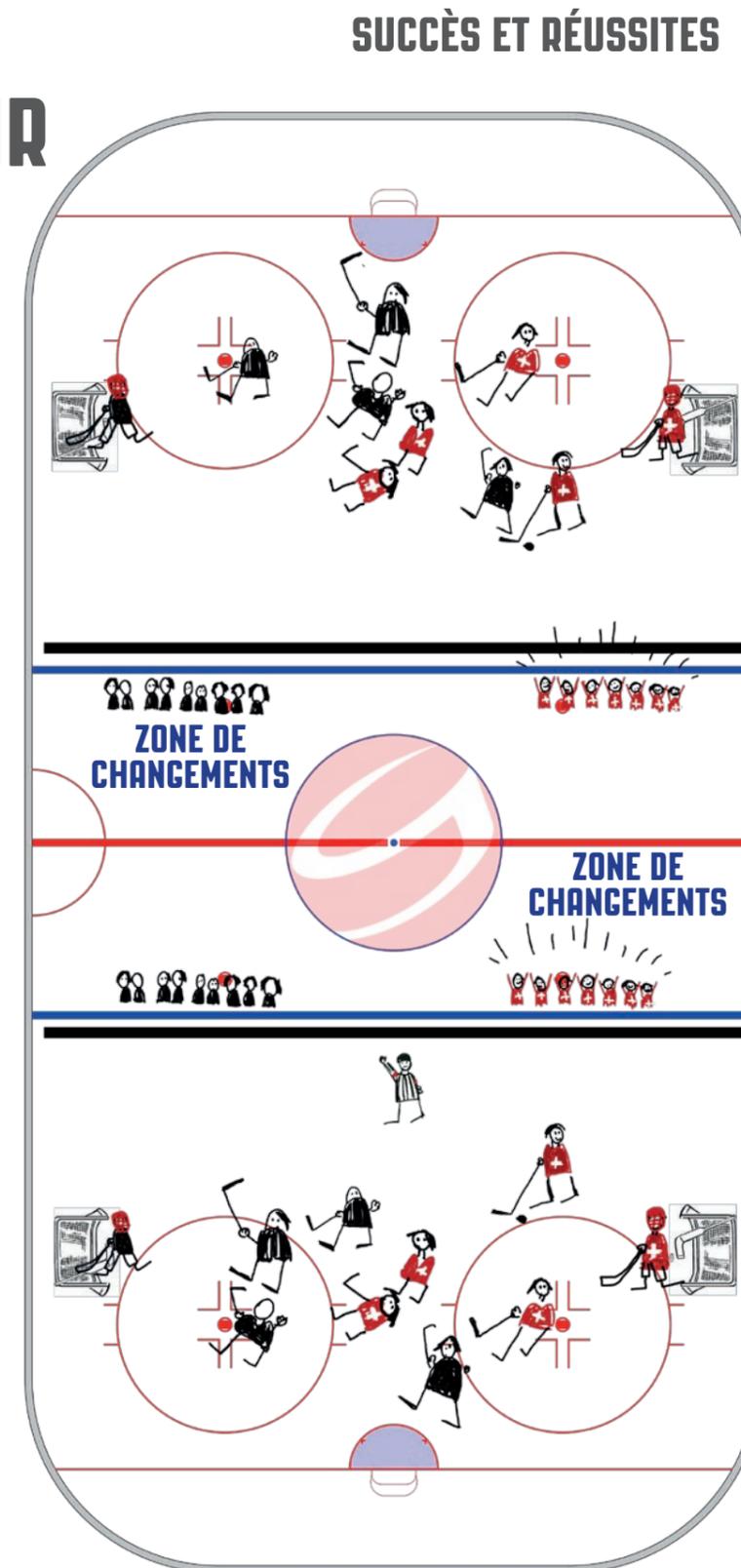
Les entraîneurs du niveau Recrutement devraient observer les points suivants pour que le tournoi soit une expérience positive pour les enfants:

- Les joueurs convoqués sont alignés régulièrement et de manière équilibrée lors des tournois, aucune préférence n'est accordée aux joueurs les plus performants du moment.
- Les équipes sont réparties de manière fondée, selon les capacités du moment (Bambi / Bini).
- Les convocations pour les tournois/les invitations de joueurs ne s'effectuent PAS en fonction de la présence aux entraînements et la performance.

## PLAISIR

## ACTIVITÉ

## RÉCUPÉRER LE PUCK



## TIRS

## CONTACTS CORPORELS

## a. Hockey goes to School

Avec «Hockey goes to school», notre bus visite l'école maternelle et l'école et prend en charge une double leçon de «gymnastique». Un cours ludique avec de nombreux exercices pratiques et des informations sur le sport du hockey sur glace attend les enfants. La participation est gratuite.



### Quoi ?

Avec «Hockey goes to School», nous visitons les jardins d'enfants et les écoles jusqu'à la deuxième année. Nous aimerions familiariser les enfants avec le hockey sur glace pour la première fois et les enthousiasmer pour ce sport.

### Comment ?

En consultation avec les instituteurs, un instructeur de Swiss Ice Hockey et une personne d'un club régional créent une double leçon de sport. La double leçon comprend une introduction au sport du hockey sur glace ainsi que de chouettes exercices pratiques dans la salle de sport, qui sont spécialement conçues pour les enfants âgés de 5 à 8 ans.

**Objectif:** L'objectif principal est d'éveiller l'enthousiasme et la joie de jouer au hockey sur glace chez les enfants et de montrer la polyvalence et la fascination de ce sport. La Swiss Ice Hockey Federation propose un parc-fun adapté à tous les niveaux avec des stations polyvalentes et variées et le matériel correspondant. Cela permet aux enfants d'avoir un premier aperçu du monde du hockey sur glace. Sous la direction d'instructeurs, ils peuvent acquérir de premières expériences avec la crosse, le puck et le matériel d'équipement.

**Autres:** Afin de donner aux enfants un avant-goût de l'expérience sur la glace, le club local invite la classe de l'école à une première leçon commune sur la glace par la suite. Sur demande, nous fournissons également au club du matériel et un bus pour d'autres mesures de recrutement.

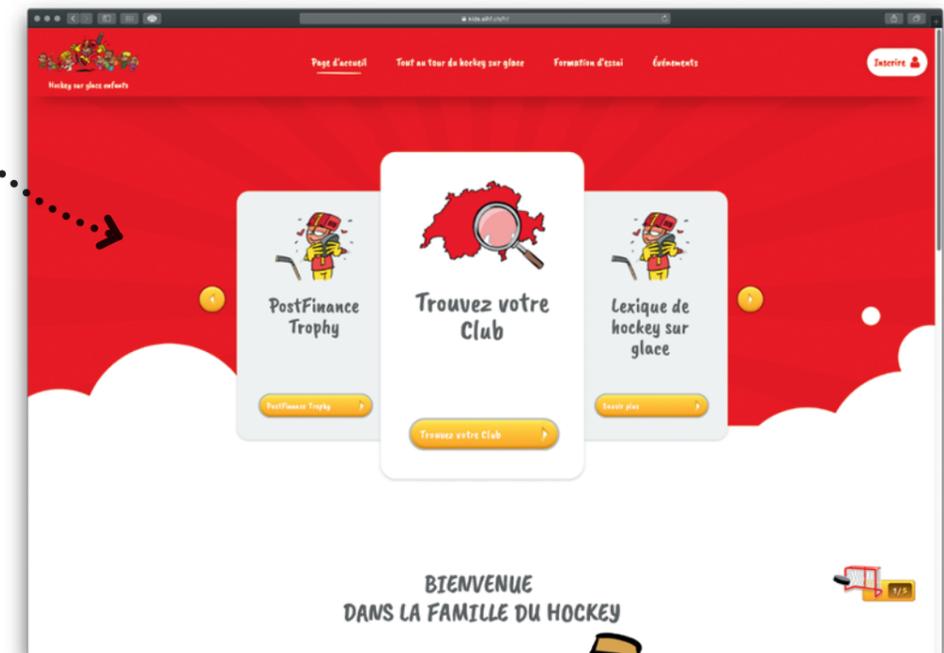


## b. Plate-forme sur le web dédiée aux enfants

Hey, viens jeter un coup d'oeil sur le site de la SIHF conçue spécialement pour les enfants.



[kids.sihf.ch/fr](https://kids.sihf.ch/fr)



## IX. INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le Label Recrutement est notre instrument clé dans la promotion du concept de sport pour enfants. Les associations et les clubs sont sensibilisés à la question du sport pour enfants via une autodéclaration et ils obtiennent un soutien optimal pour l'encouragement adapté des enfants. Notre objectif est d'encourager et de former nos plus petits de manière adaptée à leur âge, leur niveau et leur spécialité sportive.

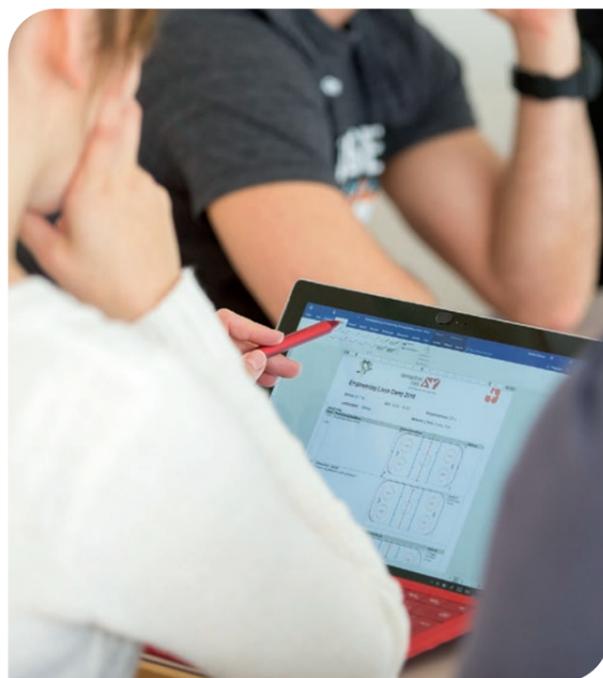
Informations supplémentaires: <http://label.swiss-icehockey.ch>

Ce concept fait partie de la Hockeytoolbox. Tous les documents et contenus sont disponibles sur la page [sihf.ch/fr/coaches/hockeytoolbox](http://sihf.ch/fr/coaches/hockeytoolbox). Les contenus de la présente brochure sont utilisés comme matériel didactique et de formation dans les domaines suivants:

- Label Recrutement
- Cours d'entraîneurs
- Visite de clubs
- Séminaires Label

La brochure est en outre mise à disposition des clubs et des associations, notamment pour:

- La soirée des parents
- La formation continue à l'interne
- Les réunions des entraîneurs



«Fais le bien et parle-en.»

## X. RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Manuel clé BASPO
- Sport des enfants J+S – Bases théoriques
- swiss made hockey (Hockeytoolbox)
- «Le pouvoir du jeu» mobilesport.ch
- Brochure «More Girls, More Ice Hockey», Swiss Ice Hockey Federation



### MENTIONS LÉGALES

**Editeur:** Swiss Ice Hockey Federation

**Rédaction:** Daniele Celio, Marco Pargätzi, Markus Graf, Claudia Weber

**Photos:** Keystone

**Illustrations:** Rainer Benz

**Maquette:** Sibylle Schuler

**Traduction:** Daniele Celio, Syntax Übersetzungen AG



Swiss Ice Hockey Federation  
Flughofstrasse 50  
P.O. Box  
CH-8152 Glattbrugg

---

T. +41 44 306 50 50  
F. +41 44 306 50 51

---

[info@sihf.ch](mailto:info@sihf.ch)  
[www.sihf.ch](http://www.sihf.ch)