

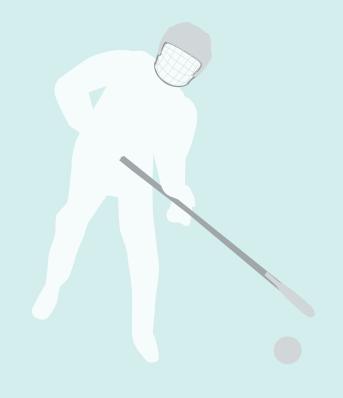
UNE INITIATIVE DE:



EN COLLABORATION AVEC:







ÉQUIPE DE PRODUCTION

RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC (RSEQ) FÉDÉRATION QUÉBECOISE DE BALLON SUR GLACE ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES (AQLPH) PARASPORTS QUÉBEC

À noter que nous utilisons la nouvelle orthographe.



AVRIL 2023 - Première édition © RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) Tous droits réservés.

LA CONCEPTION DE CE GUIDE EST RENDUE POSSIBLE GRÂCE À L'APPUI ET AU SOUTIEN FINANCIER DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. Québec 🔹 🔹

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
Objectifs du guide	4
Comment utiliser ce guide?	4
Légendes	4
Le ballon sur glace, qu'est-ce que c'est?	4
LES ESSENTIELS	7
Matériel nécessaire	7
Équipement de protection	8
Sécurité	9
Règlementation simplifiée	10
Règles essentielles	10
Initiation au ballon sur glace pour tous	11
Importance de la pratique sportive	11
Façons de voir le handicap	12
Éléments fondamentaux d'une expérience positive	13 14
Approche inclusive Ressources complémentaires	16
Habiletés techniques de base	17
Maniements de base	17
Déplacements sur glace	18
Passes	19
Tirs	22
Tactiques individuelles	24
Marquage	24
Démarquage	24
Tactiques collectives	25
Sortie de zone	25
Avantage numérique	25
Désavantage numérique	25
SECTION 1: DÉPLACEMENTS ET MANIEMENTS DE BASE	26
Pour le bon déroulement des activités	26
Activités proposées	26
Déplacements de base	27
Maniements de base	31
SECTION 2: PASSES	35
Pour le bon déroulement des activités	35
Activités proposées	35
SECTION 3: TIRS	40
Pour le bon déroulement des activités	40
Activités proposées	40
SECTION 4: TACTIQUES DE BASE	44
Pour le bon déroulement des activités	44
Activités proposées	44
Tactiques individuelles	45
Tactiques collectives	51
BIBLIOGRAPHIE	57

INTRODUCTION

OBJECTIFS DU GUIDE

Ce quide vise à outiller les entraineurs de ballon sur glace pour l'animation d'activités et de séances auprès de participants débutants de tous âges. Le contenu peut être utilisé dans différents contextes: activité parascolaire, séances pour enfants de 6 à 12 ans, séance de découverte pour débutants, etc.

L'idée derrière ce guide consiste donc à:

- initier de façon progressive des jeunes qui commencent la pratique du ballon sur glace;
- faciliter la planification de 1 ou de plusieurs séances en ballon sur glace ;
- maximiser le **plaisir** et l'**engagement moteur** des jeunes dans l'apprentissage d'un nouveau sport.

COMMENT UTILISER CE GUIDE?

Avant de se lancer dans l'animation de séances, il faut un minimum de préparation. Nous vous conseillons de lire les sections INTRODUCTION et LES ESSENTIELS pour connaître, entre autres, le rôle de la personne qui anime, et pour avoir une vue d'ensemble du sport.

Ensuite, pour utiliser les sections à leur plein potentiel, nous vous suggérons les étapes suivantes :

- 1. S'informer sur la clientèle (âge et nombre de personnes) et ses caractéristiques (expérience).
- 2. Sélectionner les activités selon l'intention de l'animation et le temps total de la séance à l'aide des différentes sections du quide:

SECTION 1: DÉPLACEMENTS ET MANIEMENTS

SECTION 2: PASSES SECTION 3: TIRS

SECTION 4: TACTIQUES DE BASE (individuelles et collectives)

3. Adapter les activités aux besoins et aux capacités des participants à l'aide de multiples variantes. Pour des idées afin de répondre le mieux possible à un participant qui présente des besoins particuliers, voir la section INITIATION AU BALLON SUR GLACE POUR TOUS.

LÉGENDES

LÉGENDE POUR LES ACTIVITÉS

Pour savoir à qui s'adressent les activités selon leur expérience, se référer à ces pictogrammes.



DÉCOUVERTE

Première expérience en souliers de ballon sur glace avec un bâton dans les mains.



Niveau DÉBUTANT:

jeune plus ou moins à l'aise sur la glace, sans technique pour manier le ballon avec son bâton.



Variante de niveau facile.



Niveau DÉBUTANT INTERMÉDIAIRE:

jeune à l'aise sur la glace avec bâton dans les mains.



Variante de niveau moyen.



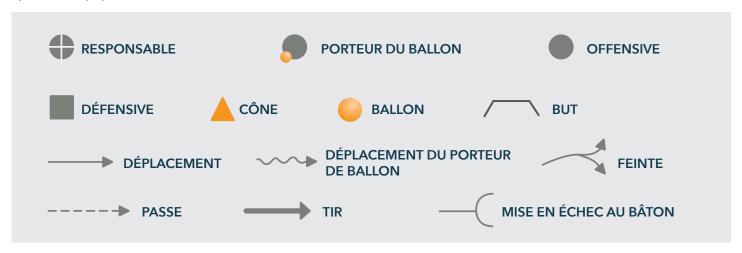
Niveau DÉBUTANT **AVANCÉ:** jeune à l'aise sur la glace et avec le maniement du ballon avec son bâton.

Variante de niveau difficile.

LÉGENDES (suite...)

LÉGENDE POUR LES SCHÉMAS

Pour bien comprendre les schémas, se référer à cette adaptation de la légende internationale pour les sports d'équipe.



Source : GAGNON, Gérard (1989). Hockey : Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques. Presses universitaires de l'Université de Montréal.

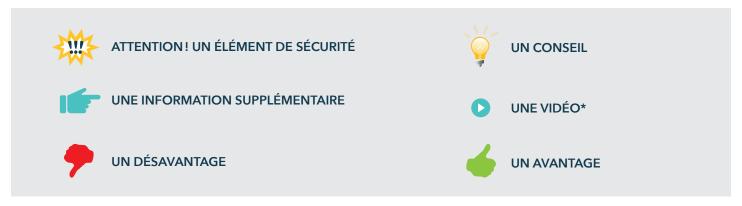
LÉGENDE POUR LE MATÉRIEL

Certains pictogrammes seront utilisés pour illustrer le matériel à utiliser.



LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Nous avons tenté de faciliter la lecture des différents éléments du guide à l'aide de ces pictogrammes.



Note: Le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) n'est pas responsable du contenu dans les hyperliens placés en référence.

LE BALLON SUR GLACE, QU'EST-CE QUE C'EST?

Inventé au Canada, le ballon-balai, officiellement appelé le ballon sur glace, est historiquement pratiqué sur des glaces extérieures depuis le début des années 1900. Depuis quelques décennies, il est surtout joué dans les arénas et il a récemment gagné les gymnases et les surfaces de deck hockey (hockey de terrain).

Le ballon sur glace est pratiqué à travers 11 pays, autant sur le plan récréatif que celui de la haute performance. De ce côté-ci, le Québec se démarque aussi bien au Canada qu'au niveau mondial!





Nécessitant peu d'équipement, le ballon sur glace est très complet. Il demande aux personnes qui s'y adonnent d'apprendre à se déplacer, à transporter le ballon, à dribler, à effectuer des passes et des tirs, à prendre des décisions et à jouer collectivement. Ses adeptes bénéficient de tous ces avantages : intensité, rapidité et accessibilité!

Le ballon sur glace, c'est un beau mariage entre les aspects tactiques, techniques, physiques, psychologiques et éthiques.

Source: Ballon sur glace Broomball Canada, Le sport de ballon sur glace - Racines historiques: https://www.broomball.ca/wp/?page_id=168&lang=fr

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE BALLON SUR GLACE

Fondée en 1971, la Fédération québécoise de ballon sur glace (FQBG) offre aux jeunes des programmes d'initiation et de prêt d'équipement afin d'aider les organismes, les écoles et les nouveaux entraineurs à introduire ce merveilleux sport auprès des jeunes.

Autant dans une pratique récréative que compétitive, la FQBG promeut des valeurs de respect, de plaisir à jouer, de coopération et d'encouragement entre les participants et les intervenants. Elle encourage les adeptes du ballon sur glace dans l'apprentissage de la gestion de leurs émotions.

L'intensité du jeu et la combativité des joueurs apportent son lot d'émotions liées aux réussites et aux échecs vécus. Cela demande d'accepter ceux-ci et de le faire avec dignité dans la défaite et avec modestie dans la victoire sans chercher à ridiculiser son ou ses adversaires.

LES ESSENTIELS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour se procurer du matériel, communiquer avec la Fédération québécoise de ballon sur glace. Un programme de prêt de ballons, de balais, de souliers et de chandails est disponible. www.ballonsurglace.com

BALLON

Le ballon officiel est toujours préférable dans les situations de jeu. Pour jouer à l'extérieur, il existe des ballons spécifiques pour les températures très froides (-10°C et moins). Au besoin, utiliser d'autres types de ballons faits pour la surface de deck hockey (hockey de terrain) ou de gymnase.

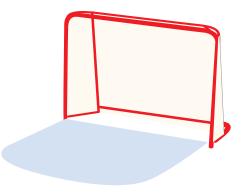


BUT

Le but officiel de ballon sur glace mesure 1,5 m de hauteur sur 2,1 m de largeur.



Au besoin, utiliser les buts de hockey Cosom.



BALAI

Le balai peut être en bois, en aluminium ou en carbone. Il est important d'avoir des balais de différentes longueurs pour s'ajuster à la taille des joueurs.



Faciliter la passe et le tir du poignet en utilisant des balais à têtes courbées.

ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

Joué habituellement sur une glace intérieure ou extérieure, ce sport peut aussi être pratiqué sur d'autres surfaces comme celles du deck hockey (hockey de terrain) ou du gymnase en adaptant l'équipement et les règles au besoin.

CASQUE AVEC GRILLE

Peu importe la surface extérieure, protéger la tête et le visage de l'ensemble des personnes présentes avec un casque muni d'une grille.

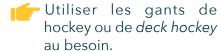


쌢 En gymnase, quand la seule protection est le port de lunettes, adapter les règles de jeu en conséquence: interdiction de lever la tête du balai et le ballon au-dessus des hanches.



GANTS

Les gants de ballon sur glace ressemblent à ceux de hockey, mais en plus petits et plus souples.





PLASTRON (gardien de but)

Pour protéger l'abdomen du gardien, choisir un plastron simple et peu encombrant.

Utiliser un plastron de hockey plus imposant au besoin.



BOUCLIER (gardien seulement)

Utilisé par le gardien de but pour tenir le balai et bloquer les tirs.

Même pièce d'équipement qu'au hockey.

JAMBIÈRES

Il est recommandé de porter des jambières pour protéger les genoux et les tibias.



Utiliser des protecteurs de genoux et de tibias de manière indépendante au besoin. Par exemple, des genouillères de volleyball et des protège-tibias de soccer peuvent très bien faire l'affaire!

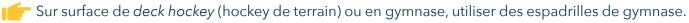


SOULIERS (uniquement sur la glace)

Les souliers de ballon sur glace sont composés d'une semelle spongieuse qui augmente l'adhérence à la glace.



Il est possible de jouer sans ces types de souliers, mais le contrôle des déplacements et des glissades sera beaucoup plus difficile. Si de la neige s'ajoute sur la glace, aucun soulier n'offrira assez de contrôle en cas de glissade.





SÉCURITÉ

Voici les principaux éléments de sécurité reliés aux activités du présent guide. Avant de se mettre en action, discuter des comportements à adopter pour éviter les blessures.

AJUSTER L'ÉQUIPEMENT

Couper le balai à la bonne grandeur pour la personne (entre le nombril et les aisselles).



RESTER DEBOUT EN TOUT TEMPS

Éviter les glissades qui pourraient faire tomber les adversaires ou même les autres membres de son équipe!



ÉVITER LA ZONE DU GARDIEN DE BUT

Seul le gardien de but est autorisé à être dans cette zone.



GARE AUX TIRS MOULINETS!

Avec les débutants ou dans les ligues récréatives, garder le balai sous les épaules même pour les tirs puissants. Sans la possession du ballon, garder le balai près de la glace ou de la surface.



Lors d'une pratique sur terrain de deck hockey (hockey de terrain) ou en gymnase, si vous n'avez pas des balais spécifiquement conçus pour les surfaces de bois, de caoutchouc ou de plastique, voici une bonne idée: enveloppez le balai avec un vieux bas et attachez-le avec un élastique! Le balai étant habituellement en caoutchouc, cela aidera la glisse du balai pour un effet « glace ».



RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE

BALLON

Le ballon sur glace est un sport collectif en espace commun où 2 équipes de 6 joueurs (5 à l'avant et 1 dans le but) s'opposent pour compter le plus de buts dans le camp adverse. Dérivé du hockey, ce sport se joue sur une surface glacée en souliers avec 1 ballon et des balais.

Selon la grandeur de la surface de jeu, il est possible de réduire les effectifs jusqu'à 3 contre 3, incluant les gardiens de buts.

TEMPS

Une partie comporte 2 périodes de 12, 15 ou 18 minutes selon l'âge et le niveau de jeu.

TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Utiliser une patinoire de dimension normale, une surface de deck hockey (hockey de terrain) ou un gymnase.

Dans un gymnase, libérer la périphérie de l'aire de jeu d'obstacles encombrants. Utiliser des bancs suédois tournés sur le côté pour créer une petite «bande».

RÈGLES ESSENTIELLES

MISE EN JEU

Au début de la partie, des périodes ou à la suite d'un but, la mise en jeu se fait au **centre** de la surface de jeu. («M» sur le schéma).

REMISE EN JEU

Si le gardien de but immobilise le ballon, il y a remise en jeu au **cercle le plus près** de l'immobilisation. («R» sur le schéma)

R + R R

HORS-JEU

Le ballon doit traverser la ligne centrale AVANT tous les membres de l'équipe à l'attaque. Sinon, il y a hors-jeu et la remise en jeu se fait au **centre près de la ligne bleue**. («H» sur le schéma)

SANCTIONS ET INFRACTIONS

- Immobilisation du ballon. Quand le ballon est immobilisé par un autre joueur que le gardien.
- Contacts. Quand 1 jeune plaque, obstrue, pousse, fait trébucher, rudoie, accroche ou frappe 1 autre personne.
- Balai haut. Quand le ballon ou 1 membre de l'équipe adverse est touché avec le balai au-dessus des épaules.
- Esprit sportif. Pour tout comportement jugé antisportif.
- Glissade. Quand 1 joueur fait trébucher l'adversaire en se lançant au sol.
- Sanctionner les infractions par une expulsion du joueur pour un temps donné (p. ex. : 2 minutes).
- Pour demander un livret des règlements canadiens, ou pour consulter les règles officielles internationales, visitez le site internet de la Fédération québécoise de ballon sur glace au www.ballonsurglace.com ou écrivez à fqbg.comm@gmail.com.

INITIATION AU BALLON SUR GLACE POUR TOUS

IMPORTANCE DE LA PRATIQUE SPORTIVE

Les raisons qui poussent les jeunes et les moins jeunes à s'engager dans la pratique d'activités physiques et sportives sont multiples. Certaines personnes sont motivées par les bienfaits qu'elle procure sur la santé physique, d'autres bénéficient de ses impacts positifs sur la santé mentale, tandis que d'autres misent sur des éléments qui vont au-delà du corps. La pratique sportive permet de :



DÉVELOPPER les habiletés motrices et d'améliorer la condition physique;



DÉVELOPPER l'estime, la valorisation et la confiance en soi ;



CRÉER de nouvelles connexions dans le cerveau et de les maintenir;



DÉVELOPPER les habiletés sociales.

Source: LE SPORT C'EST POUR LA VIE (2020). Développer la littératie physique - Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens. https://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads//2020/01/De%CC%81velopper-la-litte%CC%81ratie-physique-Vers-unenouvelle-norme-pour-tous-les-Canadiens-December-2019.pdf

Les personnes en situation de handicap, plus spécifiquement, bénéficient de tous les bienfaits mentionnés précédemment. De plus, la pratique d'activités sportives permet à ces gens de répondre à des besoins essentiels pour l'estime de soi.

SENTIMENT D'APPARTENANCE

Se sentir incluses, acceptées et respectées par le reste du groupe.

RAISON D'ÊTRE

Donner un sens à leur pratique, sentir que leur présence est importante et qu'elles ont une responsabilité par rapport aux autres.

DÉPASSEMENT DE SOI

Relever des défis à la hauteur de leurs capacités (ni trop faciles ni trop difficiles).

AUTONOMIE

Se sentir **indépendantes**, avoir la possibilité de faire des choix et de contrôler la situation.

MAITRISE DE SOI

Se sentir **compétentes** et en possession de leurs moyens.

ENGAGEMENT

Être ancrées dans le moment présent, être passionnées et aimer l'activité qu'elles pratiquent.

Source: CDPP (2020). The Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children, Youth and Adults with a Disability including Quality Participation Checklist Audit Tool.

https://cdpp.ca/sites/default/files/CDPP%20Quality%20of%20Participation%20Blueprint%20Jan%202020.pdf

FAÇONS DE VOIR LE HANDICAP

Le ballon sur glace est un sport qui peut s'adapter à plusieurs types de jeunes. Il présente assurément un profil gagnant pour les personnes en situation de handicap qui aiment l'intensité, la rapidité et l'accessibilité. Il existe 3 modèles pour comprendre et aborder le handicap. Ces derniers modifieront la façon de percevoir les potentialités et les limitations des personnes concernées.



- Mise sur le handicap et contraint ainsi le corps à son diagnostic médical.
- Voit l'intervention médicale comme la seule solution pour résoudre ou éliminer le handicap.
- Avec ces lunettes, on considère le handicap comme quelque chose qui doit être réglé. On ne cherche pas de moyens pour faire tomber les barrières sociales.



MODÈLE RELATIONNEL SOCIAL

- Se situe entre le modèle médical et social: voit les effets du handicap et la manière dont les structures sociales peuvent restreindre les effets d'une inclusion totale.
- •• Mise sur la communication avec l'athlète pour éliminer les obstacles et maximiser les répercussions positives de l'entrainement.
- Avec ces lunettes, on mise sur l'expérience vécue par la personne en situation de handicap.



MODÈLE SOCIAL

- Mise sur les barrières sociales liées au handicap qui causent l'exclusion et la discrimination des personnes touchées.
- Évite de voir les limitations médicales du handicap.
- Avec ces lunettes, si une personne hésite à pratiquer un sport, ce n'est pas parce qu'elle est en fauteuil roulant; c'est à cause des escaliers qui permettent d'accéder au complexe.

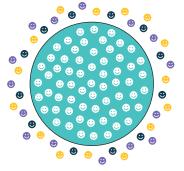
 Ainsi, on voudrait contrer l'obstacle en installant une rampe.

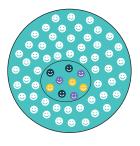
Source: ATHLÉTISME CANADA (2020). Devenir prêt pour le para: guide des ressources d'inclusion et d'intégration du para-athlétisme au Canada. https://athletics.ca/wp-content/uploads/2021/10/Devenez-pret-pour-le-para-FINALE-1-1.pdf

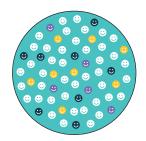
QUELQUES DÉFINITIONS

Pour faire la lumière sur certains concepts, voici quelques définitions.

- **Handicap**. Conséquence de l'environnement et de la société qui empêche une personne de participer à une activité sportive. Il peut être temporaire (p.ex.: blessure) ou permanent.
- **Déficience**. Problème dans la fonction ou la structure du corps. Elle peut être sensorielle (auditive et visuelle), intellectuelle ou physique et motrice.
- Incapacité. Obstacle qui découle de la déficience.
- Intégration et inclusion. Place laissée dans le groupe au jeune en situation de handicap, selon ses capacités et ses préférences.







ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX D'UNE EXPÉRIENCE POSITIVE

Pour réussir à adopter une *APPROCHE INCLUSIVE* et ainsi favoriser une expérience positive dans la pratique sportive, on doit tenter de :

- SENSIBILISER l'ensemble des jeunes et de l'équipe d'animation aux attitudes et aux comportements discriminatoires (pour mieux les comprendre et les éviter);
- MIEUX OUTILLER les membres de l'organisation (à tous les niveaux) pour promouvoir l'acceptation de la différence et ainsi lutter contre la discrimination lors des séances;
- DÉVELOPPER des approches, des interventions et des programmes innovants en matière d'expérience de loisir ou de sport inclusif.

Source: AQLPH (2020). Guide de référence vers une intégration réussie dans les camps de jour. https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/Guide-de-r%C3%A9f%C3%A9rence-Vers-une-int%C3%A9gration-r%C3%A9ussie-2020-1.pdf



APPELLATIONS RESPECTUEUSES



Source: ALLIANCE DE VIE ACTIVE POUR LES CANADIENS AYANT UN HANDICAP. Des mots respectueux. https://ala.ca/sites/default/files/wp-content/uploads/Des-mots-respectueux-1.pdf



APPROCHE INCLUSIVE

L'approche inclusive permet à toute personne, quelles que soient ses capacités, d'utiliser de façon identique ou similaire, les services offerts à l'ensemble de la population. Concrètement, on mise sur 3 axes: l'ACCUEIL (1), la COMMUNICATION EFFICACE (2) et les AJUSTEMENTS, MODIFICATIONS ET REMPLACEMENTS PROPOSÉS (3).

1 ACCUEIL

L'accueil ne se limite pas à recevoir le participant, mais à adopter une attitude et des comportements qui sauront démontrer, au-delà des gestes, que vous êtes à l'écoute et ouvert à sa présence.

AVANT LA SÉANCE

	S'informer sur les besoins du jeune pour déterminer le type d'encadrement requis (changement de ratio pour l'animation, intégration dans un groupe d'âge différent).
	S'assurer que le site est accessible et que les déplacements y sont faciles.
	Planifier à l'avance le matériel nécessaire et faire des demandes aux responsables si nécessaire.
	S'informer des capacités et des limites du jeune (besoin de s'isoler, de bouger, de prendre des médicaments).
PE	NDANT LA SÉANCE
	S'intéresser aux champs d'intérêt et aux aspirations sportives du jeune (tisser un lien).
	Demander au jeune s'il désire obtenir de l'aide (ne jamais présumer des capacités ou des incapacités du jeune).
	Faire preuve de patience , être à l'écoute et rester disponible .
	Souligner les succès.

Tout le monde souhaite avoir des **relations significatives** avec les autres. Pour ce faire, il faut instaurer un climat de confiance qui contribue à construire des interactions positives et réciproques avec les autres.

2 COMMUNICATION EFFICACE

Pour apprendre et comprendre son environnement, l'humain fait appel à ses sens. Ainsi, il est possible que 3 jeunes interprètent le même message de 3 manières différentes.



COMPRÉHENSION VISUELLE

Compréhension de l'exercice par l'**observation** du geste auquel vous allez associer l'action attendue.



COMPRÉHENSION AUDITIVE

Compréhension de l'exercice par les **mots** ou les **sons** qui seront associés à l'action demandée.



COMPRÉHENSION KINESTHÉSIQUE

Compréhension de l'exercice par le **mouvement** que vous lui ferez faire, en déplacement ou sur place, et auquel vous allez associer l'action attendue.

Pour qu'un exercice soit bien compris, s'assurer que :

- les **explications verbales** sont claires;
- les **gestes** sont précis et justes;
- les images utilisées (pictogrammes) pour illustrer les consignes sont simples et justes;
- les démonstrations gestuelles et les explications verbales sont **cohérentes** (éviter la confusion);
- les consignes sont courtes et simples;
- le rythme d'élocution est suffisamment lent, mais pas trop (pour permettre l'assimilation de l'information);
- les jeunes ont bien compris avant de les laisser jouer (poser des questions ouvertes).

APPROCHE INCLUSIVE (suite...)

3 AJUSTEMENTS, MODIFICATIONS ET REMPLACEMENTS PROPOSÉS

Pour répondre aux besoins spécifiques d'une personne en situation de handicap dans l'animation de séance de ballon sur glace, il faut faire preuve d'écoute, mais surtout de créativité et de flexibilité. On propose ici une démarche qui permettra d'adapter la séance selon les 7 domaines.

ORIENTATION SPATIALE

- √ Taille du terrain (diminuer la profondeur pour atteindre le but en faisant moins de pas)
- √ Taille du but (augmenter sa largeur)
- √ Repos (aménager un espace pour se reposer ou décompresser)
- ✓ Matérialisation de l'espace placer des repères visuels temporaires ou permanents pour délimiter l'espace)
- √ Stimuli (diminuer les distractions externes ou le bruit ambiant)
- √ Type de surface (choisir une surface non glacée pour faciliter le déplacement)



MATÉRIFI

- ✓ Taille du ballon (choisir un plus gros ballon)
- ✓ Poids de la balle (utiliser un ballon de gymnase plus mou ou un ballon de fête pour ralentir son déplacement)
- ✓ Taille et poids du balai (utiliser un balai avec un manche plus large pour faciliter sa tenue)
- ✓ Solidité (apposer du velcro sur le manche pour qu'il adhère aux mains)
- ✓ Zone de contact avec le ballon (utiliser un balai plus large pour faciliter le contrôle du ballon)
- ✓ Stabilité (utiliser un bâton de hockey avec une palette courbée)

ADAPTATIONS CORPORELLES

- **✓ Position** (s'assoir)
- **✓** Confort
- √ Sécurité
- Simplification de la tâche (utiliser une chaise pour se déplacer)



TEMPS

- √ Repos (prévoir des pauses entre les périodes de jeu)
- Apprentissages séquencés (prévoir de petits blocs d'apprentissage répartis sur plusieurs séances)
- √ Fatigabilité (s'ajuster à l'endurance)



✓ Pression temporelle injustifiée (laisser un temps raisonnable pour faire la tâche)

RÔLES ET RÈGLES

- √ Nouvelles règles (obtenir un consensus du groupe)
- ✓ Zone proximale de développement (proposer une tâche ni trop facile ni trop difficile et offrir des choix)
- ✓ Règles spéciales (proposer des contraintes ou des avantages au jeune pour rééquilibrer les chances)

RELATIONS

- ✓ Accompagnement individuel (demander à un pair d'aider ou recourir à un accompagnateur)
- ✔ Routine (ritualiser les différents temps de la séance)
- √ Réactivité de l'adulte (modifier en direct en fonction du comportement du jeune)
- √ Sens (décider ensemble des règles pour qu'elles soient cohérentes avec les besoins)



COMMUNICATION

- ✓ Méthodes de communication (utiliser des pictogrammes, illustrer avec des gestes et faire des démonstrations)
- √ Simplification de la tâche (scinder en tâches courtes chronologiques))
- √ Vérification de la compréhension (poser des questions ouvertes)
- ✓ Consignes (reformuler ou verbaliser autrement)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES



🗲 Il ne faut surtout pas hésiter à demander de l'aide ou de l'accompagnement si vous en sentez le besoin. Voici quelques pistes d'organismes et d'outils qui pourraient être utiles.



Trousse d'intervention en contexte de loisir inclusif de l'AQLPH. https://www.aglph.gc.ca/app/ uploads/2020/01/quide-utilisation-trousses-intervention-AQLPH-Web.pdf

Pistes de solution pour rendre une **activité inclusive**. https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/ Programmation-inclusive-Comment-rendre-uneactivit%C3%A9-inclusive.pdf



Programme Au-delà des limites de Parasports Québec qui facilite l'accès à la pratique parasportive.

https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-deslimites/



Dix éléments incontournables pour accueillir des para-athlètes selon Athlétisme Canada (document disponible en français et en anglais).

https://athletics.ca/wp-content/uploads/2021/10/Devenezpret-pour-le-para-FINALE-1-1.pdf



Programme Inter'Actif d'Altergo et Adaptavie. L'objectif est de fournir des ressources informatives et ludiques aux intervenants en milieu scolaire, afin que tous les jeunes puissent bouger, peu importe leur niveau d'habiletés!

https://www.defisportif.com/lorganisation/programmeinteractif/



Module de formation en ligne par le PNCE de l'Association canadienne des entraîneurs sur l'entrainement des athlètes ayant un handicap.

https://coach.ca/fr/entrainer-des-athletes-ayant-unhandicap-0



Outils et programmes développés par les Olympiques spéciaux pour les jeunes présentant une déficience intellectuelle.

https://www.specialolympics.ca/fr/informez-vous/profilsdentraineur

http://www.olympiquesspeciauxquebec.ca/fr/programmespour-jeunes-athletes.sn



Document de la Société du sport pour la vie sur l'importance d'offrir des occasions équitables pour tous (p.57).

https://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads/2020/01/ De%CC%81velopper-la-litte%CC%81ratie-physique-Vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-Canadiens-December-2019.pdf



Lecture intéressante sur l'inclusion dans les cours d'éducation physique et à la santé (contexte scolaire). https://www.cairn.info/revue-reliance-2007-2-page-92.htm



L'essentiel est d'offrir une EXPÉRIENCE DE QUALITÉ À TOUTES LES PERSONNES PRÉSENTES, ayant des besoins particuliers ou non.

HABILETÉS TECHNIQUES DE BASE

Dans la présente section, vous trouverez des illustrations et des points clés pour aider les participants qui s'adonnent au ballon sur glace à réussir les habiletés de base du sport lorsqu'elles sont **en possession du ballon**.

MANIEMENTS DE BASE

PRISE DU BALAI ET POSITION DE BASE



- Poser ses mains éloignées l'une de l'autre sur le manche.
- Placer les pieds à la largeur des épaules et fléchir les genoux.
- Incliner le corps légèrement vers l'avant tout en gardant la tête levée.
- Garder la tête du balai au sol en tout temps.



CONTRÔLE DU BALLON

- Placer le balai à plat (perpendiculaire à la direction du déplacement) derrière le ballon et le pousser doucement.
- Garder contact avec le ballon en se déplaçant ou alterner avec de petites touches de chaque côté.
- Lever les yeux souvent pour voir l'ensemble du jeu.



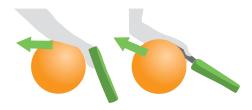
PRISE DU BALAI POUR LA HAUTEUR DES FRAPPES

Pour être précis et maitriser la hauteur et la direction des frappes (passes et tirs).

Pour garder le ballon **près de la surface** de jeu, placer la tête du balai à plat lors de la frappe.



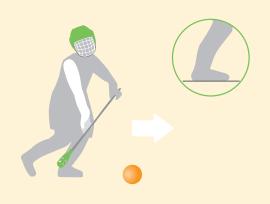
Pour **donner de la hauteur**, incliner le côté de la tête du balai vers le ballon. Plus la tête est inclinée lors de la frappe, plus le ballon ira haut!



DÉPLACEMENTS SUR LA GLACE

DÉMARRAGE

- Prendre la **POSITION DE BASE** et incliner le corps vers le sens du déplacement.
- Exécuter 1 pas en appuyant sur toute la surface de la semelle qui reste en contact avec la glace (bien adhérer).
- Transférer lentement son poids sur le pied qui vient d'être déposé.



ARRÊT

- Incliner le corps du côté opposé au déplacement et mettre son poids sur le pied opposé.
- Fléchir les genoux et écarter progressivement les jambes en glissant.
- Placer le balai devant le ballon pour le freiner.
- Garder toute la surface des semelles sur la glace jusqu'à l'arrêt.



VIRAGE

- Tourner la tête, les épaules et les hanches dans le sens du virage.
- Incliner le tronc vers l'intérieur du virage.
- Fléchir les genoux pour bien adhérer avec toute la surface des semelles à chacun des pas.
- Maintenir le balai sur le côté du ballon opposé au virage ou près de la glace (sans possession du ballon).



DÉPLACEMENTS LATÉRAUX

- Prendre la POSITION DE BASE et faire des pas chassés.
- Faire 1 pas à la fois, d'abord avec le pied du côté du déplacement en appuyant fortement sur l'autre.
- Faire un transfert de poids pour ramener le pied opposé au déplacement.



PIVOT

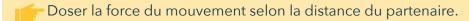
- Réduire les enjambées qui précèdent le pivot.
- Élever légèrement son corps en extension.
- Appuyer sur le pied opposé au pivot pour tourner.
- Tenir ses bras et son balai près du corps.



PASSES

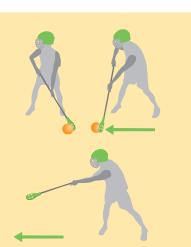
PASSE DU POIGNET



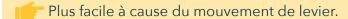


Fouetter le poignet à la fin pour ajouter de la puissance à la passe.

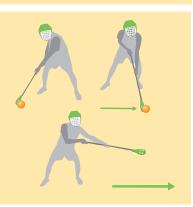
- Prendre la **POSITION DE BASE**, de côté, les 2 pieds alignés à la cible.
- Placer la tête du balai à plat derrière le ballon et près de soi.
- Fixer le regard sur la cible.
- Balayer le ballon en terminant avec la tête du balai pointée vers la cible.



PASSE DU REVERS (PASSE LEVÉE)



- Prendre la **POSITION DE BASE**, de côté, les 2 pieds alignés à la cible.
- Placer la tête du balai derrière le ballon au niveau du pied arrière et regarder la cible.
- Fléchir les genoux et balayer le ballon en terminant avec la tête du balai pointée vers la cible.

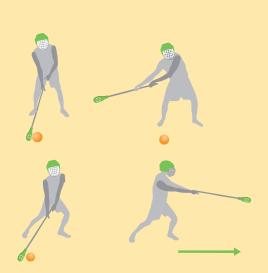


PASSE DU POIGNET SUR RÉCEPTION

- Technique semblable à la *PASSE DU POIGNET*, mais celle-ci est encore plus rapide et demande plus de maitrise pour garder une bonne précision.
 - Élargir l'écart entre les pieds et fléchir davantage les genoux.
 - Abaisser la main inférieure sur le balai et frapper le ballon devant le pied avant en fin de mouvement (la tête du balai ne touchera au ballon que pendant une fraction de seconde).

PASSE À ÉLAN ARRIÈRE

- Lente d'exécution, cette passe puissante, difficile à intercepter, est utilisée pour parcourir de grandes distances.
 - Prendre la POSITION DE BASE, de côté, les 2 pieds alignés à la cible.
 - Placer la tête du balai derrière le ballon au sol devant soi et regarder la cible.
 - Les yeux de nouveau sur le ballon, balancer le balai de l'arrière vers l'avant.
 - Frapper le ballon, les bras en extension, en portant son poids vers l'avant avec une rotation du tronc.
 - Laisser glisser la main inférieure qui rejoint celle supérieure sur le balai et terminer la rotation vigoureuse du tronc et des bras en pointant la cible avec le balai.



PASSES (suite...)

PASSE LOBÉE

- Utile sur de très longues distances et principalement exécutée du **revers**.
- Meilleur moyen de passer le ballon par-dessus l'adversaire.
 - Prendre la **POSITION DE BASE**, de côté, les 2 pieds alignés à la cible.
 - Placer la tête du balai derrière le ballon devant soi et regarder la cible.
 - Les yeux de nouveau sur le ballon, placer le balai légèrement sous le ballon et le balayer en soulevant comme pour pelleter.
 - Terminer en pointant la cible avec le balai.



Coup droit: Prendre la **POSITION DE BASE** en étant davantage face la cible, fléchir encore plus les genoux et soulever le ballon vers la cible d'un puissant et rapide fouetté du poignet.

PASSE BALAYÉE SUR RÉCEPTION

- Utiliser sur réception, avec le bon angle lors du contact avec le ballon, pour passer à un partenaire avec précision.
 - Se placer de côté, les 2 pieds alignés à la cible.
 - Fléchir les genoux de manière prononcée.
 - Placer le balai parallèle au sol.
 - Frapper le ballon avec le **manche** du balai tout en effectuant un mouvement de rotation des bras et du balai.



PASSE BALAYÉE SUR RÉCEPTION DU REVERS

- Peut s'effectuer avec une seule main.
- S'assurer de faire contact avec le ballon avec le bon angle pour atteindre la cible avec précision.
- Se placer de côté, les 2 pieds alignés à la cible.
- Fléchir les genoux de manière prononcée.
- Placer le balai parallèle au sol en le tenant avec la main supérieure.
- Frapper le ballon avec le **manche** du balai tout en effectuant un mouvement de rotation du bras, du poignet et du balai.



PASSES (suite...)

PASSE MOULINET

- Passe la plus puissante et la plus complexe.
- Surtout utilisée sur une très grande distance ou lors d'un tir-passe après une feinte de tir.
 - Se placer de côté, les 2 pieds alignés à la cible.
 - Joindre les 2 mains sur le manche, comme au golf, et placer la tête du balai derrière le ballon devant soi.
 - Regarder la cible, puis reporter les yeux au ballon.
 - Armer le balai derrière la tête en balançant le corps sur le pied arrière.
 - En frappant le ballon les bras en extension, reposer le pied avant en faisant avancer progressivement tout le corps vers l'avant avec une rotation du tronc et des bras.
 - Terminer l'action vigoureuse du tronc et des bras en pointant le balai vers la cible.



Revers: Peut s'effectuer avec la même technique en modifiant sa position initiale avec le dos légèrement tourné vers la cible.

RÉCEPTION DE PASSE

AU SOL

- Pour une réception sans rebond du ballon.
 - Placer son balai au sol comme cible.
 - Regarder le ballon et assouplir la prise sur le manche.
 - Avancer légèrement la tête du balai vers le ballon pour le «cueillir».
 - Amortir le choc en reculant légèrement la tête du balai au contact du ballon.



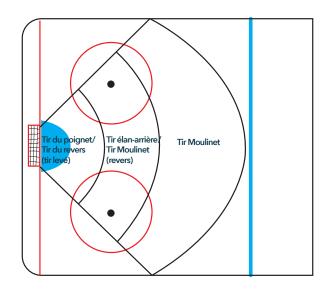
AÉRIENNE

- Selon la hauteur d'arrivée du ballon, les mains, les jambes ou le corps peuvent être plus efficaces que le balai pour recevoir une passe aérienne.
- Pour un ballon arrivant **plus haut que les épaules**, amortir avec la main pour le laisser tomber au sol.
- Toucher le ballon avec le balai plus haut que les épaules est une infraction!
 - Pour un ballon **entre les épaules et les hanches**, amortir avec une main ou le corps plutôt que le balai (moins efficace).
 - Pour un ballon **entre les hanches et les genoux**, amortir avec une main ou le balai selon la trajectoire du ballon.
 - Pour un ballon **entre les genoux et le sol**, amortir avec le balai ou les pieds plutôt qu'une main qui pourrait faire perdre l'équilibre.

TIRS

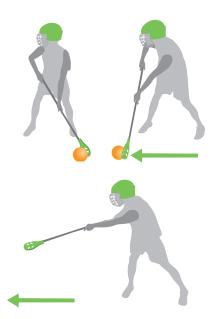


Choisir le tir approprié selon son positionnement en zone offensive qui tient compte de la vitesse d'exécution du tir et de la distance à parcourir pour surprendre le gardien et marquer le but.



PRISE DU BALAI ET POSITION DE BASE

- Tir le plus avantageux à courte distance, grâce à sa rapidité d'exécution et à sa précision.
 - Prendre la POSITION DE BASE, de côté, les 2 pieds alignés au but.
 - Placer la tête du balai à plat derrière le ballon et près de soi.
 - Fixer le regard sur la cible.
 - Balayer le ballon en terminant avec la tête du balai pointée vers la cible.



- Fouetter le poignet à la fin pour ajouter de la puissance au tir.
- Ajuster la hauteur du tir selon la distance du but et la position du gardien.

TIR DU REVERS (TIR LEVÉ)



- Prendre la POSITION DE BASE, de côté, les 2 pieds alignés au but.
- Placer la tête du balai derrière le ballon au niveau du pied arrière et regarder la cible.
- Fléchir les genoux et balayer le ballon en terminant avec la tête du balai pointée vers la cible.

TIR DU POIGNET SUR RÉCEPTION

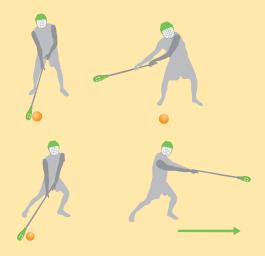
Technique semblable au *TIR DU POIGNET*, mais celle-ci est encore plus rapide et demande plus de maitrise pour garder une bonne précision.

- Élargir l'écart entre les pieds et fléchir davantage les genoux.
- Abaisser la main inférieure sur le balai et frapper le ballon devant le pied avant en fin de mouvement (la tête du balai ne touchera au ballon que pendant une fraction de seconde).

TIRS (suite...)

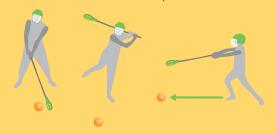
TIR À ÉLAN ARRIÈRE

- Exécution moyennement rapide. Bon compromis entre la puissance et la précision.
- Pour de bonnes distances à parcourir avec peu de temps pour s'exécuter.
 - Prendre la **POSITION DE BASE**, de côté, les 2 pieds alignés au but.
 - Placer la tête du balai derrière le ballon au sol devant soi et regarder la cible.
 - Les yeux de nouveau sur le ballon, balancer le balai de l'arrière vers l'avant.
 - Frapper le ballon, les bras en extension, en portant son poids vers l'avant avec une rotation du tronc.
 - Laisser glisser la main inférieure qui rejoint celle supérieure sur le balai et terminer la rotation vigoureuse du tronc et des bras en pointant la cible avec le balai.



PASSE MOULINET

- Tir le plus puissant et le plus complexe.
- Surtout utilisé loin du but.
 - Se placer de côté, les 2 pieds alignés au but.
 - Joindre les 2 mains sur le manche, comme au golf, et placer la tête du balai derrière le ballon devant soi.
 - Regarder la cible, puis reporter les yeux au ballon.
 - Armer le balai derrière la tête en balançant le corps sur le pied arrière.
 - En frappant le ballon les bras en extension, reposer le pied avant en faisant avancer progressivement tout le corps vers l'avant avec une rotation du tronc et des bras.
 - Terminer l'action vigoureuse du tronc et des bras en pointant le balai vers la cible.



TACTIQUES INDIVIDUELLES

MARQUAGE

MARQUAGE DU PORTEUR DU BALLON

Lorsqu'on marque le joueur de l'équipe adverse qui a le ballon :

- Garder son centre de gravité bas.
- Toujours se rapprocher, mais de plus en plus lentement.
- Au besoin, diriger le porteur de ballon vers un endroit précis sur l'espace de jeu selon la stratégie choisie.

MARQUAGE DU NON-PORTEUR DU BALLON

Lorsqu'on marque un joueur de l'équipe à l'offensive qui **n'a pas le ballon**, il n'est pas nécessaire de faire un marquage rapproché. Lorsque le ballon se trouve relativement loin du joueur à marquer, on doit prendre de la distance pour 2 raisons, tout en étant capable de revenir plus près si elle reçoit le ballon:

- 1 Pour aider les autres membres de son équipe dans le cas où le porteur du ballon réussit à déjouer son marqueur.
- 2 Pour mieux anticiper l'adversaire dans ses tentatives de démarquage.
- Lorsqu'un non-porteur adverse est devant son gardien de but, se positionner DEVANT lui pour le marquer, et non derrière!

Positionnement nord-sud

Positionnement idéal avec le non-porteur. Pour se positionner adéquatement :

- 1 Maintenir son champ de vision à la fois sur le ballon et l'adversaire non-porteur.
- 2 Pouvoir se déplacer jusqu'à l'axe «but-adversaire» avant que l'adversaire ne reçoive le ballon, pour empêcher un potentiel tir au but.

Positionnement «1 tiers-2 tiers»

Si on prend la distance totale entre le ballon et le non-porteur, environ 1 tiers de celle-ci doit être maintenu entre soi et l'adversaire. Les 2 tiers restants doivent être maintenus entre soi et le ballon

DÉMARQUAGE

APPEL. Type de démarquage durant lequel le joueur s'éloigne du porteur du ballon en se rendant accessible et disponible pour recevoir la passe.

CONTRAPPEL. Type de démarquage durant lequel le joueur se démarque en se dirigeant vers le porteur du ballon.

PASSE ET COUPE. Type de démarquage durant lequel, après la passe, le joueur accélère pour se dégager de l'adversaire.

- Fonctionne bien avec quand l'adversaire est immobile.
- Plus la première action est faite près de l'adversaire, plus la tactique risque de fonctionner, car l'adversaire sera tenté d'intercepter la passe et se verra perdre du temps de réaction.

Pour préparer un démarquage...

- 1 Se faire oublier dans l'angle mort. Se placer derrière l'adversaire, qui doit regarde le jeu devant.
- Plus facile de se démarquer lors de l'APPEL ou du CONTRAPPEL quand on est à l'extérieur du champ de vision de l'adversaire.
- 2 Se propulser à l'aide de l'adversaire. Utiliser l'adversaire pour se propulser à l'aide d'une légère pression. Se coller sur l'adversaire pour, ensuite, se décoller rapidement après une légère pression.
- Difficile pour l'adversaire de continuer à marquer quand 1 personne pousse sur soi.

TACTIQUES COLLECTIVES

SORTIE DE ZONE

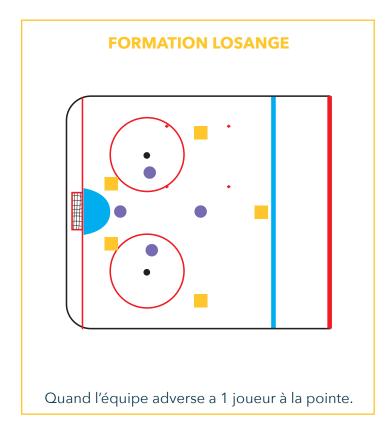
Le but d'une sortie de zone est de réussir, en partant de la zone défensive, à entrer en zone offensive tout en maintenant la possession du ballon ou l'avantage du jeu. De multiples stratégies peuvent être utilisées pour effectuer une sortie de zone en équipe. Il est toujours idéal de s'adapter et de profiter des lacunes de la stratégie adverse.

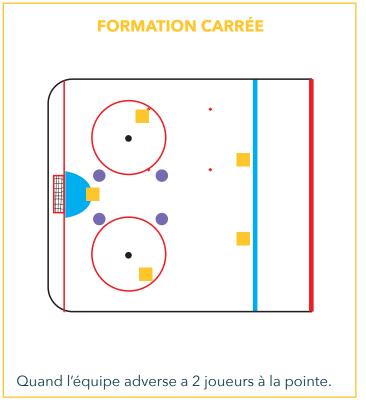
AVANTAGE NUMÉRIQUE

Lorsqu'un joueur de l'équipe adverse écope d'une punition, votre équipe se retrouve avec un nombre supérieur de joueurs sur la glace pour un temps défini. Des stratégies individuelles et collectives peuvent être déployées afin de tenter de marquer un but.

DÉSAVANTAGE NUMÉRIQUE

Lorsqu'un joueur de votre équipe écope d'une punition, elle il se retrouve avec un nombre inférieur de joueurs sur la glace pour un temps défini. C'est à ce moment que des stratégies de *DÉSAVATANGE NUMÉRIQUE* doivent être mises en place afin de bien défendre le but. Plusieurs stratégies peuvent être élaborées dans ce type de contexte. Par ailleurs, il y a 2 formations de base qui sont généralement utilisées pour commencer un désavantage numérique en formule 4 contre 5.





SECTION 1: DÉPLACEMENTS ET MANIEMENTS DE BASE

L'objectif de cette section est d'offrir une banque d'activités pour faire découvrir la base du ballon sur glace aux participants de tous âges. Le but ultime est d'aider les intervenants à offrir une expérience qui donne envie de pratiquer le ballon sur glace dans le futur et d'en apprendre davantage!

Il faut miser sur le **déplacement du porteur** du ballon et des **non-porteurs** pour développer une base solide qui servira à la progression du ballon et à l'attaque du but.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



S'assurer que la glace n'est pas recouverte d'eau (voir **SÉCURITÉ**).



Planifier suffisamment de matériel pour que tous puissent manier les ballons avec 1 balai.



Se familiariser avec les règlements de base (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Diminuer le temps d'attente pour une participation active des jeunes et miser sur le plaisir.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

DÉPLACEMENTS DE BASE		MANIEMENTS DE BASE	
ACTIVITÉ	NIVEAU	ACTIVITÉ	NIVEAU
1 LES LIGNES D'ARRÊT	- Carrier Control	8 LA BONNE PRISE	The state of the s
2 1-2-3-ARRÊT!	- Harden	9 LA CONDUITE	- Aller Control
3 LE ZIGZAG	- CENTRAL PROPERTY OF THE PROP	10 LE 8	Co Co
4 LE CRABE DES NEIGES	- Marie	11 LES YEUX DANS LES YEUX	Tank Of The Land
5 LE GRAND TOUR	CO CO	12 LA CONSIGNE	
6 LA POURSUITE PIVOT	and So	13 LA FOLLE POURSUITE	
7 LE SERPENT	Cantill Co	14 LA PROTECTION	
		15 LES DUELS	***

DÉPLACEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ 1

LES LIGNES D'ARRÊT



MATÉRIEL: 1

et 1 🌑 (optionnel) par personne et des 📤

OBJECTIFS: Améliorer sa stabilité et son adhérence lors des déplacements vers l'avant sur glace.

En trio, se placer en file derrière la ligne bleue avec son bâton. Au signal, le premier joueur fait un **DÉMARRAGE** à la ligne bleue et va faire un **ARRÊT** de face à la ligne rouge, puis repart de la ligne rouge et arrête de face à l'autre ligne bleue. Quand le premier joueur est à mi-chemin entre la ligne bleue et la rouge, la deuxième personne de la file peut s'exécuter, et ainsi de suite. Recommencer dans l'autre sens.



VARIANTES:

- Faire la course : donner 1 point à l'équipe qui s'arrête en premier à la 2e ligne bleue (+ difficile).
- Faire des arrêts de côté ou des démarrages et des arrêts arrière (+ difficile).

ACTIVITÉ 2

1-2-3-ARRÊT!



MATÉRIEL: 1

et 1 (optionnel) par personne

OBJECTIFS: Améliorer sa stabilité et son adhérence lors des déplacements vers l'arrière sur glace.

Jouer au classique 1-2-3-SOLEIL! sur une surface glacée. Aligner les jeunes d'un côté de la patinoire entre les 2 lignes bleues. Au signal « 1, 2, 3 », faire un **DÉMARRAGE** arrière pour tenter d'atteindre la bande opposée à reculons. Au signal, «ARRÊT!», effectuer un *ARRÊT* arrière pour s'immobiliser. Les participants qui bougent encore après le signal retournent à la ligne de départ. Recommencer. Être le premier à atteindre la bande opposée pour marguer 1 point.



VARIANTES:

- Partir de l'autre côté pour exécuter des démarrages, déplacements et arrêts vers l'avant (+ facile).
- Disperser des **cônes plats** dans l'espace de jeu pour en faire des obstacles à éviter (+ difficile).



DÉPLACEMENTS DE BASE (suite...)

ACTIVITÉ 3

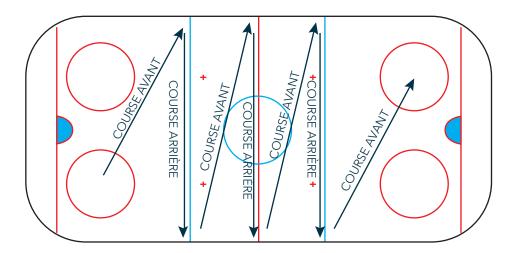
LE ZIGZAG



MATÉRIEL: 1 et 1 (optionnel) par personne

OBJECTIFS: Améliorer sa stabilité et son adhérence lors des déplacements et arrêts avant et arrière.

Diviser le groupe en 2 équipes, chacune placée en colonne derrière le point de remise au jeu. Au signal, le premier participant de chaque équipe fait un *DÉMARRAGE* vers l'avant et s'exécute dans le parcours avec des courses vers l'avant et l'arrière et des *ARRÊTS* avant ou arrière. Le deuxième participant de l'équipe s'élance aussitôt que le premier atteint la ligne bleue. Être la première équipe à terminer son parcours pour gagner le point.



VARIANTE:

• Exécuter le parcours en ajoutant le **CONTRÔLE DE BALLON** (+ difficile).

Bien **regarder** où l'on va pour éviter les collisions lors des croisements entre les 2 équipes!

ACTIVITÉ 4

LE CRABE DES NEIGES



MATÉRIEL: 1 et 1 (optionnel) par personne

OBJECTIFS: Améliorer sa stabilité et son adhérence lors des déplacements et des arrêts latéraux.

Se placer en duo, face à face de part et d'autre de la ligne bleue. Faire des allers-retours à la ligne rouge centrale avec des **DÉPLACEMENTS LATÉRAUX** et des **ARRÊTS** en se corrigeant mutuellement.



VARIANTES:

- Jouer au **miroir**: en duo, à tour de rôle, imiter les mouvements et le rythme de l'autre (+ difficile).
- Se déplacer en maniant **1 ballon** avec le balai (+ difficile).
- Fien fléchir les genoux et garder la tête haute lors des déplacements.

DÉPLACEMENTS DE BASE (SUITE...)

ACTIVITÉ 5

LE GRAND TOUR



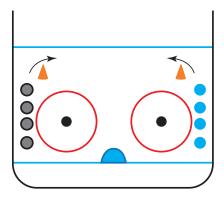
MATÉRIEL: 1

par personne et des 📥



OBJECTIFS: Améliorer sa stabilité et son adhérence lors des virages sur la glace.

Faire s'affronter 2 équipes à partir des cercles de remise en jeu. Au signal, le premier joueur de chaque équipe s'élance et fait des VIRAGES pour faire le tour du cercle et s'arrêter au point de départ. Faire le relai au deuxième joueur de son équipe au cône, puis au troisième. Être la première équipe à faire le tour du cercle pour gagner le point. Recommencer dans le sens inverse.



VARIANTE:

• À tour de rôle, faire 1 tour **sans balai** et à son rythme (+ facile).



Lors du virage, tourner la tête, les épaules et les hanches dans la direction du déplacement.

ACTIVITÉ 6

LA POURSUITE PIVOT





MATÉRIEL: 1

par personne et 3 🔔 par duo



OBJECTIFS: Améliorer sa stabilité et son adhérence en pivotant sur la glace.

En duo, sans ballon, se placer face à face de chaque côté d'une ligne délimitée par des cônes. Désigner 1 attaquant et 1 défenseur. Réussir à se retrouver du même côté de la ligne que le défenseur en contournant l'une des 2 extrémités de la ligne. À tout moment, l'attaquant peut changer de direction pour le piéger. Faire des manches de 30 secondes en alternant les rôles.



VARIANTES:

- Ajouter 1 ballon à l'attaquant pour exercer le contrôle (+ difficile).
- Faire les pivots uniquement vers l'extérieur (+ difficile).

Les membres du duo doivent toujours se voir : effectuer des *PIVOTS* vers l'**intérieur** quand ils se font face au milieu de la ligne et exercer leurs déplacements avant et arrière.

DÉPLACEMENTS DE BASE (SUITE...)

ACTIVITÉ 7

LE SERPENT

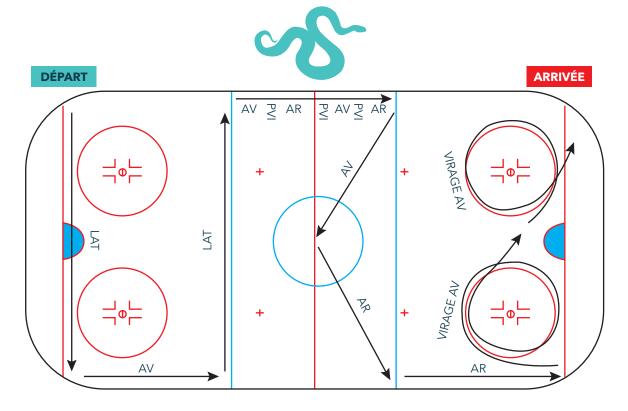


MATÉRIEL: 1

et 1 🦲 (optionnel) par personne et des 📤

OBJECTIF: Améliorer son aisance dans les déplacements et les changements de direction.

Diviser le groupe en 2 équipes, chacune placée dans un coin opposé de la patinoire pour exécuter le circuit illustré. Faire les déplacements en course vers l'avant (AV), vers l'arrière (AR) ou latéralement (LAT). Il y a un ARRÊT au bout de chaque course sauf pour les PIVOTS (PIV) qui s'exécutent sans s'arrêter. Les VIRAGES AVANT se font en 8 autour des cercles de remise en jeu. Au signal, le premier participant de chaque groupe part en DÉPLACEMENT LATÉRAL, face au centre de la patinoire. Quand ils atteignent le demi-cercle du gardien de but, le deuxième participant part et ainsi de suite. À l'arrivée, traverser en marchant de l'autre côté en passant derrière le filet pour recommencer le circuit dans l'autre sens.



VARIANTES:

- Varier le rythme avec des coups de sifflet : 1 coup = course légère ; 2 coups = accélérer (+ difficile).
- Exécuter le parcours avec 1 ballon et bien manier pour garder le CONTRÔLE DU BALLON (+ difficile).
- Comme il y a des croisements entre les jeunes des 2 groupes à certaines intersections, **bien** regarder où l'on va pour éviter les collisions!

MANIEMENTS DE BASE

ACTIVITÉ 8

LA BONNE PRISE



MATÉRIEL: 1

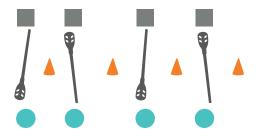
par personne, des 👃 et 1 🔏





En duo, se placer dos à dos à une distance de 1 balai de chaque côté d'un cône. Déposer son balai devant soi au sol. Au signal, faire la bonne action le plus rapidement possible pour marquer 1 point:

- 1 coup de sifflet = saisir le balai à 1 main, *PIVOTER* et toucher le cône avant son opposant;
- 2 coups de sifflet = saisir le balai à 2 mains avant de *PIVOTER* et toucher le cône.



VARIANTE:

- Remplacer le cône par 1 ballon et donner le point au premier joueur qui en prend possession (+ difficile).
- Bien manier le balai pour garder le **CONTRÔLE DU BALLON** en levant la tête régulièrement.



ACTIVITÉ 9

LA CONDUITE





MATÉRIEL: 1 et 1 par personne, des det 1



OBJECTIF: Améliorer le contrôle du ballon en déplacement.

Placer des cônes au sol et demander de se déplacer lentement en maniant 1 ballon entre la ligne bleue et la ligne de but d'un côté de la patinoire en évitant les obstacles (cônes et autres participants personnes). Au signal, faire la bonne action le plus rapidement possible pour marquer 1 point:



• 2 coups de sifflet = changer de direction et accélérer pour « conduire » le ballon plus rapidement.

VARIANTES:

- Au signal, laisser son ballon pour en récupérer 1 autre (+ difficile).
- Réduire l'espace de jeu : donner 5 chances par joueur et en retirer 1 à chaque perte de contrôle du ballon (+ difficile).





MANIEMENTS DE BASE (SUITE...)

ACTIVITÉ 10

LE 8





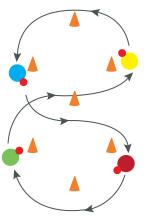
MATÉRIEL: 1

et 1 🛑 par personne et 7 📥 par équipe

OBJECTIFS: Améliorer le déplacement et le contrôle du ballon.

Placer les cônes et former des équipes de 4. Au signal, se déplacer rapidement dans la même direction en maniant 1 ballon autour du circuit en «8» pour rattraper le joueur devant soi. Après 1 minute, être toujours en possession de son ballon et se retrouver le plus près possible du joueur

devant soi pour marquer 1 point.



VARIANTES:

- Tourner autour de 4 cônes disposés en carré et changer de côté à l'essai suivant (+ difficile).
- En duo, désigner 1 poursuivant (sans ballon) qui tente de rattraper son coéquipier (avec ballon) dans le circuit (+ difficile).



Faire attention lors du **croisement au centre** pour éviter les collisions.

ACTIVITÉ 11

LES YEUX DANS LES YEUX





MATÉRIEL: 1

et 1 🛑 par personne

OBJECTIFS: Améliorer le maniement du balai et le contrôle du ballon sur place.

En duo, se placer face à face. Les 2 membres de l'équipe doivent, simultanément, garder le CONTRÔLE DU BALLON sur place en le driblant de plus en plus vite tout en se regardant les yeux dans les yeux. Si 1 membre baisse les yeux pour regarder le ballon ou s'il y a perte de contrôle du ballon, l'autre membre du duo marque 1 point.





VARIANTE:

• 1 ballon pour 2 personnes: la personne sans ballon tourne autour de l'autre qui drible tout en bougeant lentement pour toujours faire face à son partenaire sans le quitter des yeux (+ difficile).



👉 Travailler la vision périphérique en éloignant le ballon des pieds pour l'avoir dans son champ de vision en bas devant soi.

MANIEMENTS DE BASE (SUITE...)

ACTIVITÉ 12

LA CONSIGNE





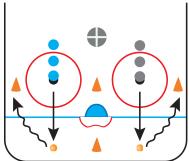
MATÉRIEL: 1 par personne, 2 et 5 la par trio

OBJECTIFS: Améliorer le contrôle du ballon et la vision du jeu.

Désigner 1 arbitre et placer 6 cônes. Placer 2 trios en file derrière le point de remise en jeu. Au signal, les dernières personnes de chaque file frappent le ballon vers la bande. Les premières personnes de chaque file les récupèrent, se tournent vers l'arbitre et essaient de toucher le cône indiqué en premier pour faire 1 point:

- bras levé vers le ciel = cône derrière le but;
- bras qui pointe à droite = cône devant le but;
- bras qui pointe à gauche = cône près des cercles de remise en jeu.

Quand les 2 joueurs atteignent ledit cône, elles attendent le signal pour relancer le ballon dans leur coin respectif et continuer.



ACTIVITÉ 13

LA FOLLE POURSUITE

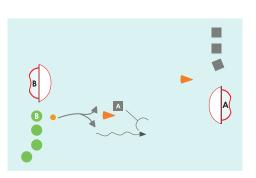




MATÉRIEL: 1 et 1 par personne, 2 et des

OBJECTIFS: Améliorer le contrôle et le transport du ballon.

Séparer le groupe en 2 équipes (A et B) alignées près de leur but respectif. L'équipe A est en défensive (sans ballon) et l'équipe B à l'offensive (avec ballon). Un membre de l'équipe (A) se place au cône devant l'équipe (B) et le premier membre de l'équipe (B) s'élance pour se rendre devant le but (A) et tirer sans se faire enlever le ballon. Dès que le membre de l'équipe (B) passe le premier cône, son opposant peut se lancer à sa poursuite. S'il y a perte de contrôle, perte de ballon ou tir au but, le membre de l'équipe (B) devient défenseur et doit poursuivre le deuxième membre de l'équipe A, et ainsi de suite. Marquer le plus de buts pour remporter la manche.



Lors du transport du ballon, s'assurer d'avoir la bonne *PRISE DU BALAI* et faire des contacts fréquents avec le ballon.



MANIEMENTS DE BASE (SUITE...)

ACTIVITÉ 14

LA PROTECTION



MATÉRIEL: 1

par personne et 1 🛑 par duo



OBJECTIFS: Améliorer le contrôle et la protection du ballon.

En duo, à l'intérieur d'un cercle de remise en jeu, contrôler et protéger 1 ballon contre 1 défenseur. Le défenseur commence près de l'extérieur du cercle et le porteur (avec ballon) commence au point de remise en jeu. Le défenseur doit essayer de toucher le ballon avec son balai sans toucher le porteur. Le défenseur marque 1 point à la perte du ballon ou s'il réussit à le toucher. S'il y a contact ou après 20 secondes de possession sans perte, le porteur marque 1 point. Inverser les rôles après chaque point marqué.



VARIANTE:

• Jouer à plusieurs : se disperser entre la ligne bleue et la ligne rouge ; désigner 1 défenseur et donner 1 ballon à tous les autres joueurs. Se déplacer en contrôlant son ballon pendant que le défenseur tente d'enlever les ballons. Être le dernier joueur avec son ballon pour remporter la manche (+ difficile).



Le **défenseur** garde son balai près de la glace. Le **porteur de ballon** essaie de maintenir le ballon loin du défenseur en plaçant son corps entre les 2.

ACTIVITÉ 15

LES DUELS



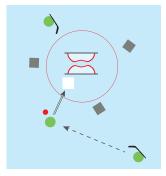




MATÉRIEL: 1 par personne et 1 et 2 par duo

OBJECTIFS: Améliorer le contrôle, le transport et la protection du ballon.

En duo, désigner 1 attaquant et 1 défenseur. Limiter l'espace de jeu entre les lignes bleues et rouges. Réussir à marquer dans le but malgré le partenaire qui essaie de retirer le ballon. À chaque perte de contrôle du ballon ou sortie du terrain, échanger les rôles pour repartir vers 1 autre but.



VARIANTE:

Demander au défenseur de tenir le balai avec la tête vers le haut (+ facile).



Placer 2 joueurs de même niveau technique ensemble. Travailler la vision périphérique en éloignant le ballon des pieds pour l'avoir lui et le défenseur dans son champ de vision.

SECTION 2: PASSES

L'objectif de cette section est d'offrir une banque d'activités pour faire découvrir la base du ballon sur glace aux participants de tous âges qui s'y adonnent. Le but ultime est d'aider les intervenants à offrir une expérience qui donne envie de pratiquer le ballon sur glace dans le futur et d'en apprendre davantage!

Il faut miser sur le **déplacement du porteur** du ballon (joueur qui fera la passe) et des **non-porteurs** (joueurs qui réceptionneront la passe) pour développer une base solide qui servira à la progression du ballon et à l'attaque du but.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



S'assurer que la glace n'est pas recouverte d'eau (voir *SÉCURITÉ*).



Planifier suffisamment de matériel pour que tous puissent manier les ballons avec 1 balai.



Se familiariser avec les règlements de base (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Diminuer le temps d'attente pour une participation active des jeunes et miser sur le plaisir.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

PASSES			
ACTIVITÉ	NIVEAU		
16 LA MAIN DE VELOURS	60 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0		
17 LE SAUTE-MOUTON	60		
18 LE BALAYAGE	60		
19 LA CLÔTURE	***		
20 LE PELLETAGE SPORTIF	***		
21 L'ÉLAN ARRIÈRE	***		
22 LE MOULINET	*		

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITÉ 16

LA MAIN DE VELOURS





MATÉRIEL: 1 et 1 par duo

OBJECTIF: Améliorer la technique de réception de passe.

En duo, face à face, à une distance d'environ 2 m, désigner 1 partenaire à l'attaque (avec balai) et 1 partenaire en défensive (sans balai). Faire des lancers par-dessous l'épaule pour que son partenaire fasse une réception de passe à un endroit précis :

- près de la glace;
- entre les hanches et les genoux;
- entre les épaules et les hanches;
- plus haut que les épaules.

Le joueur en réception de passe doit s'adapter et exécuter la réception appropriée. Alterner les rôles.



VARIANTE:

• Demander de faire une **réception orientée** : la personne qui lance le ballon nomme une direction («gauche» ou «droite») dans laquelle celle qui réceptionne le ballon doit effectuer un contrôle orienté (+ difficile).

ACTIVITÉ 17

LE SAUTE-MOUTON



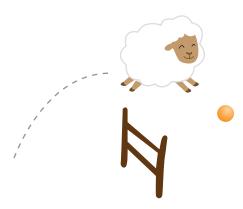
MATÉRIEL: 1



par personne, 1 et 1 obstacle par duo

OBJECTIF: Améliorer la technique de la passe du poignet et de la passe levée (revers).

Se placer en duo, face à face, de part et d'autre de l'obstacle (balai, banc, etc.). Laisser environ 1 à 2 m de distance avec l'obstacle. Faire des PASSES DU POIGNET ou des PASSES LEVÉES à 2 en passant le ballon par-dessus l'obstacle.



VARIANTE:

• Augmenter la distance avec l'obstacle (+ difficile).

ACTIVITÉ 18

LE BALAYAGE



MATÉRIEL: 1

par personne et 1 par trio

OBJECTIF: Améliorer la technique de la passe balayée sur réception.

En trio, former un triangle en se plaçant à environ 5 m les uns des autres. Faire des PASSES SUR RÉCEPTION en continu dans le sens antihoraire. Certains membres du trio peuvent utiliser la technique de la passe balayée du COUP DROIT, et d'autres du REVERS. Après 2 minutes, recommencer dans le sens horaire.



VARIANTES:

- Faire l'exercice en équipe de 4 (carré) pour changer l'angle de passe (+ difficile).
- Faire l'exercice en équipe de 5 (hexagone) pour changer l'angle de passe et interdire de passer à son voisin immédiat (+ difficile).

ACTIVITÉ 19

LA CLÔTURE





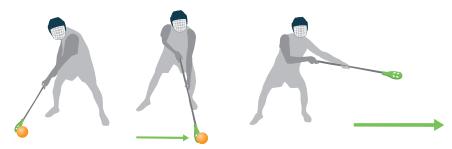
MATÉRIEL: 1

par personne et 1

par duo

OBJECTIF: Améliorer la technique de la passe levée (revers).

En duo, se faire des *PASSES LEVÉES* par-dessus la ligne bleue. Augmenter la distance entre les membres du même duo à chaque fois que 5 passes consécutives sont réussies.



- Élever la hauteur de l'obstacle à franchir, soit balai, cône plat, cône conventionnel, etc. (+ difficile).
- Ajouter du mouvement: se déplacer dans le sens de la largeur avec son partenaire en se faisant des passes levées courtes par-dessus la ligne bleue ou rouge (+ difficile).
- Ajouter 1 tir au but après les passes (+ difficile).

ACTIVITÉ 20

LE PELLETAGE SPORTIF





MATÉRIEL: 1 par personne, des et 1

OBJECTIF: Améliorer la technique de la passe lobée.

Séparer le groupe en 2 équipes et disperser 2 couleurs de ballon sur l'espace de jeu. Au signal, faire des *PASSES LOBÉES* du revers à partir d'une zone désignée en essayant de faire atterrir les ballons «sur» le but. Quand tous les ballons ont été pelletés, calculer les points pour chaque équipe: 1 ballon sur le but = 1 point. Récupérer les ballons et recommencer.



VARIANTES:

- Exercer le **coup droit** (+ difficile).
- Éloigner graduellement la cible (+ difficile).
- Faire l'activité en déplacement (+ difficile).



ACTIVITÉ 21

L'ÉLAN ARRIÈRE

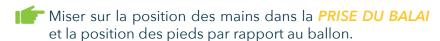




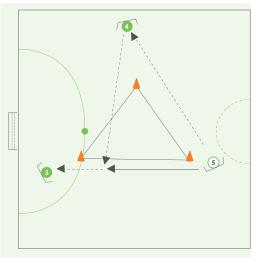
MATÉRIEL: 1 par personnes et 1 par trio

OBJECTIF: Améliorer la technique de la passe élan arrière.

En trio, se placer en triangle pour faire des *PASSES* À ÉLAN *ARRIÈRE* du coup droit. Faire une *RÉCEPTION DE PASSE* (arrêter le ballon) avant de passer au prochain joueur. Se placer en fonction de la réception du ballon et placer son corps pour faire la passe au prochain joueur, toujours du coup droit.



Utiliser 3 cônes au besoin pour savoir où se placer, mais ces derniers risquent de nuire à la réception des passes.



ACTIVITÉ 22

LE MOULINET



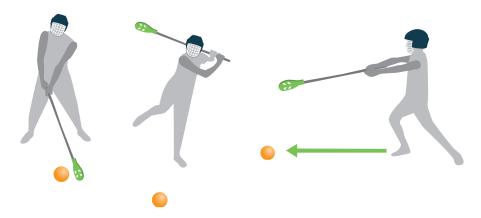


MATÉRIEL: 1 par personne, des

et 1 🔵

OBJECTIF: Améliorer la technique de la passe moulinet.

Former 1 trio, puis désigner 1 personne à chaque extrémité de la ligne bleue et 1 autre devant le but. Diviser le reste du groupe en 2 équipes disposées également dans les 2 coins de la patinoire. Suivre la séquence suivante : le premier joueur du coin gauche (A) fait quelques pas et passe à celui qui se trouve sur la ligne bleue (B). (A) suit sa passe et va prendre la place du joueur sur la ligne bleue (B). (B) fait quelques pas vers l'avant et fait 1 *PASSE MOULINET* au joueur devant le but (C) qui tente de dévier le ballon dans le filet. (B) va ensuite prendre position devant le filet et (C) se dirige vers le coin opposé de la patinoire. Pendant ce temps, le joueur au coin droit de la patinoire (D) effectue la passe à celui de l'extrémité droite de la ligne bleue (E), et ainsi de suite.



- Ajouter 1 gardien de but (+ difficile).
- Commencer l'activité avec 2 joueurs devant le filet (+ difficile).
- Ajouter **1 défenseur** avec le balai à l'envers qui surveille sur chacune des personnes situées à la ligne bleue, ainsi que sur celle devant le filet (+ difficile).



SECTION 3: TIRS

L'objectif de cette section est d'offrir une banque d'activités pour faire découvrir la base du ballon sur glace aux participants de tous âges qui s'y adonnent. Le but ultime est d'aider les intervenants à offrir une expérience qui donne envie de pratiquer le ballon sur glace dans le futur et d'en apprendre davantage!

Il faut miser sur le **déplacement du porteur** du ballon et des **non-porteurs** pour développer une base solide qui servira à la progression du ballon et à l'attaque du but.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



S'assurer que la glace n'est pas recouverte d'eau (voir *SÉCURITÉ*).



Planifier suffisamment de matériel pour que tous puissent manier les ballons avec 1 balai.



Se familiariser avec les règlements de base (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Diminuer le temps d'attente pour une participation active des jeunes et miser sur le plaisir.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

TIRS				
ACTIVITÉ	NIVEAU			
23 LE POIGNET	THE CO			
24 LE CARRÉ FRAPPÉ	60 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0			
25 LE MOULINET	11111 (00)			
26 LES QUILLES	60			
27 LE TIR À ÉLAN ARRIÈRE	60			
28 LE TIR LEVÉ	***			

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITÉ 23

LE POIGNET



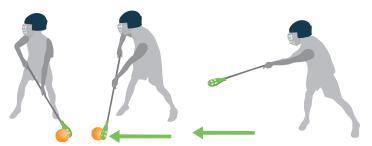


MATÉRIEL: 1 et 1 par personne et 1



OBJECTIF: Améliorer la technique du tir du poignet.

Diviser le groupe en 3 rangées face à 1 but. Le premier joueur de la rangée de gauche effectue un tir au but et va derrière sa rangée. Ensuite, celui de la rangée du centre fait la même chose et ainsi de suite. Après 2 minutes, changer les rangées de position pour pratiquer tous les angles.



VARIANTE:

• Partir **plus loin** du but (à la ligne bleue), afin de faire les tirs en déplacement. (+ difficile)



Porter une attention particulière au positionnement des pieds lors du TIR DU POIGNET.

ACTIVITÉ 24

LE CARRÉ FRAPPÉ





MATÉRIEL: 1

par personne et des

OBJECTIF: Améliorer la technique du tir du poignet (frappé).

Se placer en quatuor et désigner 2 passeurs de ballons et 2 personnes qui alternent pour tirer au but. Le joueur (A) est environ 3 à 4 m de la bande tandis que (B) et (C) sont de chaque côté de (A) assez loin pour ne pas être atteintes par son tir. Ils sont à environ 1 m de la bande alors que (B) et (C) ont 2 ballons chacune. (C) passe le ballon à (A) qui le reçoit avant d'effectuer un TIR DU POIGNET FRAPPÉ. Ensuite, (B) passe le ballon à (A), et ainsi de suite. Après 4 tirs, (A) et (D) échangent de rôles. Après 5 tours (A) et (D) font une rotation avec (C) et (B).

VARIANTE:

• Faire des tirs du poignet frappés sans arrêter le ballon (+ difficile).

ACTIVITÉ 25

LE MOULINET





MATÉRIEL: 1 et 1 par personne et 1



OBJECTIF: Améliorer la technique du tir moulinet.

Situer tous les membres du groupe à la ligne rouge, face au but. Placer 1 ballon par personne sur la ligne bleue. Les premiers joueurs aux extrémités de la ligne rouge courent vers la ligne bleue et exécutent un TIR MOULINET. Aussitôt que les premiers joueurs atteignent la ligne bleue, les deuxièmes partent, et ainsi de suite. Après son tir, laisser son ballon où il s'est dirigé après le tir et aller se placer à un endroit différent sur la ligne rouge.

ACTIVITÉ 26

LES QUILLES



MATÉRIEL: 1

et 1 🖔 par personne et des 🦲



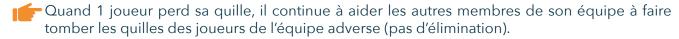
Diviser le groupe en 2 équipes, positionnées face à face, sur la largeur de la patinoire. Placer 1 quille par participant dans son camp sur une ligne imaginaire, puis se placer derrière. Tirer sur les cônes de l'équipe adverse sans dépasser son territoire. Être la première équipe à renverser toutes les quilles de l'équipe adverse pour remporter la partie.



VARIANTES:

- Remplacer les quilles par des cônes (+ facile).
- Placer sa quille à l'endroit de son choix dans le territoire de son équipe (+ difficile).
- Ajouter 1 joueur au centre dans chaque équipe pour intercepter les tirs (+ difficile).





쌢 Éviter de tirer sur sa propre quille. Protéger sa quille seulement à l'aide d'un ballon qui sera dirigé pour dévier les tirs adverses.

ACTIVITÉ 27

LE TIR À ÉLAN ARRIÈRE



MATÉRIEL: 1

par personne et 1 par duo

OBJECTIF: Améliorer la technique du tir à élan arrière.

En duo, se placer à égale distance de la bande. Faire des TIRS À ÉLAN ARRIÈRE sur 1 cible préétablie sur la bande. Faire la séguence suivante : le joueur (A) fait 1 passe au joueur (B). B repasse le ballon à (A) qui, lui, réceptionne le ballon et exécute alors un *TIR À ÉLAN ARRIÈRE* sur la bande. Faire la même chose avec le joueur (B). Après 3 minutes, changer de côté.

VARIANTES:

- Cumuler les tirs qui touchent la cible pour chaque duo (+ difficile).
- Prendre les tirs sur réception (+ difficile).
- Passer le ballon au joueur (2) qui se dirige vers le **but** et tire (+ difficile).

ACTIVITÉ 28

LE TIR LEVÉ







MATÉRIEL: 1

par personne, des et 1



OBJECTIF: Améliorer la technique du tir levé.

Désigner 1 passeur au centre de mise en jeu avec plusieurs ballons. Demander aux autres joueurs de se placer à différents endroits devant le but. Le passeur envoie 1 ballon au joueur de son choix pour qu'il le réceptionne et fasse 1 TIR LEVÉ en visant le haut du but. Rester immobiles pour faire le tir levé et tenter de marquer le plus de points possible : tir réussi n'importe où dans le but = 1 point et tir levé réussi dans le haut du but = 3 points.



- Réceptionner la passe et exécuter les tirs levés en mouvement (+ difficile).
- Ajouter 1 gardien de but (+ difficile).
- Exiger un endroit précis à atteindre dans le but pour marquer 1 point (+ difficile).
- Passer le ballon en ajoutant de la **force** et de la vélocité (+ difficile).
- Devenir **défenseur** quand on n'a pas de ballon et empêcher les porteurs de ballon de marquer des buts (+ difficile).

SECTION 4: TACTIQUES DE BASE

L'objectif de cette section est d'offrir une banque d'activités pour faire découvrir la base du ballon sur glace aux participants de tous âges qui s'y adonnent. Le but ultime est d'aider les intervenants à donner une expérience qui donne envie de pratiquer le ballon sur glace dans le futur et d'en apprendre davantage!

Il faut miser sur le **déplacement du porteur** du ballon et des **non-porteurs** pour développer une base solide qui servira à la progression du ballon et à l'attaque du but.



POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



S'assurer que la glace n'est pas recouverte d'eau (voir **SÉCURITÉ**).



Planifier suffisamment de matériel pour que tous puissent manier les ballons avec 1 balai.



Se familiariser avec les règlements de base (voir **RÈGLEMENTATION SIMPLIFIÉE**).



Diminuer le temps d'attente pour une participation active des jeunes et miser sur le plaisir.

ACTIVITÉS PROPOSÉES

TACTIQUES INDIVIDUELLES		TACTIQUES COLLECTIVES		
ACTIVITÉ	NIVEAU	ACTIVITÉ	NIVEAU	
29 LA RONDE	- CO CO CO	41 PLEINS FEUX!		
30 LA PROTECTION		42 LA SORTIE DE ZONE		
31 L'HORLOGE		43 LA FORMATION LOSANGE 1.0		
32 LA COURSE		44 LA FORMATION LOSANGE 2.0		
33 LE BALLON-MILIEU		45 LA FORMATION CARRÉE 1.0		
34 LE TRIO		46 LA FORMATION CARRÉE 2.0		
35 LE TAUREAU		47 L'AVANTAGE NUMÉRIQUE		
36 LE TOUR DU BUT	60 60			
37 LE PASSE ET COUPE	60 60			
38 LE JOKER	60 6			
39 LA MACHINE À LANCER	60 60			

40 JUSTE 1 FOIS

TACTIQUES INDIVIDUELLES

ACTIVITÉ 29

LA RONDE

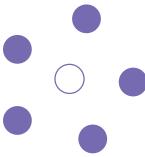


MATÉRIEL: 1

par personne et 1 par équipe

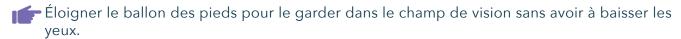
OBJECTIF: Améliorer le déplacement en situation de jeu (circuler).

En équipe de 6, se placer en cercle et désigner 1 joueur au centre avec 1 ballon. Ceux qui sont sans ballon se déplacent en joggant autour du joueur central. À tour de rôle, ils font 1 signal pour recevoir la passe du joueur central. Retourner le ballon aussitôt et poursuivre le jeu. Changer le joueur au centre après 1 minute.



VARIANTES:

- Utiliser uniquement des signaux non verbaux (avec le balai) pour demander la passe (+ difficile).
- SANS PASSE. Donner 1 ballon par participant qui se déplace en cercle autour de la personne centrale qui indique des chiffres avec ses doigts. Regarder les doigts pour additionner les chiffres sans perdre le contrôle de son ballon (+ difficile).
- Changer la personne au centre après **2 passes réussies** (+ difficile).



ACTIVITÉ 30

LA PROTECTION



MATÉRIEL: 2

OBJECTIFS: Améliorer son marquage et son démarquage individuels.

En duo, sans ballon ni balai, désigner 1 attaquant et 1 défenseur (protecteur). Déterminer la zone à défendre sur la bande ou le mur avec 2 cônes. L'attaquant essaie d'aller toucher cette zone avec son gant. Le protecteur essaie de défendre la zone en touchant son adversaire avec ses 2 mains. Lorsque le protecteur réussit, c'est 1 point pour lui. Si l'attaquant réussit à toucher la zone avant d'être touché par le protecteur, c'est 1 point pour lui. Alterner après 1 minute. Jouer de 4 à 6 périodes.



Éloigner le ballon des pieds pour le garder dans le champ de vision sans avoir à baisser les yeux.

ACTIVITÉ 31

L'HORLOGE



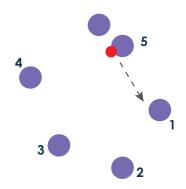
MATÉRIEL: 1

par personne, des et 1



OBJECTIF: Améliorer son démarquage (passe et coupe).

En équipe de 6, se placer en cercle. Faire des PASSES DU POIGNET ou des PASSES BALAYÉES du coup droit. Placer 2 joueurs en (5) pour commencer. Un premier joueur en position (5) passe à celui en (1) qui passe en (2), et ainsi de suite pour revenir en (5). Après la passe, se déplacer pour prendre la place du joueur qui vient de recevoir le ballon. Recevoir le ballon à l'arrêt, puis se déplacer entre les passes. Faire le maximum de tours d'horloge en 2 minutes, peu importe le type de passes.



VARIANTES:

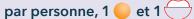
- Changer le sens de l'horloge et faire des passes du revers (+ difficile).
- Faire les passes à 1 membre aléatoire dans le cercle et se déplacer pour prendre sa place (+ difficile).
- Essayer d'intercepter la passe de la prochaine personne pour marquer 1 point.

ACTIVITÉ 32

LA COURSE



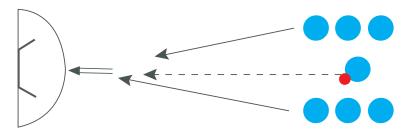
MATÉRIEL: 1





OBJECTIFS: Améliorer la tactique individuelle à l'offensive et en défensive.

Désigner 1 participant qui lance un ballon roulant et diviser le reste du groupe en 2 colonnes parallèles derrière la ligne bleue. Dès que le ballon apparait dans leur champ de vision, le premier joueur de chaque colonne tente de récupérer le ballon pour attaquer et tirer au but. Celui qui ne réussit pas à s'emparer du ballon tente de se placer entre le porteur de ballon et le but pour l'en empêcher. Terminer l'essai après le tir au but qu'il soit réussi ou non, ou lorsque le défenseur récupère le ballon.



VARIANTE:

• Se relever rapidement en **démarrant** en position assise, couchée ou de dos (+ difficile).

Miser sur un départ explosif lors du démarquage.

ACTIVITÉ 33

LE BALLON-MILIEU

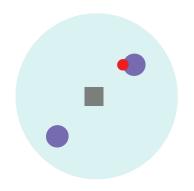


MATÉRIEL: 1

par personne et des

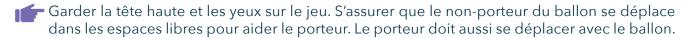


En trio dans un espace délimité, comme le cercle de remise en jeu, désigner 2 attaquants et 1 défenseur. Se faire des passes sans sortir de l'espace délimité pendant que le défenseur essaie d'intercepter le ballon. Si le défenseur touche le ballon, ou si le ballon sort de la zone, la personne fautive devient défenseur, et le jeu continue.



VARIANTES:

- Ajouter 1 attaquant: formule 3 contre 1 (+ facile).
- Équilibrer les forces : formule 2 contre 2 (+ difficile).
- Après 3 passes complétées, aller porter le ballon à l'extrémité de la zone pour marquer 1 point (+ difficile).
- Agrandir l'espace et grossir l'équipe: 3 attaquants et 2 défenseurs (+ difficile).



ACTIVITÉ 34

LE TRIO



MATÉRIEL: 1 par personne, 1 par trio et 1

OBJECTIF: Recréer une situation de jeu à effectifs réduits.

En trio, désigner 1 défenseur et 2 attaquants. Placer les attaquants à la ligne rouge et le défenseur à la ligne bleue, près de la bande. Le défenseur passe le ballon à 1 des 2 attaquants et se déplace en même temps vers le centre de la glace pour couvrir cette zone. Les 2 attaquants se font des passes et essaient de tirer au but. Récupérer le ballon, le renvoyer à la ligne bleue et se replacer pour recommencer.



VARIANTE:

• Faire l'activité en formule 3 contre 1 ou 3 contre 2 (+ difficile).



Le non-porteur du ballon doit se rendre disponible au porteur et être hors de la zone d'interception par le défenseur. Le défenseur, quant à lui, doit avoir un œil sur les 2 attaquants et être placé entre eux.

ACTIVITÉ 35

LE TAUREAU

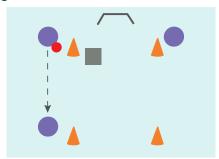


MATÉRIEL: 1

par personne, 1 oet 4 hpar équipe

OBJECTIF: Améliorer son démarquage.

En équipe de 4, désigner 3 attaquants qui se passent le ballon autour de 4 cônes et 1 défenseur au centre qui tente de l'intercepter. À l'attaque, se déplacer rapidement après 1 passe pour se positionner à droite ou à gauche du porteur. En défensive, rester dans le carré et allonger le bâton pour intercepter la passe. Échanger les rôles.



VARIANTES:

- Faire des passes à la main en faisant rouler le ballon au sol (+ facile).
- Enlever le ballon au porteur pour marquer 1 point (+ difficile).

Miser sur un départ explosif lors du démarquage. Garder le ballon en contact avec le sol et ne pas se déplacer en possession du ballon.

ACTIVITÉ 36

LE TOUR DU BUT

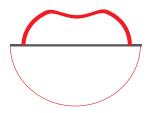


MATÉRIEL: 1

par personne, 1 et 1 par trio

OBJECTIFS: Améliorer son marquage et son démarquage individuels.

En équipe de 4, désigner 3 attaquants et 1 défenseur. Placer 2 attaquants qui se font des passes derrière le but et qui essaient de remettre le ballon au troisième attaquant qui doit se libérer de son marqueur devant le but, pour recevoir le ballon. Le défenseur marque le troisième attaquant devant le but et l'empêche de recevoir le ballon et de tirer au but. Après 2 minutes, échanger les rôles pour tous les essayer au moins 2 fois.



- Demander au défenseur de tourner son balai de sens (+ facile).
- Ajouter 1 gardien de but (+ difficile).
- Le défenseur se place entre le porteur du ballon et l'attaquant démarqué et, aussi, entre l'attaquant démarqué et le but. Se rapprocher du joueur qui va marquer lorsqu'il est près du but.

ACTIVITÉ 37

LE PASSE ET COUPE



MATÉRIEL: 1

par personne, 1 👃 , des 🔵 et 1 🔵 et 1 📥 par terrain

OBJECTIF: Améliorer le démarquage de type «passe et coupe».

Aligner les joueurs sur la ligne bleue, au centre de la glace, face au but. Placer 1 cône à 5 m de la ligne bleue et désigner 1 passeur à 2 m à droite du cône. Le premier joueur à la ligne bleue s'avance avec 1 ballon et exécute la passe au passeur avant d'arriver au cône. Le joueur continue sa course à gauche du cône pour enfin recevoir la passe du passeur, puis il se dirige au but pour tirer. Continuer avec le prochain joueur. Après 1 minute, changer le passeur.

VARIANTES:

- Positionner le passeur à droite du cône.
- Ajouter 1 cône et 1 passeur pour faire 2 «passe et coupe» consécutifs (+ difficile).
- Remplacer les cônes par des défenseurs immobiles avec des balais à l'envers (+ difficile).
- Ajouter 1 défenseur qui attend après la séquence de «passe et coupe» pour jouer en formule 1 contre 1 (+ difficile).



ACTIVITÉ 38

LE JOKER



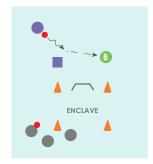
MATÉRIEL: 1



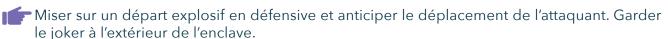
par personne, 1 , 4 det 1 par trio

OBJECTIF: Accélérer sa vitesse de réaction en défensive.

En trio, désigner 1 défenseur, 1 attaquant et 1 joker (B) qui aide toujours le porteur de ballon dans une formule 1 contre 1. Réussir à atteindre l'enclave (zone privilégiée) avec le ballon en moins de 30 secondes pour marquer dans le but inversé. Commencer le parcours avec 1 passe du joker au joueur de son choix qui devient ainsi l'attaquant. Échanger les rôles après chaque minute et marquer un maximum de buts.



- Jouer en formule 2 contre 1 (+ facile).
- Commencer le parcours par 1 tir en fond de terrain par le joker et les 2 autres membres de l'équipe qui se concurrencent pour prendre possession du ballon (déterminer les rôles ainsi) (+ difficile).
- Ajouter 1 gardien de but (+ difficile).



ACTIVITÉ 39

LA MACHINE À LANCER

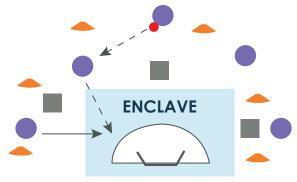


MATÉRIEL: 1

par personne, 1 , 1 et 6 par équipe

OBJECTIF: Bien faire circuler le ballon pour atteindre 1 attaquant dans l'enclave.

En équipe de 8, placer 5 attaquants autour d'un territoire marqué par des cônes contre 3 défenseurs à l'intérieur de cette zone ET à l'extérieur de l'enclave. Les attaquants peuvent se déplacer à l'intérieur de la zone, mais ne peuvent pas se déplacer avec le ballon. Un seul attaquant à la fois peut entrer dans l'enclave pour un maximum de 5 secondes et y recevoir la passe. Les défenseurs ne peuvent pas pénétrer dans l'enclave lorsqu'ils tentent d'intercepter les passes. Quand 1 attaquant réussit à capter 1 passe dans l'enclave, il pivote pour tirer au but (1 point par but marqué.) Un essai se termine, soit par la perte du ballon ou par le tir au but. Échanger les rôles après 3 essais.



VARIANTES:

- Retirer 1 défenseur pour jouer en formule 5 contre 2 (+ facile).
- Autoriser les attaquants à se déplacer avec le ballon (+ facile).
- Exiger 3 passes avant de pouvoir atteindre 1 attaquant dans l'enclave (+ difficile).

ACTIVITÉ 40

JUSTE 1 FOIS



MATÉRIEL: 1



par personne, 2 et 1 par terrain

OBJECTIFS: Améliorer son sens du jeu et de l'anticipation.

En formule 3 contre 3, marquer un maximum de buts. Interdiction de toucher le ballon 2 fois de suite. Si le ballon est arrêté, il est impossible de faire 1 passe (considéré comme un deuxième contact). Si le ballon est touché 2 fois par le même joueur, l'équipe adverse le récupère automatiquement. Pas le droit d'enlever le ballon (couvrir la passe seulement). Un ballon libre peut être récupéré par n'importe quelle équipe. Lors d'une infraction, l'équipe fautive joue à effectifs réduits. Faire un minimum de 4 passes avant de tirer au but.



- Faire l'activité en formule 4 contre 4 ou 5 contre 5 (+ difficile).
- Autoriser des **contacts illimités** avec ballon après la 4^e passe (+ facile).
- Encourager l'observation du jeu et des membres de son équipe avant d'exécuter la passe. Bien se placer par rapport au ballon et à la cible (son coéquipier) pour le premier contact.

TACTIQUES COLLECTIVES

ACTIVITÉ 41

PLEINS FEUX!



MATÉRIEL: 1





par personne, 1 ___, 8 ___, 1 ___, 1 ___ et 2 couleurs de 12 par terrain

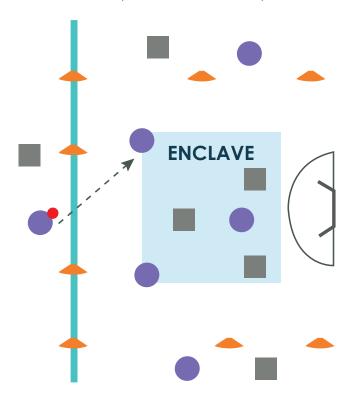
OBJECTIF: Exercer les stratégies collectives de base en situation de jeu modifiée.

Former des équipes de 6 membres, mais jouer en formule 3 contre 3, à l'intérieur d'un territoire marqué par des cônes, reproduire une situation de jeu. Les autres joueurs se placent sur les côtés de cette zone.

À L'OFFENSIVE. Utiliser les joueurs en périphérie pour attaquer l'enclave et marquer 1 but. Les joueurs en périphérie peuvent se déplacer avec et sans le ballon sur leur ligne de côté. Ils ne peuvent pas entrer dans la zone ni se faire enlever le ballon par les défenseurs.

EN DÉFENSIVE. Récupérer le ballon pour passer rapidement en mode attaque et inversement (passer rapidement en mode défensif à la perte du ballon). Les 3 défenseurs dans l'enclave essaient de récupérer le ballon. Le joueur qui a réussi doit passer le ballon à 1 défenseur en périphérie pour que son équipe puisse, à son tour, attaquer le but.

Jouer avec 1 cible dans le but ou avec 1 gardien neutre (commun aux 2 équipes). L'essai se termine après 1 tir au but, réussi ou non, ou lorsqu'un défenseur récupère le ballon.



- Permettre aux joueurs en périphérie de s'enlever le ballon entre eux (+ difficile).
- Permettre aux joueurs en périphérie d'entrer dans la zone après avoir reçu 1 passe (+ difficile).

ACTIVITÉ 42

LA SORTIE DE ZONE



MATÉRIEL: 1

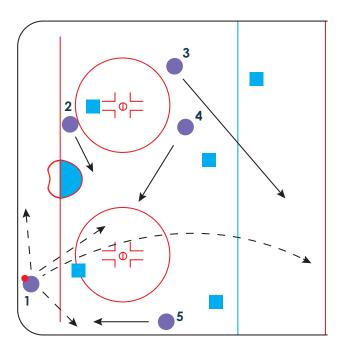


par personne, 1 ___, 1 ___ et 2 couleurs de 2 par terrain

OBJECTIF: Réussir à entrer en zone offensive sans perdre le ballon ni l'avantage de jeu.

En formule **5 contre 5**, à partir de sa zone défensive, tenter d'en sortir pour construire l'attaque. Observer la stratégie suivante quand le ballon est derrière le but. Les membres de l'équipe à l'attaque doivent offrir des options au **porteur du ballon (1)** en se démarquant de l'équipe adverse :

- Membre (5) se replie le long de la bande pour se dégager de son marqueur et offrir le meilleur angle de passe possible au porteur du ballon.
- Membre (4) faire un CONTRAPPEL vers le porteur du ballon pour s'éloigner de son marqueur. Ce joueur doit préparer son jeu et l'exécuter rapidement lorsqu'il reçoit le ballon.
- Membre (2) se dirige devant le but au cas où l'équipe à l'attaque subirait une interception.
- Membre (3) fait un APPEL en profondeur en diagonal derrière la défense.



- Si les options offertes au porteur de ballon ne sont pas satisfaisantes, ce dernier peut se diriger avec le ballon vers l'arrière du but ou peut refaire la passe au membre (2) en passant par l'arrière du filet, et recommencer le même enchainement, mais du côté gauche.
- Changer la position des membres de l'équipe à l'attaque entre eux (permuter) pour améliorer la fluidité et faciliter le démarquage lors des appels et des contrappels.

ACTIVITÉ 43

LA FORMATION LOSANGE 1.0



MATÉRIEL: 1



par personne, 1 0, 1 et 2 couleurs de par terrain

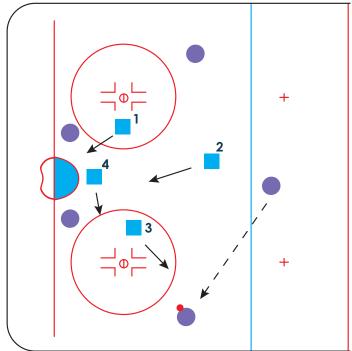


OBJECTIF: Appliquer une stratégie collective en désavantage numérique lorsqu'il n'y a qu'un seul joueur à la pointe.

En formule 5 contre 4, quand, dans l'équipe à l'offensive, le joueur à la pointe passe le ballon à sa gauche. La défensive doit s'adapter au déplacement du ballon dans cette stratégie de **DÉSAVANTAGE NUMÉRIQUE:**

- Membre (3) en défensive : Joueur le plus près du porteur du ballon, entre ce dernier et le but. Il doit s'avancer vers l'adversaire pour lui fermer son angle de jeu le plus possible.
- Membre (2) en défensive : Doit revenir vers l'enclave pour bloquer le passage du ballon entre lui et le membre (3). Attention! Le retour vers l'enclave doit permettre de rester en ligne droite avec l'adversaire à la pointe et le but.
- Membre (4) en défensive : Se déplace légèrement vers le poteau rapproché. Le ballon ne doit pas passer entre lui et le membre (3).

• Membre (1) en défensive : Revient devant le but pour éviter que le ballon ne passe entre lui et le membre (3).



ACTIVITÉ 44

LA FORMATION LOSANGE 2.0

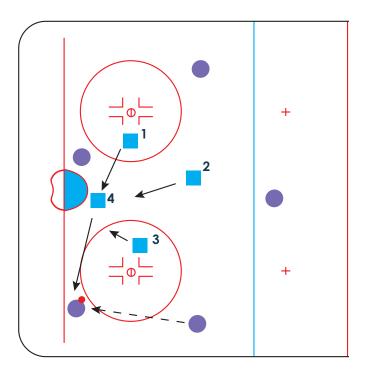


MATÉRIEL: 1 par personne, 1 , 1 et 2 couleurs de 2 par terrain

OBJECTIF: Appliquer une stratégie collective en désavantage numérique lorsqu'il n'y a qu'une seule personne à la pointe.

En formule 5 contre 4, quand, dans l'équipe à l'offensive, le joueur à l'aile passe à 1 autre membre de son équipe qui fait un APPEL dans le coin de la patinoire. La défensive doit s'adapter au déplacement du ballon dans cette stratégie de DÉSAVANTAGE NUMÉRIQUE:

- Membre (4) en défensive : Joueur la plus près du porteur du ballon, entre le but et ce dernier. Il doit s'avancer vers le porteur pour réduire au maximum son angle de jeu.
- Membre (3) en défensive: Se replie légèrement vers l'enclave pour bloquer le passage du ballon entre lui et le membre (4). Doit s'assurer, si le ballon retourne à nouveau à la personne à l'aile, qu'elle sera entre celui-ci et le but en s'avançant vers elle.
- Membre (2) en défensive : Se replie vers l'enclave pour n'empêche un jeu adverse dans cette zone.
- Membre (1) en défensive: Doit rapidement revenir devant le but pour prendre la place du membre (4) et couvrir l'adversaire qui se trouve dans cette zone.



ACTIVITÉ 45

LA FORMATION CARRÉE 1.0



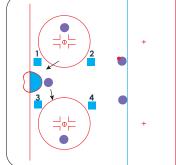
MATÉRIEL: 1

par personne, 1 ___, 1 ___ et 2 couleurs de 2 par terrain

OBJECTIF: Appliquer une stratégie en désavantage numérique lorsqu'il n'y a que 2 joueurs à la pointe.

En formule 5 contre 4, la défensive doit s'adapter au déplacement du ballon dans cette stratégie de **DÉSAVANTAGE NUMÉRIQUE** :

- Membre (2) en défensive : Reste devant le porteur du ballon.
- Membre (4) en défensive : Couvre le devant du but.
- Membre (1) et (3) en défensive: replie légèrement vers l'enclave pour bloquer le passage du ballon. Attention! Lors du repli vers l'enclave, s'assurer de rester en ligne droite avec le but et l'adversaire.



ACTIVITÉ 46

LA FORMATION CARRÉE 2.0



MATÉRIEL: 1



par personne, 1 ___, 1 ___ et 2 couleurs de 2 par terrain

OBJECTIF: Appliquer une stratégie en désavantage numérique lorsqu'il n'y a que 2 joueurs à la pointe.

En formule 5 contre 4, quand l'adversaire à la «pointe» passe à son coéquipier à l'aile, la défensive doit s'adapter au déplacement du ballon dans cette stratégie de DÉSAVANTAGE NUMÉRIQUE:

- Membre (1) en défensive : S'avance vers le porteur du ballon pour réduire au maximum son angle de jeu.
- Membre (2) en défensive : Se replie légèrement vers l'enclave pour bloquer le passage du ballon entre elle et le membre (1).
- Membre (3) en défensive : Se replie vers l'enclave pour n'empêche un jeu adverse dans cette zone.
- Membre (4) en défensive: Se déplace rapidement devant le but pour couvrir l'adversaire qui se trouve dans cette zone.

ACTIVITÉ 47

L'AVANTAGE NUMÉRIQUE



MATÉRIEL: 1 par personne, 1 , 1 et 2 couleurs de par terrain

OBJECTIF: Créer un maximum d'opportunités de marquer en avantage numérique.

En formule **5 contre 4**, l'équipe à l'offensive, qui a 1 joueur de plus que son adversaire, doit s'assurer d'adopter certaines pratiques :

- En possession du ballon, le porteur doit être **menaçant** et **dynamique** pour complexifier l'anticipation des prochaines actions par l'adversaire. Fera-t-il 1 passe, 1 tir ou 1 déplacement en possession du ballon?
- Effectuer des **réceptions de passe orientées** pour obliger l'adversaire à se déplacer dans un axe non favorable et **rendre difficile** le positionnement en défensive.
- Effectuer des *PASSES* et des *TIRS SUR RÉCEPTION*. Cela donne peu de temps à l'adversaire pour bien se positionner défensivement.
- Effectuer des **écrans**, c'est-à-dire se placer, par anticipation, en opposition dans le déplacement du joueur adverse qui tente de marquer un membre de son équipe. C'est une tactique avancée de démarquage qui demande beaucoup de synchronisme.
- Effectuer des changements de position (**permutations**) entre les membres de la même équipe, avec ou sans ballon. Cela oblige l'adversaire à bien communiquer pour rester efficace en défensive.

BIBLIOGRAPHIE

LIVRES, REVUES ET AUTRES

- BRAZEAU, Yves, Jean-Claude DRAPEAU et Edgar MALÉPARD (1980). Technique du ballon sur glace, Décarie, Montréal.
- GAGNON, Gérard (1989). Hockey: Jeux d'équipe. Plus de 200 exercices et jeux tactiques, Montréal, Presses universitaires de l'Université de Montréal, 360 pages.
- RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC. (année de parution). Ballon sur glace et ringuette de gymnase: Pour le développement des compétences, PR1MO Guide pédagogique pour le primaire, nombre pages.

DOCUMENTS NUMÉRIQUES

- ALLIANCE DE VIE ACTIVE POUR LES CANADIENS AYANT UN HANDICAP. (s.d.). Des mots respectueux. [En ligne], (Consulté le ?????). https://ala.ca/sites/default/files/wp-content/uploads/Des-mots-respectueux-1.pdf
- ALTERGO. Défi sportif AlterGo. [En ligne], 2022, (Consulté le ?????). https://www.defisportif.com/
- AQLPH (ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES). Comment rendre une activité inclusive. [En ligne], 2020, 4 p. (Consulté le ?????).
 https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/Programmation-inclusive-Comment-rendre-uneactivit%C3%A9-inclusive.pdf
- AQLPH (ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES). Guide de référence vers une intégration réussie dans les camps de jour. [En ligne], 2020, 50 p. (Consulté le?????). https://www.aqlph.qc.ca/app/uploads/2020/04/Guide-de-r%C3%A9f%C3%A9rence-Vers-uneint%C3%A9gration-r%C3%A9ussie-2020-1.pdf
- AQLPH (ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LE LOISIR DES PERSONNES HANDICAPÉES). Publications. [En ligne], 2022. (Consulté le?????). https://www.aqlph.qc.ca/ressources/publications/
- ATHLÉTISME CANADA. Devenir prêt pour le para : guide des ressources d'inclusion et d'intégration du para-athlétisme au Canada. [En ligne], 2020, 31 p. (Consulté le?????). https://athletics.ca/wp-content/uploads/2021/10/Devenez-pret-pour-le-para-FINALE-1.pdf
- BALLON SUR GLACE BROOMBALL CANADA. (2019). *Accueil*, [En ligne], World Press, Winnipeg. http://www.broomball.ca/wp/?page_id=272&lang=fr (Consulté le 24 janvier 2019).
- BALLON SUR GLACE BROOMBALL CANADA. (2014). Programme attache tes souliers Guide de l'entraineur de ballon sur glace, [En ligne], Repentigny. http://www.broomball.ca/wp/?page_id=564 (Consulté le 24 janvier 2019).

DOCUMENTS NUMÉRIQUES (suite)

- CDPP (CANADIAN DISABILITY PARTICIPATION PROJECT). The Blueprint for Building Quality
 Participation in Sport for Children, Youth and Adults with a Disability including Quality Participation
 Checklist Audit Tool. [En ligne], 2020, 27 p. (Consulté le???)
 https://cdpp.ca/sites/default/files/CDPP%20Quality%20of%20Participation%20Blueprint%20Jan%2020.pdf
- FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE BALLON SUR GLACE. (2018). Accueil, [En ligne], Shark Media & Sport, Montréal.

 https://ballonsurglace.com/ (Consulté le 10 février 2019).
- INTERNATIONAL FEDERATION OF BROOMBALL ASSOCIATIONS. (2018). Index, [En ligne], Word Press, [s. l.]. http://www.internationalbroomball.org/ (Consulté le 24 janvier 2019).
- LE SPORT C'EST POUR LA VIE. Développer la littératie physique Vers une nouvelle norme pour tous les Canadiens. [En ligne], 2020, 108 p. (Consulté le?????). https://litteratiephysique.ca/wp-content/uploads/2020/01/De%CC%81velopper-la-litte%CC%81ratie-physique-Vers-une-nouvelle-norme-pour-tous-les-Canadiens-December-2019.pdf
- MEYNAUD, F. (2007). Vers une éducation physique et sportive inclusive. Reliance,2(24). 92-97, (Consulté le?????). https://www.cairn.info/revue-reliance-2007-2-page-92.htm
- OLYMPIQUES SPÉCIAUX CANADA. *Profils d'entraîneur*. [En ligne], 2022, (Consulté le?????). https://www.specialolympics.ca/fr/informez-vous/profils-dentraineur
- PARASPORTS. Au-delà des limites: un programme d'accès à la pratique parasportive. [En ligne], 2022, (Consulté le?????).
 https://parasportsquebec.com/programmes/au-dela-des-limites/
- PNCE (PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAINEURS). Entraîner des athlètes ayant un handicap. [En ligne], 2022, (Consulté le?????). https://coach.ca/fr/entrainer-des-athletes-ayant-un-handicap-0
- UNIVERSITÉ DU QUÉBEC. Guide de communication inclusive: Pour des communications qui mobilisent, transforment et ont du style! [En ligne], 2021, 62 p. (Consulté le?????). https://www.uquebec.ca/reseau/fr/system/files/documents/edi/guide-communication-inclusive_uq-2021.pdf

