



ENTRAÎNEMENT HORS GLACE - NIVEAU I



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

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

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

Auteurs

Anne-Marie Lafave et Corey McNabb

Remerciements

Hockey Canada souhaite remercier sincèrement les personnes suivantes:

Gatorade www.gssiweb.com

Santé Canada www.hc-sc.gc.ca

Au Canada, le sport c'est pour la vie
www.canadiansportforlife.ca

APPERÇU DU PROGRAMME

COMMENT UTILISER LE MANUEL

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

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

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

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

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

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

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

PRÉVENTION DES BLESSURES

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

Parmi ces facteurs, notons :

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

LÉGENDE DU PROGRAMME

SP = Sommet personnel

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

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

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLETE



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



www.canadiansportforlife.ca

Au Canada, le sport pour la vie



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



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



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



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



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



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



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



Information à l'intention des parents

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

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

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

Pourquoi un changement s'impose-t-il?

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

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Le DLTA tient compte du développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Le modèle du développement à long terme de l'athlète représente les différentes étapes du développement et de la croissance des jeunes athlètes jusqu'à l'âge adulte. Le modèle comprend sept stades très efficaces.

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

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

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

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

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

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

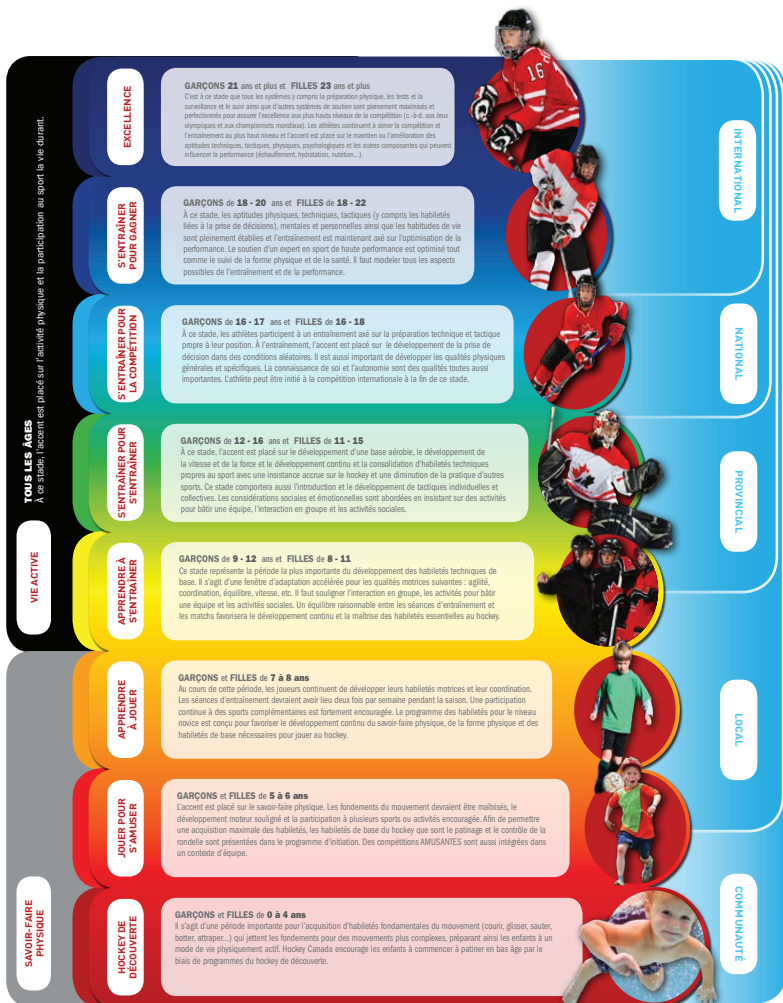
Lorsque les athlètes atteignent enfin le stade «**S'entraîner pour gagner**», l'accent est placé sur le développement de la performance, la « maximisation du moteur ». Les capacités physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales, personnelles et celles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

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



LE HOCKEY C'EST POUR LA VIE, LE HOCKEY C'EST POUR L'EXCELLENCE

Le document ressource de Sport Canada sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie » contient un cadre de référence pour le développement du sport au Canada. Le développement à long terme du joueur (DLTJ) de Hockey Canada est un modèle en huit stades fondé sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Les trois premiers stades placent l'accent sur le savoir-faire physique et sur une vaste gamme d'expériences liées au sport. Les quatre prochains stades insistent sur le développement et l'excellence en compétition. Le volet Vie active encourage une activité physique durant toute la vie et le choix informé d'un mode de vie sain comprenant une participation au hockey bien au-delà des années de compétition.



HockeyCanada.ca

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



HOCKEY DE DÉCOUVERTE

Le document ressource de Sport Canada sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie » contient un cadre de référence pour le développement du sport au Canada. Le développement à long terme du joueur (DLTJ) de Hockey Canada est un modèle en huit stades fondé sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Les trois premiers stades placent l'accent sur le savoir-faire physique et sur une vaste gamme d'expériences liées au sport. Les quatre prochains stades insistent sur le développement et l'excellence en compétition. Le volet Vie active encourage une activité physique durant toute la vie et le choix informé d'un mode de vie sain comprenant une participation au hockey bien au-delà des années de compétition.

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Hockey de découverte – Garçons et filles de 0 à 4 ans COMMUNAUTÉ

Il s'agit d'une période importante pour l'acquisition d'habiletés fondamentales du mouvement (courir, glisser, sauter, botter, attraper...) qui jettent les fondements pour des mouvements plus complexes, préparant ainsi les enfants à un mode de vie physiquement actif. Hockey Canada encourage les enfants à commencer à patiner en bas âge par le biais de programmes du hockey de découverte.

Jouer pour s'amuser – Garçons et filles de 5-6 ans COMMUNAUTÉ/LOCAL

L'accent est placé sur le savoir-faire physique. Les fondements du mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur souligné et la participation à plusieurs sports ou activités encouragée. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey que sont le patinage et le contrôle de la rondelle sont présentées dans le programme d'initiation. Des compétitions AMUSANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe.

Apprendre à jouer – Garçons et filles de 7-8 ans LOCAL

Au cours de cette période, les joueurs continuent de développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine pendant la saison. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.

VIE ACTIVE

Tous les âges

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

Apprendre à s'entraîner – Garçons de 9-12 ans et filles de 8-11 ans PROVINCIAL/LOCAL

Ce stade représente la période la plus importante du développement des habiletés techniques de base. Il s'agit d'une fenêtre d'adaptation accélérée pour les qualités motrices suivantes : agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc. Il faut souligner l'interaction en groupe, les activités pour bâtir une équipe et les activités sociales. Un équilibre raisonnable entre les séances d'entraînement et les matchs favorisera le développement continu et la maîtrise des habiletés essentielles au hockey.

S'entraîner pour s'entraîner – Garçons de 12-16 ans et filles de 11-15 ans PROVINCIAL

À ce stade, l'accent est placé sur le développement d'une base aérobie, le développement de la vitesse et de la force et le développement continu et la consolidation d'habiletés techniques propres au sport avec une insistance accrue sur le hockey. Ce stade comportera aussi l'introduction et le développement de tactiques individuelles et collectives. Les considérations sociales et émotionnelles sont abordées en insistant sur des activités pour bâtir une équipe, l'interaction en groupe et les activités sociales.

S'entraîner pour la compétition – Garçons de 16-17 ans et filles de 16-18 ans NATIONAL

À ce stade, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique et tactique propre à leur position. À l'entraînement, l'accent est placé sur le développement de la prise de décision dans des conditions aléatoires. Il est aussi important de développer les qualités physiques générales et spécifiques. La connaissance de soi et l'autonomie sont des qualités toutes aussi importantes. L'athlète peut être initié à la compétition internationale à la fin de ce stade.

S'entraîner pour gagner – Garçons de 18-20 ans et filles de 18-22 ans INTERNATIONAL

À ce stade, les aptitudes physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales et personnelles ainsi que les habitudes de vie sont pleinement établies et l'entraînement

Garçons 21 ans et plus et filles 23 ans et plus INTERNATIONAL

C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests et la surveillance et le suivi ainsi que d'autres systèmes de soutien sont pleinement maximisés et perfectionnés pour assurer l'excellence aux plus hauts niveaux de la compétition (c.-à-d. aux Jeux olympiques et aux championnats mondiaux). Les athlètes continuent à aimer la compétition et l'entraînement au plus haut niveau et l'accent est placé sur le maintien ou l'amélioration des aptitudes techniques, tactiques, physiques, psychologiques et les autres composantes qui peuvent influencer la performance (échauffement, hydratation, nutrition...).