



Modèle de développement de l'athlète 2017-2021

Ballon sur glace



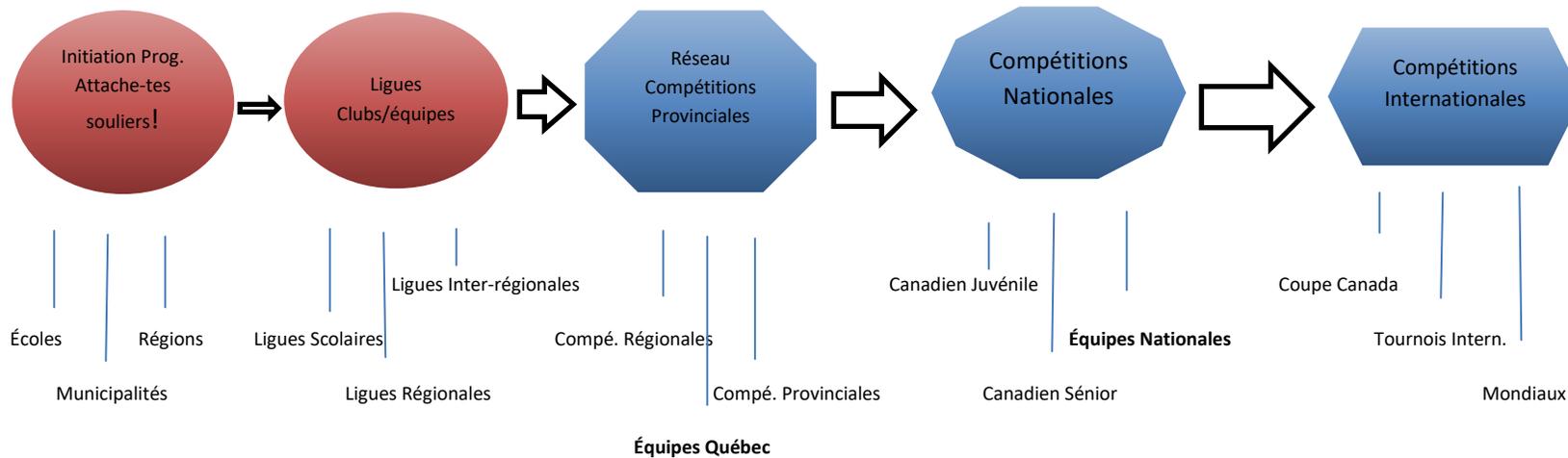
TABLES DES MATIÈRES

Schéma du cheminement idéal de l'athlète de Ballon sur glace	3
Exigences du Ballon sur glace de haut niveau	4
Description du contexte de la performance sur le plan international	5
Portrait d'un athlète de niveau international au ballon sur glace	6
1. Plan de la zone d'âge optimal au haut niveau	6
2. Plan physique	6
3. Plan technico-tactique	7
4. Plan psychologique et habitudes de vie	7
Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation	8
1. La spécialisation, la croissance et la maturation des athlètes au Ballon sur glace	8
2. Les 5 éléments de base de l'entraînement et autres composantes importantes	9
Cadre de référence	11
Définitions des termes : Objectifs d'entraînement	13
Prémineur.....	15
U10.....	16
U12.....	19
U15.....	23
U17.....	28
U19.....	33
Sénior élite	39
Équipe nationale.....	43
Documents consultés et à consulter	47
Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence.....	48
1. Règles d'identification des athlètes	48
2. Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs.....	50
3. Argumentaire du programme Sport-Étude à l'école secondaire de Cabano.....	51
4. Argumentaire du programme des Jeux du Québec	53
ANNEXE A – Schéma du cheminement idéal de l'athlète de Ballon sur glace	55
ANNEXE B – Résultats – Tests physiques – Équipes nationales 2017-2018.....	56



Schéma du cheminement idéal de l'athlète de Ballon sur glace

PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE DE LA FQBG - (VOIR ANNEXE A)



U10-U12	U15	U17	U19	Sénior
Initiation-Développement	Apprendre à s'entraîner	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	La compétition pour gagner
École primaire	Jeux du Québec	Équipe Québec	Championnats canadiens	Championnats mondiaux bisannuels
Ligue provinciale	Ligue provinciale	Ligue provinciale	Ligue provinciale	Coupe Canada bisannuels
	Sports-Étude	Sports-Étude	Jeux du Canada	Tournois internationaux ÉU /Europe



Exigences du Ballon sur glace de haut niveau

Description du contexte de la performance sur le plan international

Le calendrier international d'un athlète de ballon sur glace est comme suit : Un championnat mondial biannuel lors des années paires au mois de novembre, un championnat nord-américain (Coupe Canada) bisannuel aux années impaires au mois d'octobre, un Championnat canadien annuel au mois d'avril, et finalement un Championnat provincial Élite annuel au mois de mars.

Les athlètes des équipes nationales masculines, féminines et mixtes doivent y participer. Le Canada est une, sinon la puissance mondiale au ballon sur glace. Lors du dernier Championnat mondial à Regina, le Canada a gagné les 4 catégories présentes à l'événement : Hommes, Femmes, Mixte et Vétérans. Dans trois des quatre catégories, les équipes gagnantes provenaient du Québec.

Description des matchs

Lors d'un championnat mondial ou canadien, les équipes jouent de 7 à 10 parties sur une période de 4 à 5 jours. Chaque partie est d'une durée de 2 périodes de 18 min. chronométrées, avec une pause de 5 min. entre les deux périodes. Une bonne préparation physique est donc nécessaire pour qu'un athlète puisse performer même dans les dernières parties de la compétition. Pour un Championnat nord-américain ou provincial, on parle de 3 à 5 parties sur 2 ou 3 jours de compétitions. Cette compétition demande moins d'endurance musculaire pour l'athlète, mais reste toutefois très exigeante pour celui-ci. Peu importe la compétition, l'athlète doit être en mesure de donner un effort soutenu durant 45 secondes à 1 min. et demi, pour en moyenne, 3 min. de repos. Ce, pendant la durée d'un match complet. La rapidité de récupération chez athlète est donc très importante pour être capable d'être performant tout au long de la partie.

Analyse de tâche

Nombre de présences moyenne sur la glace par match	13,5
Durée moyenne par présence sur la glace	80 secondes
Temps de repos moyen durant une présence	14 secondes
Temps actif moyen durant une présence	66 secondes
Temps d' efforts élevés moyen durant une présence	6 fois entre 3 et 5 secondes chacune
Temps de repos moyen au banc	160 secondes
Pourcentage d'utilisation du tir du poignet	25%
Pourcentage d'utilisation du tir balayé ou élan-arrière	30%
Pourcentage d'utilisation du tir moulinet	45%

Réf. : FQBG

Suite l'analyse de tâche présentée ci-dessus, on constate qu'il y a une grande préparation physique qui doit être effectuée pour l'athlète international modèle. En fonction des tâches à accomplir, des éléments physiologiques doivent avoir été développés et doivent continuer à l'être durant chaque saison afin de garder l'athlète à son plus haut niveau tout au long des plus grandes compétitions de ce sport.

Tout d'abord, l'athlète idéal doit avoir doit continuer à effectuer des entraînements musculaire en puissance, tout en priorisant le bas du corps, ainsi que les muscles stabilisateurs du tronc. Ces groupes musculaires permettent à l'athlète de garder une certaine équilibre sur la glace (contacts avec l'adversaire et stabilité lors des tirs), d'avoir de la faciliter à se déplacer (changements de direction), et finalement atteindre une explosion et une vitesse adéquate pour le niveau international de ce sport.

De plus, les qualités aérobiques et de récupération d'un athlète modèle sont nécessaires à celui-ci. L'athlète doit avoir une capacité de récupération exemplaire pour être en mesure de fournir les efforts adéquats afin de performer à chaque présence sur la glace, durant tout un Championnat mondial de 10 parties sur 5 jours. Celle-ci doit constamment être maintenu chaque année en ayant des entraînements plus volumineux en début de saison, et d'axer davantage sur l'intensité plus on s'approche du grand événement.

Calendrier des Championnats et Tournois Internationaux 2017-2022

Compétition	Importance	Date	Lieu	# de Jour	Nbre de parties	Effort
Coupe Canada	Important	Nov. 2017	Arnprior, ON	3	3 à 5	XXX
Championnat Provincial Élite	Important	Mars 2018	Témiscouata, Qc	2	3 à 5	XXX
Championnat canadien	Très important	Avril 2018	Winnipeg, MB	4	7 à 10	XXXX
Championnat Mondial	Très important	Nov. 2018	Minneapolis, ÉU	5	7 à 10	XXXX
Championnat Provincial Élite	Important	Mars 2019	St-Léonard-d'Aston, Qc	2	3 à 5	XXX
Championnat canadien	Très important	Avril 2019	Cornwall, ON	4	7 à 10	XXXX
Coupe Canada	Important	Nov. 2019	Arnprior, ON	3	3 à 5	XXX
Championnat Provincial Élite	Important	Mars 2020	Non déterminé	2	3 à 5	XXX
Championnat canadien	Très important	Avril 2020	Non déterminé	4	7 à 10	XXXX
Championnat Mondial	Très important	Nov. 2020	Kingston, Ontario	5	7 à 10	XXXX
Championnat Provincial Élite	Important	Mars 2021	Non déterminé	2	3 à 5	XXX
Championnat canadien	Très important	Avril 2021	Non déterminé	4	7 à 10	XXXX
Coupe Canada	Important	Nov. 2021	Non déterminé	3	3 à 5	XXX
Championnat Provincial Élite	Important	Mars 2022	Non déterminé	2	3 à 5	XXX
Championnat canadien	Très important	Avril 2022	Non déterminé	4	7 à 10	XXXX
Championnat Mondial	Très important	Nov. 2022	Non déterminé	5	7 à 10	XXXX

Portrait d'un athlète de niveau international au ballon sur glace

1. Plan de la zone d'âge optimal au haut niveau

Le ballon sur glace est un sport où on atteint nos performances optimales, normalement lorsque notre corps est à maturité. En 2018, 80% des athlètes élités féminins sont âgées entre 25 et 35 ans. Chez les hommes, ce chiffre se situe à 77%. De plus en plus, la moyenne d'âge des athlètes élités diminue. Ceux-ci ont l'occasion de commencer à jouer en plus bas âge, grâce au développement mineur effectué dans les dernières années.

À la lumière des résultats du dernier championnat Mondial (Nov. 2016), 95% des athlètes de l'équipe québécoise gagnante, dans la catégorie mixte, avait entre 25 et 35 ans. Notre sport rajeunit, mais les meilleures performances d'un athlète resteront entre 25 et 35 ans, dans la plupart des cas, étant donné les qualités requises pour ce sport.

L'expérience du jeu, le contrôle du ballon et la qualité des gestes techniques sont des points extrêmement importants dans ce sport. Pour un athlète élite, ces points sont souvent bien maîtrisés après 10 ans d'expérience au ballon sur glace.

2. Plan physique

L'athlète moyen masculin de niveau international

Grandeur : 5' 10"	Gardien de but : 6'2"
Poids : 170 lb (160 lb en mixte)	Gardien de but : 175 lb
Qualités : Rapide, puissant, agile, récupération rapide	Gardien de but : Puissant, agile, flexible

L'athlète moyenne féminin de niveau international

Grandeur : 5' 5"	Gardien de but : 5'6"
Poids : 150 lb	Gardien de but : 160lb
Qualités : Rapide, puissante, agile, récupération rapide	Gardien de but : Puissante, agile, flexible

* Pour la catégorie Mixte, la moyenne des athlètes masculins et féminins sont plus axés sur la rapidité et l'agilité, tandis que dans les catégories Féminin et Masculin, la puissance est davantage recherchée, étant donné les mises en échec qui sont permises.

Voir ANNEXE B pour les résultats des tests physiques des équipes nationales 2017-2018.

Au ballon sur glace, il n'y a de type de gabarit parfait pour le sport. Chaque aspect physique de l'athlète peut en tirer un avantage du jeu.

Par exemple, l'athlète de petite taille aura un avantage sur les déplacements. Physiquement, il sera plus stable, plus habile à faire des changements de direction rapidement et adhèrera davantage sur la glace grâce à son centre de gravité plus bas.

L'athlète léger aura normalement un avantage sur la vitesse d'explosion sur une surface glacée et aura aussi un avantage de freinage sur une grande vitesse.

L'athlète de grande taille aura une meilleure portée pour atteindre le ballon. Cela peut être efficace autant offensivement que défensivement. Offensivement, l'habileté de se mettre hors de portée de son adversaire sera plus facile à maîtriser, alors que défensivement, le joueur pourra mieux intercepter les passes adverses, ainsi que d'avoir une plus grande portée pour soutirer le ballon au joueur opposé.

Finalement, l'athlète plus lourd trouvera son avantage surtout dans les catégories Masculin ou Féminin, où on y retrouve des mises en échec. Cet athlète aura l'avantage d'être plus stable sur ses appuis lors de contacts physiques avec l'adversaire.

3. Plan technico-tactique

Au niveau technique, pour atteindre le niveau élite, un athlète de ballon sur glace doit être capable de maîtriser le tir moulinet des deux côtés (coup droit et revers). Il doit aussi maîtriser le flip du revers avec un taux de réussite d'au-dessus de 90%. De plus, le contrôle de ballon en mouvement doit être impeccable, ainsi que la précision des tirs en mouvement.

L'athlète de niveau international au ballon sur glace doit, aussi, surtout maîtriser les tactiques avancées et même pouvoir s'adapter selon les différentes situations de jeu.

Les habiletés à lire le jeu et à prendre la meilleure décision rapidement sont d'importance majeure. Les meilleurs athlètes dans ce sport prennent des décisions rapides en espace restreint suite à une analyse rapide du jeu.

Au niveau collectif, ce sont des joueurs qui connaissent bien leur rôle et qui peuvent ainsi maximiser leur apport à l'équipe. Ils doivent savoir s'ajuster à un plan de match et l'appliquer en cours de jeu.

Le gardien de but de haut niveau maîtrise la notion du 6^{ième} joueur, c'est-à-dire qu'il peut participer au jeu défensif ou même offensif, c'est-à-dire qu'il peut être utilisé pour recevoir des passes en retrait ou effectuer des relances de jeu rapide en sortie de zone.

4. Plan psychologique et habitudes de vie

L'athlète de haut niveau au ballon sur glace sait comment déterminer des objectifs personnels à court, moyen et long terme et est capable de figurer des objectifs d'équipe. Il fait un bilan à la mi-saison et surtout à la fin de la saison pour mieux entamer la prochaine.

Il utilise les bonnes techniques de respiration et de contrôle du stress, mais aussi des techniques de visualisation/ imagerie mentale qui fonctionnent bien pour lui.

En plus de suivre un plan annuel d'entraînement, il suit un plan de nutrition (avant, pendant et après les compétitions). Il est mature, ponctuel, combattant et positif. Il sait écouter et parler au bon moment. Il respecte le leadership de son entraîneur. L'athlète doit savoir garder un équilibre entre la pratique de son sport et les autres sphères de sa vie. Il a une famille et un travail en plus de s'entraîner au ballon sur glace.



Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

Principes fondamentaux de croissance et de maturation au ballon sur glace

La Fédération Québécoise de Ballon sur glace considère qu'il y a 4 principaux stades de développement dans le cheminement idéal de l'athlète de haut niveau au ballon sur glace :

STADE 1 - 7 à 10 ans

L'objectif principal est que les joueurs apprennent les habiletés nécessaires à la pratique du sport en prenant en compte leur âge biologique. Il est primordial qu'un joueur de ce stade travaille une nouvelle habileté dans un environnement sûr, prévisible et dénué de toute distraction. Le joueur doit avancer à son rythme et avoir la possibilité de répéter les gestes à de nombreuses reprises. Travailler les habiletés de base exige un effort cognitif important.

Le programme peut intégrer l'entraînement physique en prenant en compte les périodes critiques d'entraînement. Les séances d'entraînement et les parties devraient être conçues de manière à ce que tous les joueurs puissent toucher au maximum le ballon afin de travailler les habiletés de base.

Développement des habiletés

Travail des habiletés au cours du 1er tiers de l'entraînement. Exercices ciblés ayant pour but de travailler la posture et la position, le déplacement sur la glace, les habiletés de base relatives au toucher du ballon (dribbles, passes et tirs au but). Habiletés combinées : dribbles et passes; dribbles et tirs.

Développement physique

Vitesse, agilité et équilibre.

Développement tactique

La défense par rapport à l'attaque. Positionnement de base des joueurs

Mode de vie

Une alimentation saine au cours des compétitions ou des tournois.

Modification du jeu et de la structure

Jouer sur la moitié de la glace à 3 contre 3; faire en sorte que les joueurs touchent le ballon le plus possible; 1/3 habiletés, 1/3 conditionnement physique avec habiletés, 1/3 jeu dirigé sans interruptions.

Modification de l'équipement

Adapter le bâton à la taille du joueur pour qu'il soit à l'aise. La taille du filet devrait être fonction de la taille du joueur. Il est possible d'utiliser des filets de hockey et des cônes.

Modification des règles

Utiliser la sonnerie permet d'effectuer des changements de joueurs ordonnés et permet aux joueurs de se concentrer sur le travail des habiletés sans avoir à se soucier du prochain changement de joueurs. On devrait faire des modifications en vue d'améliorer la sécurité en fonction de l'âge, de la taille et du niveau d'habileté. Par exemple, pas de contacts ou de bâtons au-dessus de la taille.

STADE 2 – 11 à 13 ans

Les joueurs maîtrisent suffisamment les habiletés de base et sont dorénavant prêts à travailler des habiletés plus complexes et à découvrir les tactiques de base. Au fur et à mesure que la condition physique d'un joueur s'améliore, il est de plus en plus à même d'utiliser des habiletés complexes au cours des parties.

Objectifs : être capable d'utiliser les habiletés techniques dans un cadre tactique de base.

Développement des habiletés

Passes : frappées, de loin, vers un espace libre (précision). Tirs : avec semi élan arrière, avec élan arrière complet, du revers, avec semi élan arrière du revers, avec élan arrière complet du revers. Habiletés techniques combinées : dribbles et passes, dribbles et tirs. Travailler toutes les habiletés en augmentant la vitesse et la difficulté.

Développement physique

Agilité. Hors de la glace : force et endurance.

Développement tactique

Stratégies de base en matière de défense et de position sur le terrain. Stratégies de base en matière d'attaque et de position sur le terrain.

Mode de vie

Une alimentation saine au cours des compétitions ou des tournois.

Modification du jeu et de la structure

Les joueurs commencent à se spécialiser à des postes spécifiques. La réduction de la surface de jeu est encouragée pour favoriser la vitesse d'exécution et la fréquence du joueur dans l'action.

Modification de l'équipement

Adapter le bâton à la taille du joueur pour qu'il soit à l'aise. La taille du filet devrait être fonction de la taille du joueur. Il est possible d'utiliser des filets de hockey.

Modification des règles

Modifier la durée de la partie selon la condition physique et les habiletés des joueurs.

STADE 3 – 14 à 17 ans

Comme les joueurs doivent maîtriser les habiletés techniques du ballon sur glace dans un grand nombre de situations, on met dorénavant l'accent sur le sens tactique et des gestes techniques plus précis, plus rapides. Le joueur de niveau avancé maîtrise les habiletés sportives du sport ainsi que l'aspect tactique. Ces joueurs continuent d'améliorer leur condition physique afin de jouer plus efficacement encore et renforcent le développement des habiletés.

Objectifs : développer et affiner la tactique dans le contexte du ballon sur glace et initier les joueurs à la préparation physique et mentale afin de jouer plus efficacement.

Développement des habiletés

Perfectionner les habiletés vues à l'étape précédente. On met l'accent sur les habiletés dans des situations de matchs. La précision et la vitesse d'exécution augmentent.

Développement physique

Force et travail anaérobie lactique.

Développement tactique

Tactiques dans le cadre du jeu de puissance, savoir gagner du temps en cas de pénalité en prolongation et apprendre à lire une partie.

Mode de vie

Introduction aux stratégies pour faciliter la récupération et la régénération lors des tournois.

Modification du jeu et de la structure

On recommande que les joueurs se spécialisent à un poste de jeu. Aucune modification au jeu n'est nécessaire.

Modification de l'équipement

Adapter le bâton à la taille du joueur pour qu'il soit à l'aise.

Modification des règles

Aucune modification des règles n'est nécessaire.

STADE 4 – 18 ans et +

Le niveau de compétence technique est élevé et le joueur doit associer ses habiletés avancées à un grand sens tactique dans de nombreuses situations de match. Le joueur à ce stade suit un plan d'entraînement structuré dans le but d'être prêt physiquement à disputer une partie. À ce stade, le joueur prend part à des activités pour améliorer sa condition physique de manière intense. Ce travail a un effet direct sur la qualité du jeu des joueurs.

Objectifs : affiner et perfectionner les habiletés, le sens tactique et la condition physique des joueurs de ballon sur glace.

Développement des habiletés

Perfectionnement de toutes les habiletés du ballon sur glace, variations créatives dans l'exécution des habiletés à l'entraînement et dans des situations de jeu.

Développement physique

Programmes individuels d'entraînement périodisé. Utilisation de la science avec des tests et un suivi médical.

Développement tactique

Perfectionnement de sens tactique, amener le joueur à avoir une lecture intuitive du jeu. Variations et différentes combinaisons des tactiques et des habiletés apprises auparavant.

Mode de vie

Recours à des physiothérapeutes, des masseurs, des thérapeutes du sport et des nutritionnistes qui veilleront à ce que les joueurs qui prennent part à des compétitions aient une bonne nutrition. À cette étape, des psychologues du sport peuvent être utiles aux joueurs.

Modification du jeu et de la structure

On recommande que les joueurs se spécialisent à un poste de jeu. Aucune modification au jeu n'est nécessaire.

Modification de l'équipement

Aucune modification de l'équipement n'est nécessaire.

Modification des règles

Aucune modification des règles n'est nécessaire.

- La spécialisation, la croissance et la maturation des athlètes au ballon sur glace

Le ballon sur glace est un sport où on atteint nos performances optimales, normalement lorsque notre corps est à maturité, soit à l'âge adulte. En 2018, 80% des athlètes élités féminins sont âgées entre 25 et 35 ans. Chez les hommes, ce chiffre se situe à 77%. De plus en plus, la moyenne d'âge des athlètes élités diminue. Ceux-ci ont l'occasion de commencer à jouer en plus bas âge, grâce au développement mineur effectué au milieu des années 2000.

À la lumière des résultats du dernier championnat Mondial (Nov. 2016), 95% des athlètes de l'équipe québécoise gagnante, dans la catégorie mixte, avait entre 25 et 35 ans. Notre sport rajeunit, mais les meilleures performances d'un athlète resteront entre 25 et 35 ans, majoritairement, étant donné les qualités requises pour ce sport.

Lorsque le jeune athlète débute le ballon sur glace, vers l'âge de 8 ans, il doit s'être familiarisé d'office avec le déplacement sur une surface glacée. Le jeune aura déjà maîtrisé les bases du déplacement et pourra se concentrer sur son développement, entre autres, sur d'autres aspects du jeu. Pour atteindre l'équipe nationale sénior, l'athlète doit avoir acquis certaines habiletés du jeu dès l'enfance ou l'adolescence, même si la fenêtre de spécialisation du sport est à l'âge adulte. Par exemple, certaines techniques avancées du déplacement sur la glace doivent être acquises dès l'enfance. Ensuite, les techniques de contrôle du ballon en mouvement et de tirs doivent être acquises dès l'adolescence.

De plus, jusqu'à l'âge adulte, la FQBG encourage les jeunes à pratiquer et se développer dans d'autres sports. Le transfert de connaissances et d'aptitudes est extrêmement profitable pour un jeune athlète en développement sur tous les aspects, c'est-à-dire physique, technique, tactique et même psychologique.

Par exemple, une tendance évidente, chez les joueurs de ballon sur glace, prouve que les athlètes ayant pratiqué le Baseball, la Softball ou la Fastball sont mieux développés au niveau des tirs moulins, car la technique se ressemble beaucoup.

De plus, les athlètes ayant pratiqué le hockey vont avoir une plus grande facilité à effectuer des tirs du poignet, ainsi que de comprendre mieux certaines tactiques de jeu dans différentes situations.

Finalement, pour ne donner qu'un autre exemple, les athlètes ayant pratiqué le soccer seront plus à l'aise à se servir de leur pieds au ballon sur glace et tireront avantage de cela.

À partir de 18-19 ans, on considère que de plus en plus, l'athlète peut se concentrer sur le ballon sur glace, pour atteindre finalement une spécialisation complète et des performances optimales dans la fenêtre des 25-35 ans.

- Les 5 éléments de base de l'entraînement et autres composantes importantes

LA VITESSE :

Qualité athlétique clef pour le joueur de ballon sur glace : la vitesse de déplacement sur la glace. Celle-ci facilite le jeu défensif, le démarquage et de nombreux autres aspects du jeu.

Meilleures périodes pour le développement de la vitesse chez les garçons : 7 à 9 ans et 13 à 16 ans.

Meilleures périodes pour le développement de la vitesse chez les filles : 6 à 8 ans et 11 à 13 ans.

LES HABILITÉS MOTRICES ET SPORTIVES :

Au ballon sur glace, l'agilité, l'équilibre et la coordination sont les composantes essentielles. Les joueurs qui maîtrisent bien les habiletés du sport maîtrisent mieux le jeu et sont plus susceptibles de continuer à jouer au ballon sur glace parce qu'ils vivent des réussites.

Le meilleur moment chez les garçons pour introduire ces habiletés est vers 9 ans.

Le meilleur moment chez les filles pour introduire ces habiletés est vers 8 ans.

Une fenêtre d'environ 3 ans pour travailler l'agilité, l'équilibre et la coordination s'ouvre et restera ouverte jusqu'à la poussée de croissance, indiquant qu'il/ elle a atteint la puberté. Il faut donc en profiter.

L'ENDURANCE :

La puissance aérobie est d'importance capitale au ballon sur glace, puisque l'athlète devra fournir des efforts intenses par intervalle. Plus le joueur pourra récupérer rapidement après un effort de 15 à 20 secondes, plus il sera avantagé par rapport à ses adversaires. Pour développer la puissance aérobie, les entraîneurs doivent attendre la puberté des joueurs (garçons ou filles) et ils doivent utiliser des exercices dynamiques et très spécifiques au sport.

L'endurance-aérobie aide les athlètes à supporter les entraînements et les efforts soutenus pendant les compétitions, puisqu'il y a souvent plusieurs parties par jour. L'endurance-aérobie peut être développée au début de la poussée de croissance rapide-soudaine, mais avant le sommet de croissance rapide-soudaine et ce, autant chez les filles que chez les garçons.

LA FORCE :

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après le sommet de croissance rapide-soudaine ou au début de la menstruation. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte du sommet de croissance rapide-soudaine.

Pour avoir un bon équilibre, une bonne stabilité sur la glace et connaître le succès, il faut un tronc robuste et fort.

LA SOUPLESSE (flexibilité) :

La période optimale pour le développement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Il ne faut cependant jamais arrêter de travailler la souplesse. Elle se perd facilement et est difficile à retrouver par la suite. Celle-ci aide à la récupération des muscles.

AUTRES COMPOSANTES IMPORTANTES :

La nutrition, la psychologie, les études, les mesures anthropométriques et l'aspect socioculturel sont d'importants aspects de la croissance et de la maturation des athlètes au ballon sur glace et doivent être pris en considération lors de l'élaboration des plans d'entraînements annuels.

Le programme de formation des entraîneurs de ballon sur glace et le DLTA sont d'excellents compléments à notre plan de développement de l'excellence. Ensembles, ces trois documents-programmes procurent des réponses et surtout des outils au développement de l'excellence dans notre sport.



Cadre de référence

PLAN DU MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE DE LA FQBG



PROFIL DU CHEMINEMENT IDÉAL DU JOUEUR DE BALLON SUR GLACE

STADES	DIVISIONS	ÂGES
Initiation aux habiletés motrices	Pré-mineur	6-7
Habiletés de base au BG	Mineur U10	8-10
Habiletés de base et Intro à l'entraînement	Mineur U12	11-12
Introduction à la compétition	Mineur U15	13-15
Introduction à la compétition	Mineur U17	16-17
Entraînement systématique	Juvenile U19	18-19
Entraînement à l'excellence	Sénior (M-F-Mixte)	18 et +
Poursuite de l'excellence	Équipe nationale (M-F-Mixte)	18 et +
Participation active toute sa vie	Il est possible d'accéder à ce stade, peu importe le moment de sa vie.	

Note 1

De 0 à 5 ans, au cours du stade enfant actif, la FQBG n'encadre pas les activités des jeunes. À cet âge, l'enfant doit s'initier au plus grand nombre d'habiletés motrices fondamentales possible.

Note 2

De manière à simplifier la compréhension du document, nous avons établi nos stades en fonction du cheminement idéal. Toutefois, il faut garder à l'esprit que chaque stade peut déborder sur les stades précédents ou suivants en termes d'objectifs à atteindre. Chaque stade s'étend en fait à plus ou moins 2 ans. Vous pouvez y référer lorsque vous bâtissez vos contenus.

Note 3

Les plus grandes différences entre les deux sexes se retrouvent à la catégorie mineure U17. D'ailleurs, le contact est permis chez les garçons, alors qu'il est interdit chez les femmes. Le tableau Mineur U17 nous en fait mention, mais on doit prendre en considération les autres catégories où les filles ont toujours une courbe de croissance plus rapide et plus jeune que celle des garçons.

Note 4

La FQBG tient à remercier Hockey Québec et plus particulièrement M. Yves Archambault pour nous avoir prêté le document Cadre de référence. Vous pourrez remarquer les similitudes entre ces deux documents, mais nous osons croire que nous y avons mis nos propres couleurs et particularités.

DÉFINITION DES TERMES : OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUIRE (acquérir, apprendre)

- C'est présenter aux joueurs un élément nouveau (technique, tactique, stratégique) dans des conditions artificielles, faciles, constantes, stables et prévisibles.
- Initier, acquérir et apprendre globalement.
- Dominante : compréhension et exécution correcte de la consigne.
- Caractéristiques : vitesse sous-maximale.
- Exigences : nécessite des joueurs reposés et concentrés.

DÉVELOPPER

- C'est poursuivre l'apprentissage dans des conditions contrôlées par l'entraîneur sans adversaire ou avec collaboration et en présence de l'adversaire.
- Dominante : taux de réussite (résultat de l'action), objectif : 7/10.
- Caractéristiques : bloc de répétitions de la consigne qui est déterminé par l'entraîneur et la vitesse est augmentée graduellement.
- Exigences : nécessite des joueurs reposés, concentrés et aussi une évaluation de la coordination œil - main.

CONSOLIDER

- C'est stabiliser les éléments dans des conditions contrôlées, semi-contrôlées, et aléatoires par l'entraîneur. Ce cadre requiert une opposition de l'adversaire.
- Dominante : prise de décision de l'athlète, en fonction de la situation, du moment et du taux de réussite.
- Caractéristiques : vitesse optimale d'exécution.
- Exigences : état de fatigue légère - modérée pour le(s) joueur(s).

MAINTENIR/PERFECTIONNER LES ACQUIS

- C'est polir, affiner les éléments dans des conditions contrôlées (par l'entraîneur), semi- contrôlées et / ou des conditions aléatoires avec opposition de l'adversaire.
- Dominante : prise de décision de l'athlète en fonction de la situation du moment et du taux de réussite (résultat de l'action).
- Caractéristiques : respect approximatif ou absolu des conditions réelles rencontrées en compétition à vitesse optimale.
- Exigences : système de solutions associatives (fait appel au vécu et à la mémoire des joueurs) et introduire occasionnellement un stress psychologique.

STADE D'INITIATION AUX HABILITÉS MOTRICES - PRÉ-MINEUR

OBJECTIFS POURSUIVIS

LÉGENDE	
++++	Importance très élevée
+++	Importance élevée
++	Importance moyenne
+	Importance modérée/faible

TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 40%	
Explorer une nouvelle surface de locomotion: adaptation à la glace.	++++
Introduire les formes gestuelles essentielles à l'acquisition des habiletés techniques de base: avancer, reculer, comment se relever, maniement, passes et tirs.	++++

TACTIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ, 10%	
Découvrir les zones de travail en jeu collectif.	+

PHYSIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 35%	
Développer les habiletés motrices fondamentales: agilité, coordination, équilibre, mobilité et maniement du balai avec ou sans ballon	++++

PSYCHOLOGIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 15%	
Créer un environnement sécuritaire où le jeune peut explorer différentes formes de mouvement, tout en ayant du plaisir.	++++
Apprendre à fonctionner dans un groupe.	+++
Introduire le respect des autres –joueurs, adversaires, entraîneurs, officiels – et démontrer un bon esprit sportif.	++
Il est déjà bon à cet âge d'établir des règles de conduite de base et connaissances simples du ballon sur glace	++

PROGRAMME ATTACHE TES SOULIERS ! / 10 HEURES PAR NIVEAU : Niveau Blanc et Bleu pâle

STADE D'INITIATION AUX HABILITÉS DE BASE – MINEUR U10

OBJECTIFS POURSUIVIS

TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 35%	
Développer la vitesse, sollicitant des efforts de 5-6 secondes et moins.	++++
Développer l'ensemble des habiletés de base pertinentes aux gestes techniques en déplacement avant et arrière, pivots, maniement, passes et tirs.	++++
Développer l'habileté à exploiter les zones de travail en jeu collectif	++
Accentuer la qualité d'exécution des gestes techniques et leur efficacité dans certaines situations spécifiques de jeu.	++
TACTIQUE INDIVIDUELLE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 20%	
Introduire les notions de base reliées à la tactique individuelle: contourner, percer, feinter, un contre un, approche au porteur, etc.	+++
Introduire les notions reliées aux quatre grands rôles du joueur: porteur, non-porteur, chasseur et surveillant.	++
TACTIQUE COLLECTIVE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 10%	
Explorer les notions de base du jeu collectif : deux contre un, sortie de zone, entrée de zone, échec avant, etc.	++
PHYSIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 15%	
Poursuivre le développement des habiletés motrices fondamentales : agilité, coordination, équilibre, mobilité.	++++
Encourager le jeune à pratiquer plusieurs sports afin de développer au maximum les habiletés motrices fondamentales comme sauter, lancer, attraper, etc.	++++
Introduire la vitesse sur de très courtes périodes (0-5 secondes).	+++
Introduire les exercices de flexibilité et de coordination	++
PSYCHOLOGIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 20%	
Valoriser les efforts plutôt que les résultats. Introduire chez le joueur l'aptitude à s'appliquer sur ce qu'il a à faire pour atteindre son résultat. Les efforts peuvent être observés dans les situations suivantes : <ul style="list-style-type: none"> - Enlever le ballon ou faire perdre le contrôle du ballon - Réussir les replis défensifs - Faire l'exercice au complet - Être le premier au ballon - Poursuivre même si le match ou l'entraînement est décevant, etc. 	+++
Introduire la notion de saine compétition: la compétition ne doit pas représenter une menace mais un défi pour s'améliorer et démontrer ce que le jeune peut accomplir.	++++
Apprendre à respecter les autres – ses joueurs et ses adversaires – et à démontrer un bon esprit sportif.	++++
Développer la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des	+++

consignes (taux de réussite 6/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.	
Apprendre à fonctionner dans un groupe. Introduire une routine de fonctionnement en groupe: avant, pendant et après l'entraînement. Développer une bonne position d'écoute, spécialement lors des exercices sur la glace.	+++
Développer le respect du code d'éthique, de bonne conduite mis en place pour l'équipe.	+++
Les principales règles de jeu font partie de l'apprentissage.	+++
Introduire les règles de jeu et des règles de base sur l'éthique sportive.	+++

PROGRAMME ATTACHE- TES SOULIERS ! / 12 HEURES PAR NIVEAU : Niveau Vert, Bleu foncé et Rouge

GARDIEN DE BUT SANS SPÉCIALISATION

OBJECTIFS POURSUIVIS

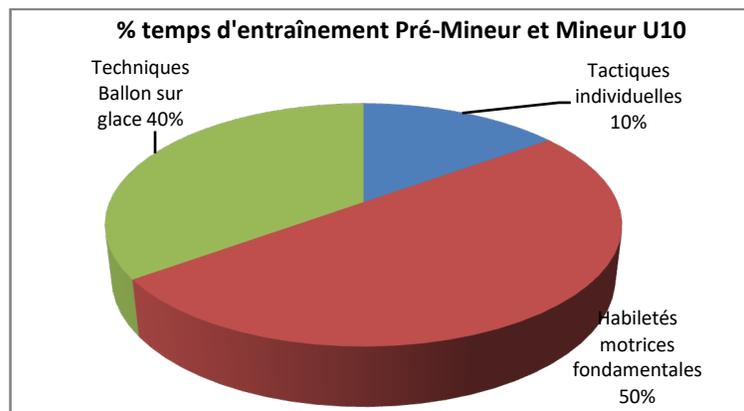
TECHNIQUE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 35%
Initiation aux techniques pour avancer/reculer avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, pivots.	++++
Initiation aux positions de base d'un gardien.	++++
Initiation au suivi du ballon par les yeux.	++++
Initier les gardiens possible aux techniques d'arrêt sur tirs (hauts, mi- hauts et bas).	+++
Introduire la technique pour immobiliser le ballon.	++
Introduire la technique d'arrêt du bâton couché sur la glace.	+
Introduire la technique de position au poteau.	+
Introduire le recouvrement de la position de base après un arrêt.	+

PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR : IL DOIT S'ASSURER :

- PLAISIR, SÉCURITÉ ET PARTICIPATION ACTIVE sont d'importance primordiale.
- Créer un environnement positif favorisant l'apprentissage.
- Utiliser l'équipement adapté à l'enfant. (petits balais)
- Utiliser la surface de la glace adaptée à l'âge des participants.
- Limiter l'information technique et tactique véhiculée aux joueurs.
- Soyez clair, précis et utilisez une terminologie adaptée aux enfants.
- Les entraîneurs doivent avoir des connaissances sur la croissance et le développement des enfants.
- Appliquer le programme et avec les séances d'entraînement bien structurées pour garder l'intérêt.
- De poursuivre sa formation BGP² ou BGPC ou en participant à des activités de perfectionnement qui mettent l'emphase sur l'apprentissage des habiletés de base et le programme Attache-tes souliers !

STADE D'INITIATION AUX HABILÉTÉS MOTRICES - PRÉ-MINEUR ET MINEUR U10

% DE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE



RÉALITÉ CONTEXTUELLE : CADRE DE RÉFÉRENCE PRÉ-MINEUR ET MINEUR À RESPECTER

	PRÉ-MINEUR	MINEUR U10
Début des leçons/entraînements	Début Novembre	Mi-Octobre
Début de la saison	Septembre	Septembre
Fin de la saison	Fin avril	Fin avril
Ratio (fréquence) leçons par semaine	Recommandation : 1 fois par semaine	Recommandation : 2 fois par semaine
Nombre de matchs par saison	<ul style="list-style-type: none"> Pas de calendrier officiel Recommandation : d'activités/matches entre 1 à 2 fois par semaine pour les 14 semaines de la saison (Janvier – Avril) soit entre 12 et 14 matchs maximum 	<ul style="list-style-type: none"> Le calendrier est déterminé par la Ligue provincial mineure Recommandation entre 1 à 2 fois par semaine pour les 16 semaines de la saison (Janvier – Mai) soit entre 14 et 36 matchs maximum
Volume hebdomadaire	1 heure / semaine	2 heures / semaine
Volume année	40 heures	60 heures
Matchs hors-saison (pré ou après saison)	Non applicable	La région régira les modalités et le nombre de matchs hors saison.
Durée des matchs	2 périodes de 12 minutes	2 périodes de 12 minutes
Nombre de tournois	Au choix des équipes	2 tournois + 1 Championnat provincial
Nombre de festivals	Au choix des équipes	
Recommandation après saison	La période estivale devrait être consacrée à la pratique et au développement des habiletés sportives différentes. Pratiquer plusieurs sports.	
Formation des entraîneurs : niveau de qualification requis	Formation BGP ² (ballon sur glace pour le plaisir)	
Formation des officiels : niveau de qualification requis	Niveau 1: arbitre	

STADE DE FORMATION DE BASE MINEUR U12

OBJECTIFS POURSUIVIS

TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 45%	
Développer les techniques de course avant avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt et pivots.	++++
Développer les techniques de course arrière.	++++
Introduire la notion de vitesse de locomotion sur de petits espaces.	++++
Développer les passes balayées et poignets.	+++
Développer les techniques de contrôle du ballon avec l'emphase sur les dribbles.	++
Introduire les autres techniques de passe et de tir (poignet, semi-élan, moulinet)	+

TACTIQUE INDIVIDUELLE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 20%	
Développer les rôles des joueurs: porteur, non-porteur, chasseur et surveillant.	++++
Développer le démarquage individuel – rôle du non-porteur.	+++
Développer la protection du ballon.	++
Développer les feintes: déplacements, positions du corps, etc.	++
Développer l'approche au porteur – rôle du chasseur.	++
Développer le marquage individuel sur le non-porteur.	++

TACTIQUE COLLECTIVE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 15%	
Introduire la notion d'appui et de soutien en support au porteur.	++++
Introduire le placement en zone défensive.	++++
Introduire la sortie de zone.	++++
Introduire le passe et va et le passe et suit.	+++
Introduire la phase d'entrée de zone.	+++
Introduire la phase d'attaque au but et de la création d'un triangle.	++
Introduire la phase de jeu: échec-avant.	++
Introduire le 2 vs 1 et 3 vs 2.	++
Introduire le repli défensif.	+
Introduire les positions et les responsabilités des joueurs.	+

PHYSIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 10%	
Développer les habiletés motrices fondamentales: agilité, coordination, équilibre, mobilité.	++++
Développer la vitesse (linéaire et aléatoire) des déplacements: vitesse de réaction et sur une courte période de temps (de 4 à 8 secondes).	++++
Poursuivre et encourager la pratique de plusieurs sports pour développer le meilleur éventail possible d'habiletés motrices. Celles-ci vont servir de base à l'apprentissage des gestes techniques pour le joueur.	+++
Introduire certaines habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	++
Introduire des notions (par le jeu) de nutrition/ bonne alimentation.	+

PSYCHOLOGIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 10%	
Développer la notion de saine compétition et le plaisir à se surpasser à travers différentes situations observables.	++++
Développer la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes (taux de réussite 7/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.	++++
Apprendre à utiliser des mots clés (ex. : vitesse, pieds rapides, etc.)	+++
Développer l'esprit d'équipe.	+++
Apprendre à contrôler ses émotions et garder le focus.	++
Introduire l'entraînement mental : relaxation, confiance, concentration et motivation. Le joueur doit être en mesure de vivre plusieurs exemples où il sera en mesure d'identifier ces composantes.	++
Initiation à la fixation d'objectifs personnels et collectifs.	++
Apprendre à identifier les éléments: <ul style="list-style-type: none"> - Contrôlables: pensées, actions, paroles, émotions. - Incontrôlables: foule, résultats, officiels, installations, intempéries 	++
Introduire chez le jeune la possibilité de s'évaluer sur le plan mental – comment le jeune se sent-il (heureux, de mauvaise humeur, anxieux, etc.) ?	++
Apprendre à imaginer, se créer des images, attitude plus naturelle chez les jeunes pour améliorer la confiance, la motivation, la concentration, la relaxation et même les habiletés techniques. L'utilisation de la vidéo peut s'avérer utile pour cet aspect.	+
Introduire la respiration et le contrôle de celle-ci.	+

PROGRAMME MINEURS U12 : PROGRAMME D'INITIATION À LA COMPÉTITION

GARDIEN DE BUT MINEUR U12

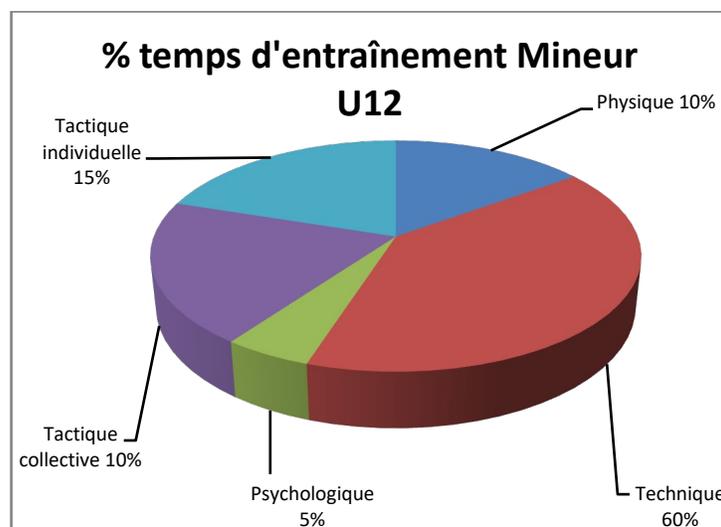
OBJECTIFS POURSUIVIS

TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 45%	
Développer les techniques de déplacement avant avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, pivots, allure de train avant et arrière.	++++
Développer la position de base.	++++
Développer les techniques d'arrêt sur tirs hauts, mi- hauts et bas.	+++
Développer le recouvrement de la position de base après un arrêt.	+++
Développer la technique de position au poteau.	+++
Développer la technique d'observation en 4 temps derrière le filet.	++
Développer la technique d'arrêt avec le balai couché sur la glace sur les jeux courts.	++
Introduire l'efficacité du contrôle de rebonds.	++

Introduire les techniques de suivi de rebonds.	++
Introduire les techniques de déplacement en glissade suite à la position de base.	++
Introduire les techniques de déplacement en glissade suite au papillon.	+
Introduire les notions de lecture du tir.	+
Introduire le maniement du ballon (avec joueurs).	+

TACTIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 35%	
Introduire les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	++++
Introduire la réaction face aux situations d'échappée.	+++
Introduire un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu.	++
Introduire la réaction face aux situations de tourniquet (wrap around).	++
Introduire la réaction face à des jeux de passes provenant de derrière la ligne des buts.	+
Introduire les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	+

STADE DE FORMATION DE BASE MINEUR U12
% DE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE
ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE
(À TITRE INDICATIF SEULEMENT)



RÉALITÉ CONTEXTUELLE: CADRE DE RÉFÉRENCE MINEUR U-12 À RESPECTER

Mineur U12	
Début des entraînements	Octobre
Début de la saison	Septembre
Fin de la saison	Fin avril
Ratio (fréquence) entraînement par semaine de 24 à 26 semaines	Recommandation : 3 fois par semaines Volume hebdomadaire : 6 heures. Volume saison : 144 heures
Nombre de matchs par année	24 matchs par année en saison régulière.
Matchs hors-saison (pré ou après saison)	Chaque région régira les modalités et le nombre de matchs hors-saison.
Durée des matchs	2 périodes de 12 minutes
Nombre de tournois	3 + Champ. provincial
Recommandation après saison	La période estivale devrait être consacrée à la pratique et au développement d'autres habiletés sportives. Pratiquer plusieurs sports
Formation des entraîneurs	BGP ² formé et/ou BGPC en formation
Formation des officiels	Niveau 1: arbitre

STADE DE FORMATION DE BASE MINEUR U15

OBJECTIFS POURSUIVIS

TECHNIQUE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 35%
Développer les techniques de contrôle du ballon en se déplaçant.	++++
Développer les techniques de passe : réception, poignet, balayée (sur place, en mouvement).	++++
Développer les techniques des déplacements avec emphase sur l'agilité : changements de direction brusques, pivots avec et sans ballon.	+++
Développer les techniques de déplacement arrière.	+++
Développer la vitesse des déplacements (efforts de moins de 10 secondes).	+++
Développer les techniques de tirs (poignet, semi-élan, moulinet)	++
Développer les autres techniques de la passe et du tir (levée, semi-élan, élan complet/moulinet)	++
Introduire la réception de la passe par la bande.	+

TACTIQUE INDIVIDUELLE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 20%
Développer les feintes: déplacements, corps, etc.	++++
Développer le démarquage individuel.	++++
Développer la protection du ballon et les décisions du porteur (lire et réagir).	+++
Développer l'approche au porteur dans son rôle de chasseur.	+++
Développer le marquage individuel sur le non-porteur: rôle de surveillant.	+++
Développer le rôle du chasseur à 1 vs 1: écart, position du corps (rôle défensif).	++
Développer le 1 contre 2 défensif (défenseur).	++
Introduire la mise en jeu (casseur).	+

TACTIQUE COLLECTIVE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 15%
Développer la notion d'appui et de soutien en support au porteur.	++++
Développer le "passe et va" et le "passe et suit".	++++
Développer la phase de la sortie de zone (relation arrière et attaquant).	+++
Développer la progression de l'attaque en zone offensive	+++
Développer la phase d'entrée de zone : principe 1-2-3-triangle.	+++
Introduire la cohésion entre les 2 arrières en sortie de zone: « up, wheel, reverse, over ».	++
Développer les habiletés pour le positionnement et les déplacements en zone défensive: jeu défensif, rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte.	++
Développer le positionnement et les responsabilités lors des mises en jeu en territoire défensif: gagnées et perdues.	++
Développer les situations numériques à 2 contre 1 et 2 contre 2.	++
Développer la communication entre les joueurs en attaque et en défense.	+

PHYSIQUE 15%	
Consolider le développement des habiletés motrices fondamentales: agilité, coordination, équilibre, mobilité (sur glace et hors glace).	++++
Développer la vitesse (linéaire et aléatoire) des déplacements: vitesse de réaction et sur une courte période de temps (autour de 5 secondes).	+++
Introduire la préparation physique utilisant le poids du corps, les ballons médicaux et les ballons stabilisateurs afin d'optimiser les habiletés techniques de base.	++
Développer l'endurance aérobie. Le moment opportun est à l'amorce de la poussée de croissance (rapide/soudaine).	++
Poursuivre et encourager la pratique de plusieurs sports pour développer le meilleur éventail possible d'habiletés motrices.	+++
Poursuivre le développement de la flexibilité. Être prudent lors de la croissance accélérée.	++
Développer certaines habitudes d'entraînement complémentaire: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	++
Introduire les notions de nutrition avant, pendant et après une compétition	++
Introduire la préparation physique estivale.	++
Introduire la force musculaire sans charge.	+

PSYCHOLOGIQUE 15%	
Développer l'esprit de compétition et le plaisir à se dépasser à travers différentes situations observables.	++++
Développer la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes (taux de réussite 7/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.	++++
Apprendre à utiliser les pensées positives et un dialogue positif.	++++
Apprendre à contrôler ses émotions lors des parties.	++++
Introduire l'entraînement mental: relaxation, confiance, concentration et motivation. Le joueur doit être en mesure de vivre plusieurs exemples où il sera en mesure d'identifier ces composantes.	+++
Développer l'esprit d'équipe.	+++
Apprendre à se fixer des objectifs afin de responsabiliser le joueur dans son développement. Ces objectifs doivent mettre l'accent sur le processus plutôt que sur les résultats (victoire à tout prix).	++
Apprendre à identifier les éléments : <ul style="list-style-type: none"> - Contrôlables : pensées, actions, paroles, émotions. - Incontrôlables: foule, résultats, officiels, installations, intempéries. 	++
Introduire chez le jeune la possibilité de s'évaluer sur le plan mental – comment le jeune se sent-il (heureux, de mauvaise humeur, anxieux, etc.) ?	++
Apprendre à imaginer, se créer des images, introduire les techniques de visualisation. L'utilisation de la vidéo peut s'avérer utile pour cet aspect.	+
S'introduire au contrôle de la respiration.	+

PROGRAMME POUR LES JOUEURS MINEUR U-15 : PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT À LA COMPÉTITION FQBG

GARDIEN DE BUT MINEUR U15

OBJECTIFS POURSUIVIS

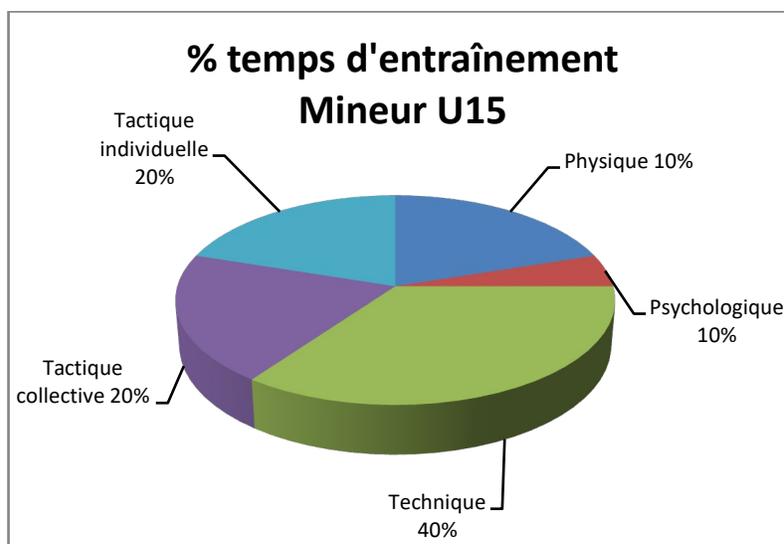
TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ 35%	
Consolider les techniques de déplacement avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, pivots, allure de train avant et arrière.	++++
Consolider la position de base.	++++
Consolider les techniques de déplacement debout.	++++
Consolider les techniques d'arrêt sur tirs haut, mi- hauts et bas.	+++
Consolider le recouvrement de la position de base après un arrêt.	+++
Consolider la technique de position au poteau.	+++
Développer l'efficacité du contrôle de rebonds.	+++
Développer les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.	+++
Développer les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.	++
Développer les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.	++
Développer les notions de lecture du tir.	++
Introduire le maniement du ballon et les techniques de passe.	+
Introduire l'utilisation du harponnage.	+
Introduire la technique d'arrêt un genou sur la glace (one knee down).	+
Introduire l'arrêt du ballon le long de la bande.	+

TACTIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ 35%	
Consolider les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	++++
Consolider la réaction face aux situations de jeux derrière la ligne de buts.	++++
Développer les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	+++
Consolider un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu pour les deux zones.	++
Introduire les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.	++
Développer la prise d'informations sur le porteur et le non porteur de la ligne rouge au filet.	++

PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR : IL DOIT S'ASSURER ...

- Que le participant est engagé activement dans l'activité, sur le plan moteur ou cognitif.
- D'un volume élevé de répétitions allié à une intensité sous maximale. Il faut également obtenir suffisamment d'occasions de pratique pour atteindre l'objectif souhaité (fréquence d'entraînement).
- D'un taux de réussite dans l'exercice d'au moins 70%.
- Que les joueurs soient exposés à de nombreuses démonstrations répétées. Il faut créer une image mentale exacte du geste technique à reproduire. Le participant cherche à imiter le plus fidèlement possible le geste correct.
- Qu'en exécutant le geste global, l'attention sélective du joueur est dirigée sur un élément technique à la fois. Il est important de limiter l'information véhiculée à l'athlète, au stade d'apprentissage. Pas plus de 4 à 5 éléments visant l'exécution globale du geste.
- L'apprentissage de la technique peut aussi se faire sous l'aspect tactique. L'athlète doit avoir une idée claire du domaine d'utilisation tactique pour le geste technique appris.
- Quel problème tactique peut-il résoudre avec ce savoir-faire moteur (SFM) ?
- Que la tactique / stratégie est adaptée à l'âge et au niveau de réalisation des jeunes.
- Que la prise de décision en fonction de situations standards est introduite à cet âge.
- Que si la séance d'entraînement est caractérisée par la poursuite d'objectifs multiples, l'apprentissage technique ou tactique se situe au début, après l'échauffement. Toute acquisition motrice nécessite de la concentration et un système nerveux central reposé. Il ne peut y avoir apprentissage si l'athlète est fatigué.
- Que les conditions d'entraînement retenues soient un mélange adéquat de conditions contrôlées par l'entraîneur (caractérisées par un *bloc de répétitions* de la tâche à faire) et de conditions aléatoires (miroir de la compétition).
- De rétroactions pertinentes et spécifiques aux joueurs lors du déroulement de l'exercice.
- Qu'il possède les connaissances suffisantes sur la croissance et le développement de l'enfant.
- De porter une attention particulière à la croissance rapide/soudaine chez les filles.
- D'être capable d'assurer le suivi des joueurs au niveau de la croissance rapide/soudaine particulièrement chez les filles.
- D'être capable d'exploiter les moments opportuns pour développer certaines qualités physiques propices à un gain significatif de certaines composantes physiques.
- D'être capable d'élaborer une planification saisonnière avec un sommet de performance.
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement sur les différentes composantes de la performance et la formation BGPC.

STADE DE FORMATION DE BASE MINEUR U15 % DE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE



RÉALITÉ CONTEXTUELLE: CADRE DE RÉFÉRENCE MINEUR U15 À RESPECTER

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	1h30
Fréquence d'entraînement / semaine	3 à 4
Entraînement hors-glace / semaine	2
Nombre de matchs / année	De 35 à 50 matchs maximum
Matchs hors-saison	5 matchs maximum
Saison	20 à 25 matchs
Nombre de tournois (3 à 6 matchs par tournois)	4 + Champ. provincial
Fréquence match / semaine	1 à 2 matchs
Durée totale des macros cycles Prép.+ Compé.	28 semaines
Préparation avant compétition sommet de performance	10 semaines
Durée des matchs	2 périodes de 15 minutes
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis:	Formé BGPC
Formation des officiels niveau de qualification requis:	Niveau 1: arbitre
Volume hebdomadaire	5-7 heures
Volume saison	140-196 heures
Volume annuel (préparation physique estivale recommandée, 2h/sem. pendant 12 semaines)	164-220 heures
Évaluation	N/A

STADE DE FORMATION DE BASE MINEUR U17

OBJECTIFS POURSUIVIS

NB : Le U17 masculin est avec mise en échec, donc les énoncés avec des Astérix * et en gras sont à considérer particulièrement pour les athlètes masculins.

TECHNIQUE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 30%
Consolider les techniques de contrôle du ballon en se déplaçant.	++++
Consolider les techniques de passe : réception, poignet, balayée (sur place, en mouvement).	++++
Consolider les techniques des déplacements avec emphase sur l'agilité : changements de direction brusques, pivots avec et sans ballon.	+++
Consolider les techniques de déplacement arrière.	+++
Développer la vitesse des déplacements (efforts de moins de 10 secondes).	+++
Développer les techniques de la passe-levé.	++
Développer les autres techniques de la passe et du tir (levée, semi-élan, élan complet/moulinet)	++
Développer la réception de la passe par la bande.	+

TACTIQUE INDIVIDUELLE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 20%
Consolider les feintes: déplacements, corps, etc.	++++
*Introduire le contact physique : approche, mise en échec bâton, contact.	++++
Consolider le démarquage individuel.	++++
*Développer l'habileté à recevoir un contact, à se protéger.	++++
Consolider la protection du ballon et les décisions du porteur (lire et réagir).	+++
Consolider l'approche au porteur dans son rôle de chasseur.	+++
Consolider le marquage individuel sur le non-porteur: rôle de surveillant.	+++
Consolider le rôle du chasseur à 1 vs 1: écart, position du corps (rôle défensif).	++
Consolider le 1 contre 2 défensif (défenseur).	++
*Introduire le bloc en tant que non-porteur.	+
Introduire la mise en jeu (casseur).	+

TACTIQUE COLLECTIVE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 25%
Consolider la notion d'appui et de soutien en support au porteur.	++++
Consolider le "passe et va" et le "passe et suit".	++++
Consolider la phase de la sortie de zone (relation arrière et attaquant).	+++
Consolider la progression de l'attaque en zone offensive.	+++
Consolider la phase d'entrée de zone : principe 1-2-3-triangle.	+++
Développer la cohésion entre les 2 arrières en sortie de zone: « up, wheel, reverse, over ».	++
Consolider les habiletés pour le positionnement et les déplacements en zone défensive: jeu défensif, rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte.	++
Développer le positionnement et les responsabilités lors des mises en jeu en territoire défensif: gagnées et perdues.	++
Développer les situations numériques à 2 contre 1 et 2 contre 2.	++
Consolider la communication entre les joueurs en attaque et en défense.	+

PHYSIQUE 15%	
Consolider le développement des habiletés motrices fondamentales: agilité, coordination, équilibre, mobilité (sur glace et hors glace).	++++
Développer la vitesse (linéaire et aléatoire) des déplacements: vitesse de réaction et sur une courte période de temps (autour de 5 secondes).	+++
Développer la préparation physique utilisant le poids du corps, les ballons médicaux et les ballons stabilisateurs afin d'optimiser les habiletés techniques de base.	++
*Développer la puissance aérobie.	++
Poursuivre la pratique de plusieurs sports pour consolider le meilleur éventail possible d'habiletés motrices.	+++
*Consolider le développement de la flexibilité. Être prudent lors de la croissance accélérée. Important pour les deux sexes	++
Consolider certaines habitudes d'entraînement complémentaire: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	++
Développer les connaissances de la nutrition avant, pendant et après une compétition	++
Développer la préparation physique estivale.	++
Développer la force musculaire sans charge.	+

PSYCHOLOGIQUE 10%	
Consolider l'esprit de compétition et le plaisir à se dépasser à travers différentes situations observables.	++++
Consolider la confiance en soi du joueur en s'assurant d'un succès dans l'exécution des consignes (taux de réussite 7/10). Il faut créer des conditions qui vont garantir plein de petits succès pour le joueur.	++++
Développer l'utilisation des pensées positives et du dialogue positif.	++++
Développer le contrôle des émotions lors des parties.	++++
Développer l'entraînement mental: relaxation, confiance, concentration et motivation. Le joueur doit être en mesure de vivre plusieurs exemples où il sera en mesure d'identifier ces composantes.	+++
Consolider l'esprit d'équipe.	+++
Développer comment se fixer des objectifs afin de responsabiliser le joueur dans son développement.	++
Développer l'identification des éléments: <ul style="list-style-type: none"> - Contrôlables: pensées, actions, paroles, émotions. - Incontrôlables: foule, résultats, officiels, installations, intempéries. 	++
Développer chez le jeune la possibilité de s'évaluer sur le plan mental – comment le jeune se sent-il (heureux, de mauvaise humeur, anxieux, etc.) ?	++
Développer l'imagerie mentale, se créer des images, introduire les techniques de visualisation. L'utilisation de la vidéo peut s'avérer utile pour cet aspect.	+
Développer le contrôle de la respiration.	+

PROGRAMME POUR LES JOUEURS MINEUR U17 : PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT À LA COMPÉTITION FQBG

GARDIEN DE BUT MINEUR U17

OBJECTIFS POURSUIVIVIS

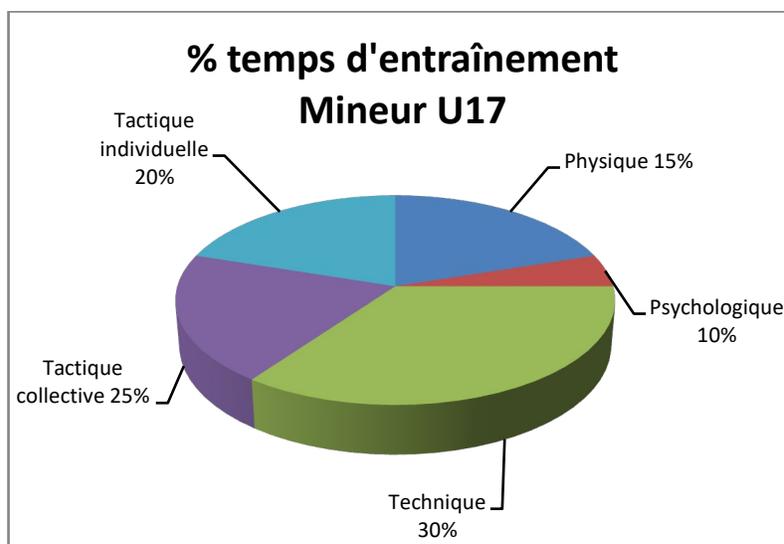
TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ 45%	
Consolider les techniques de déplacement avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, pivots, allure de train avant et arrière.	++++
Consolider la position de base.	++++
Consolider les techniques de déplacement debout.	++++
Consolider les techniques d'arrêt sur tirs haut, mi-hauts et bas.	+++
Consolider le recouvrement de la position de base après un arrêt.	+++
Consolider la technique de position au poteau.	+++
Consolider l'efficacité du contrôle de rebonds.	+++
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.	+++
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.	++
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.	++
Consolider les notions de lecture du tir.	++
Développer le maniement du ballon et les techniques de passe.	+
Développer l'utilisation du harponnage.	+
Développer la technique d'arrêt un genou sur la glace.	+
Développer l'arrêt du ballon le long de la bande.	+

TACTIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ 35%	
Consolider les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	++++
Consolider la réaction face aux situations de jeux derrière la ligne de buts.	++++
Consolider les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	+++
Consolider un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu pour les deux zones.	++
Développer les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.	++
Consolider la prise d'informations sur le porteur et le non porteur de la ligne rouge au filet.	++

PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR : IL DOIT S'ASSURER ...

- Que le participant est engagé activement dans l'activité, sur le plan moteur et cognitif.
- D'un volume élevé de répétitions allié à une intensité sous maximale. Il faut également obtenir suffisamment d'occasions de pratique pour atteindre les objectifs souhaités (fréquence d'entraînement sur la glace et hors glace).
- D'un taux de réussite dans l'exercice d'au moins 75%.
- Que les joueurs soient exposés à de nombreuses démonstrations répétées. Il faut créer une image mentale exacte du geste technique à reproduire. Le joueur cherche à imiter le plus fidèlement possible le geste correct. Le joueur devra répéter plusieurs fois le geste correct.
- Qu'en exécutant le geste global, l'attention sélective du joueur est dirigée sur un élément technique à la fois. Il est important de limiter l'information véhiculée à l'athlète, au stade d'apprentissage. Pas plus de 4 à 5 éléments visant l'exécution globale du geste.
- L'apprentissage de la technique peut aussi se faire sous l'aspect tactique. L'athlète doit avoir une idée claire du domaine d'utilisation tactique pour le geste technique appris.
- Quel problème tactique peut-il résoudre avec ce savoir-faire moteur (SFM)?
- Que la tactique / stratégie est adaptée à l'âge et au niveau de réalisation des jeunes.
- Que la prise de décision en fonction de situations plus complexes, est introduite à cet âge.
- Que si la séance d'entraînement est caractérisée par la poursuite d'objectifs multiples, l'apprentissage technique ou tactique se situe au début, après l'échauffement. Toute acquisition motrice nécessite de la concentration et un système nerveux central reposé. Il ne peut y avoir apprentissage si l'athlète est fatigué.
- Que les conditions d'entraînement retenues soient un mélange adéquat de conditions contrôlées par l'entraîneur (caractérisées par un *bloc de répétitions* de la tâche à faire) et de conditions aléatoires (miroir de la compétition).
- De rétroaction pertinente et spécifique aux joueurs lors du déroulement de l'exercice.
- Qu'il possède les connaissances suffisantes sur la croissance et le développement de l'enfant.
- De porter une attention particulière à la croissance rapide/soudaine chez les filles.
- D'être capable d'assurer le suivi des joueurs au niveau de la croissance rapide/soudaine particulièrement chez les filles.
- D'être capable d'exploiter les moments opportuns pour développer certaines qualités physiques propices à un gain significatif de certaines composantes physiques.
- D'être capable d'élaborer une planification saisonnière avec un sommet de performance.
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement sur les différentes composantes de la performance et la formation BGPC.

STADE DE FORMATION DE BASE MINEUR U17 % DE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE



RÉALITÉ CONTEXTUELLE: CADRE DE RÉFÉRENCE MINEUR U17 À RESPECTER

Prendre note que le U17 masculin est avec mise en échec, tandis que chez le U17 féminin, la mise en échec est interdite.

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	2h
Fréquence d'entraînement / semaine	4-5
Entraînement hors-glace / semaine	2
Nombre de matchs / année	De 40 à 60 matchs maximums
Matchs hors-saison	5 matchs maximums
Saison	20 à 25 matchs
Nombre de tournois (3 à 6 matchs par tournois)	4 + Champ. provincial
Fréquence match / semaine	1 à 2 matchs
Durée totale des macros cycles Prép.+ Compé.	28 semaines
Préparation avant compétition sommet de performance	10 semaines
Durée des matchs	2 périodes de 15 minutes
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis:	Formé BGPC
Formation des officiels niveau de qualification requis:	Niveau 1: arbitre
Volume hebdomadaire	8-10 heures
Volume saison	224-280 heures
Volume annuel (préparation physique estivale demandée, 2h/sem. pendant 12 semaines)	248-304 heures
Évaluation	N/A

STADE DE L'ENTRAÎNEMENT SYSTÉMATIQUE – U19

OBJECTIFS POURSUIVIS

TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ : 25%	
Consolider les techniques de déplacements avec emphase sur l'accélération: départ, allure de train, puissance, avec ou sans ballon.	++++
Développer les techniques du tir en mouvement (en se déplaçant), avec précision en espace restreint / vitesse / opposition.	++++
Développer la vitesse de déplacements sur des intervalles plus longs (plus de 10 secondes).	++++
Consolider les techniques de déplacement arrière avec et sans ballon.	+++
Maintenir les techniques de la passe: sur réception, vitesse d'exécution, en mouvement, du revers.	+++
Maintenir les techniques de contrôle du ballon en se déplaçant.	++
Consolider les techniques de passe-levé.	++
Consolider la réception de la passe par la bande.	+
Consolider l'habitude chez le joueur de récupérer le rebond suite à son tir, même en situation de pression.	+

TACTIQUE INDIVIDUELLE % DE TEMPS SUGGÉRÉ 20%	
Développer la mise en échec corporelle: approche, pression, écart, position du corps, mise en échec, immobiliser.	++++
Développer le marquage individuel sur le non-porteur : rôle du surveillant.	++++
*Consolider l'habileté à recevoir la mise en échec et à se protéger.	++++
Développer le démarquage individuel.	++++
Consolider les feintes et la protection du ballon en situation de mises en échec corporelles: actions du porteur.	+++
Consolider l'approche au porteur dans son rôle de chasseur.	+++
Consolider la protection du ballon et les décisions du porteur (lire et réagir).	++
Consolider chez le non-porteur l'utilisation de blocs comme aide au porteur.	++
Consolider le rôle du chasseur à 1 vs 1: écart, position du corps.	++
Consolider les situations d'écran au filet sur les tirs, les déviations, les rebonds.	+
Consolider la mise en jeu pour le casseur.	+

TACTIQUE COLLECTIVE % DE TEMPS SUGGÉRÉ 25%	
Consolider les situations en entrée de zone 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2.	++++
Consolider la progression de l'attaque en zone offensive .	++++
Consolider le placement et les déplacements en zone défensive: jeu défensif, rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte.	++++
Consolider la notion d'appui et de soutien en support au porteur.	+++
Consolider le "passe et va", le "passe et suit".	+++
Consolider la phase de la sortie de zone et la cohésion entre les arrières en fonction de la pression: « up, wheel, reverse, over ».	+++
Consolider la phase de jeu en échec avant : rôles et tâches.	+++

Consolider la phase d'attaque: utilisation des espaces libres, appui, soutien, triangle en mouvement « cycling ».	+++
Consolider le placement en territoire offensif.	++
Consolider les tactiques en fonction des positions de jeu et des responsabilités qui en découlent dans les 3 zones.	++
Consolider la transition de jeu: emphase sur la contre-attaque, passe au joueur devant.	+
Développer le retour arrière.	+
Consolider la phase de jeu du repli défensif.	+
Consolider le positionnement lors des mises en jeu dans les 2 zones: gagnées et perdues.	+
Consolider les situations spéciales offensives et défensives en avantage et en désavantage numérique.	+
Consolider la communication entre les joueurs en attaque et en défense.	+

PHYSIQUE 20%	
Accentuer la vitesse en prolongeant l'effort jusqu'à 15-20 secondes.	++++
Développer la préparation physique utilisant le poids du corps, les ballons médicaux et les ballons stabilisateurs afin d'optimiser les habiletés techniques de base.	++++
Développer l'endurance et la force musculaire.	+++
*Développer la puissance aérobique. Le moment opportun est à l'amorce de la poussée de croissance (rapide/soudaine).	+++
Poursuivre le développement de la capacité d'endurance aérobique.	+++
Poursuivre la préparation physique estivale.	+++
*12 à 18 mois après le sommet de croissance (rapide et soudaine) est un moment privilégié pour développer la force musculaire (avec charge).	+++
*Poursuivre le développement de la flexibilité. Être prudent lors de la croissance accélérée.	+++
Consolider les habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	++
Développer l'importance de la bonne nutrition en compétition et à l'entraînement	+
Introduire l'entraînement en puissance musculaire.	+

PSYCHOLOGIQUE 10%	
Consolider la fixation d'objectifs à court, moyen et long terme en demandant aux joueurs de définir des plans d'action afin de les responsabiliser par rapport à leur développement.	++++
Consolider l'esprit de compétition en entraînement et en match.	++++
Consolider le contrôle émotif. Au niveau du langage interne: en prendre conscience et augmenter les phrases positives.	++++
Consolider la confiance en soi. Porter une attention particulière lors de la croissance rapide et soudaine du jeune. Le processus affecte l'estime de soi et la compétence perçue.	++++
Introduire l'auto-évaluation par rapport à l'ensemble des composantes de la performance et à ses objectifs.	+++
Consolider une routine individuelle pour le contrôle de l'anxiété et le contrôle des émotions.	+++
Consolider l'esprit d'équipe.	+++

Comprendre et tenter d'analyser le profil psychologique des joueurs de haut niveau. Permettre au joueur de se situer par rapport à celui-ci. Le joueur doit comprendre que le ballon sur glace est exigeant en terme d'effort, de constance, d'adversité reliée à un sport de contact et qu'une bonne préparation est essentielle afin de progresser vers les étapes subséquentes.	+++
Au niveau de la visualisation, augmenter la complexité des images et des sensations rattachées aux différentes expériences. S'en servir pour augmenter l'apprentissage, la confiance, la relaxation et la concentration.	+++
Consolider des programmes individuels et d'équipe (routine) d'avant match et/ou avant entraînement. Se placer dans un état qui favorise la performance.	++
Au niveau de la confiance, introduire des moyens de rebondir, de transformer des désappointements en défis.	++
Consolider un meilleur contrôle de la respiration.	++
Consolider une attitude ouverte par rapport à la critique constructive.	++
Consolider la relaxation progressive musculaire.	++
Développer l'utilisation d'un journal de bord où le joueur note ses observations par rapport à ses performances et la manière dont il vit ses matchs.	+

PROGRAMME POUR LES JOUEURS U19 / PROGRAMME SPORT-ÉTUDES OU PROGRAMME CLUB FQBG

GARDIEN DE BUT U19

OBJECTIFS POURSUIVIS

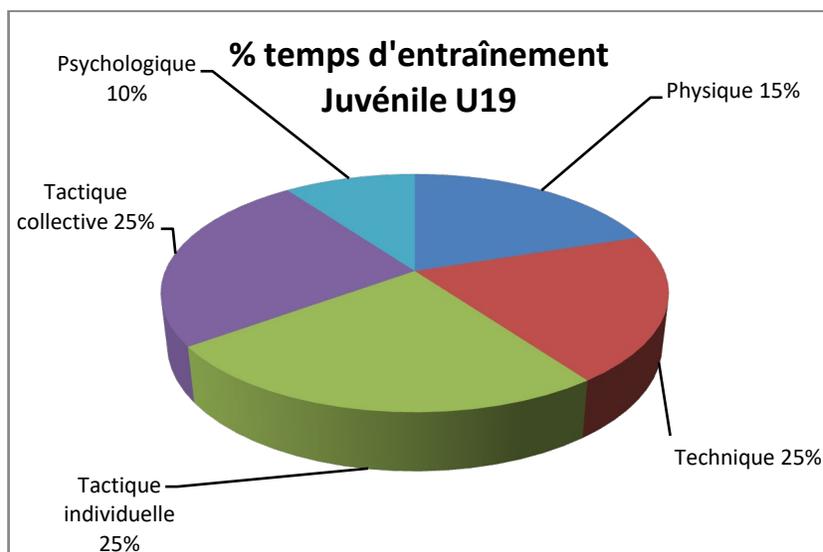
TECHNIQUE	% DE TEMPS SUGGÉRÉ 40%
Consolider les techniques d'arrêts sur tirs haut, mi-haut et bas.	++++
Consolider l'efficacité du contrôle de rebonds.	++++
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.	++++
Maintenir la position de base du gardien de but.	+++
Maintenir les techniques du déplacement debout.	+++
Consolider les techniques du déplacement en glissade à partir de la position de base.	+++
Consolider les techniques du déplacement en glissade à partir du papillon.	+++
Consolider les notions de lecture du tir.	+++
Consolider la technique de position au poteau.	++
Maintenir les techniques du déplacement avant avec emphase sur l'agilité: position de base, virage, arrêt, pivots, allure de train avant et arrière.	++
Consolider le maniement du ballon et les techniques de la passe.	++
Consolider la technique d'arrêt avec un genou sur la glace.	++
Consolider l'arrêt du ballon le long de la bande.	++
Introduire l'utilisation du harponnage (debout, papillon, plongeon).	+

TACTIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ 35%	
Introduire la notion de 6 ^{ème} joueur.	+++
Maintenir les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	+++
Consolider la réaction face aux situations de jeu derrière le filet.	+++
Consolider la prise d'informations sur le porteur et non-porteur de la ligne rouge à la zone défensive.	+++
Développer les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.	+++
Consolider les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	+++
Développer la réaction face aux situations de « walk-out » et « walk-in ».	++
Maintenir un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu pour les deux zones.	++

PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR : IL DOIT S'ASSURER ...

- Que l'intensité soit augmentée graduellement, progressivement à l'entraînement pour répondre aux exigences de la compétition. De hausser la difficulté de la tâche (effort à fournir, vitesse d'exécution plus grande).
- D'introduire le mouvement de transition menant à l'enchaînement d'actions, puisque ça reflète la réalité compétitive.
- Que la technique et/ou l'élément tactique pratiqués doivent être consolidés dans des conditions contrôlées et aléatoires.
- Que la tactique / stratégie est adaptée au niveau d'âge, au vécu des joueurs et aux caractéristiques typiques de l'équipe.
- Que le résultat de l'action du joueur sur le ballon, c'est-à-dire la précision et la constance du geste, sont introduites à ce stade. Il est important de fixer un taux de réussite qui représente un défi mais qui est accessible et atteignable.
- Que la prise de décision du joueur dans des situations standards fait partie intégrante de l'aspect tactique de l'équipe.
- Que le volume (nombre d'actions / exercice) peut être supérieur ou inférieur à ce qui se produit dans un match (nombre d'actions / durée temps) dépendant de l'objectif poursuivi. Est-ce un travail quantitatif ou qualitatif (volume ou intensité) qui est recherché ?
- Que l'alternance temps actif / temps de repos (densité) à l'intérieur de l'exercice et de la séance est dicté par l'effet d'entraînement souhaité. Développement du joueur ? Hausser sa capacité de charge ? Amener l'athlète à la limite de sa capacité de performance ? Préparer l'athlète à une performance imminente 72 h avant le match ? 48 h ? 24 h ?
- Que l'objectif de consolider / stabiliser soit travaillé dans un état de fatigue légère à modérée afin de préparer adéquatement les joueurs à la réalité compétitive.
- Que les joueurs doivent apprendre à aller à la limite de leur capacité de performance s'ils souhaitent progresser.
- Que la ou les séances préparant l'équipe à une prestation en compétition doivent refléter comme un miroir les exigences de la compétition.
- Que la charge d'entraînement doit être haussée graduellement, progressivement.
- De porter une attention particulière à la croissance rapide / soudaine chez les garçons.
- D'être capable d'assurer le suivi au niveau de la croissance rapide / soudaine chez les garçons.
- D'être capable d'exploiter les moments opportuns pour développer certaines qualités physiques propices à un gain significatif.
- D'élaborer une planification annuelle à périodisation simple.
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement sur les différentes composantes de la performance. Devenir un entraîneur certifié BGPC.

STADE D'ENTRAÎNEMENT SYSTÉMATIQUE –U19 % TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE



RÉALITÉ CONTEXTUELLE: CADRE DE RÉFÉRENCE JUVÉNILE U-19 À RESPECTER

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	2h
Fréquence d'entraînement / semaine	4-5
Entraînement hors-glace / semaine	3
Nombre de matchs / année	De 40 à 60 matchs maximum
Matchs hors-saison	10 matchs maximums
Saison régulière	28 à 33 matchs
Nombre de tournois (3 à 6 matchs par tournois)	4 + Champ. Provincial + Champ. Canadien
Fréquence compétitions / semaine	1 à 2 matchs
Durée totale des macros cycles (prép.+ compé.)	32 semaines
Préparation avant compétition sommet de performance	8 semaines
Durée des matchs	2 périodes de 18 minutes
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis	Certifié BGPC en formation BGPE
Formation des officiels niveau de qualification requis	Niveau 1: arbitre
Volume hebdomadaire	10-12 heures
Volume saison	320-384 heures
Volume annuel préparation physique estivale recommandée, 6h/sem. pendant 12 semaines	392-456 heures
Évaluation	N/A

STADE DE L'ENTRAÎNEMENT À L'EXCELLENCE – SÉNIOR ÉLITE (M-F-MIXTE)

OBJECTIFS POURSUIVIS

TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 20%	
Maintenir les techniques de passe: sur réception, vitesse d'exécution, du revers.	+++
Développer la vitesse des déplacements sur intervalles plus longs (plus de 10 secondes).	++++
Développer les techniques de tir en mouvement + précision.	++++
Maintenir les techniques de déplacement avec emphase sur l'accélération: départ, allure de train, puissance, « overspeed », avec et sans ballon.	+++
Maintenir les techniques de déplacement arrière avec et sans ballon.	++
Maintenir les techniques de contrôle du ballon en mouvement.	++
Développer l'habitude chez le joueur de récupérer le rebond suite à son tir, même en situation de pression.	+

TACTIQUE INDIVIDUELLE % DE TEMPS SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 15%	
Développer le rôle du porteur à 1 vs 1: lire et réagir, espace, exploiter l'adversaire.	++++
Développer le rôle du chasseur à 1 vs 1: écart, position du corps.	++++
Consolider le démarquage individuel.	++++
Maintenir les techniques de mise en échec corporelle et de protection.	++
Maintenir l'approche au porteur dans le rôle de chasseur.	+++
Maintenir le marquage individuel sur le non-porteur: rôle du surveillant.	+++
Maintenir chez le non-porteur l'utilisation de blocs comme aide au porteur et être disponible en tout temps.	+++
Maintenir les feintes et la protection du ballon en situation de mise en échec corporelle: actions du porteur.	++
Maintenir les situations d'écran au filet sur les tirs, les déviations, les rebonds.	+
Consolider l'habileté à recevoir la mise en échec et à se protéger.	+

TACTIQUE COLLECTIVE % DE TEMPS SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 35%	
Développer la progression de l'attaque en zone offensive.	++++
Consolider les tactiques en fonction des positions de jeu (centre, ailiers, arrières) et des responsabilités qui en découlent dans les deux zones.	++++
Consolider la phase de jeu en échec-avant : rôles et tâches.	++++
Maintenir la notion d'appui et de soutien en support au porteur.	+++
Développer le placement défensif et les déplacements en zone défensive: jeu défensif rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte.	+++
Consolider la phase de la sortie de zone et la cohésion entre les arrières.	+++
Consolider la phase d'entrée de zone en contrôle.	+++
Consolider les situations en entrée de zone 2 vs 1, 2 vs 2, aiguillage.	+++
Développer la phase d'attaque: utilisation des espaces libres, appui, soutien, triangle en mouvement « cycling ».	+++
Développer le placement en territoire offensif.	++

Consolider le passe et va, le passe et suit.	++
Consolider le positionnement lors des mises en jeu dans les deux zones : gagnées ou perdues.	++
Développer les situations spéciales en avantage et désavantage numérique dans les deux zones.	++
Consolider la phase de jeu du repli défensif.	++
Maintenir l'aiguillage.	++
Développer la transition de jeu: emphase sur la contre-attaque, passe au joueur devant.	+
Développer le retour arrière.	+
Maintenir la communication entre les joueurs en attaque et en défense.	+

PHYSIQUE 20%	
Développement des qualités physiques générales et spécifiques.	++++
Développer les filières énergétiques et les qualités musculaires sur une base annuelle (même en saison régulière).	++++
Optimiser les habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance: échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.	+++
Poursuivre le développement de l'endurance aérobie et de la puissance aérobie maximale.	+++
Accentuer la vitesse d'endurance aux exigences de la compétition.	+++
Poursuivre la préparation physique estivale sur un minimum de 12 semaines.	+++
12 à 18 mois après le sommet de croissance (rapide et soudaine) est un moment privilégié pour développer la force musculaire.	++
Introduire l'entraînement en puissance musculaire.	++
Optimiser certaines habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	++
Développer un plan de nutrition pour les compétitions et les entraînements	++
Poursuivre le développement de la flexibilité.	++

PSYCHOLOGIQUE 10%	
Poursuivre le développement des qualités psychologiques fondamentales.	++++
Introduire l'auto-évaluation par rapport à l'ensemble des composantes de la performance et à ses objectifs.	++++
Développer la fixation d'objectifs à court, moyen et long termes en demandant aux joueurs de définir des plans d'action afin de les responsabiliser par rapport à leur développement.	++++
Consolider l'esprit de compétition et l'esprit d'équipe.	++++
Consolider le contrôle émotif. Au niveau du langage interne: en prendre conscience et augmenter les éléments positifs.	+++
Développer une routine individuelle pour le contrôle des émotions.	+++
Consolider la confiance en soi. Le processus affecte l'estime de soi et la compétence perçue.	+++
Comprendre et tenter d'analyser le profil psychologique des joueurs de haut niveau. Permettre au joueur de se situer par rapport à celui-ci.	+++
Consolider la visualisation, augmenter la complexité des images et des sensations	+++

rattachées aux différentes expériences.	
Développer des plans individuels et d'équipe de préparation (routine) avant match et avant entraînement. Se placer dans un état qui favorise la performance.	+++
Développer l'esprit d'équipe.	+++
Au niveau de la confiance, introduire des moyens de rebondir, de transformer des désappointements en défis.	++
Consolider le contrôle de la respiration.	++
Développer une attitude ouverte par rapport à la critique constructive.	++
Consolider la relaxation progressive musculaire.	++
Introduire l'utilisation d'un journal de bord où le joueur note ses observations par rapport à ses performances et la manière dont il vit ses matchs.	++

PROGRAMME POUR LES JOUEURS SÉNIOR ÉLITE / CATÉGORIE ET SAISON SÉNIOR ÉLITE DE LA FQBG

GARDIEN DE BUT SÉNIOR ÉLITE (M-F-MIXTE)

OBJECTIFS POURSUIVIS

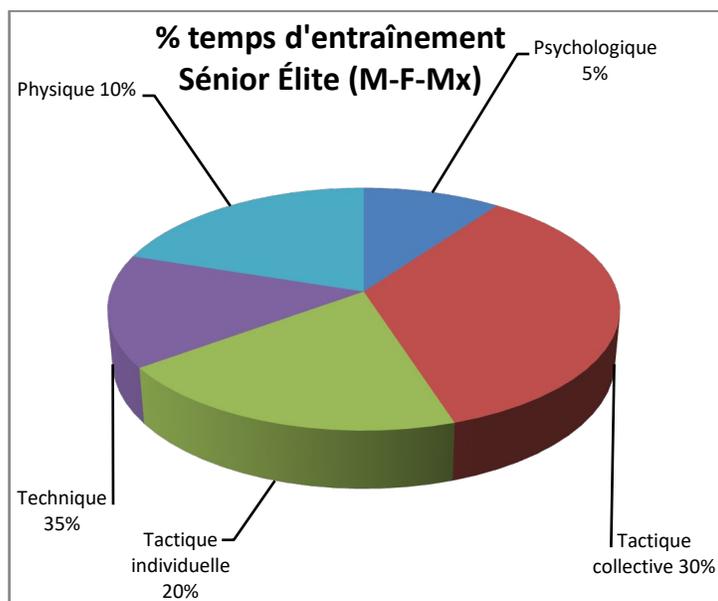
TECHNIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 30%	
Maintenir les techniques d'arrêt sur tirs haut, mi-haut et bas.	++++
Consolider l'efficacité du contrôle de rebonds.	++++
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.	++++
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.	++++
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.	++++
Maintenir les techniques de déplacement debout.	+++
Consolider les notions de lecture du tir.	+++
Consolider la technique de position au poteau.	++
Consolider le maniement du ballon et les techniques de passe.	++
Consolider la technique d'arrêt avec un genou sur la glace.	++
Consolider l'arrêt de la rondelle le long de la bande.	++
Maintenir les techniques de déplacements avant avec emphase sur l'agilité : position de base, virage, arrêt, pivots, allure de train avant et arrière.	+
Consolider l'utilisation du harponnage (debout, papillon, plongeon).	+
Maintenir la position de base du gardien de but.	+

TACTIQUE % DE TEMPS SUGGÉRÉ (À TITRE INDICATIF), 45%	
Maintenir la réaction face aux jeux derrière la ligne de but.	++++
Maintenir la prise d'informations sur le porteur et le non porteur.	++++
Consolider les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.	++++
Maintenir les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.	++++
Maintenir les éléments relatifs à la couverture d'angle (profondeur et centré).	+++
Maintenir un niveau d'attention adéquat en fonction du déroulement du jeu.	+

PRINCIPES DIRECTEURS GUIDANT L'ENTRAÎNEUR : IL DOIT S'ASSURER ...

- Que l'intensité à l'entraînement soit toujours élevée à optimale. Une intensité sous-maximale va altérer la coordination motrice du joueur.
- Qu'à l'entraînement un plus grand % de temps doive être consacré aux conditions aléatoires plutôt qu'à des conditions contrôlées.
- D'être capable d'assurer un suivi adéquat au niveau fatigue / récupération des joueurs.
- D'être conscient des facteurs qui influencent la prise de décision.
- Que la rapidité de jeu limite le temps pour une prise de décision adéquate.
- De la qualité de l'observation : détection rapide des points de repère significatifs dans une situation donnée.
- De l'expérience et des connaissances tactiques du joueur. De la quantité et la qualité du vécu.
- De l'importance de la mémoire, il faut se souvenir des problèmes pratiques qu'on a résolus de manière efficace dans des situations analogues.
- De l'état émotionnel du joueur.
- De mettre l'emphase sur la coopération, le synchronisme et la vitesse d'exécution.
- Que lors de la préparation au match à venir, développer chez les joueurs, le sens d'exploiter les carences et faiblesses du prochain adversaire.
- Que les joueurs s'en tiennent au plan de match même dans des conditions difficiles.
- D'être capable d'exploiter le moment opportun pour développer la force en vue d'obtenir un gain significatif.
- L'entraîneur doit bien choisir et gérer une équipe interdisciplinaire.
- D'élaborer une planification annuelle englobant une double périodisation.
- De poursuivre sa formation en participant à des activités de perfectionnement sur les différentes composantes de la performance, d'obtenir sa certification BGPC et d'amorcer la formation BGPE
- Optimiser les habitudes d'entraînement complémentaires à la partie principale de la séance: échauffement, hydratation, retour au calme, alimentation, etc.

STADE DE L'ENTRAÎNEMENT À L'EXCELLENCE – SÉNIOR ÉLITE (M-F-MIXTE) % TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE



RÉALITÉ CONTEXTUELLE: CADRE DE RÉFÉRENCE SÉNIOR ÉLITE (M-F-MIXTE) À RESPECTER

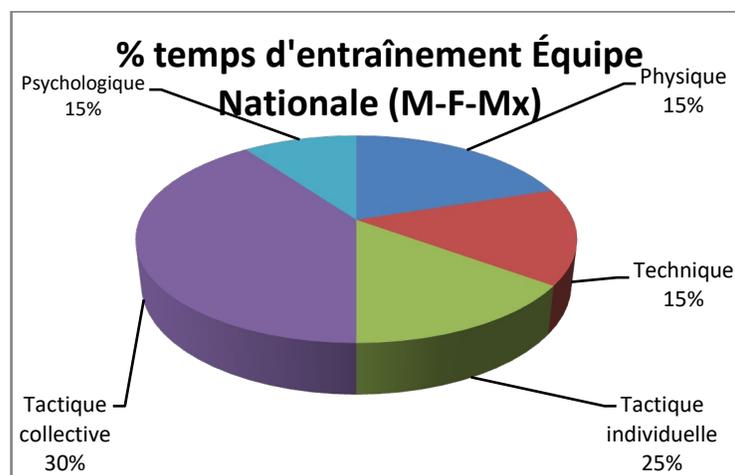
CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	2h
Fréquence d'entraînement / semaine	4-5
Fréquence d'entraînement hors-glace / semaine	3
Nombre de matchs / année	40 à 60 matchs
Nombre de compétition	4 tournois + Champ. Prov. + Championnat canadien Sénior
Fréquence compétitions / semaine	1 à 2 rencontres
Durée des macros cycles (pré. + compé.)	32 semaines
Préparation avant compétitions/sommet de performance	8 semaines
Durée des matchs	2 périodes de 18 minutes
Nombre de joueurs par équipe	20 joueurs maximum
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis	BGPC Certifié et en formation BGPE
Formation des officiels niveau de qualification requis	Niveau 1 arbitrage
Volume hebdomadaire	10-12 heures
Volume saison	320-384 heures
Volume annuel (préparation physique estivale recommandée, 7h/sem. pendant 12 semaines)	404-468 heures
Évaluation	N/A

STADE DE LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE – ÉQUIPE NATIONALE (M-F-MIXTE)

OBJECTIFS POURSUIVIS

TECHNIQUE 15%	
Individualisation, maîtrise, variabilité, constance, vitesse d'exécution.	++++
TACTIQUE INDIVIDUELLE 10%	
Rapidité de lecture et variation de réponses à la situation du moment.	++++
TACTIQUE COLLECTIVE 40%	
Vitesse, coopération, synchronisme. Former un système de solutions associatives. Implanter le plan de match.	++++
PHYSIQUE 20%	
Optimiser la vitesse des déplacements	++++
Développer la puissance musculaire.	++++
Optimiser la vitesse d'endurance aux exigences de la compétition.	+++
Consolider la force musculaire.	+++
Optimiser certaines habitudes d'entraînement complémentaires: activation, hydratation, retour au calme, alimentation.	+++
Encourager la bonne nutrition et l'utilisation du plan de nutrition pour et avant les sommets de performance.	+++
Poursuivre la préparation physique estivale sur un minimum de 12 semaines.	+++
Consolider le développement de la flexibilité.	++
Maintenir les filières énergétiques et les qualités musculaires sur une base annuelle (même en saison régulière).	++
PSYCHOLOGIQUE 15%	
Le joueur doit être capable d'analyser sa performance et travailler sur les éléments qui représentent plus de difficultés.	++++
Développer un journal de bord afin de mieux cerner ses forces et ses aspects à améliorer en termes de préparation mentale et pour vérifier les progrès vers l'obtention des objectifs à court, moyen et long terme	++++
Le joueur doit développer un plan écrit de sa préparation de match.	+++
Le joueur doit apprendre à utiliser la relaxation musculaire de manière rapide et spécifique.	+++
Consolider la constance des performances, car elle est cruciale à ce niveau de compétition. Il faut responsabiliser le joueur à être aussi intense à l'entraînement qu'un match.	+++
Consolider l'esprit d'équipe.	+++
S'assurer d'un contrôle adéquat de l'anxiété négative.	+++

STADE DE POURSUITE DE L'EXCELLENCE – ÉQUIPE NATIONALE (M-F-MIXTE)
% TEMPS D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE ANNÉE COMPLÈTE
ACCORDÉ AUX FACTEURS DE PERFORMANCE



RÉALITÉ CONTEXTUELLE: CADRE DE RÉFÉRENCE LIGUE DE L'ÉQUIPE NATIONALE (M-F-MIXTE) À RESPECTER

CADRE DE RÉFÉRENCE PROPOSÉ	STANDARD À RESPECTER
Nombre d'heures / séance	2 h
Fréquence d'entraînement / semaine	4 à 5
Entraînement hors glace / semaine	3
Nombre de matchs / année	50 à 80 matchs
Nombre de compétition	4 + Champ. Prov. Champ. canadien Sénior + Champ. Mondial
Fréquence compétitions / semaine	2-3
Durée des macros cycles (pré. + compé.)	36 à 40 semaines
Préparation avant compétitions sommets de performance	12 semaines
Durée des matchs	2 périodes de 18 minutes
Nombre de joueurs par équipe	20 joueurs incluant 2 gardiens de but
Formation des entraîneurs niveau de qualification requis	Formé BGPE
Formation des officiels niveau de qualification requis	Niveau 1
Volume hebdomadaire	12-15 heures
Volume saison	432-540 heures
Volume annuel (préparation physique estivale recommandée, 8h/sem. pendant 12 semaines)	528-636 heures
Évaluation	Physique (programme haute performance FCBG)

STADE DE VIVRE PLEINEMENT DE L'EXCELLENCE - « SUMMUM » UN ATHLÈTE DE RAYONNEMENT INTERNATIONAL SENIOR DOIT ÊTRE CAPABLE ...

- D'exécuter avec succès les techniques de base au ballon.
- D'utiliser au moment opportun une variante de la technique de base ou un savoir-faire moteur avancé pour résoudre le problème tactique.
- De lire rapidement une situation tactique momentanée et réagir de façon appropriée (prise de décision).
- D'apporter des solutions variées (réponse motrice) à des situations analogues.
- D'appliquer les consignes individuelles face à un adversaire en situation de confrontation.
- D'appliquer méticuleusement le système de jeu de l'équipe.
- De se souvenir de problèmes pratiques résolus de manière efficace dans des situations analogues. Fait appel à la mémoire (système de solutions associatives).
- D'être conscient des habitudes de l'adversaire dans certaines situations données afin de faciliter et accélérer la réponse motrice adéquate.
- D'implanter scrupuleusement le plan de match de l'équipe.
- De démontrer coopération, synchronisme avec les partenaires à vitesse optimale d'exécution.

STADE DE PARTICIPATION ACTIVE TOUTE SA VIE - JOUER AU BALLON SUR GLACE TOUTE SA VIE

- Il est possible d'accéder à ce stade, peu importe le moment de sa vie.
- Encourager la transition d'un sport très compétitif à la compétition pour toute la vie selon le groupe d'âge des joueurs.
- Favoriser le passage du sport de compétition aux activités récréatives.

DOCUMENTS CONSULTÉS ET À CONSULTER

Il est à noter que les documents consultés pour ce cadre de référence et à consulter si vous voulez avoir plus d'informations sont majoritairement du Hockey, mais vous pouvez toujours consulter deux documents de la FCBG : Le programme « Attache-tes souliers ! » et le model DLTA Ballon sur glace (développement à long terme de l'athlète). Ces deux documents sont disponibles sur le site www.broomball.ca

1. « Développement à long terme de l'athlète V2 au Canada, le sport c'est pour la vie », (2006) publié par les Centres canadiens multisports.
2. Vidéocassette « Entraînement fonctionnel des habiletés hors glace » (2002), par Cheryl Soleway, une production de Hockey Canada.
4. Vidéocassette « Éléments de base pour garder les buts de Vaughn », (2002), par Ian Clark et Andry Moog, une production de Hockey Canada.
5. Manuel « Perfectionnement des gardiens de but », (1999), par Martin Daoust, édité par Hockey Québec.
6. Manuel « Programme d'enseignement de la mise en échec corporelle », (2002), par Alain Bourgault et Jean-François Mouton, édité par Hockey Québec.
7. « Guide de progressions pédagogique en hockey sur glace », (1997), par Benoît Barbeau, en coédition avec Hockey Québec.
8. « Contenus annuels : Atome, Pee-wee, Bantam », (1997) par Benoît Barbeau, en coédition avec Hockey Québec.
9. « Manuel de l'entraîneur »: Atome, Pee-wee, Bantam et Midget, (1986), édité par Hockey Québec (TOPO).
10. « Manuel de développement des habiletés » : divisions Atome (2004-2005), Pee-wee (2004-2005), Bantam (2004-2005), Midget (2004-2005) de Hockey Canada, édité par Hockey Canada.
11. « Guide des objectifs d'entraînement » pour entraîneurs de premier niveau Pee-wee, Bantam et Midget, (2003), par Yves Archambault, édité par Hockey Québec.
12. « Hockey Jeu d'équipe », plus de 200 exercices et jeux tactiques, (1989), par Gérard Gagnon, édité par Les Presses de l'Université de Montréal.
13. « Mental Skills », (2007), par E. Partington, S. Partington.
14. Collaboration : élaboration des objectifs sur le plan physique, par Pierre Allard
Collaboration : élaboration des objectifs sur le plan psychologique, par André Fournier, Pierre Alain, Jacques Sauvé, Paul Ménard, Mylène Boisvert.
Collaboration : élaboration des objectifs pour les gardiens de but, Comité des gardiens de but, Hockey Québec.
15. « Le hockey pour la vie, le hockey pour l'excellence », (2011), par Hockey Canada.
16. « Guide de l'entraîneur, du parent, de l'administrateur du sport », par Vicki Harber.
17. « Cheminement du joueur en hockey sur glace », (2009) par Yves Archambault et Charles Cardinal.



Exigences liées aux programmes contribuant au développement de l'excellence

1. Règles d'identification des athlètes

La FQBG détermine les athlètes ESPOIR, RELÈVES, ÉLITES et EXCELLENCE de la façon suivante :
(Aucun athlète ne sera identifié si la FQBG ne reçoit pas de soutien du PSDE du MEES)

ESPOIR

Les athlètes ESPOIR sont identifiés, chaque année, la journée qui suit le Championnat provincial mineur de chaque saison. Ce sont des athlètes qui participent à la catégorie U15, et qui ont un minimum de 12 ans. Tous les joueurs ayant participé à au moins 2 Tournois Officiels de la Ligue Provinciale mineure et le Championnat provincial mineur dans cette catégorie sont identifiés ESPOIR :

Les athlètes sélectionnés auront certaines obligations, afin de conserver leur identification.

1. Être un membre affilié en règle à la FQBG
2. Suivre un entraînement sur glace hebdomadaire de 2 heures
3. Être actif, en termes d'activité physique et d'apprentissage sportif, pour un total d'au moins 8 heures par semaine.
4. Être actif au ballon sur glace de septembre à avril (sauf blessures)

Note : Tous les athlètes sélectionnés dans un sport-études ne sont pas automatiquement admis comme athlète identifié « ESPOIR »

RELÈVES

1. Admissibilité

1. Être un membre affilié en règle à la FQBG.
2. Avoir au moins 14 ans.
3. Avoir participé à un minimum de trois Tournois Officiels de la Ligue provinciale Mineur la saison précédente.
4. Avoir participé au Championnat provincial mineur de la saison précédente (sauf blessure).

2. Critères de performance

Les athlètes RELÈVES sont déterminés, chaque année, lors de la participation au Championnat canadien U19. Les athlètes des équipes qui obtiendront le meilleur résultat, seront nommés athlètes RELÈVES jusqu'au prochain championnat canadien, soit l'année suivante :

Exemples :

2018 Championnat canadien U19

Femmes T-Miss Est-du-Québec 1^{ière} position

Les 18 athlètes de l'équipe T-Miss sont nommées athlètes RELÈVES d'avril 2018 à mars 2019

Hommes Blitz Est-du-Québec 3^{ième} position Frost – Rich/Yam 4^{ième} position

Les 18 athlètes de l'équipe Blitz sont nommés athlètes RELÈVES masculins d'avril 2018 à mars 2019

3. Conditions d'engagement

Les athlètes sélectionnés auront certaines obligations, afin de conserver leur identification.

1. Être actif au ballon sur glace de septembre à avril.
2. Avoir un volume d'entraînement sur glace d'au moins 6 heures par semaine.
3. Avoir un volume d'activité physique et d'apprentissage sportif d'au moins 12 heures par semaine.
4. Participer à un minimum de trois Tournois Officiels de la Fédération québécoise de la saison en cours.
5. Participer au Championnat provincial mineur de la saison en cours (sauf blessure).

ÉLITES

1. Admissibilité

1. Être un membre affilié en règle à la FQBG.
2. Avoir au moins 16 ans.
3. Avoir participé à un minimum de quatre Tournois Officiels de la Fédération de la saison précédente.
4. Avoir participé au Championnat provincial Élite de la saison précédente (sauf blessure).

2. Critères de performance

Les athlètes ÉLITES sont déterminés, chaque année, lors de la participation au championnat canadien Sénior. Basé sur les équipes (Hommes-Femmes et Mixte) qui représentent le Québec au Championnat canadien Sénior, ce sont les athlètes de l'équipe qui obtiendra le meilleur résultat dans chaque catégorie qui seront nommés athlètes ÉLITES pour la durée d'un an.

Exemples :

2018 Championnat canadien sénior

Femmes Huskies 2^{ième}

Les 18 athlètes de l'équipe des Huskies sont nommées athlètes ÉLITES féminins d'avril 2018 à mars 2019.

Hommes As Lac-St-Jean 3^{ième} Patriotes Rich/Yam 6^{ième}

Les 14 athlètes de l'équipe des As sont nommés athlètes ÉLITES masculins d'avril 2018 à mars 2019

Mixte Broom-shak Becancour 1^{er} Videoclip Estrie 3^{ième}

Les 17 athlètes de l'équipe Broom-Shak sont nommés athlètes ÉLITES d'avril 2018 à mars 2019

3. Conditions d'engagement

Les athlètes sélectionnés auront certaines obligations, afin de conserver leur identification.

1. Être actif au ballon sur glace de septembre à avril.
2. Avoir un volume d'entraînement sur glace d'au moins 8 heures par semaine.
3. Avoir un volume d'activité physique et d'apprentissage sportif d'au moins 16 heures par semaine.
4. Participer à au moins quatre Tournois Officiels de la Fédération québécoise de la saison en cours.
5. Participer au Championnat provincial Élite de la saison en cours (sauf blessure).

EXCELLENCE

1. Admissibilité

1. Être un membre affilié en règle à la FQBG.
2. Avoir au moins 16 ans.
3. Avoir participé à un minimum de quatre Tournois Officiels de la Fédération de la saison précédente.
4. Avoir participé au Championnat provincial Élite de la saison précédente (sauf blessure).

2. Critères de performance

Tout athlète reconnu en tant que membre d'Équipe Canada par la Fédération canadienne de ballon sur glace.

3. Conditions d'engagement

Les athlètes sélectionnés auront certaines obligations, afin de conserver leur identification.

1. Être actif au ballon sur glace de septembre à avril.
2. Avoir un volume d'entraînement sur glace d'au moins 8 heures par semaine.
3. Avoir un volume d'activité physique et d'apprentissage sportif d'au moins 16 heures par semaine.
4. Participer à au moins quatre Tournois Officiels de la Fédération québécoise de la saison en cours.
5. Participer au Championnat provincial Élite de la saison en cours. (sauf blessure)
6. Signer le « contrat de l'athlète » de la fédération canadienne stipulant des obligations à respecter en tant que membre d'Équipe Canada
7. Participer au « suivi de l'athlète » en ligne imposé par la FCBG
8. Participer aux tests physiques sanctionnés par la FCBG

2. Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs

Actuellement, la Fédération québécoise de ballon sur glace ne reçoit pas de soutien du PSDE. Si un tel cas advenait, les entraîneurs nommés par la Fédération devront respecter certains critères afin d'être un entraîneur admissible.

Tout d'abord, les normes du PSDE 2017-2021 établi par le MEES devraient être respectées (disponible sur le site web du MEES). De plus, il y aurait d'autres critères à respecter afin qu'un entraîneur soit admissible au programme :

- Les entraîneurs doivent entraîner une ou des équipes qui participent à un Championnat provincial mineur ou élite durant l'année du soutien.
- Être entièrement responsable du plan annuel d'entraînement et de compétitions de ses athlètes, assister à la majorité des séances d'entraînement de ces derniers et les diriger régulièrement lors des compétitions.

Règles de classement prioritaires en matière de soutien à l'engagement des entraîneurs :

1. Le niveau de compétition de l'équipe entraînée (provinciales, nationales, mondiales)
2. Avancement au niveau de la formation PNCE. (BGPC formé – BGPC certifié – BGE formé – BGE certifié).
3. Formation académique de l'entraîneur et/ou années d'expérience.
4. Nombre d'athlètes identifiés Relèves ou Élites sous sa responsabilité.
5. Nombre d'heures d'entraînement effectuées lors de l'année du soutien.

Une pondération serait attribuée pour chaque paramètre ('1' étant le plus pondérant). Avec les normes établis, les entraîneurs seraient priorisés dans le soutien du PSDE selon leurs points accumulés.

3. Argumentaire du programme Sport-études

Actuellement, aucun Sport-études en ballon sur glace n'est reconnu officiellement par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. La FQBG est consciente de la réalité qu'un athlète peut, présentement, très bien atteindre les niveaux Élite du ballon sur glace en pratiquant le sport sous la barre des 15 heures par semaine.

Par ailleurs, la FQBG croit qu'avec la création et la reconnaissance d'un programme Sport-Études en ballon sur glace, celle-ci apporterait son sport à un autre niveau à long terme. C'est-à-dire qu'elle croit que la reconnaissance d'un programme Sport-Études aurait un effet positif sur l'avenir de la qualité du jeu et celle des athlètes en général au Québec. Dans un sport où les athlètes atteignent leur sommet de performance à l'âge adulte, le développement de l'excellence au secondaire est de mise.

De plus, afin de rester compétitif, on pense qu'un effet domino entraînerait la création de Sport-Études supplémentaires en ballon sur glace à travers la province. C'est à travers ce mouvement que la barre des « 15 heures d'entraînement par semaine » deviendrait nécessaire pour qu'un athlète atteigne l'excellence de son sport.

Finalement, si la province veut maintenir son avance nationale et mondiale au ballon sur glace, elle doit laisser la chance à tous les jeunes athlètes de ballon sur glace du Québec de se développer et progresser.

La clientèle visée

1. de 12 à 17 ans (secondaire 1 à 5)
2. L'étudiant-athlète peut se qualifier pour être admissible en ayant une moyenne générale selon les normes de l'école hôte.
3. L'élève-athlète peut poursuivre son programme l'année suivante si ses résultats scolaires et sportifs sont satisfaisants. Il doit avoir la note de passage à chacun de ces cours.
4. Pour être admissible, l'étudiant-athlète doit être reconnu, par la FQBG, en tant qu'athlète ESPOIR. Des exceptions sont possibles, si le programme n'a pas atteint sa pleine capacité.

Le suivi de la progression de l'élève-athlète est fait par les enseignants qui les encadrent.

Justification de la nécessité d'avoir accès à ce dispositif de programme sport-études reconnu au secondaire

Évidemment, le ballon sur glace aurait tout à gagner avec des programmes Sport-Études instaurés partout au Québec. Actuellement, un cheminement scolaire régulier d'un jeune ne permet pas à celui-ci d'atteindre, de manière adéquate, les exigences du cheminement

idéal sportif qui mène à l'excellence du ballon sur glace. Voici la problématique de conciliation des exigences d'un développement sportif optimal pour la clientèle visée, à ce stade de développement du sport, avec un cheminement régulier à l'école et au regard...

- **du volume d'entraînement :**

1^{er} Cycle : 1h / entraînement

2^e Cycle : 1h30 / entraînement

3^e Cycle : 2h / entraînement

- **de la fréquence des séances d'entraînement :**

1^{er} Cycle : 3 entraînements / semaine

2^e Cycle : 3 à 4 entraînements / semaine

3^e Cycle : 4 entraînements / semaine

- **de l'horaire d'entraînement :**

Le matin c'est l'école et l'après-midi c'est le sport. Cette formule permet aux élèves reposés d'avoir une meilleure concentration le matin pour favoriser l'apprentissage cognitif. Dans notre approche, plus le jeune se rapproche de la fin de son secondaire, plus il y aura une spécialisation en lien avec le ballon sur glace. Inversement, plus l'athlète est jeune, plus nous devons axer sur son développement global, en lui faisant pratiquer d'autres sports ou d'autres activités pour un apprentissage psychomoteur plus large.

- **des objectifs à atteindre selon le modèle de développement des athlètes :**

Les objectifs propres à ce stade de développement sont beaucoup plus facilement atteignables, vu l'environnement et l'encadrement idéal que le Sport-études permet;

- **du nombre et de la fréquence des compétitions pendant l'année scolaire :**

Le nombre et la fréquence de compétition ne change pas, il reste le même avec ou sans le Sport-études, alors encore plus facile de concilier le sport, les études et les compétitions quand tu as un encadrement scolaire spécifique grâce au programme Sport-études.

- **De l'implication sociale des élèves :**

Les élèves sont encadrés, entre autre, dans l'optique de favoriser leur implication sociale. L'encadrement scolaire appuie les athlètes dans leur projet d'aide à certains organismes.

De plus, voici quelques points supplémentaires qui argumentent dans le même sens.

- Le nombre élevé d'heures d'entraînement nécessaires pour atteindre l'excellence
- La demande croissante de programmes qui réunissent études et ballon sur glace
- Le nombre croissant de jeunes pratiquant le ballon sur glace

- La qualification d'entraîneurs et éducateurs physique de niveau 3 (BGE)

La Commission scolaire du Fleuves-et-des-Lacs et l'organisation de « Ballon sur glace mineur du Témiscouata » ont testé un programme sportif « Études et Ballon sur glace », depuis 2 ans, à l'école secondaire de Cabano à Témiscouata-sur-le-lac, le tout supporté par la FQBG.

Depuis sa mise en place en 2016, ce sont des cohortes de 29 et 30 athlètes qui ont profité, à chaque jour de classe, de 3 heures de ballon sur glace sous la direction de l'entraîneur Maxime Dugas (BGE évalué, niveau 3) et de 4 heures d'enseignement scolaire à l'école secondaire Cabano. Malheureusement, pour atteindre 3 heures de sport par jour, plus de la moitié de ce temps se déroule en dehors des heures de classe, ce qui n'est l'idéal pour ces étudiants-athlètes.

Suite à l'instauration de ce programme sportif en 2016, on peut déjà constater des répercussions positives au niveau de l'excellence pour les étudiants-athlètes de ce programme. Alors qu'une seule médaille d'or, au niveau provincial élite (U19 et Sénior), avait été remportée depuis la création de l'organisation de « Ballon sur glace mineur du Témiscouata » en 2006, trois médailles d'or, dont une au niveau national (U19), ont été récoltées, en 2017-2018, par des étudiants-athlètes (actuels ou anciens) de ce programme sportif.

La FQBG croit qu'avec l'évolution de ce programme sportif en Sport-Études reconnu, les résultats seront évidemment très encourageants à long terme, à travers les scènes d'excellence provinciale, nationale et même internationale pour des athlètes de toutes les régions du Québec qui pourront profiter des dispositifs du programme.

De plus, la création de nouveaux programmes Sport-études, ailleurs au Québec, seraient tout aussi efficace, afin de développer des athlètes qui atteindront la scène internationale.

Condition d'encadrement sur le plan sportif

1. Le programme est géré par trois entités : École hôte, entraîneur du programme et FQBG
2. Le directeur général de la FQBG rencontre deux fois par année l'entraîneur du programme, afin de faire le suivi des athlètes et faciliter la supervision du projet.

3. L'entraîneur doit être certifié BGE (niveau 3). Il est possible d'accepter un entraîneur niveau 2, à condition qu'il s'engage à être certifié niveau 3 à la prochaine formation disponible.
4. Les moyens existants de communication sont via courriels et appels téléphoniques entre les trois partenaires de ce programme.

4. Argumentaire du programme des Jeux du Québec

Actuellement, la dernière apparition du Ballon sur glace en tant que sport officiel au Jeux du Québec, était à l'hiver 1989. Par ailleurs, en 2017, à Alma au Lac-St-Jean, le Ballon sur glace était de retour en tant que sport de démonstration. Une belle promotion pour notre sport au Québec. La FQBG considère que le ballon sur glace aurait sa place au programme de la Finale des Jeux du Québec, afin de faire rayonner le sport et aussi, de lui permettre de se développer. De plus, cela permettrait un meilleur développement de nos athlètes, afin d'obtenir des sommets de performance au niveau national et international pour les années à venir. Notre sport bénéficierait grandement de cette grande réunion de tous les joueurs de la province à tous les 2 ans.

Le ballon sur glace au Québec se joue beaucoup en régions, comme au Témiscouata/Bas St-Laurent, au Saguenay-Lac-St-Jean, en Abitibi, dans le Sud-Ouest, au Centre du Québec, dans les Laurentides, dans Lanaudière et dans les communautés autochtones. Il est alors à propos de réunir ces régions lors des Finales des Jeux du Québec. Dix régions différentes seraient attendus lors des Jeux.

Clientèle visée

Le cadre de référence de la FQBG propose que la meilleure clientèle pour les finales des jeux du Québec soit la catégorie U15. Par ailleurs, nous visons une catégorie U-15 mixte. Une catégorie structurée avec des garçons et des filles qui jouent sur la même surface de jeu, au même moment. Nous pensons que le ballon sur glace mixte peut offrir une nouvelle philosophie intéressante au niveau du sport d'équipe. Un moyen d'aider les jeunes garçons et filles à s'intégrer mutuellement et d'anéantir les préjugés et la discrimination du genre opposé.

La clientèle visée aux Jeux du Canada est l'U19 mixte, alors les Jeux du Québec deviendraient une bonne première expérience de Jeux multi-sports.

Préparation des équipes régionales

Un entraîneur, nommé par la FQBG, aurait comme mandat de faire une sélection des meilleurs joueurs et joueuses de la région, selon les critères et aptitudes du cadre de référence du modèle de développement de l'athlète, selon la catégorie U15. La sélection se déroulerait d'octobre à janvier, durant les tournois officiels de la Ligue provinciale mineur.

Les entraîneurs devront avoir un statut BGPC formé pour encadrer les athlètes des régions et doivent être disponibles pour une douzaine de journées d'encadrement de la délégation régionale.

Détection de talent

La Finale des Jeux du Québec est l'occasion rêvée pour faire de la détection de talent à travers les jeunes U15 du Québec. Pour l'événement, l'entraîneur d'Équipe Québec nommé par la FQBG sera sur place, afin d'évaluer les jeunes joueurs et joueuses U15, selon les aptitudes maîtrisées, en se basant sur le cadre de référence.