

# Les 4 orientations du programme enrichi 2011-2013



## 1. AMÉLIORER LA PRÉPARATION PHYSIQUE DES JOUEURS

**NOS FORCES :** Les joueurs évoluant sur Équipe Québec sont en excellente forme et sont conscients de l'importance de cette composante au niveau de leur performance.

### À POURSUIVRE :

- 1- Continuer de promouvoir l'entraînement physique l'été et continuer de tester les joueurs régulièrement.
- 2- Travailler sur les qualités musculaires selon le groupe d'âge : endurance, force et puissance / Jambes, haut du corps et ceinture abdominale.
- 3- Continuer à amener les jeunes à se responsabiliser et à prendre cet aspect sérieusement.

### CONSEILS :

- Valoriser cet aspect auprès de vos joueurs.
- En pee-wee, s'assurer que les joueurs y prennent plaisir et que l'entraînement est varié.
- Utiliser le défi de la condition physique en bantam comme élément motivateur.
- En pee-wee, favoriser des exercices d'agilité, de coordination, d'équilibre et de vitesse. L'entraînement physique hors-glace peut même accompagner une séance sur glace si l'espace le permet.
- Initier et favoriser une saine alimentation et insister sur l'importance du sommeil ; ces 2 éléments sont à la base d'une bonne performance.
- Utiliser les résultats des tests physiques pour mieux dresser le profil des joueurs et les encourager à progresser.
- Pendant la saison, le travail en circuit demeure un procédé à favoriser.



## 2. AMÉLIORER LA PRISE DE DÉCISIONS ET L'EXÉCUTION DES JOUEURS : 1 VS 1 ET JEU COLLECTIF

**NOS FORCES :** Utilisation de notre vitesse collective en phase d'attaque et l'approche au porteur en situation d'échec-avant.

### À POURSUIVRE :

- 1- Améliorer la prise de décision et la prise d'informations à l'entraînement à chaque situation collective :
  - Prendre les bonnes décisions : selon la situation, bien utiliser les placements de rondelle, l'espace libre disponible et les feintes à 1 vs 1.
  - Développer les prises d'information et la communication afin d'aider les joueurs dans leur prise de décision.
  - Placement de la rondelle et support par un coéquipier.
- 2- Continuer de mettre l'emphasis sur un haut niveau de compétition à 1vs1, gagner son espace en utilisant son corps, en cachant la rondelle, en sortant les joueurs de leur zone de confort, batailler jusqu'à la fin, utiliser le bâton de manière ferme pour soulever le bâton, pour jouer de palette à palette et pour orienter les joueurs adverses (spécialement pour les défenseurs).

### CONSEILS :

- À chaque exercice, s'assurer que le joueur prend de l'information, en bougeant la tête constamment et au-dessus de chaque épaule.
- Éviter les exercices automatiques sans prise de décision. Ne pas hésiter comme entraîneur à s'impliquer activement afin de créer des prises de décision.
- Rigueur et rigueur : Les points clés doivent être bien exécutés, répétés et recommencés sur le champ si ce n'est pas appliqué.
- Favoriser un travail de répétition et d'exécution s'approchant le plus près possible de la vitesse de match.
- Placer le joueur dans des espaces restreints afin d'augmenter ses prises de décision rapide.
- Impliquer les défenseurs dans chacune des phases d'attaques afin de repousser leur zone de confort et améliorer leurs décisions et exécutions offensives.



# Les 4 orientations du programme enrichi 2011-2013



## 3. MAINTENIR ET AMÉLIORER LES HABILITÉS DE BASE DES JOUEURS, EN PARTICULIER LA VITESSE DE PATINAGE

**NOS FORCES :** La vitesse demeure un de nos atouts, mais continuer à pousser dans cette direction car le hockey est de plus en plus un sport de vitesse.

### À POURSUIVRE :

- 1- La qualité des passes : exécution, vitesse et réception.
- 2- Travailler à pleine vitesse à l'entraînement. Bien utiliser les temps de repos et d'efforts.

### CONSEILS :

- Faire sa passe en mouvement, en bougeant les pieds et cacher son jeu.
- Balayer sa passe pour améliorer la précision.
- Travailler les passes, donner et recevoir, du coup droit et du revers. Permet au joueur d'agir plus rapidement en match, tout en protégeant sa rondelle adéquatement.
- Inclure des exercices qui demandent au joueur de faire des passes directement vers la palette du joueur et aussi dans des espaces libres.



## 4. AMÉLIORER LA PRÉPARATION MENTALE DES JOUEURS AFIN DE MAINTENIR UN HAUT NIVEAU DE COMPÉTITION SUR UNE BASE RÉGULIÈRE

**NOS FORCES :** Les joueurs agissent de manière professionnelle, sur la glace comme à l'extérieur dans les activités de l'équipe.

### À POURSUIVRE :

- 1- On doit challenger et épauler nos meilleurs talents pour leur permettre de bien compétitionner lors d'événements d'envergure pour ne pas qu'ils soient intimidés ou impressionnés.
- 2- Faire prendre conscience au joueurs que le type de jeu n'est pas le même que dans leur propre ligue. Moins d'espace, la compétition est plus élevée et il doit comprendre, accepter et appliquer un rôle différent lorsqu'il est dans un programme d'excellence ou enrichi.
- 3- Informer les joueurs sur les exigences, les responsabilités et les particularités du programme d'excellence.

### CONSEILS :

- Favoriser la constance chez vos joueurs.
- Mettre l'emphasis sur la préparation avant-match et mettre en place des routines où le joueur retrouve des points de repère.
- Favoriser des exercices où les joueurs se retrouvent en compétition.
- Apprendre aux joueurs à affronter des adversaires qui ont du succès, une réputation qui les précède, spécialement en tournois lorsque que nous ne connaissons pas l'équipe, en plaçant leur attention sur ce qu'eux sont en mesure de faire, de contrôler et sur leur force. Apprendre à se faire confiance.
- C'est dans les attentes et exigences élevées que l'on atteint l'excellence.



Sous la direction technique d'Yves Archambault et la coordination de Paul Ménard, voici la composition du comité de travail :

Philippe Boucher, DG Océanic de Rimouski, LHJMQ, Équipe Québec moins 15 ans

Mario Pouliot, entraîneur-chef Baie-Comeau, LHJMQ, entraîneur-chef Équipe Québec moins 17 ans

Danny Brunet, entraîneur adjoint Midget AAA Vikings, LHMAAAQ, entraîneur-adjoint Équipe Québec moins 17 ans

Dominic Desmarais, entraîneur adjoint Voltigeurs de Drummondville, LHJMQ, entraîneur-adjoint Équipe Québec moins 16 ans

Éric Dubois, entraîneur-chef Acadie-Bathurst, LHJMQ, entraîneur-chef Équipe Québec moins 17 ans 2008-2009

Donald Audette, DG Phoenix Esther Blondin, LHMAAAQ, entraîneur-chef Équipe Québec moins 16 ans 2010-2011, Jeux du Canada

Jocelyn Thibeault, co-proprétaire Sherbrooke, LHJMQ, entraîneur-gardien de but Équipe Québec moins 16 ans 2010-2011, Jeux du Canada

