



Document pré-tâche

Stage Initiation

Saison 2011-2012

Table des matières

Généralité	3
Objectifs	4
Clientèle	5
Développement d'un enfant de 5 à 8 ans.....	6
Chartes et codes	8
Conditions d'apprentissage offertes par la MAHG	9
Calendrier des saisons	14
Contenu du programme	15
Approche pédagogique MAHG 1 et 2	16
Approche pédagogique MAHG 3 et 4	17
Légende internationale en hockey sur glace	18
Gardiens	20
Préparation aux jours de match	21
Les intervenants.....	22
Équipements et autres notions.....	24
Sécurité	27

Généralités

Bonjour,

C'est avec plaisir que nous expérimentons cette année une nouvelle façon de transmettre la formation du stage « entraîneur initiation ».

Le stage sera d'une durée de un jour comparativement à deux comme dans le passé. Pour la réussite de ce projet nous sollicitons votre collaboration. En effet, avant de vous présenter au stage vous devrez au préalable faire la lecture d'un document et répondre aux questions afin de vérifier votre compréhension de cette partie du stage.

Au plaisir de vous rencontrer très prochainement lors de votre formation.

Qu'est-ce que la MAHG et l'initiation?

MAHG

- Programme d'enseignement
- 220 associations, 2 000 entraîneurs actifs par année et 25 000 jeunes
- Objectifs :
 - Offrir un contenu favorisant l'apprentissage des éléments de base du hockey
 - Stimuler chez l'enfant son désir et son intérêt envers la pratique
 - Inculquer les notions premières du jeu d'équipe
 - Apporter un bagage suffisant permettant à l'enfant de choisir un secteur d'activité
 - Faciliter le travail des entraîneurs bénévoles
- 4 programmes de 20 leçons chacun

INITIATION

- Sphère à l'intérieur de laquelle l'individu acquiert les connaissances et développe les habiletés et les aptitudes nécessaires à la pratique d'une discipline sportive.
- L'initiation est fondamentalement une démarche pédagogique qui doit favoriser l'expression du jeu inhérent à la discipline.
- Si, logiquement, l'initiation peut mener à l'excellence, des individus peuvent être légitimement satisfaits d'avoir eu accès à l'initiation, sans même par la suite s'adonner à quelque pratique que ce soit.
- Principe fondamental : bien-être du jeune.

Objectifs

MAHG 1 – 2 – 3

1. Sur une base individuelle, améliorer la qualité des gestes techniques de chacun des jeunes.
2. Sur une base individuelle, expérimenter et explorer les différents gestes techniques dans des situations spécifiques du jeu.
3. Sur une base individuelle, faire connaître et familiariser les jeunes aux notions de base de la tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un.
4. Sur une base individuelle, explorer les notions de base de la tactique collective : travailler avec un partenaire, partager un objet, partager un territoire, disputer un même objet, disputer un même territoire, respecter un rôle, respecter les règles de jeu.
5. Sur une base individuelle, stimuler l'intérêt des jeunes pour l'apprentissage du hockey sur glace.
6. Sur une base individuelle, développer les habiletés sociales et affectives des jeunes par le jeu : partager, coopérer, attendre son tour, respecter des règles de fonctionnement, se respecter et respecter les autres, accepter ses forces et faiblesses ainsi que celles des autres, améliorer son estime de soi et le dépassement.

MAHG 4

7. Sur une base individuelle, explorer et expérimenter les gestes de base de la tactique individuelle : contourner, percer, feinter, un contre un, harponnage, mise en échec avec le bâton, marquage, approche au porteur, démarquage et protection de la rondelle.
8. Sur une base individuelle, expérimenter les notions de base de la tactique collective dans des situations spécifiques du jeu : 2 contre 1, 1 contre 2, entrée de zone, sortie de zone, échec avant, rôles défensifs et offensifs dans les trois zones.

Avantages du programme

1. Engagement moteur optimal (jeunes régulièrement en mouvement).
2. Utilisation optimale de la surface glacée (40 à 50 jeunes par heure).
3. Des éducatifs structurés que l'on peut réinvestir toute l'année.
4. Des éducatifs techniques progressifs que l'on peut réutiliser selon les difficultés de chacun, tout au long de l'année.
5. Des éducatifs de base de la tactique individuelle et collective que l'on peut intégrer dans les entraînements tout au long de l'année.
6. Progression des gestes techniques vers la tactique individuelle et vers la tactique collective en respectant les acquis et le développement de chacun des jeunes.
7. Progression cognitive : connaître – se familiariser – comprendre.
8. Amène le jeune à réfléchir, analyser et prendre des décisions face à sa progression technique et tactique pour se préparer au jeu d'équipe.
9. Le jeune ne fait pas seulement appliquer, il commence à expérimenter et explorer des concepts applicables selon sa lecture du jeu.
10. Un programme sérieux qui prend le jeune pour un être intelligent qui peut devenir le maître de sa réussite...

Clientèle

Âge	Niveau hockey	Niveau scolaire	Programme
5 ans	Pré-novice	Maternelle	MAHG 1
6 ans	Pré-novice	1 ^{re} année	MAHG 2
7 ans	Novice	2 ^e année	MAHG 3
8 ans	Novice	3 ^e année	MAHG 4

Développement d'un enfant de 5 à 8 ans

La section suivante traite des différents aspects du développement d'un enfant de 5 à 8 ans. Il faut se rappeler que l'enfant de 5-6 ans oriente spontanément toutes ses activités vers le jeu. C'est l'âge de la créativité.

Son développement dépend de plusieurs facteurs dont l'hérédité et ses habitudes de vie comme le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et le stress qu'il ressent.

Développement moteur et perceptivo-moteur

- Grandes différences de développement entre les jeunes
- Habiletés de base très variables (marcher, courir, sauter, ...)
- Latéralisation vers 7 ans (son côté)
- Gauche et droite; il faut répéter les deux pour conditionner
- Début du contrôle de son tonus musculaire (trop, pas assez)
- Comprend peu les termes: moitié, tiers, etc.
- Patiner est une habileté complexe (nouvelle surface, nouvel outil de locomotion, axes de travail, équipement)

Développement cognitif

- Capacité de concentration (10 secondes)
- Comprend les consignes courtes et séquentielles
- Un seul critère de réussite à la fois (précision ou rapidité)
- Le jeune apprend de façon globale
- Son orientation spatiale est peu développée (dém. = réalité)
- Il a besoin de concret. Rétroactions observables (ex. «Bel arrêt avec tête haute»). Éviter de dire seulement «C'est beau ...»
- Très influencé par les situations Cause-effet (bien informer avant la décision)

Développement affectif

- Estime de soi globale : bon à 100% ou pourri à 100% (25%, 48% n'existent pas)
- Il gère mal deux sentiments opposés en même temps (déçu de lui, content de l'équipe)
- Il faut accepter ses déceptions ou ses grandes joies
MAIS il ne faut pas les amplifier :
 - On a gagné grâce à ...
 - Ça n'a pas de bon sens de perdre contre cette ...

Développement social

- Amitié = intérêts communs
- Il a beaucoup ou peu d'amis mais amitiés peu durables
- Avec l'adulte il se crée un lien de respect et d'autorité (entraîneur ≠ ami)
- Respecter le rôle qui vous est confié (père ou entraîneur)
- La justice est très importante : «Tout le monde égal»

Attitudes à proscrire

- Être l'autorité unique (jouer votre rôle)
- Chercher la perfection
- Trop de complexité, pas assez de variété
- Trop d'informations, trop verbal, trop vite
- Demander de transférer un éducatif en jeu; pour apprendre un jeu, il faut jouer
- Juger le jeune plutôt que les comportements :
 - «Tu es donc ben fatigant!»
 - Plutôt dire... «Ton comportement est dérangeant»

En conclusion, l'enfant doit être au centre de nos priorités. Ses besoins fondamentaux doivent être comblés : l'amour, l'appartenance, le plaisir, le pouvoir et la liberté.

Il faut se rappeler que le jeune fait du sport pour :

- S'amuser
- Vivre des réussites
- Apprendre de nouvelles habilités
- Améliorer les habilités qu'il possède déjà
- Vivre des joies et des émotions fortes
- Être avec des amis et s'en faire de nouveaux
- Apprendre à faire partie d'une équipe
- Vivre des victoires!

Outils d'un bon pédagogue

- Enfant à genoux
- Attirer l'attention
- Parler fort
- Peu de mots
- Une étape à la fois, segmenter les explications
- Se placer près du jeune, accroupi
- Balayage visuel
- Démonstration identique à l'exécution
- Faire vous-même ce que vous exigez (ex : bâton)
- Démontrer selon le niveau du jeune (ex : tir)
- Garder les jeunes devant soi, pas de dépassement
- Dès le début, établir les règles
- Fermeté
- Justice pour tous, bon ou pas bon
- Constant, conséquent (discipline)
- Ne pas accepter les cas de discipline

Chartes et codes

Il existe des chartes et codes pour plusieurs intervenants dans le monde du hockey. Le jeune a une charte des droits mais, comme joueur, il a aussi un code qui comprend plusieurs responsabilités, tout comme les parents et entraîneurs. Voici un extrait de quelques chartes et codes.

Charte des droits au jeu:

- J'ai le droit:
 - D'avoir du plaisir avec un temps de jeu équitable
 - D'être encadré par des adultes attentifs à mes besoins
 - D'être traité avec dignité et respect dans un milieu sécuritaire et sans violence

Code du joueur:

- J'ai la responsabilité:
 - De participer activement et positivement
 - De respecter les règles de sécurité
 - De traiter avec dignité et respect tous les intervenants

Code de l'entraîneur:

- J'ai la responsabilité:
 - De considérer la pratique du hockey comme une activité récréative et de respecter un temps de jeu équitable pour chacun
 - De maintenir mon niveau de compétence
 - D'être patient, tolérant et un exemple pour les enfants

Code du parent :

- J'ai la responsabilité :
 - De comprendre que mon jeune s'amuse selon ses besoins et non les miens
 - De respecter les décisions prises par les dirigeants et de faire confiance aux entraîneurs
 - De respecter le rythme d'apprentissage et le niveau d'intérêt de mon enfant

Conditions d'apprentissage offertes par la MAHG

Fréquence des leçons MAHG

Maintenant, à partir des constats faits précédemment sur les caractéristiques de notre clientèle, qu'en est-il de la fréquence de participation des enfants aux leçons pour un apprentissage optimal? Le tableau plus bas présente les recommandations de fréquence des leçons par programme MAHG. La fréquence recommandée est la suivante :

- MAHG 1 - 1 fois/semaine
- MAHG 2 et 3 - 2 fois/semaine
- MAHG 4 - 3 leçons/semaine à raison d'une heure à la fois

Tests de regroupement et d'évaluation des apprentissages

Les tests servent à créer des groupes les plus homogènes possibles. Beaucoup d'avantages en découlent : les enfants vont à leur rythme et l'entraîneur initiation les corrige sur les mêmes éléments, ce qui d'ailleurs facilite son travail.

Évaluation des apprentissages

Ces tests standardisés mesurent les apprentissages acquis par chaque enfant entre le début et la fin d'un programme.

Accréditation des jeunes

Pour que le jeune obtienne son accréditation, il faut qu'il réponde à ces critères :

- Avoir un temps inférieur pour les tests d'évaluation après la 20e leçon en comparaison aux tests avant la 1ère leçon.
- Amélioration sensible notée par l'entraîneur initiation lors de ses observations. Le jeune doit être capable de suivre le programme suivant.

On remet au joueur un certificat et un écusson pour souligner sa participation au programme auquel il s'est inscrit.

Le développement des habiletés

La pyramide des habiletés de Hockey Canada est soutenue par la théorie selon laquelle les niveaux d'habileté doivent être atteints subséquentement et de façon ordonnée. C'est-à-dire que l'acquisition d'habiletés de base simples est nécessaire à l'apprentissage de gestes ou concepts plus avancés.

La planification de l'entraînement doit être développée autour de cette théorie. Cela permet aux joueurs un développement harmonieux, régulier et progressif des habiletés requises pour jouer au hockey. Les répartitions mensuelles et hebdomadaires seront différentes et adaptées à la période de l'année et à la progression des joueurs.

En consultant le tableau des pourcentages et la pyramide, vous pourrez constater que les programmes s'adressant aux catégories pré-novice et novice se situent à la base de l'ensemble. Ainsi, il est essentiel que ces qualités et habiletés soient développées avant de passer aux étapes subséquentes. À cet âge, il est inutile de parler de stratégie, de tactique élaborée et de trop insister sur les dimensions collectives du jeu. Les habiletés techniques de base doivent être d'abord acquises avant de passer aux paliers supérieurs. De plus, le développement social et psychologique ne permet pas encore aux enfants, à ce stade de leur développement, de bien comprendre et de bien développer ces aspects plus avancés du sport collectif.

	Habilité technique	Tactique individuelle	Tactique collective	Système de jeu	Stratégie
Prénovice	85 %	15 %	x	x	x
Novice	45 %	40 %	15 %	x	x
Atome	25 %	25 %	25 %	20 %	5 %
Pee Wee	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %
Bantam et Midget	16 %	16 %	16 %	16 %	36 %

Le développement des habiletés et d'apprentissage

Le programme MAHG est une méthode d'apprentissage et, à ce titre, il doit permettre aux jeunes d'être placés dans un contexte qui favorisera un apprentissage optimum.

Autant l'écriture des leçons a été réalisée en respectant les notions de progression et de développement graduel, autant il est essentiel que l'entraîneur initiation soit alerte et réussisse à placer les jeunes dans un certain contexte, un climat d'apprentissage.

Nous utilisons le terme situation d'apprentissage par opposition au terme situation de compétition. En effet, un joueur placé en situation de compétition doit démontrer son savoir-faire. Il est tenu de réussir. Il n'y a pas de place pour l'échec. Il doit réussir. Ceci est tout à fait naturel. Nous avons une tendance innée à nous placer dans un contexte de réussite. C'est bien, mais il ne faut pas introduire les jeunes à la situation de compétition avant que les habiletés et les compétences ne soient acquises. Les jeunes ne sont pas encore outillés socialement ou psychologiquement pour gérer le succès.

Dans les faits, un jeune placé constamment en situation de compétition ne fera que répéter ses comportements à succès. Il ne développera pas naturellement la recherche d'autres habiletés. Il n'apprendra pas, il performera.

Tant que son niveau d'habileté, sa vitesse ou son gabarit lui permettra de maintenir sa performance, ça ira. Par contre, arrivé à un certain niveau, la compétition se fera plus forte. La pression s'accroîtra. Comment réagira-t-il?

Il est admis que priver un jeune de vivre des situations d'échec ne lui permet pas de développer les attitudes et les outils pour les affronter. Son incapacité à s'adapter aux difficultés rencontrées pourra se traduire plus tard par des manifestations agressives ou, tout simplement, par l'abandon de l'activité.

En situation d'apprentissage, c'est tout le contraire. L'erreur n'est pas seulement permise, elle est nécessaire. La non-réussite est une étape importante en apprentissage. Elle permettra ainsi aux jeunes de chercher et de découvrir des moyens et des occasions de s'améliorer.

Contrôler les écarts

Cependant, le climat d'apprentissage ne pourra être maintenu que si l'objectif d'apprentissage est réaliste et réalisable. Le degré de difficulté doit être à la portée de l'apprenant. Dans le cas où la tâche demandée est trop loin des possibilités de réalisation du jeune, ou si les échecs sont trop fréquents, il y aura perte d'intérêt et démotivation. Ces situations trop souvent répétées et mal contrôlées peuvent mener à l'abandon.

Bien entendu, l'intensité naturelle de chacun est à prendre en considération. Certains jeunes sont plus combattifs que d'autres. Il faut évidemment favoriser le développement de la combativité, mais il faut également demeurer réaliste quant aux possibilités de réalisation des gestes demandés. Trop pousser un jeune ne lui rendra pas nécessairement service.

Il faut alternativement offrir à l'enfant des occasions d'échec et de réussite. Il lui faut explorer des façons différentes de solutionner ses problèmes et ses difficultés. Il faut éviter qu'il se retrouve uniquement soit en échec soit en réussite. Ainsi, il apprendra.

Sur la glace

Lors de l'explication et de l'exécution des exercices sur la glace, il est essentiel de favoriser au maximum le climat d'apprentissage. Les enfants sont à l'aréna pour jouer, s'amuser, bouger. Des explications trop élaborées et trop longues risquent de diminuer les conditions d'apprentissage. Nous vous suggérons de donner des premières consignes brèves permettant aux jeunes de connaître l'exercice ou le jeu à exécuter, de faire une démonstration complète, puis d'engager l'exercice ou le jeu rapidement. Lors du déroulement, vous insérerez les consignes plus précises, les points clés et les correctifs. Les jeunes profiteront ainsi d'une plus longue période de jeu et d'apprentissage. Évidemment, si l'exécution est complètement erratique, nous vous conseillons de regrouper les jeunes et de leur expliquer ou démontrer à nouveau l'exercice ou le jeu.

L'apprentissage, c'est quoi?

Processus d'acquisition de l'information nouvelle qui résulte généralement d'un effet de pratique ou d'entraînement ainsi que d'un effet de renforcement.

Processus d'apprentissage

Il y a trois phases :

- 1 Savoir : C'est tout ce qui touche à la connaissance = **Connaître**
- 2 Savoir-faire : Il y a trois étapes à respecter pour cette phase :
 - Familiarisation
 - Expérimentation = **Habilités**
 - Exploration
- 3 Savoir-être : Le respect, l'écoute, faire des efforts, persévérer et se discipliner.
Le savoir-être = **Attitudes**

L'approche pédagogique

- Centrée sur le jeune :
 - Exemple : «Enseigner à fléchir les genoux»
 - Donner un modèle signifiant (Démonstration)
 - Découverte guidée (Ramasser un ballon)
 - Exploration par le jeu (Chat et souris)
 - Exploration par l'objet (Faire tour de la chaise)
 - Motivation intrinsèque (Course entre amis)
 - Plus il est jeune, plus il a besoin de sentir et de vivre ses apprentissages.
- Moyens à privilégier :
 - Progression pédagogique
 - Respecter le rythme d'apprentissage
 - Travailler en groupes homogènes
 - Répétitions
 - Éducatifs adaptés en fonction des jeunes
- Climat d'apprentissage :
 - Processus d'essais-erreurs ----> réussites
 - Motivation accrue par la réussite souhaitée (défi)
 - Exigences pour la réussite : Respect du rythme d'apprentissage
 - Bienfaits : Le jeune n'a pas peur de l'échec et tous les jeunes vivent la réussite
 - Il apprend ----> Il s'améliore
 - Si l'exigence est plus grande : Il ira à son rythme!!!
- Climat de compétition :
 - Processus : Démontrer son savoir-faire, performer
 - Motivation seulement si Réussite (gagner)
 - Exigences pour la réussite : Habiletés acquises, bagage psychologique, affectif et social acquis
 - Conséquences : Seulement les bons coups sont valorisés. Répétition des comportements à succès (tricher)
 - N'apprend pas ----> Ne s'améliore pas
 - Si l'exigence est plus grande : Agressivité et abandon

Conditions de réussites

Pour maximiser l'apprentissage chez un jeune, voici quelques conseils importants :

- Apprendre dans un climat de plaisir où l'erreur est permise.
- Respecter les limitations physiques, psychologiques, affectives et sociales des jeunes. **Ce ne sont pas des adultes en miniature!**
- Choisir des entraîneurs qui prennent le temps de bien se préparer et de bien appliquer les exercices. Ils ont une bonne connaissance des contenus et des structures de travail.
- Garder une complicité positive avec les parents.

Règlements Initiation

Le chapitre 6 du cahier de réglementation et d'encadrement traite des règles spécifiques à l'initiation. Voici quelques extraits de ce chapitre.

Le calendrier des saisons

Le calendrier d'une saison est de première importance dans quelque pratique sportive qui soit et cela est d'autant plus vrai lorsqu'on s'adresse à la clientèle initiation. Il faut donc que le calendrier soit toujours régi en fonction du développement de l'enfant et de son âge. On doit alors statuer sur ce que l'on appelle le volume de pratique; la quantité de leçons, l'entraînement, les matchs et la fréquence.

Les balises du secteur initiation sont les suivantes :

	Prénovice	Novice	Atome
Début des leçons	Mi-septembre	Mi-septembre	15 août
Début de la saison	15 novembre	Match hors-concours : <i>1^{er} novembre</i> Match régulier : <i>15 novembre</i>	Match hors-concours : <i>Entre le 1^{er} et le 15 octobre</i> Match régulier : <i>Entre le 15 octobre et le 1^{er} novembre</i>
Fin de la saison	Livre des règlements administratifs 1.4	Livre des règlements administratifs 1.4	Livre des règlements administratifs 1.4
Ratio (fréquence) leçons/entraînement	Recommandation : 1 fois par semaine	Recommandation : 2 à 3 fois par semaine	Simple lettre 1/1 match entraînement. 22 matchs par année au maximum en saison régulière. Double lettre 1/2 match entraînement. 24 matchs par année au maximum en saison régulière.
Nombre de matchs par année	Pas de calendrier officiel de matchs. Recommandation d'activités entre 1 à 2 fois par semaine au maximum	18 matchs par année au maximum en saison régulière	
Match hors-concours	Non applicable	La zone ou la région régira les modalités et le nombre de matchs hors-concours.	
Nombre de tournois	Aucun	3 activités au choix	3 activités au choix
Nombre de festivals	Trois (3)		
Recommandation postsaison	La période estivale devrait être consacrée à l'initiation et au développement d'autres habiletés ou pratiques sportives à l'extérieur.		

Le contenu du programme

Progression des objectifs spécifiques

MAHG 1

- Développer les habiletés fondamentales : mobilité, agilité et équilibre.
- Expérimenter une nouvelle surface de locomotion, la glace.
- Amener le jeune à développer une attitude positive face à l'activité physique et le jeu.

MAHG 2

- Continuer de développer les habiletés fondamentales : mobilité, agilité et équilibre.
- Explorer les éléments de base des gestes techniques en patinage avant, patinage arrière, maniement, passes et tirs.
- Explorer les zones de travail en jeu collectif.

MAHG 3

- Stabiliser les habiletés fondamentales : mobilité, agilité et équilibre.
- Se familiariser avec l'ensemble des éléments de base des gestes techniques en patinage avant, patinage arrière, maniement, passes et tirs.
- Améliorer l'utilisation des zones de travail en jeu collectif et les appliquer spécifiquement au hockey.

MAHG 4

- Améliorer la qualité des gestes techniques.
- Expérimenter les gestes techniques dans des situations spécifiques du jeu de hockey.
- Explorer les notions de base de la tactique individuelle en fonction du hockey sur glace : 2 contre 2, sortie de zone, entrée de zone, échec avant.
- Explorer les notions des 4 grands rôles du hockey : porteur, non-porteur, chasseur et surveillant.

Approche pédagogique MAHG 1 et 2

L'approche pédagogique est une façon de présenter une situation qui permet l'apprentissage. Dans la MAHG, on utilise ce qui suit :

Découverte guidée

- Placer l'enfant dans une situation où l'entraîneur connaît l'objectif à atteindre mais pas le jeune.

Exemple :

- Apprendre à fléchir les genoux en cueillant un ballon.
 - Par une approche directive : l'entraîneur dit «Les jeunes, on plie les genoux comme ça».
 - Par découverte guidée, l'entraîneur demande aux enfants de ramasser le ballon; il fléchira ses genoux pour le ramasser.
- Par découverte guidée, le jeune atteindra l'objectif à son rythme.

Exploration par le jeu

- Placer l'enfant dans un contexte de jeu où il exécutera les éléments de l'objectif à atteindre.

Exemple :

- Jouer à la Tag où il faut fléchir les genoux pour ne pas se faire toucher.

Exploration par l'objet

- Placer l'enfant dans un contexte où, avec l'aide d'un objet, il exécutera les éléments de l'objectif à atteindre.

Exemple : Pousser ou circuler autour d'une chaise. Demander à l'enfant de varier ses positions afin de fléchir les genoux avec un support. On peut pousser avec un autre jeune assis sur celle-ci.

- Notez bien que les approches peuvent être utilisées séparément ou simultanément.

Motivation intrinsèque

- Placer l'enfant dans une situation où c'est lui qui décide de le faire.

Exemple : Jeu de courses. Le jeune décide de se lever car c'est plus rapide pour pouvoir gagner la course, ou bien il veut faire comme les autres.

Respecter le rythme d'apprentissage du jeune et non le rythme du hockey.

Le travail est plus orienté dans l'espace et le temps (vagues, courses) MAHG 2.

Il y a de la correction individuelle – MAHG 2.

Approche pédagogique MAHG 3 et 4

L'approche pédagogique est une façon de présenter une situation qui permet l'apprentissage. Dans la MAHG, on utilise ce qui suit :

- Découverte guidée
- Exploration par le jeu
- Exploration par l'objet
- Motivation intrinsèque
- Respecter le rythme d'apprentissage du jeune et non le rythme du hockey
- Le travail est plus orienté dans l'espace et le temps (vagues, courses) (MAHG 3)
- Travail sur la technique plus spécifique (MAHG 3)
- Plus exigeant face aux règles de groupe (MAHG 3)
- Il y aura encore plus de corrections techniques (MAHG 3)
- Travail orienté avec plus d'intensité tout en respectant le rythme du jeune dans le groupe (MAHG 4)
- Répétition des mêmes exercices pour une meilleure consolidation des gestes (MAHG 4)
- Progression technique et tactique en combinant les éléments de ces deux paramètres du hockey : parcours, circuits, exercices tactiques et jeux dirigés (MAHG 4)

Légende Internationale en hockey sur glace

(Les points les plus importants sont marqués en rouge.)

●	○	: Équipe offensive
●	△	: Équipe défensive
	△	: Marquer de près l'adversaire
	△	: Marquer l'adversaire à distance
●	⊗	: Entraîneur
	⊕	: Arbitre
●	●	: Rondelle
●	×	: Obstacle sur la glace ou cône
●	≡	: Position des patins
	∖	: Position du bâton
●	→	: Patiner sans rondelle
	↻	: Pivots
●	→	: Patiner et arrêter
●	→	: Démarrer et patiner
●	⇒	: Tir
	⇒	: Feinte de tir
	→	: Écran
	→↻	: Feinte
●	→	: Patiner avec rondelle
●	→	: Patinage arrière
	→	: Patinage arrière et se retourner
	→	: Patinage arrière avec rondelle
	→	: Patinage lent puis accéléré
	→	: Patinage accéléré puis ralenti
	→	: Conduire la rondelle, la laisser et continuer de patiner
●	→	: Passe
	→	: Mise en échec corporelle
	→	: Passe feinte

MAHG 2 – Leçon 17

Exercice : 4

Durée : 6 min

Nom : Réception de la rondelle avec le bâton

Objectif : Améliorer l'équilibre, l'agilité et la réception de la rondelle

Description : avec bâton

L'entraîneur initiation place les jeunes en colonne, qui à tour de rôle, se dirigent vers lui. Ils font un arrêt et reçoivent une passe. Ils patinent avec la rondelle jusqu'à l'entraîneur initiation et la lui remettent. Ils retournent à la fin de la colonne. La réception se fait seulement sur le coup droit.

Points clés :

Flexion des genoux (debout)

Lever la tête

Lame du bâton perpendiculaire à la direction de la passe

Tenir le bâton fermement

Matériel :

Cônes

Rondelles

Variante 1 : Même exercice, MAIS le jeune doit contourner un cône, s'arrêter et recevoir la rondelle. Changer de côté à chaque tour.

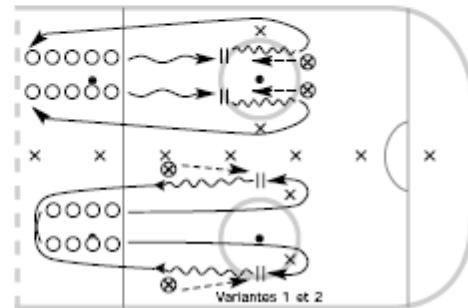
Variante 2 : Même exercice que la variante 1, MAIS après la réception, le jeune se jette à genoux avant de rapporter la rondelle à l'entraîneur initiation.

Conseils pédagogiques :

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Faire la passe seulement si la lame du bâton est sur la glace.
- Faire des passes selon l'habileté du jeune.
- S'assurer que les jeunes soient arrêtés pour faire la réception.

Consigne :

- Si le jeune ne réussit pas la réception, il doit continuer l'exercice sans la rondelle.



Technique – 10 principes de réussite

1. Tous les gestes se font avec le poids sur le devant des lames, sauf le virage brusque.
2. Tous les gestes se font avec les jambes fléchies.
3. On doit toujours regarder dans la direction recherchée pour initier un geste.
4. En patinage avant et arrière, avec ou sans rondelle, on doit garder la tête levée.
5. En patinage avant, on tient le bâton sur la glace, à deux mains.
6. En patinage arrière, on tient le bâton sur la glace, à une main.
7. Lors d'un tir ou d'une passe, on doit regarder la cible sauf pour le tir frappé.
8. Lors d'un tir ou d'une passe, on doit utiliser le revers et le coup droit en fonction de notre position.
9. Lors d'une passe, il faut pousser la rondelle et non la frapper (sauf la passe frappée-poignet).
10. Lors de l'enseignement, il faut observer un élément à la fois.

Gardiens

Technique de base :

- Position de base
- Déplacements avant-arrière
- Déplacements latéraux
- Arrêts avec le bâton
- Arrêts avec les jambières
- Arrêts avec les gants

Approche pédagogique :

- Développer tous les aspects du développement fondamental du gardien :
 - Habiletés fondamentales
 - Techniques de patinage
 - Techniques de déplacement
 - Techniques d'arrêt de la rondelle
 - Jugement et prise de décision
- Garder le gardien debout pour développer ses habiletés :
 - Sur la glace : habiletés patinage
 - Hors glace : perception avec les gants
- Amener le gardien à comprendre le rôle de chacun des gestes avant de les utiliser. Éviter de développer un style avec un geste.
- Le travail sur la glace se fait 70% sans la rondelle. La concentration sur la rondelle diminue l'apprentissage des habiletés de base.
- Développer des attitudes de base en apprentissage et en jeu dirigé.

Attitudes :

- Bouger le moins possible pour le maximum d'efficacité
- Rester debout, face au jeu
- Garder le bâton sur la glace
- Contrôler la rondelle et le jeu
- La rondelle doit être une alliée et le joueur doit aller vers elle
- Discipline et autonomie
- Grande qualité du travail

Préparation aux jours de match

Philosophie gagnante :

Un des aspects les plus importants de votre travail d'entraîneur est de développer une philosophie de l'entraînement qui connaîtra du succès en évaluant le rôle que joue la victoire. Plus précisément, quels résultats devraient être importants pour vous et vos joueurs ?

Voici une philosophie « gagnante » qui obtiendra sûrement le respect de vos joueurs et de vos collègues en plus d'améliorer vos chances de réussir. Accordez la priorité à vos athlètes avant de travailler pour gagner.

C'est une philosophie formidable. Elle signifie que chaque décision que vous prenez et chaque geste que vous posez doit d'abord refléter ce qui convient le mieux à vos athlètes en tant que personnes et joueurs.

Un entraîneur qui ne tient pas compte des besoins de ses joueurs peut nuire à leur estime de soi et, à la longue, ils pourraient abandonner le sport. D'autre part, un entraîneur qui ignore le désir inné de gagner peut aussi nuire à l'esprit de toute l'équipe. Travailler pour gagner est un aspect essentiel au plaisir que l'on prend à jouer, mais à quel prix ?

Il est donc logique qu'une philosophie gagnante place le bien-être des athlètes au premier plan, mais qu'elle cherche aussi l'euphorie de la victoire. Le résultat dépend de votre décision.

Le sport compétitif est-il trop stressant pour les enfants ?

Le sport compétitif peut être trop stressant pour un enfant si celui-ci croit que sa valeur dépend de sa performance. Lorsque les choses les plus importantes à un enfant, comme l'amour et l'approbation, sont liées au fait de bien jouer, les enfants seront probablement très stressés. Les études ont démontré que la peur d'échouer et la préoccupation de ne pas bien faire pourraient bien être la principale source de stress et d'anxiété chez les enfants.

Les enfants sont inquiets de ne pouvoir bien performer, d'être incapables de répondre aux exigences de la compétition. Les enfants peuvent ressentir le stress lié à la compétition avant, pendant et après une compétition. Une étude aux É.-U. a révélé que 62% des jeunes s'inquiétaient de mal jouer ou de commettre une erreur et 23% ont déclaré que l'anxiété pourrait les empêcher de jouer à l'avenir.

Statistiques d'un match – Analyse d'un match Pee-wee :

- La rondelle se trouve sur le bâton d'un joueur pendant 8 secondes par match, en moyenne !
- Les joueurs obtiennent en moyenne 1 ou 2 tirs au but par match.
- Les joueurs jouent en moyenne 18 tours par match.

Les intervenants

Rôles et responsabilités des intervenants

Entraîneur-chef initiation régional :

Nommé par l'administration régionale, il est la personne-ressource en matière d'initiation de façon générale et plus particulièrement pour la MAHG et le PIJE. Il doit voir à l'organisation des entraîneurs initiation, superviseurs et des responsables de l'initiation.

Superviseur :

Soucieux d'assurer une satisfaction et une qualité du programme MAHG/PIJE, Hockey Québec a mis en place un système de superviseur. Ce dernier s'assure de l'application du programme au sein de l'organisation et veille à ce que les entraîneurs initiation soient évalués, observés, conseillés, corrigés et soutenus dans leur enseignement. Chaque organisation a un superviseur qui lui est assigné.

Responsable Initiation :

Il doit s'assurer que la MAHG/PIJE dans son association est conforme aux besoins et exigences de la philosophie et de la structure du programme. Il est de plus l'intermédiaire entre son organisation et Hockey Québec (superviseur, entraîneur-chef initiation régional).

Responsable de la leçon :

Un animateur qui soutient sur le plan technique et pédagogique ses entraîneurs initiation. Il encadre les entraîneurs initiation avant, pendant et après la leçon. Durant une saison, cette responsabilité peut être déléguée à une ou plusieurs personnes, selon les souhaits de l'organisation locale. La façon de fonctionner est déterminée selon les capacités de leadership des entraîneurs initiation en place.

Entraîneur-Maître :

L'entraîneur maître est responsable du respect et du bon fonctionnement du programme MAHG dans l'AHM où il est impliqué. Il planifie et organise chaque leçon selon les exigences du programme MAHG. Il s'assure que le climat d'apprentissage soit optimal avec des interventions efficaces et dynamiques. Il offre le support nécessaire aux entraîneurs dans leur rôle en fonction de leur groupe de jeunes autant au niveau de leur formation que des techniques spécifiques du hockey. Il agit aussi comme consultant lors de la formation des équipes, collabore au calendrier annuel du secteur initiation et sera une personne ressource pour les entraîneurs Pré-Novice et Novice de son association durant la période de compétition.

Entraîneur initiation :

Il anime et enseigne les habiletés et les gestes avec le programme MAHG au jeune hockeyeur. Il doit faire exécuter les gestes et corriger les jeunes dans un cadre amusant et non compétitif.

Aide-entraîneur initiation :

Une personne bénévole n'ayant pas suivi la formation initiation (MAHG), qui apporte le soutien technique aux entraîneurs initiation sur la glace. Il ne peut pas se substituer à un entraîneur initiation responsable auprès d'un groupe d'enfants lors des leçons.

Parents (comité) :

Il est composé de parents et s'occupe de tout ce qui est hors glace : présences, discipline dans les chambres, activités de financement, etc. De plus, il pourra veiller à ce que les entraîneurs initiation aient le matériel requis comme les rondelles, cônes, etc.

Équipement et autres notions

Équipement des jeunes

Notre apprenti devra avoir un équipement complet et adéquat. Il est fondamental que son matériel respecte quatre critères de base en ordre de priorité : protection, ajustement, légèreté et qualité.

Les pièces de son équipement doivent être conformes aux règles de Hockey Canada. Vous pourrez vous procurer un DVD sur l'équipement qui est disponible par l'entremise de Hockey Québec. Sans élaborer sur toutes les pièces d'équipement, de façon plus spécifique, deux pièces attirent notre attention : les patins et le bâton. Les patins sont très importants : des patins trop grands, trop larges ou trop faibles occasionnent une perte de transfert à la lame et automatiquement une perte de vitesse : il en résulte souvent une difficulté d'apprentissage.

Le bâton est également une pièce importante pour le hockeyeur. Un bâton trop long occasionnera un mauvais contrôle de la rondelle : un bâton doit arriver au menton lorsque le hockeyeur a ses patins ou au nez lorsqu'il ne les a pas. Nous recommandons un bâton junior avec une lame de bâton droite ou légèrement courbée pour faciliter le contrôle du côté droit et du côté revers.

En terminant, il ne faut pas oublier le protège cou : une pièce fondamentale et obligatoire.

Équipement entraîneur initiation

Pour démontrer le bon exemple et surtout, tenant compte de la sécurité, l'entraîneur initiation sur la glace devra également avoir un équipement adéquat : casque, patins, gants, bâton. De plus, il doit revêtir son survêtement MAHG qui représente à la fois notre image de marque et notre professionnalisme. L'entraîneur initiation doit porter son casque pour des raisons de sécurité et, bien sûr, pour donner l'exemple aux jeunes qui sont sous sa responsabilité.

Notes spécifiques sur les patins et le bâton

Les patins :

La longueur (pointure)

- Déplacer le patin au complet
- Relever la langue du patin
- Avancer le pied jusqu'au bout du patin (les orteils touchent le bout)
- L'espace entre le talon et l'arrière de la bottine devrait être l'espace d'un crayon. Un stylo pour un adulte; un crayon feutre pour un enfant.
- Lorsque vos patins sont attachés, si vos genoux ne sont pas fléchis vous devriez toucher le bout du patin avec vos orteils. Lorsque vos genoux sont fléchis, vous ne touchez plus au bout du patin.
- Ne pas se fier à vos pointures de souliers pour sélectionner un patin. (La pointure du patin sera vraisemblablement de 0,5 à 2 points plus petite que vos chaussures, selon le confort désiré et la marque du patin.)
- Ne pas acheter des patins plus grands dans le but qu'ils servent plus longtemps à l'enfant puisque cela nuira grandement au développement de ses habiletés de patinage.

La largeur

- Largeur du pied de C à EE. C étant étroit; EE étant très large.
- Largeur du talon de AAA à B. AAA étant étroit; B étant très large.
- Visiter un spécialiste pour mesurer la largeur de votre pied.
- Il est normal qu'un patin soit quelque peu inconfortable lors de l'essayage. Un patin EE sera fort probablement plus confortable qu'un D, mais il sera peut-être aussi trop large.
- Lorsque vos patins sont attachés, vérifier l'espace entre les œilletons du patin. Si l'espace est étroit (autour de 1 – 1,5 pouce), le patin est probablement trop large.

La rigidité au niveau des chevilles

- En serrant la bottine du patin au niveau des chevilles, vous ne devriez pas pouvoir l'écraser complètement.

Façon de lacer les patins

- Pas trop mou
- Pas trop rigide
- Pas de tours autour des chevilles avec les lacets
- Le ruban autour des chevilles n'est pas conseillé
- Serrer surtout au niveau du cou du pied pour assurer la bonne position de talon au niveau du patin.
- En conclusion, tout en maintenant fermement le pied, le laçage des patins ne doit pas être trop serré. Il doit permettre la circulation du sang, autant à l'extrémité du pied qu'au niveau de la cheville.

Lames et affûtage

- Technique de l'ongle
- Technique de la pièce de monnaie
- Vue du devant et du derrière du patin, la lame doit former un angle de 90 degrés avec la semelle.
- La lame doit être fixée au centre, sous la bottine. Pour vérifier cet élément, la pointe de la lame doit coïncider avec le centre du devant de la bottine... et avec le centre du talon, à l'arrière de la bottine.

Autres considérations

- Ne jamais ajouter une 2e semelle ou une 2e paire de bas si le patin semble trop grand. Le fait d'ajouter des épaisseurs sous le pied ne permet pas de positionner le talon correctement dans le patin. Ajouter plutôt un linge (débarbouillette) ou du « foam » sur le dessus du pied. Le « remplissage » du patin sur le dessus du pied évitera que le pied bouge à l'intérieur du patin lorsqu'attaché.
- Lorsque vous remarquez qu'un jeune patineur « sur la bottine », la première vérification à faire est l'ajustement du patin. Il arrive régulièrement que des patins trop grands ou une bottine trop molle soient la cause première de ce problème.

Le Bâton :

La longueur du bâton est importante. Bien que la longueur recommandée soit légèrement sous le menton (lorsque le joueur porte ses patins), il sera avantageux pour les jeunes en situation d'apprentissage de dribbler une rondelle avec un bâton un peu plus court, car le joueur contrôlera davantage la rondelle. Une fois les premières étapes de l'apprentissage acquises (vers les 9 ou 10 ans), il sera temps d'ajuster la longueur du bâton en fonction du style de patinage et des préférences du joueur. Cette longueur pourra se situer entre la gorge et le nez, selon les préférences.

Il est fortement recommandé aux joueurs des catégories initiation de jouer avec un bâton junior car le manche est plus petit et permet au jeune joueur une meilleure prise sur son bâton.

Un simple bâton de bois est suffisant pour ces catégories d'âge qui, à cause de leur impossibilité d'appliquer une grande force sur le bâton, ne profitent pas des avantages technologiques d'un bâton plus dispendieux tel que les bâtons en aluminium en graphite ou les fameux « One piece » qui sont si populaires chez les professionnels.

Sécurité

La sécurité, c'est notre affaire!

- Toujours garder les jeunes devant vous
- Arrêter loin des bandes et des autres personnes sur la glace
- Ne pas accepter que les jeunes se lancent sur la glace
- Ramasser les bâtons dans l'ordre, tel que demandé
- Remettre les bâtons dans l'ordre, tel que demandé
- Placer les bâtons dans un coin et se placer devant ceux-ci
- Éviter de laisser des bâtons et des cerceaux plats sur la glace
- Les jeunes doivent toujours garder les gants
- L'entraîneur doit porter un casque protecteur car une chute est vite arrivée
- Ne pas tolérer les empilages
- Aucun filet sur la glace en MAHG 1, 2 et 3
- Lors de l'entrée sur la glace, bien orchestrer l'arrivée des jeunes
- Lors de la sortie, planifier un protocole uniforme avec tous les entraîneurs
- Toujours placer les cônes à plus de 2 mètres de la bande pour faire des filets
- Pas de gomme dans la bouche ou tout autre aliment lors d'une séance
- Ne jamais accepter qu'un enfant embarque sur la glace avec un équipement manquant
- En MAHG 1, isoler les enfants qui veulent demeurer étendus sur la glace