Field Hockey
CANADA
Hockey sur gazon

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU HOCKEY

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE DE MISE EN ŒUVRE

Préface

La Politique canadienne du sport reflète une nouvelle approche au leadership et à la collaboration parmi tous les intervenants afi n d'atteindre les objectifs d'une participation accrue, d'excellence, de capacité et d'interaction dans le sport. De cette politique découle un « nouveau » système sportif canadien. Un système sportif où le développement à long terme est un élément clé.

Table des matières

Introduction	1
Le hockey sur gazon : Un sport pour tous	2
Comprendre le développement à long terme	3
Situation actuelle du hockey sur gazon au Canada	5
Les dix facteurs qui soutiennent le DLTH	8
Entraînement et performance	11
Stades du DLTH	15
Enfant actif	16
S'amuser grâce au hockey sur gazon	18
Apprendre à s'entraîner – Se passionner pour le hockey	21
S'entraîner à s'entraîner – Rapides et dangereux	23
S'entraîner à la compétition – Emprunter la voie qui mène au sommet	26
S'entraîner à gagner – S'élancer vers le podium	29
Hockey pour la vie	31
Para-hockey sur gazon	33
Rôles et responsabilités	34
Mise en œuvre du DLTH	35
Développement des joueurs	36
Entraînement	39
Leadership	42
Compétition	46
Installations	48
Annexe - Cheminement de la progression des habiletés	50
Glossaire des termes	52
Remerciements	54

Financement fourni par :

Patrimoine canadien
Canadian Heritage

Sport Canada

Introduction

Ce document porte sur le hockey sur gazon et sur le rôle que ce sport joue au Canada, non seulement en ce qui a trait au développement des équipes nationales masculines et féminines mais aussi par l'entremise de l'importante contribution qu'il apporte au bien-être global des Canadiens. Le développement à long terme du hockey (DLTH) est un cadre novateur qui repose sur le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) *Au Canada, le sport c'est pour la vie*. Son but principal est de maximiser le potentiel et la participation des individus au sport durant toute leur vie.

Les enfants qui commencent à jouer au hockey sur gazon à un jeune âge et à apprécier ce sport seront en santé et plus susceptibles de continuer à faire de l'activité physique pendant toute leur vie. En outre, s'ils ont accès à un entraînement de qualité et qu'ils peuvent suivre un cheminement de développement qui répond à leurs besoins, ils seront plus nombreux à acquérir les habiletés de haut niveau qui permettent à nos équipes nationales de se qualifier en vue de la Coupe du monde et des Jeux olympiques et de participer régulièrement à ces compétitions. Le DLTH tient compte du rôle clé que le hockey sur gazon peut jouer dans l'atteinte du bien-être personnel en plus de proposer aux athlètes un cheminement de développement pouvant les mener jusqu'à la réussite lors des épreuves de la Coupe du monde et des Jeux olympiques.

HGC souhaite que davantage de Canadiens pratiquent le hockey sur gazon à l'échelle nationale. Nous voulons également améliorer la position de nos équipes nationales masculines et féminines aux classements mondiaux. Les démarches qui nous permettront de réaliser ces objectifs sont complexes. Nous pouvons nous inspirer des idées qui ont donné des résultats positifs par le passé, mais nous devons tout de même adopter une approche stratégique qui diffère de celle qui est la nôtre depuis 20 ans.

En collaboration avec le comité d'experts du DLTH, HGC a cerné plusieurs des défis que le hockey sur gazon doit relever, précisant également la vision et le processus général de mise en œuvre qui guideront ses décisions dans ce domaine. Cette démarche sera longue et complexe et elle nécessitera un leadership partagé et la coopération de nombreux intervenants, de l'entraîneur local jusqu'à l'organisme international qui régit le sport.

Le présent document est la première d'une série de ressources qui visent à faciliter la mise en œuvre de la vision du DLTH. Afin de mieux s'adapter à l'évolution constante du sport et de proposer des outils pratiques aux divers intervenants (entraîneurs, arbitres, parents, bénévoles, etc.), HGC s'est doté d'un site Web interactif spécialement conçu pour que ses membres puissent explorer le DLTH.

Vous pouvez le consulter à l'adresse www.lthd.fieldhockey.ca.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Le hockey sur gazon : Un sport pour tous

Les origines du hockey sur gazon remontent aux premières civilisations, mais la forme moderne de ce sport a été mise au point en Angleterre au XIX^{e} siècle. Bon nombre des règles et des concepts qui s'y appliquaient initialement ont été rapidement modifiés alors que la pratique du hockey sur gazon s'étendait dans tout l'Empire britannique. Cette expansion a donné naissance à de grandes puissances du hockey sur gazon, comme l'Inde, le Pakistan et l'Australie, en plus de contribuer à l'émergence du sport dans plus de 100 pays.

Pendant que le sport gagnait en popularité à l'échelle mondiale, il en allait de même au Canada. Des équipes masculines et féminines de hockey sur gazon existaient et brillaient en Colombie-Britannique avant la fin du XIX^{e} siècle. Les archives indiquent que dès 1896, des clubs de Vancouver et de l'île de Vancouver organisaient régulièrement des compétitions. Au début du XX^{e} siècle, des matches étaient disputés dans des écoles et des clubs de Calgary, Toronto, Halifax et St. John's.

Au pays, l'encadrement national du sport a débuté en 1961, avec la création de l'Association canadienne de hockey sur gazon. L'Association canadienne féminine de hockey sur gazon a été fondée un an plus tard. En 1991, les associations masculine et féminine ont fusionné, donnant lieu à la formation de Hockey sur gazon Canada (HGC). Depuis, HGC est l'organisme national qui régit le développement de ce sport au Canada.

Aujourd'hui, le hockey sur gazon est pratiqué dans presque tous les pays et est le deuxième sport d'équipe qui compte le plus participants après le soccer. Au Canada, on joue au hockey sur gazon aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur et ce sport familial est prisé dans toutes les provinces. Il compte davantage d'adeptes chez les filles, dans le système scolaire, mais on trouve aussi des ligues compétitives et récréatives masculines et féminines d'un bout à l'autre du pays dans les centres urbains.

Les équipes nationales masculines et féminines participent régulièrement à des compétitions internationales tenues partout dans le monde. Tant du côté des hommes que des femmes, nos athlètes ont représenté notre pays lors de compétitions d'envergure telles que la Coupe du monde, les Jeux du Commonwealth, les Jeux panaméricains et les Jeux olympiques. Quel que soit le moment de l'année, il y a des athlètes, des entraîneurs, des officiels et des bénévoles canadiens qui prennent part à différents niveaux de compétition en Europe, en Asie et en Océanie.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Comprendre le développement à long terme

DLTA et DLTH

Le modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) est un cadre qui a été élaboré par les centres multisports canadiens dans le but de proposer un calendrier d'entraînement, de compétition et de récupération optimal qui tient compte des stades naturels de développement physique, mental et émotionnel des athlètes et qui met ceux-ci à profit. Ce cadre a été adopté par d'importants organismes de sport du Royaume-Uni et de l'Irlande.

HGC a adapté le modèle de DLTA en fonction des particularités du hockey sur gazon, ce qui a mené à la création du développement à long terme du hockey (DLTH). Le DLTH est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et appuyé par les officiels, les administrateurs et les bénévoles. À l'instar du DLTA, le DLTH vise à :

1. favoriser l'appréciation de l'activité physique durant toute la vie;
2. proposer un cheminement structuré pour le développement des joueurs;
3. définir les pratiques exemplaires en matière de développement de l'élite;
4. bâtir l'excellence à long terme.

L'excellence et le sport pour la vie

Des données non scientifiques propres au hockey sur gazon donnent à penser qu'un athlète doit toucher 15 000 fois à la balle avant d'atteindre le niveau élite. De plus, des études scientifiques ont révélé qu'il faut de huit à douze ans d'entraînement pour que les athlètes accèdent au niveau élite, soit en moyenne un peu plus de trois heures d'entraînement quotidien pendant dix ans (Balyi et Hamilton, 2003). Ceci illustre l'importance de l'entraînement à long terme par rapport à l'excellence sportive et à l'obtention de résultats favorables en compétition. Il a aussi été avancé qu'un entraînement qui suit un cheminement de développement logique et progressif se traduit par un plus grand pourcentage de personnes qui participent à des activités récréatives tout au long de leur vie, et ce, peu importe leur niveau d'habileté.

En ce qui concerne le hockey sur gazon, beaucoup d'entraîneurs qui œuvrent avec de jeunes athlètes en développement mettent l'accent sur le « plaisir » et la « rétention ». D'autres envisagent le programme junior sous l'angle de la « victoire » lors du match de la fin de semaine ou la « victoire » lors du championnat de fin de saison. Dans les deux cas, on accorde plus d'importance au résultat immédiat qu'au développement, à la performance et à la satisfaction des joueurs, qui contribuent pourtant à des niveaux d'excellence plus élevés et à un engagement de toute une vie à l'endroit de l'entraînement et de la participation. Ces approches sont centrées sur les entraîneurs ou les parents et négligent souvent les besoins à long terme des athlètes.

Pour créer un bien-être tout au long de la vie et un niveau d'excellence constant sur la scène internationale, il

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

faut adopter un modèle intégré de développement des joueurs qui est centré sur l'athlète. Ce dernier doit tenir compte de la maturation des joueurs sur les plans physique, mental et émotionnel.

Planification de l'excellence
Actuellement, le système de développement des joueurs met l'accent sur la victoire et la compétition plutôt que sur l'utilisation optimale des périodes d'adaptation accélérée à l'entraînement et sur la maîtrise des habiletés de base du hockey sur gazon. Le DLTH se fonde sur des conclusions générales qui indiquent que plus la préparation des joueurs est de grande qualité, plus il est probable que des joueurs de tous les niveaux d'habileté continuent d'être actifs tout au long de leur vie, et plus il est probable que ceux qui décident de poursuivre l'excellence atteignent des sommets de performance élevés et durables durant plus longtemps.

Une participation trop hâtive à des compétitions entraîne souvent des faiblesses techniques, physiques, tactiques, psychologiques et émotionnelles qui ont une incidence négative sur la performance. Alors que la participation prématurée à des compétitions nuit à la performance et à l'accomplissement, le développement progressif des joueurs, qui est axé sur un équilibre entre l'entraînement, la compétition et la récupération, tend à déboucher sur une pratique plus durable du sport et sur un niveau de performance plus élevé.

Le DLTH a été conçu pour promouvoir le bien-être à long terme de tous les participants au hockey sur gazon et pour faciliter l'obtention de performances optimales de la part des joueurs d'élite, particulièrement lors des années de croissance et de développement pendant lesquelles il peut y avoir une instabilité de la performance et un abandon du sport.

Le DLTH encourage les athlètes à apprécier le sport et à améliorer leur performance grâce à :

- des programmes d'entraînement et de pratique logiques et intégrés;
- l'application de principes scientifiques dans les domaines de la croissance, du développement et de la maturation;
- une structure de compétition appropriée à chaque stade du DLTH;
- la définition du rôle des intervenants dans la mise en œuvre des systèmes de soutien associés au développement des athlètes (c.-à-d., entraîneurs, officiels).

Perception du public
Le hockey sur gazon peut jouer un rôle de premier plan dans la culture sportive générale du pays. Voir nos athlètes d'élite représenter le Canada sur la scène internationale présente une valeur intrinsèque. Lorsque les Canadiens regardent les Jeux olympiques ou toute autre compétition internationale d'envergure, ils encouragent nos athlètes et les incitent à se surpasser. Ils sont fiers que leur pays puisse se mesurer aux meilleurs au monde et croient que les réalisations de nos athlètes témoignent de ce que nous sommes en tant qu'individus et nation.

Le hockey sur gazon ne fait pas exception. Le Canada doit exceller pour se classer parmi les meilleurs pays au monde dans ce sport et pour que nos athlètes deviennent une source de fierté nationale, de rêves et d'attentes. Les Canadiens de tous âges souhaitent que leurs équipes nationales participent à des compétitions internationales et y obtiennent du succès. Le DLTH est conçu pour réaliser cet objectif.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Situation actuelle du hockey sur gazon au Canada

Le DLTH peut fournir des solutions qui permettront au hockey sur gazon canadien de relever plusieurs des défis auxquels il est confronté. Toutefois, avant de chercher des réponses, il est nécessaire de bien comprendre la situation actuelle et d'avoir une vision claire de ce que nous souhaitons accomplir.

Au Canada, il y a un nombre considérable d'athlètes junior qui jouent au hockey sur gazon. Cette participation chute toutefois rapidement à la fin de l'adolescence. Du point de vue de l'excellence, cette diminution de la participation est l'un des facteurs qui contribuent à notre incapacité à connaître un succès durable lors des compétitions internationales. Du point de vue de la pratique du sport durant toute la vie, notre inaptitude à faire la promotion du bien-être durable qui découle de la pratique du hockey sur gazon après l'adolescence entraîne des difficultés récurrentes lorsque vient le temps de recruter des entraîneurs, des officiels et des bénévoles et a un effet négatif sur la santé de base de tous les Canadiens.

Problèmes liés au système

Le Canada ne peut actuellement pas compter sur un modèle intégré qui favorise l'atteinte de l'élite au hockey sur gazon. Dans cette optique, le hockey sur gazon partage de nombreux problèmes avec d'autres sports au Canada :

- les jeunes joueurs participent à trop de compétitions et ne s'entraînent pas suffisamment;
- les programmes de compétition et d'entraînement pour adultes sont appliqués aux jeunes joueurs;
- les programmes conçus pour des athlètes masculins sont souvent appliqués à de jeunes joueuses féminines;
- pendant les années de développement, l'entraînement et la pratique sont souvent axés sur la victoire et non sur le développement (résultats à court terme par rapport au processus à long terme);
- l'entraînement et la sélection sont fondés sur l'âge chronologique plutôt que sur le stade de développement (maturation physique);
- le manque de qualité des programmes destinés aux athlètes de 6 à 16 ans fait en sorte que les joueurs ne réalisent pas leur potentiel génétique;
- les « meilleurs » entraîneurs sont encouragés à travailler au niveau de l'élite – ils ne sont pas considérés comme des acteurs essentiels de la réussite des programmes de développement chez les jeunes;
- la formation en entraînement ne fournit habituellement qu'une compréhension superficielle des concepts de la croissance, de la maturation et des stades de développement des jeunes joueurs;
- il n'y a pas de cohésion entre les programmes scolaires d'éducation physique, les programmes récréatifs communautaires et les programmes de compétition d'élite.

La plupart des Canadiens n'acquièrent pas les habiletés liées aux fondements du mouvement à un jeune âge.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

SITUATION ACTUELLE DU HOCKEY SUR GAZON AU CANADA

Effectivement, pour la majorité des jeunes athlètes, l'entraînement prend surtout la forme d'occasions de compétition dans un environnement où il faut gagner « à tout prix ». Cette lacune dans la préparation sportive de base est un problème clé qui empêche les athlètes de tous les sports de réaliser la totalité de leur potentiel génétique.

En raison des faiblesses qui existent dans la formation en entraînement, beaucoup d'entraîneurs ne savent pas que cette approche omet de tirer parti des périodes propices au développement de certaines qualités et habiletés. Ce déficit d'apprentissage ne peut malheureusement jamais être tout à fait comblé. Au fur et à mesure que les jeunes joueurs progresseront dans leur carrière sportive, leur incapacité à maîtriser les habiletés de base les empêchera de pratiquer et d'apprécier le hockey sur gazon à sa pleine mesure. Par conséquent, ils ne seront pas en mesure d'éprouver la satisfaction et l'appréciation du jeu qui les motiveront à s'y adonner toute leur vie durant ou qui les inspireront à poursuivre leur développement jusqu'au niveau élite.

Le DLTH offre une solution à ce problème en établissant un modèle logique d'entraînement, de compétition et de récupération qui tient compte des périodes naturellement propices au développement physique, mental et émotionnel de chaque joueur. À ce jour, la mise en œuvre de programmes sportifs axés sur le DLTA au Canada et dans d'autres pays permet de croire que le cadre sur lequel se fonde le DLTH est en mesure de combler les lacunes du système et d'améliorer considérablement le développement à long terme des participants et des athlètes.

Défis

Pour saisir comment le DLTH peut favoriser le développement et le bien-être durable des joueurs de hockey sur gazon du Canada, il faut d'abord comprendre à quels défis ce sport est confronté à l'échelle nationale. Le hockey sur gazon canadien doit faire face à de multiples difficultés dans le domaine du développement à long terme des athlètes, aussi bien en ce qui concerne le bien-être pendant toute la vie que l'excellence au niveau de l'élite. Pour les besoins du présent document, ces défis ont été classés dans les catégories générales suivantes : développement des joueurs; entraînement; leadership; compétition; installations.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

SITUATION ACTUELLE DU HOCKEY SUR GAZON AU CANADA

Classement international

L'équipe nationale féminine a obtenu beaucoup de succès dans les années 1980 et au début des années 1990; elle a effectivement participé aux Jeux olympiques de 1984, 1988 et 1992 et a atteint la deuxième place au classement mondial en 1983. Toutefois, au cours des quinze dernières années, elle a connu un recul constant et occupe actuellement le 19e rang (classement de HGC, mars 2010).

L'équipe masculine a vécu une période florissante à la fin des années 1990, se classant parmi les huit meilleures équipes au monde. Elle occupe actuellement le 11e rang (classement de HGC, mars 2010). L'équipe masculine a participé aux Jeux olympiques de 1984, 1988, 2000 et 2008.

Équipe nationale senior masculine			**Équipe nationale senior féminine**		
Année	**Compétition**	**Classement**	**Année**	**Compétition**	**Classement**
1983	Jeux panaméricains	1er	1983	Coupe du monde	2e
1984	Jeux olympiques	10e	1984	Jeux olympiques	5e
1986	Coupe du monde	10e	1986	Coupe du monde	3e
1987	Jeux panaméricains	1ser	1987	Jeux panaméricains	3e
1988	Jeux olympiques	10e	1988	Jeux olympiques	6e
1990	Coupe du monde	10e	1990	Coupe du monde	10e
1991	Jeux panaméricains	2e	1991	Jeux panaméricains	2e
1992	Jeux olympiques	Pas qualifiée	1992	Jeux olympiques	7e
1994	Coupe du monde	Pas qualifiée	1994	Coupe du monde	10e
1995	Jeux panaméricains	2e	1995	Jeux panaméricains	3e
1996	Jeux olympiques	Pas qualifiée	1999	Jeux panaméricains	3e
1998	Coupe du monde	8e	2003	Jeux panaméricains	5e
1999	Jeux panaméricains	1er	2007	Jeux panaméricains	5e
2000	Jeux olympiques	10e	L'équipe féminine ne s'est pas qualifiée pour la Coupe du monde ou les Jeux olympiques depuis 1994.		
2002	Coupe du monde	Pas qualifiée			
2003	Jeux panaméricains	2e			
2004	Jeux olympiques	Pas qualifiée			
2006	Coupe du monde	Pas qualifiée			
2007	Jeux panaméricains	1er			
2008	Jeux olympiques	10e			
2010	Coupe du monde	11e			

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Les dix facteurs qui soutiennent le DLTH

Le modèle de DLTH se fonde sur les études, principes et outils ci-après.

1. La règle des dix ans

Des études ont démontré que peu importe le sport, les athlètes doivent s'entraîner pendant au moins dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre le niveau de l'élite. Bien que le modèle de DLTH fasse la promotion du bien-être physique de base pour un large éventail de participants au hockey sur gazon, quels que soient leurs niveaux d'habileté ou leur handicap, il applique également la règle des dix ans pour répondre aux besoins à long terme des joueurs qui visent l'excellence lors des épreuves de la Coupe du monde ou des Jeux olympiques.

2. Les fondements

Tous les sports reposent sur la maîtrise des fondements du mouvement et des habiletés sportives de base. Les fondements du mouvement comprennent notamment l'agilité, l'équilibre et la coordination, tandis que les habiletés sportives de base peuvent consister à courir, à sauter, à lancer, à botter, à attraper et à dribbler. Des études ont démontré que les enfants peuvent exceller dans une vaste gamme de sports lorsqu'ils acquièrent le « savoir-faire physique » qui se rattache à ces habiletés de base avant la poussée de croissance de l'adolescence, et qu'ils sont aussi plus enclins à goûter à la satisfaction de faire de l'activité physique tout au long de leur vie.

3. La spécialisation

Dans certains sports, p. ex., la gymnastique et le patinage artistique, la « spécialisation hâtive » est requise pour produire des performances d'élite; à d'autres moments, notamment dans les sports d'équipe, la performance des athlètes est rehaussée par une « spécialisation tardive ». Le hockey sur gazon est un sport à spécialisation tardive et, par conséquent, il fait appel à diverses composantes du système sportif (écoles, centres de loisirs, autres sports) pour favoriser l'acquisition du savoir-faire physique lors du stade S'amuser grâce au sport et le développement de la vitesse et de la flexibilité à l'adolescence. Le DLTH déconseille fortement la spécialisation hâtive dans le hockey sur gazon (p. ex., avant l'âge de 10 ans) car une spécialisation précoce tend à causer un déséquilibre du développement physique, des blessures dues au surentraînement, un épuisement prématuré et une maîtrise insuffisante des fondements du mouvement et des habiletés sportives.

4. Le stade de développement

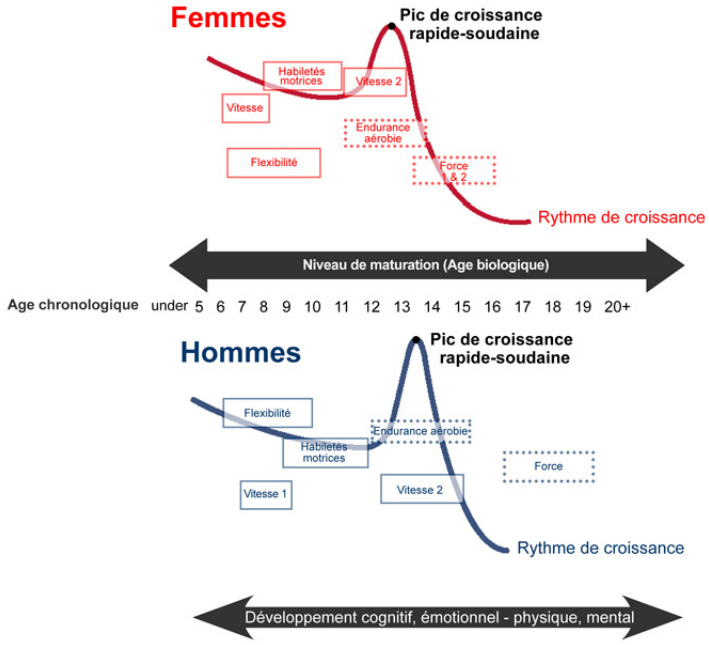
Du début de l'enfance jusqu'à l'adolescence, tout le monde passe par les mêmes stades de développement; toutefois, le moment où survient le développement, la vitesse à laquelle celui-ci se produit et la profondeur de

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

ses résultats varient selon la personne. Ce concept se définit comme la différence entre l'âge chronologique et le stade de développement. Deux enfants peuvent avoir le même âge chronologique (p. ex., 11 ans) alors que leur stade de développement peut présenter un écart de quatre à cinq ans. Dans le cadre du DLTH, les entraîneurs et les administrateurs sont invités à tenir compte du stade de développement lorsqu'ils élaborent les programmes et sélectionnent les joueurs.

5. La capacité d'entraînement

Les systèmes physiologiques de chaque joueur peuvent être entraînés à tout âge mais il existe des périodes critiques de développement lors desquelles le corps réagit de façon particulièrement favorable à des types donnés d'apprentissage du mouvement et d'entraînement des habiletés. Pour réaliser leur potentiel génétique, les joueurs doivent bénéficier du type d'entraînement approprié au stade de développement où ils se trouvent. Si ces périodes critiques ne sont pas mises à profit, il se peut que l'athlète soit capable d'être rapide, de faire des sauts de hauteur élevée et de frapper la balle adéquatement, mais il n'accomplira pas ces tâches aussi efficacement que s'il avait suivi un entraînement spécialisé.



Les composantes sont toujours entraînables quelque soit l'âge!

6. Le développement physique, mental, cognitif et émotionnel

De l'enfance jusqu'à l'adolescence, les joueurs connaissent plusieurs changements sur les plans du développement physique, mental, cognitif et émotionnel. Les entraîneurs et les administrateurs doivent prêter une attention toute particulière à ces changements lorsqu'ils planifient leurs programmes d'entraînement et établissent les calendriers de compétition. Dans le cas contraire, les joueurs pourraient souffrir d'un épuisement mental ou émotionnel, de tensions mentales excessives, d'anxiété et d'une perte de confiance en soi, ce qui les amènera à abandonner le sport prématurément.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

7. La périodisation

La périodisation désigne l'établissement des plages de temps qui sont consacrées à l'entraînement, aux compétitions et à la récupération. Quel que soit le stade de développement des athlètes, les programmes de hockey sur gazon doivent être planifiés en fonction d'un calendrier logique et scientifique dans le but de préserver la santé des joueurs et de veiller à ce que ces derniers atteignent des sommets de performance aux moments voulus. Les plans de périodisation sont adaptés au stade de développement de façon à tenir compte de la croissance, de la maturation et de la capacité d'entraînement des joueurs.

8. La planification du calendrier de compétition

Le calendrier des matches de compétition a une grande incidence sur le développement de chaque joueur. Selon le stade de développement, les exigences qui se rattachent au type, à la fréquence et au niveau des compétitions varient. À certains stades, il est plus avantageux pour la performance et le bien-être à long terme des joueurs d'entraîner les qualités physiques que de participer à des compétitions formelles. Autrement dit, chez les enfants et les jeunes joueurs, la réussite à court terme en compétition ne devrait pas être privilégiée au détriment du développement à long terme. Pour que les joueurs atteignent l'excellence et demeurent actifs tout au long de leur vie, il faut prendre leurs besoins à long terme en considération lorsqu'on fixe les ratios entraînement-compétition de chacun des stades de développement.

9. Le remaniement et l'intégration du système sportif

Le DLTH reconnaît que le développement à long terme des joueurs est exposé à l'influence de divers éléments et acteurs du hockey sur gazon et du système sportif dans son ensemble, notamment les équipes de clubs, les programmes d'éducation physique, les activités récréatives, les programmes scolaires et les associations provinciales. Afin d'optimiser le développement des athlètes, le DLTH demande à ces groupes et institutions d'intégrer et d'harmoniser leurs activités, de se prêter un appui réciproque, d'établir clairement leurs rôles et responsabilités et de se renseigner sur ce qu'ils peuvent faire pour contribuer à l'apprentissage et au développement des joueurs. Les athlètes se développeront plus efficacement dans un système de hockey sur gazon bien défini, structuré de manière logique et fondé sur des principes cohérents. Grâce au DLTH, les joueurs sont en mesure d'identifier les possibilités qui s'offrent à eux et de comprendre le cheminement qu'ils doivent suivre, que ce soit pour atteindre l'excellence à long terme ou tout simplement pour demeurer actifs tout au long de leur vie.

10. L'amélioration continue

S'inspirant de sources internationales, le DLTH repose sur les études les plus fiables en matière de sciences du sport et sur les pratiques exemplaires dans le domaine du développement des athlètes; il reconnaît néanmoins que de nouvelles connaissances et données de recherche sont continuellement mises au jour. Le DLTH doit tenir compte des nouvelles études scientifiques et des innovations propres au hockey sur gazon afin de s'assurer que son système de développement vise continuellement à optimiser la prestation systématique et logique des programmes, et il peut aussi initier de nouvelles recherches. En outre, le DLTH devrait être une référence pour les gouvernements, les médias, les éducateurs, les parents les entraîneurs, les administrateurs et les scientifiques du sport en matière de formation continue, de promotion et de défense des droits dans le domaine du développement des joueurs.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Entraînement et performance

L'entraînement comporte dix éléments de base qui doivent être pris en compte lors de l'élaboration des plans annuels d'entraînement et de compétition. Ces dix éléments de base comprennent cinq qualités physiques ayant été observées par les scientifiques du sport lors du développement de l'athlète : l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la flexibilité (souplesse). S'appuyant sur ces qualités physiques, cinq autres éléments de base s'ajoutent pour créer un programme d'entraînement complet et holistique.

Chaque qualité peut être entraînée à tout moment dans la vie de l'athlète, mais il existe des moments qui sont particulièrement favorables au développement de chacune des qualités; durant ces moments, l'entraînement produit les résultats les plus avantageux pour le développement à long terme de l'athlète.

Ces périodes sensibles varient selon les personnes car chaque joueur a une constitution génétique qui lui est propre. Bien que les périodes sensibles correspondent aux étapes générales de la croissance et de la maturation, les données scientifiques démontrent qu'il y a des différences considérables entre les personnes en ce qui concerne l'ampleur et la rapidité de la réponse à divers stimuli d'entraînement à tous les stades. Certains joueurs peuvent afficher des signes d'excellence dès l'âge de 11 ans tandis que d'autres seront âgés de 15 ou de 16 ans quand leur potentiel sera observable.

Par conséquent, il faut appliquer une approche de développement à long terme afin de s'assurer que les athlètes qui fournissent une réponse moins rapide aux stimuli d'entraînement ne voient pas leur développement compromis. Les périodes sensibles associées à la capacité d'entraînement sont appelées « moments opportuns pour une adaptation accélérée à l'entraînement ».

Pour que les athlètes puissent réaliser leur potentiel génétique, il faut leur offrir un entraînement approprié lors de ces moments opportuns.

Endurance
La période sensible pour l'entraînement de l'endurance survient au début de la poussée de croissance rapide-soudaine, connue sous le nom de poussée de croissance de l'adolescence. L'entraînement doit davantage mettre l'accent sur l'endurance aérobie lorsque les joueurs atteignent le pic de croissance rapide-soudaine, et, lorsque le taux de croissance commence à diminuer, la puissance aérobie peut être abordée de manière progressive.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Force
Il y a deux périodes sensibles pour l'entraînement de la force chez les filles : immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et au début des menstruations. Chez les garçons, cette période débute de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.

Vitesse
Il y a deux périodes sensibles pour l'entraînement de la vitesse chez les garçons et chez les filles. En ce qui concerne les filles, la première période survient entre l'âge de 6 et de 8 ans et la deuxième entre 11 et 13 ans. Du côté des garçons, la première période se situe entre l'âge de 7 et de 9 ans et la deuxième entre 13 et 16 ans. Lors de la première période, l'entraînement devrait privilégier le développement de l'agilité et de la rapidité; lors de la deuxième période, l'accent devrait être mis sur le développement de la filière énergétique alactique anaérobie.

Habiletés
Il y a un moment opportun pour l'entraînement optimal des habiletés chez les garçons et les filles. Il survient entre 8 et 11 ans pour les filles et entre 9 et 12 ans pour les garçons. C'est durant cette période que les jeunes joueurs devraient acquérir leur savoir-faire physique, c'est-à-dire apprendre à exécuter correctement les fondements du mouvement et les habiletés sportives (y compris les habiletés décisionnelles) qui représentent la base de tous les sports. Si les joueurs maîtrisent bien ces habiletés, ils ont auront plus de facilité à s'initier à tout sport à spécialisation tardive, comme le hockey sur gazon, et éventuellement à exceller dans ces sports.

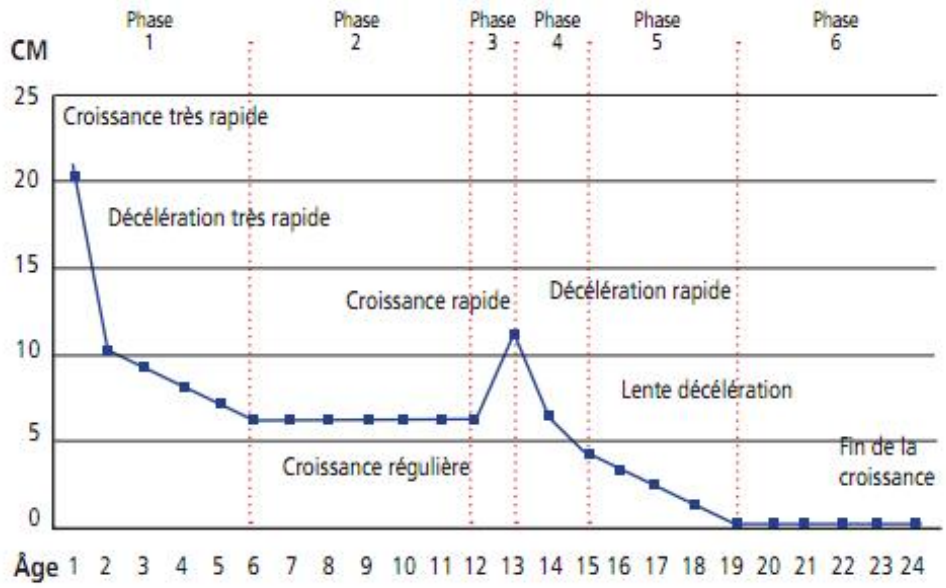
Flexibilité
Aussi bien chez les garçons que chez les filles, la période sensible pour l'entraînement de la flexibilité se situe entre l'âge de 6 et de 10 ans. Il faut toutefois prêter une attention particulière à la flexibilité durant le pic de croissance rapide-soudaine car la croissance s'accélère.

Rappel : Le moment est totalement propice durant les périodes sensibles pour l'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement propice en dehors de ces périodes.

Structure / Stature
Cette composante porte sur les six phases de la croissance (phase 1 : croissance très rapide et décélération très rapide; phase 2 : croissance régulière; phase 3 : croissance rapide; phase 4 : décélération rapide; phase 5 : décélération lente; phase 6 : fin de la croissance) du corps humain et établit un lien entre ces phases et les moments opportuns pour un entraînement optimal. Elle est fondée sur la stature (la taille d'une personne) avant, pendant et après la maturation et oriente l'entraîneur ou les parents vers les données requises pour suivre la croissance. Déterminer le stade de développement en se fondant sur le suivi de la taille permet de planifier les programmes en tenant compte des périodes propices au développement des qualités physiques (endurance, force, vitesse et flexibilité) et des habiletés. Il est essentiel d'identifier les moments opportuns pour l'adaptation accélérée à l'entraînement qui sont propres à chaque athlète pour concevoir et offrir des programmes optimaux d'entraînement, de compétition et de récupération.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Les six phases de la croissance
(Adapté du document *Le suivi de la croissance : Un aspect important du développement à long terme de l'athlète*)



Psychologie
Le sport est un défi physique et psychologique. La capacité à maintenir des niveaux élevés de concentration tout en demeurant détendu et confiant en ses chances de réussite est une qualité essentielle à la performance sportive à long terme. Cette qualité peut également être précieuse dans d'autres domaines que le sport et avoir une incidence sur la vie de tous les jours. Pour développer la ténacité psychologique qui est requise dans le sport de haut niveau, les programmes d'entraînement doivent prendre en considération le sexe des joueurs et leur stade de DLTH. Les programmes d'entraînement devraient aborder les composantes mentales clés identifiées par les psychologues du sport : la concentration, la confiance, la motivation et la gestion de la pression. Au fur et à mesure qu'un joueur progresse parmi les stades du DLTH, l'entraînement mental évoluera progressivement selon le schéma suivant : s'amuser et respecter l'adversaire; travailler sur la visualisation et la conscience de soi; établir des objectifs; utiliser des techniques de relaxation; avoir un discours intérieur positif. Pour que les athlètes soient en mesure de surmonter les défis psychologiques du sport, ces habiletés de base sont ensuite sollicitées dans des environnements de compétition de plus en plus complexes. Au fil du temps, la planification, la mise en œuvre et le perfectionnement des stratégies mentales associées aux compétitions de haut niveau auront d'importantes répercussions sur l'obtention de médailles. Par conséquent, il est essentiel de proposer un programme d'entraînement mental à tous les stades du DLTH car la capacité à gérer les réussites et les échecs influera sur la décision de continuer à pratiquer le sport, et plus généralement l'activité physique, et elle aura une incidence considérable aussi bien sur l'adoption d'un mode de vie actif que sur la réalisation de performances qui mènent à des médailles.

Subsistance
La subsistance désigne une vaste gamme de composantes, et son thème central est le « ravitaillement » du corps. Elle vise à préparer le joueur à fournir le volume et l'intensité d'effort requis pour optimiser l'entraînement ou vivre une vie bien remplie. Elle regroupe notamment la nutrition, l'hydratation, le repos, le

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

sommeil et la régénération, qui doivent tous faire l'objet d'une utilisation spécifique dans les plans d'entraînement (de vie) selon le stade du DLTH. L'importance de la subsistance réside dans la nécessité de gérer la récupération de façon optimale : l'athlète doit se conformer à un plan qui couvre toute la journée et qui accorde une large place aux activités qui ne font pas partie du sport. Pour que la gestion de la subsistance et de la récupération soit efficace, l'entraîneur et/ou les parents doivent surveiller la récupération en observant les signaux de fatigue. La fatigue peut prendre plusieurs formes : métabolique, neurologique, psychologique, environnementale et relative aux voyages. Le surentraînement et la participation à un nombre excessif de compétitions peuvent mener à l'épuisement, et il en va de même lorsque la subsistance est gérée de manière inappropriée.

Scolarité

Les exigences scolaires doivent être prises en compte lors de la conception des programmes d'entraînement. Il ne suffit pas de tenir compte des exigences associées aux sports scolaires ou aux cours d'éducation physique, il faut aussi considérer les travaux scolaires et les périodes d'examen. Lorsque cela s'avère possible, les camps d'entraînement et les tournées de compétition devraient s'insérer harmonieusement dans le calendrier des principales activités scolaires et non interférer avec celui-ci. Les signes de surmenage doivent être surveillés avec attention. Le surmenage peut résulter des tensions de la vie quotidienne, comme l'école, les examens, les groupes de pairs, la famille et les relations de couple, et aussi de l'accroissement du volume et de l'intensité de l'entraînement. Il faut atteindre un équilibre acceptable entre tous ces facteurs, et les entraîneurs et les parents devraient coopérer afin de trouver des solutions.

Aspects socioculturels

Les aspects socioculturels du sport sont importants et doivent être gérés grâce à une planification pertinente. La socialisation par le sport existe au niveau communautaire et peut s'étendre jusqu'au niveau international lorsque les joueurs franchissent les différents stades du DLTH. Cette socialisation peut permettre d'élargir l'horizon des athlètes, notamment en leur faisant découvrir la diversité ethnique et nationale. Lors des voyages, le programme de récupération peut comprendre des activités d'apprentissage à propos du lieu où se tient la compétition, y compris en ce qui a trait à l'histoire, à la géographie, à l'architecture, à la cuisine, à la littérature, à la musique et aux arts visuels. Lorsqu'une planification annuelle appropriée est utilisée, les compétitions offrent des possibilités qui dépassent les simples déplacements entre une chambre d'hôtel et un terrain de sport. La socialisation par le sport devrait en outre tenir compte de la sous-culture du sport afin d'assurer que les valeurs et les normes générales de la société se concrétisent grâce à la participation au sport. De plus, les entraîneurs et les parents doivent veiller à ce que la dynamique de groupe ne favorise pas une culture d'abus ou d'intimidation. Des notions d'éthique doivent être intégrées aux plans d'entraînement et de compétition à tous les stades du DLTH. En règle générale, les activités socioculturelles ne sont pas une distraction négative et ne nuisent pas aux compétitions : elles apportent une contribution utile au développement de la personne et de l'athlète.

Autres considérations liées à la capacité d'entraînement

Souvent, les enfants commencent à jouer au hockey sur gazon une fois que les périodes propices à l'entraînement de la vitesse, des habiletés et de flexibilités sont terminées. Par conséquent, ces enfants ne peuvent compter que sur les programmes scolaires et récréatifs et sur les autres sports pour que ces qualités soient entraînées au bon moment. Dans le cadre du DLTH, il est recommandé que les associations de hockey sur gazon établissent des liens avec ces organismes dans le but de promouvoir et d'appuyer un entraînement de qualité. Si les joueurs n'ont pas du tout eu la possibilité de mettre ces périodes sensibles à profit, les entraîneurs devront élaborer des programmes personnalisés afin de combler leurs lacunes.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Stades du DLTH

Les sports peuvent être classés dans deux catégories : les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Par exemple, la gymnastique et le patinage artistique sont des sports à spécialisation hâtive tandis que le soccer et le hockey sur gazon sont des sports à spécialisation tardive.

Étant donné que le hockey sur gazon est un sport à spécialisation tardive, le DLTH déconseille fortement la spécialisation hâtive car une spécialisation précoce tend à causer un déséquilibre du développement physique, des blessures dues au surentraînement, un épuisement prématuré et une maîtrise insuffisante des fondements du mouvement et des habiletés sportives.

À l'instar du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) élaboré par les centres multisports canadiens qui a été adopté par plus de 50 organismes de sport du Canada et d'autres pays, le DLTH reconnaît qu'il existe sept stades de développement pour les joueurs de hockey sur gazon :

- Stade 1 : Enfant actif : 0 à moins de 6 ans
- Stade 2 : S'amuser grâce au hockey sur gazon : 6 à 10 ans
- Stade 3 : Apprendre à s'entraîner : Garçons : 9 à 12 ans; filles : 8 à 11 ans
- Stade 4 : S'entraîner à s'entraîner : Garçons : 12 à 16 ans; filles : 11 à 15 ans
- Stade 5 : S'entraîner à la compétition : 16 à 19 ans
- Stade 6 : S'entraîner à gagner : 19 ans et plus
- Stade 7 : Hockey pour la vie : Tous âges

Les trois premiers stades du DLTH encouragent tous les joueurs à acquérir un savoir-faire physique, peu importe leur niveau d'habileté ou leur handicap, et ils englobent les tranches d'âges qui précèdent la poussée de croissance de l'adolescence (le pic de croissance rapide-soudaine). Le quatrième, le cinquième et le sixième stade visent à bâtir l'excellence et correspondent au début du pic de croissance rapide-soudaine et à la période qui le suit. Le septième stade préconise la pratique de l'activité physique toute la vie durant, et les joueurs peuvent choisir de passer à ce stade à n'importe quel moment de leur carrière sportive.

HGC estime que le DLTH est la voie à suivre en matière de modèle de développement des joueurs au Canada. Le DLTH est une approche qui permet non seulement de former des joueurs d'élite qui participeront à des compétitions internationales telles que la Coupe du monde, les Jeux olympiques et le Trophée des champions, il présente également le hockey sur gazon comme un mode de vie actif accessible aux athlètes de tous âges et niveaux d'habileté. Ce document propose des lignes directrices détaillées pour les composantes physiques, techniques, tactiques, mentales et liées à la santé qui sont considérées comme essentielles au développement des athlètes à chacun stade.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Enfant actif

Garçons et filles âgés de 0 à moins de 6 ans

À ce stade, les jeunes enfants commencent à apprendre et à adapter les mouvements et les habiletés motrices de base par l'entremise de divers scénarios et dans divers environnements qui leur sont familiers dans la vie de tous les jours. Les activités physiques devraient être amusantes et intégrées à la vie quotidienne (à la maison, au terrain de jeu, à la garderie, dans les programmes de l'école primaire, dans les clubs communautaires, etc.). L'accent est mis sur la découverte et sur l'acquisition du savoir-faire physique dans un environnement positif.

En étant actif à un très jeune âge, l'enfant stimule le développement de ses fonctions cérébrales, de sa coordination, de ses aptitudes sociales, de sa motricité globale, de ses émotions, de ses qualités de chef de file et de son imagination. Il favorise aussi sa confiance en soi et développe sa posture et son équilibre. L'enfant actif favorise une croissance osseuse et musculaire solide, sans compter qu'il facilite le maintien d'un poids santé, réduit son stress et améliore son sommeil. Il apprend à bouger avec agilité et prend goût à l'activité physique.

Chaque jour, les enfants devraient faire au moins 30 minutes d'activité physique organisée et pratiquer une vaste gamme de sports et d'activités physiques non structurés pendant des heures. Les activités peuvent être réparties en périodes de 5 à 10 minutes mais, sauf pendant le sommeil, il est recommandé que les enfants ne soient pas sédentaires pendant plus de 60 minutes de suite. Les enfants doivent pouvoir apprendre les mouvements et les habiletés motrices de base et s'exercer à les exécuter dans un environnement amusant et encourageant.

Physique

Des activités amusantes, structurées et non structurées, sont utilisées pour l'apprentissage et la promotion du savoir-faire physique. Les éléments de base de la condition physique (agilité, équilibre, coordination) et la vitesse, la course, le saut et le lancer sont introduits.

Mental

Encourager le plaisir, la découverte et la participation, et reconnaître les efforts personnels.

Capacités mentales : Plaisir et appréciation du jeu, participation et esprit sportif, interactions positives avec les autres et renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi.

Conseils importants pour les entraîneurs : Promouvoir la participation et l'appréciation du sport; reconnaître les

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

efforts de manière positive; choisir des activités lors desquelles la réussite est presque assurée; proposer un enseignement progressif, des habiletés les plus simples jusqu'aux plus complexes; ne pas insister sur le résultat mais bien sur le plaisir; se concentrer sur la participation et la bonne humeur plutôt que sur le résultat.

Santé

Tous les jours, les participants font au moins 30 à 60 minutes d'activité physique organisée et s'adonnent à des jeux non structurés pendant des heures. Les activités peuvent être réparties en périodes de 5 à 10 minutes mais les enfants ne doivent pas être sédentaires pendant plus de 60 minutes de suite (sauf lorsqu'ils dorment).

Nutrition : Faire la promotion du poids santé et encourager une alimentation faible en gras et reposant sur des aliments offrant une bonne valeur nutritive. Permettre aux enfants de manger autant qu'ils le veulent, en les laissant utiliser leur capacité naturelle à surveiller et à gérer leur consommation d'aliments. Il est possible que les participants doivent manger de plus petites quantités de nourriture plus fréquemment dans la journée. Il est important que l'hydratation soit optimale.

Les participants devraient dormir autant qu'ils le désirent.

Force et flexibilité : Les muscles du cou et du dos sont plus forts que les abdominaux.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

S'amuser grâce au hockey sur gazon

Garçons et filles âgés de 6 à 10 ans

Au stade S'amuser grâce au hockey sur gazon, les enfants doivent participer à une variété d'activités bien structurées qui leur permettent d'acquérir les habiletés de base du hockey sur gazon tout en stimulant leur intérêt pour l'activité physique. Le savoir-faire physique continue d'être développé par l'entremise d'une participation au plus grand nombre possible d'activités physiques durant la semaine. Il est important que tous les enfants maîtrisent les fondements du mouvement avant de s'initier aux habiletés propres au sport.

La compétition ne devrait pas comporter de matches formels. Des matches modifiés devraient être proposés, par exemple, des mini-matches S'amuser grâce au hockey sur gazon. Toutes les activités sont axées sur le plaisir. L'accent devrait être mis sur l'acquisition de l'estime de soi chez les participants; pour ce faire, les efforts individuels doivent être reconnus et on ne doit pas compter les points. Les activités devraient être intégrées à la vie quotidienne, y compris des jeux non structurés avec des amis et un entraînement de qualité dans un environnement structuré, notamment des cours d'éducation physique, des clubs de hockey et des programmes juniors conçus par des associations provinciales de hockey sur gazon.

C'est lors de ce stade que l'on observe la première période propice à l'entraînement de la vitesse, particulièrement au niveau des mains et des pieds, ainsi qu'une période propice à l'entraînement de la flexibilité et des habiletés fondamentales. Cela signifie que l'entraînement produit un effet optimal à ce moment précis du développement de ces habiletés. Il convient toutefois de souligner que toutes les filières énergétiques peuvent être entraînées en tout temps!

Physique
Des activités physiques amusantes servent à initier le développement de la condition aérobie, de la force/endurance musculaire au moyen du poids du corps, de la flexibilité et de la stabilité. Pour les filles de 6 à 8 ans et les garçons de 7 à 9 ans, ce stade comporte le premier « moment opportun » pour l'entraînement de la vitesse (adaptation accélérée à l'entraînement).

Le développement du savoir-faire physique est essentiel et doit mettre l'accent sur les habiletés associées aux fondements du mouvement : courir, sauter, frapper, attraper et les habiletés motrices générales (c.-à-d., les éléments de base suivants : agilité, équilibre, coordination, vitesse).

Technique
Les athlètes sont initiés aux « cinq principes qui permettent de s'amuser en pratiquant le hockey » ainsi qu'aux habiletés qui sont liées à ceux-ci et qui sont appropriées à l'âge des participants. Les principes sont les suivants :

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

- manipuler et maîtriser la balle;
- passer et recevoir;
- marquer des buts;
- enlever la balle à un adversaire;
- jouer des matches modifiés et des matches de mini-hockey.

Introduction aux habiletés propres au hockey : Dribble avec le côté ouvert de la crosse, dribble alterné, passe poussée, passe en revers, réception fermée et tackle de blocage à deux mains.

Toutes les habiletés devraient être entraînées dans des positions fixes et dynamiques. Comme il s'agit d'habiletés spécifiques au hockey sur gazon, l'utilisation du côté opposé de la crosse et le renversement de la crosse devraient faire l'objet d'une attention particulière. Il s'agit d'habiletés motrices importantes qui doivent être acquises à un jeune âge.

Tactique
La passe poussée et les décisions qui s'y rattachent sont les habiletés tactiques de base les plus importantes à ce stade. Les décisions fondamentales concernant les passes portent sur : la synchronisation, la direction et la vitesse.

Lors des matches modifiés, la passe poussée permet d'assurer la fluidité du jeu; elle représente une composante de base clé en vue de l'introduction des « stratégies déterminées » lorsque les athlètes et les entraîneurs passeront aux matches réguliers. À ce stade, la technique utilisée pour marquer des buts fait aussi appel à la poussée.

Mettre l'accent sur les jeux amusants qui laissent une grande place à l'esprit d'équipe et à l'exploration de l'orientation spatiale. Organiser des festivals à la fin de la saison ou du programme permet de favoriser le plaisir et la participation.

Mental
Les entraîneurs mettent l'accent sur l'acquisition de l'estime de soi par les participants en privilégiant la reconnaissance des efforts individuels (les leurs et ceux des autres) plutôt que les résultats. Par exemple, complimenter l'athlète à propos de la technique employée pour faire la passe plutôt que de le complimenter si la passe atteint la cible. Insister sur l'esprit d'équipe et incarner ce concept, et privilégier la communication ouverte avec l'entraîneur et les pairs.

Capacités mentales : Vivre le plaisir de la compétition; reconnaître les atouts de façon positive; se concentrer sur des objectifs fondés sur l'effort plutôt que sur le résultat (victoire); avoir une conscience de base des pensées et des sentiments; utiliser des techniques d'imagerie de base comportant peu de structure (promotion de la créativité); esprit d'équipe et jeu éthique.

Conseils importants pour les entraîneurs : Agir comme un modèle de comportement; enseigner aux athlètes que les erreurs ou les piètres performances ne sont pas « mauvaises »; se concentrer sur les processus (efforts) et non pas sur le résultat (victoire); commencer à bâtir une conscience de soi de base.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Santé
Les participants font au moins 90 minutes d'activité physique tous les jours, dont 60 minutes d'activité modérée et 30 minutes d'activité vigoureuse. Les activités peuvent être réparties en périodes de 5 à 10 minutes.

Nutrition : S'assurer que la nutrition est adéquate mais éviter la suralimentation. Optimiser l'hydratation.

Les participants devraient dormir autant qu'ils le désirent.

Force et flexibilité : Faire la promotion des schémas de mouvements appropriés et de la technique adéquate. Alors que l'entraînement spécifique au sport augmente, choisir des activités secondaires qui sont axées sur des mouvements différents afin de réduire les risques de blessures associées aux déséquilibres musculaires. Ne pas utiliser d'activités nécessitant une force maximale ou quasi-maximale pour protéger les plaques cartilagineuses.

Équipement : Utiliser de l'équipement (c.-à-d., crosse, balle) adapté à la taille et au niveau d'habileté de l'enfant.

Prévention des blessures : Les entraîneurs doivent favoriser la connaissance du corps et enseigner la technique de « changement de direction » appropriée.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Apprendre à s'entraîner – Se passionner pour le hockey

Garçons : 9 à 12 ans; filles : 8 à 11 ans

À ce stade, on s'attarde à renforcer les habiletés fondamentales du mouvement et on commence à élargir le répertoire d'habiletés de base du hockey. La participation à plusieurs activités physiques et sports est recommandée, et le sport continue d'être mis en valeur en proposant des activités propres au hockey de deux à trois fois par semaine.

Il s'agit du stade le plus important pour le développement des habiletés propres au hockey car c'est une période d'apprentissage accéléré de la coordination et du contrôle de la motricité fine. Les enfants aiment également s'exercer à exécuter les habiletés qu'ils apprennent et constater qu'ils s'améliorent. Il est encore trop tôt pour se spécialiser dans le hockey sur gazon ou dans une position donnée. Les athlètes devraient continuer à pratiquer une vaste gamme d'activités et de sports afin que leur développement athlétique soit complet.

C'est à ce stade que la plupart des athlètes connaissent une période propice au développement des habiletés. Par conséquent, il est important de prévoir suffisamment de temps et de répétitions afin que les athlètes puissent apprendre et maîtriser les habiletés de base du hockey sur gazon. Pour obtenir les meilleurs résultats à long terme, 75 % du programme de hockey sur gazon devrait être consacré à l'entraînement et seulement 25 % à la compétition. Lors des compétitions, l'accent devrait être mis sur l'application des habiletés apprises dans le cadre de l'entraînement, et non sur la victoire.

Physique
Une plus grande importance est accordée à l'apprentissage des mouvements propres au sport dans le cadre de l'entraînement. L'entraînement de la force devrait reposer sur l'utilisation du poids du corps et de ballons d'exercice/d'entraînement. L'entraînement de l'endurance et de la vitesse devrait se faire par l'entremise de jeux amusants comportant une introduction aux concepts de base de l'entraînement.

Fournir des renseignements de base à propos de la nutrition et de l'hydratation.

Une importante période propice à l'apprentissage des habiletés (années où il y a une soif d'apprentissage pour les habiletés) survient pendant ce stade.

Technique
Développement des habiletés – Continuer à mettre l'accent sur le raffinement des « cinq principes qui permettent de s'amuser en pratiquant le hockey », et commencer à approfondir ces derniers.

Introduction d'habiletés spécifiques au hockey : Revers et dribble à une main, élimination, frappe, balle poussée et levée, balayage, réception ouverte et tackle en pointe. Toutes les habiletés devraient être entraînées dans

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

des positions fixes et dynamiques. Les participants raffinent les habiletés de base du hockey telles que le dribble avec le côté ouvert de la crosse, le revers de la crosse et la poussée.

Gardiens de but : La position de gardien de but est présentée aux participants en mettant l'accent sur les angles, l'arrêt de la balle avec les pieds et les jambières et les dégagements d'attaque.

Les participants jouent des matches de mini-hockey et des matches modifiés (p. ex., 3 c. 3; 4 c. 4). Lors des matches modifiés, une ou deux habiletés de base font l'objet d'une attention plus soutenue.

Tactique
Lors des matches de mini-hockey, progressivement faire passer le nombre de joueurs de 3 c. 3 à 7 c. 7 en mettant l'accent sur l'avantage numérique, c.-à-d. 2 c. 1, 3 c. 2, et sur la possession de la balle. Ajouter des matches modifiés qui nécessitent un choix de positions, y compris un gardien de but, afin d'introduire le jeu tactique de base, p. ex., largeur et profondeur, utilisation de l'espace.

Travailler sur une surface de dimension réduite avec un but modifié et, par exemple, sans « D ». Sensibiliser les participants à l'importance du travail d'équipe et encourager la communication constructive.

Mental
Les athlètes commencent à être initiés aux concepts de la préparation mentale. Cela comprend la relaxation (respiration profonde / respiration proportionnelle), l'établissement d'objectifs à court et à long terme, les stratégies de concentration de base et l'interruption des pensées, l'imagerie (pour promouvoir le développement des habiletés, le contrôle et la confiance), la conscience de soi, la capacité de base de renforcer la confiance en soi pour identifier les atouts, le travail d'équipe et l'aptitude à la communication.

Les règles du jeu sont plus détaillées et les principes relatifs à l'esprit sportif sont compris.

Conseils importants pour les entraîneurs : Proposer un programme d'entraînement mental (EM) structuré aux joueurs, et introduire les habiletés mentales de base, les exercices de respiration et la RMP (relaxation musculaire progressive).

Santé
Les activités qui demandent un effort d'un seul côté du corps doivent être assorties d'une variété d'activités de jeu nécessitant des schémas de mouvements du côté opposé. Pour les participants dont la maturation est hâtive, une période de croissance rapide peut commencer à la fin de ce stade.

Nutrition : S'assurer que la nutrition est adéquate mais éviter la suralimentation. Optimiser l'hydratation.

Force et flexibilité : Introduire des activités plyométriques grâce à des jeux populaires (marelle, corde à sauter), des exercices pour les épaules et le torse et la technique des poids libres, mais éviter les activités nécessitant une force maximale ou quasi-maximale pour protéger les plaques cartilagineuses.

Prévention des blessures : Les activités qui demandent un effort d'un seul côté du corps doivent être assorties d'une variété d'activités de jeu nécessitant des schémas de mouvements du côté opposé et les athlètes doivent porter des chaussures bien ajustées.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

S'entraîner à s'entraîner – Rapides et dangereux

Garçons : 12 à 16 ans; filles : 11 à 15 ans

Le stade S'entraîner à s'entraîner débute quand la poussée de croissance majeure de l'enfant commence (début du pic de croissance rapide-soudaine). Habituellement, le pic de croissance rapide-soudaine survient vers l'âge de 12 ans chez les filles et vers l'âge de 14 ans chez les garçons, et il dure de deux à cinq ans. À ce stade, on met l'accent sur la consolidation et l'application des habiletés de base du hockey sur gazon dans l'environnement de compétition.

La saison devrait compter un ou deux matches de compétition par semaine. Une saison s'étend sur plusieurs mois et comprend des pauses appropriées afin que les athlètes se reposent et récupèrent. Les athlètes peuvent jouer pour gagner et faire de leur mieux mais ils doivent continuer à consacrer plus de temps à l'entraînement des habiletés et au conditionnement physique qu'à la compétition. Cette approche est essentielle si l'on veut former des athlètes d'élite et maintenir la pratique du sport à long terme. Le rapport entraînement-compétition est maintenant de 60:40.

Ce stade est le plus important sur le plan du développement de la capacité physique de l'athlète. La deuxième période propice à l'entraînement de la vitesse survient vers l'âge de 11 à 13 ans chez les filles et vers 13 à 16 ans chez les garçons. Il y a deux périodes sensibles pour l'entraînement de la force chez les filles : la première survient immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et la deuxième au début des menstruations. En ce qui concerne les garçons, cette période débute de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine.

Il devrait y avoir un accroissement des heures d'entraînement afin de développer toutes les qualités qui doivent être maîtrisées à la fin de ce stade. Des séances d'entraînement propres au hockey sur gazon ont lieu trois fois par semaine, et les athlètes pratiquent d'autres activités physiques à l'école et ailleurs.

Physique
Développer l'endurance aérobie au début de la poussée de croissance et introduire la vitesse et les concepts anaérobie à l'entraînement vers la fin du stade. Il s'agit de la deuxième période propice à l'entraînement de la vitesse, et elle survient entre 11 et 13 ans chez les filles et entre 13 à 16 ans chez les garçons. Les exercices effectués avec le poids du corps et les activités qui visent à renforcer la stabilité de la partie centrale du corps devraient être approfondis, et les poids libres devraient être introduits.

Chez les filles, la période propice à l'entraînement de la force se divise en deux volets : le premier survient immédiatement après le pic de croissance rapide-soudaine et le deuxième au début des menstruations. En ce qui concerne les garçons, cette période débute de 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide-soudaine. L'accent est également mis sur l'entraînement de la flexibilité. Des renseignements plus détaillés à propos de la récupération, de la régénération, de l'hydratation et de la nutrition sont fournis aux athlètes et intégrés à

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

l'entraînement.

Des stratégies physiques sont mises en œuvre avant et après les compétitions. Les programmes s'étendent sur plusieurs saisons entrecoupées de périodes de repos favorisant une récupération appropriée.

La périodisation simple ou double est utilisée.

Technique
Introduction d'habiletés spécifiques au hockey : Balle soulevée du revers et passe en coup bas, techniques avancées pour marquer des buts telles que le balayage, l'effleurement et la déviation, esquive et réception de balles hautes, interception, vol de la balle et coups de coin de pénalité. Le développement s'intensifie pour de nombreuses autres habiletés liées aux passes, à la réception et à l'élimination. Les athlètes perfectionnent les habiletés acquises lors du stade S'amuser grâce au hockey sur gazon.

Les gardiens de but acquièrent les habiletés de base et sont initiés aux glissades, aux arrêts de la main gauche et aux dégagements de défense.

Les entraîneurs évaluent la maîtrise des habiletés et stimulent la confiance des athlètes en leur demandant d'utiliser lesdites habiletés dans le cadre de matches de mini-hockey et de matches modifiés. Les forces et les faiblesses sont identifiées et les habiletés mentales (concentration, confiance) devraient être intégrées aux matches et aux compétitions.

Tactique
Les tactiques de base pour le jeu en équipe et individuel sont introduites et développées. On aborde des éléments comme le changement de rythme ou de direction, les mouvements qui ne sont pas liés à la manipulation de la balle, le marquage, la couverture, etc. La pression s'accroît en limitant l'espace de jeu lors de matches comptant un nombre restreint de joueurs.

Il est suggéré de passer du marquage de zone au marquage individuel.

Les athlètes s'efforcent de régulariser leur performance dans une variété de situations, et la reconnaissance de la stratégie de jeu et la prise de décisions sont encouragées. L'accent est mis sur les habiletés propres à la position, p. ex., gardien de but, joueur de défense, etc.

Mental
Les joueurs apprennent à relever les défis de la compétition en développant et en appliquant les habiletés mentales de base. L'esprit sportif est reconnu et le travail en équipe progresse.

Capacités mentales : RMP (relaxation musculaire progressive), plans de concentration et stratégies de compétition de base, discours intérieur (être conscient de ses pensées et recourir à une méthode permettant d'évacuer le dialogue intérieur contreproductif), motivation grâce à l'établissement d'objectifs plus avancés, utilisation des sept principes qui permettent de fixer des objectifs (spécifique, mesurable, réalisable, réaliste, limité dans le temps, évalué, documenté), renforcement de la confiance en soulignant les atouts, et utilisation de l'imagerie.

Commencer à utiliser des stratégies de planification avant les compétitions, renforcer la conscience de soi, les

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

stratégies de contrôle des distractions, l'attitude compétitive, le travail d'équipe et les aptitudes liées à la communication, et insister sur l'esprit sportif et le jeu équitable.

Santé
La plupart des participants vivent leur principale poussée de croissance pendant ce stade. Par conséquent, il est normal que l'apport calorique augmente (environ 2 200 calories pour les filles et 2 800 calories pour les garçons). Il est important que les athlètes mangent suffisamment d'aliments riches en éléments nutritifs, particulièrement en calcium et en fer, et que l'hydratation soit optimale.

Le besoin de sommeil augmente en raison de la croissance rapide.

Force et flexibilité : Introduire la technique des poids libres, mais éviter les activités nécessitant une force maximale ou quasi-maximale pour protéger les plaques cartilagineuses. La flexibilité doit faire l'objet d'une attention particulière durant la poussée de croissance.

Prévention des blessures : L'amélioration de la condition aérobie permet de réduire les risques de blessures dues à la fatigue et d'accroître l'efficacité de la récupération. Introduire des programmes de prévention des blessures ciblant les épaules et le bas du dos car le risque de blessures associées à un usage répétitif est accru, prévoir une préparation physique d'au moins six à huit semaines avant le début de la saison, avant la pratique intensive du sport , modifier les programmes d'entraînement (c.-à-d., corriger les déséquilibres associés à la flexibilité et à la force musculaires, réduire le volume et l'intensité de l'entraînement pendant les périodes de croissance rapide), et s'assurer que toutes les blessures sont complètement guéries.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

S'entraîner à la compétition – Emprunter la voie qui mène au sommet

Âge : 16 à 19 ans et plus

Au stade S'entraîner à la compétition, les athlètes possèdent maintenant les habiletés de base requises pour évoluer dans l'environnement de compétition. L'accent est mis sur la constance dans l'exécution de ces habiletés et sur l'entraînement sous pression. Les athlètes commencent à se spécialiser dans le hockey sur gazon, et ils participent à neuf à douze séances d'entraînement spécifiques au sport chaque semaine; ces séances comportent des volets techniques, tactiques et physiologiques.

Ce stade a pour but de commencer à préparer les athlètes d'élite en vue de compétitions de haut niveau dans les clubs, les programmes provinciaux, les universités, les centres régionaux et les équipes nationales. Beaucoup d'athlètes choisiront de continuer à pratiquer le hockey sur gazon au niveau récréatif, optant de passer au stade Hockey pour la vie. Pour les athlètes de haute performance, l'entraînement s'étend maintenant sur toute l'année.

Le rapport entraînement-compétition est désormais de 40:60, et le volet de compétition comprend à la fois l'entraînement propre à la compétition et les compétitions elles-mêmes. Il devrait y avoir une ou deux compétitions récréatives par semaine, et au moins deux occasions par semaine de se préparer et de s'initier aux compétitions nationales et internationales de haut niveau, le tout lors d'une saison durant plusieurs mois et comptant des périodes de repos et de récupération appropriées. Le cadre de préparation optimale devrait se fonder sur la périodisation simple, double et triple.

Physique
Vers la fin de ce stade, toutes les filières énergétiques peuvent être entraînées sans restriction. Des tests devraient être réalisés afin d'établir les priorités d'entraînement, notamment l'endurance aérobie et anaérobie, le développement de la vitesse, l'entraînement de la force, les jeux de pieds et l'agilité ainsi que les considérations se rattachant à la condition physique et à l'entraînement de la force spécifiques à la position.

Les entraîneurs perfectionnent les plans qui permettent de combler les besoins liés à la récupération, à la régénération et à la nutrition. L'accent est mis sur le traitement et la prévention des blessures grâce à un programme bien défini de renforcement de la partie centrale du corps et de la flexibilité avant et après les séances d'entraînement/les compétitions.

Technique

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Les habiletés avancées qui se rapportent à la crosse et à la balle sont exécutées rapidement. Il s'agit d'un stade déterminant dans le développement des athlètes de haute performance. Les habiletés spécifiques sont maîtrisées et on s'attend à ce que l'athlète fasse preuve d'une grande compétence à l'attaque et à la défense. La constance sous pression est recherchée dans une variété de situations. Les matches de mini-hockey sont importants et mettent l'accent sur l'utilisation des habiletés spécifiques dans un environnement de compétition.

Les athlètes ont perfectionné les habiletés du stade S'amuser grâce au hockey sur gazon et s'efforcent de raffiner ou de perfectionner : le dribble élevé, les habiletés relatives à l'élimination, la frappe, les balles poussées et levées, les passes à une touche, les balayages, les habiletés avancées pour marquer des buts, les déviations, les vols de balle, les tackles par effleurement et les coups de coin de pénalité.

Les gardiens de but ont appris à perfectionner la mesure des angles et commencent à perfectionner les arrêts avec les pieds/jambières et les dégagements d'attaque.

Tactique
La prise de décisions en situation de jeu (p. ex., se concentrer sur la capacité à décoder le jeu) revêt une grande importance à ce stade. Les athlètes se concentrent sur l'utilisation de l'espace, la création d'avantages numériques, la transition du jeu à l'attaque et à la défense, la création ou l'évitement d'occasions de marquer et les positions défensives et offensives associées à la vitesse de la balle et à la pression.

Utiliser la pression et les positions pertinentes.

Appliquer et reconnaître les rôles et responsabilités lors d'un jeu tactique sur demi-terrain.

Les manœuvres tactiques visent à interrompre rapidement les attaques de l'adversaire ou à contre-attaquer l'adversaire. Empêcher l'investissement de l'espace grâce à un marquage serré. Créer de l'espace en faisant des mouvements qui ne sont pas liés à la manipulation de la balle.

Spécialisation individuelle dans des éléments de jeu ou des tâches donnés sur le terrain, peu importe la position. Mettre le plan de match en œuvre et dicter le rythme du jeu.

Mental
Acquérir l'attitude compétitive et les habiletés mentales requises pour gérer l'anxiété et faire preuve de constance dans l'exécution de la performance, en insistant sur la responsabilité personnelle vis-à-vis de l'excellence de la performance. Faire la promotion des stratégies qui maximisent le travail d'équipe sur le terrain et dans d'autres circonstances.

Capacités mentales : Engagement vis-à-vis d'un entraînement de haute intensité, capacité à gérer le niveau de stimulation/distraction, établissement d'objectifs, conscience de soi (sensibilisation élevée aux facteurs qui maximisent et minimisent la performance), connaissance et utilisation de la planification, évaluation critique de l'entraînement et de la compétition, état d'esprit compétitif (confiance, concentration et détermination), responsabilité personnelle et participation à la prise de décisions, capacité à trouver un équilibre entre le sport et la vie personnelle et stratégies pour maximiser le travail d'équipe sur le terrain et dans d'autres circonstances.

Santé

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Il convient de souligner que la taille de certains athlètes peut continuer à augmenter jusqu'à l'âge de 20 ou de 21 ans.

Nutrition : Continuer à manger suffisamment d'aliments riches en éléments nutritifs, particulièrement en calcium et en fer, s'assurer que l'apport calorique correspond au niveau d'activité et s'hydrater de façon optimale.

Force et flexibilité : S'assurer que les niveaux de force et de flexibilité permettent de répondre aux exigences du sport, et continuer à corriger les déséquilibres liés à la force et à la flexibilité musculaires.

Prévention des blessures : Continuer à appliquer des programmes de prévention des blessures spécifiques afin de réduire les risque de blessures dues à une utilisation répétée, y compris la stabilité de la partie centrale du corps, continuer à suivre un plan de conditionnement physique d'au moins six à huit semaines avant le début de la saison afin de se préparer à une participation intensive au sport, introduire des activités d'entraînement en parcours lors de deux ou trois séances aérobie par semaine pour réduire la surcharge imposée à tout groupe de tissus, introduire le concept de l'équipe de soutien intégré (ÉSI) et s'assurer que toutes les blessures sont complètement guéries.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

S'entraîner à gagner – S'élancer vers le podium

Âge chronologique : 19 ans et plus

Le dernier stade de préparation est S'entraîner à gagner. Les athlètes possèdent maintenant une gamme complète d'habiletés et de qualités leur permettant d'atteindre le succès. Toutes les facettes de l'entraînement sont maîtrisées et peuvent être utilisées à pleine capacité. L'athlète assume la responsabilité de sa propre performance et de celle de l'équipe. La constance de la maîtrise et de l'exécution est requise dans tous les domaines de performance.

Les capacités physiques, techniques, tactiques, mentales et auxiliaires de l'athlète devraient être bien établies. L'entraînement met l'accent sur le raffinement de toutes les habiletés et qualités et continue de viser l'optimisation de la performance afin que celle-ci atteigne des sommets lors des compétitions importantes. Pour briller sur la scène internationale, les athlètes doivent avoir accès à des méthodes d'entraînement, à de l'équipement et à des installations de calibre mondial qui sont conformes aux exigences du hockey sur gazon international.

Le rapport entraînement-compétition est maintenant de 20:80, et le pourcentage de compétitions comprend les activités d'entraînement spécifiques aux compétitions. Les athlètes prennent part à une ou deux compétitions nationales par semaine pendant une saison qui dure plusieurs mois et qui comporte des périodes de repos, et participent à plusieurs compétitions internationales durant une semaine lors de périodes d'activité intense suivies d'un repos. L'engagement de l'athlète vis-à-vis le hockey sur gazon devrait être total, et il devrait y avoir de 9 à 15 séances d'entraînement par semaine pour couvrir toutes les facettes de l'entraînement physique et mental.

Physique
Toutes les filières énergétiques peuvent faire l'objet d'un entraînement complet. Des tests permettent d'établir les priorités d'entraînement, notamment le niveau personnel de condition physique pour le maintien et l'amélioration, et les athlètes sont encouragés à adopter un rythme de travail soutenu et à se soumettre à des périodes de récupération appropriées, à s'engager à suivre un programme d'entraînement rigoureux et à se fixer des objectifs fondés sur la performance (résultat).

Technique
La répétition des éléments de jeu techniques sous pression est importante à ce stade. Il y a habituellement une identification du talent pour les équipes provinciales, juniors ou seniors.

Ce stade est axé sur le perfectionnement des habiletés, mais certaines habiletés avancées peuvent encore être développées, notamment l'utilisation des habiletés dans des positions données ou pour des motifs tactiques

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

particuliers (quand, où et comment?).

Travailler les coups, le balayage ou la passe poussée en fonction de la distance et de la pression.

La spécialisation propre à la position et à la stratégie de jeu est établie et maîtrisée.

Tactique
Les athlètes jouent un rôle actif dans la prise de décisions, le leadership et l'analyse du jeu. Ils maîtrisent très bien les habiletés liées au jeu tactique, notamment les balles soulevées transversales pour échapper à la pression et préparer une attaque rapide.

La contre-attaque se fait en adoptant une position appropriée pour encaisser une attaque, puis lancer une attaque. Les joueurs déjouent le marquage et la couverture, communiquent entre eux pour modifier les tactiques, sont capables d'adapter le plan de match et modifient les stratégies en vue de répondre à des exigences variables. Ils comprennent aussi quelle est la méthode adéquate pour entrer dans le cercle (p. ex., entrée directe ou par la ligne de fond).

Mental
L'attitude compétitive et le désir de gagner sont renforcés. L'accent est mis sur les stratégies mentales personnalisées afin de se préparer et d'offrir une performance de qualité constante dans une variété de situations de compétition. La responsabilité personnelle et la participation à la prise de décisions prennent de plus en plus d'importance. Les athlètes utilisent des stratégies pour maximiser le travail d'équipe sur le terrain et dans d'autres circonstances.

Capacités mentales : Programme d'entraînement mental personnalisé et utilisation et application régulière des habiletés mentales, suivi régulier, évaluation et modification des objectifs (à court et à long terme – continuer à fixer des objectifs liés au processus et au résultat). La sensibilisation à la condition de performance idéale est élevée et l'athlète affiche une bonne attitude compétitive (confiance, concentration, détermination et attitude guidée par le but).

Santé
Il convient de souligner que la taille de certains athlètes peut continuer à augmenter jusqu'à l'âge de 20 ou de 21 ans.

Nutrition : Continuer à manger suffisamment d'aliments riches en éléments nutritifs, particulièrement en calcium et en fer, s'assurer que l'apport calorique correspond au niveau d'activité et s'hydrater de façon optimale.

Force et flexibilité : Continuer à s'assurer que les niveaux de force et de flexibilité permettent de répondre aux exigences du sport, et continuer à corriger les déséquilibres liés à la force et à la flexibilité musculaires.

Prévention des blessures : Continuer à appliquer des programmes de prévention des blessures spécifiques afin de réduire les risque de blessures dues à une utilisation répétée, y compris la stabilité de la partie centrale du corps, continuer les activités d'entraînement en parcours, notamment deux ou trois séances aérobie par semaine pour réduire la surcharge imposée à tout groupe de tissus, appliquer le concept de l'équipe de soutien intégré (ÉSI) et s'assurer que toutes les blessures sont complètement guéries.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Hockey pour la vie

Tous âges

Il s'agit d'un stade critique pour que le hockey sur gazon jouisse d'un succès durable au Canada. Grâce à ce stade, des dizaines de milliers de personnes peuvent pratiquer ce sport au niveau récréatif dans tout le pays. La passion du hockey continue d'être un moteur et l'accent est mis sur les loisirs et les aspects sociaux du sport. En favorisant l'inclusion, le hockey sur gazon peut représenter une option de participation ouverte à tous dans un environnement amusant et accueillant.

Les jeunes athlètes peuvent passer à ce stade presque à n'importe quel âge. Si les enfants ont correctement été initiés à l'activité physique et au sport par l'entremise de programmes Enfant actif, S'amuser grâce au hockey sur gazon et Apprendre à s'entraîner, ils posséderont les habiletés motrices et la confiance requises pour pratiquer le hockey sur gazon leur vie durant. En plus de goûter au plaisir de jouer au hockey sur gazon pendant toute leur vie, les athlètes peuvent s'impliquer dans le sport en devenant entraîneurs, officiels, administrateurs ou bénévoles. Ces personnes devraient en outre être encouragées à participer à d'autres sports et à s'y impliquer.

La fréquence des compétitions peut être d'une seule fois par semaine et ces dernières peuvent avoir lieu dans des clubs, lors de matches entre anciens étudiants universitaires, dans des ligues communautaires et lors de compétitions par groupes d'âge. Les athlètes devraient s'efforcer de maintenir les habiletés de base du hockey sur gazon acquises tout au long de leur développement.

Physique
Maintenir la condition aérobie par l'entremise de la marche ou du jogging au moins de trois à quatre fois par semaine, pour une durée minimale de 30 minutes chaque fois.

Maintenir la force grâce à des exercices de conditionnement avec résistance.

Maintenir la flexibilité – étirements, yoga ou pilates.

Technique
Maintenir les habiletés existantes et en acquérir de nouvelles. Explorer de nouveaux aspects du jeu dans un rôle autre que celui d'athlète en agissant comme bénévole, p. ex., à titre d'entraîneur, d'officiel ou de gestionnaire.

Agir comme mentor et offrir des occasions de développement à de jeunes athlètes et entraîneurs afin de favoriser l'expansion du hockey sur gazon, et participer à des clubs communautaires.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Tactique
Échanger diverses connaissances tactiques afin de les intégrer aux situations de jeu.

Partager des connaissances, des idées et des expériences afin de valoriser le jeu.

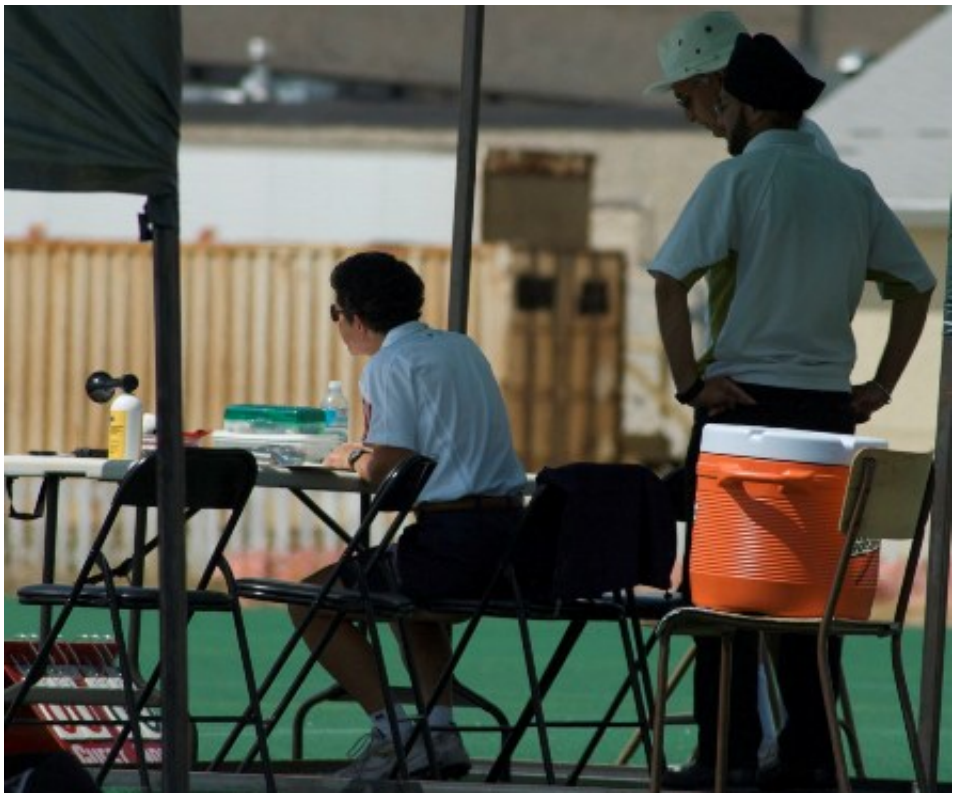
Utiliser l'expérience pour apprécier le sport et le faire croître.

Mental
Conserver le désir de jouer, d'apprendre et d'améliorer les habiletés.

Établir et maintenir des contacts sociaux et, plus important encore, AVOIR DU PLAISIR!

Santé
Maintien global de la santé grâce à un mode de vie actif. Faire au moins 30 minutes d'activité par jour (modérée et vigoureuse) et recommencer à pratiquer une variété d'activités.

Nutrition : Les besoins caloriques diminuent; maintenir une alimentation équilibrée faible en gras et en sodium et riche en grains entiers et en glucides complexes; maintenir l'apport en calcium; s'assurer que la nutrition est adéquate sans manger excessivement; continuer à optimiser l'hydratation.



© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Para-hockey sur gazon

Les athlètes ayant un handicap (AAH) sont d'abord et avant tout des athlètes; par conséquent, la quasi-totalité du modèle de DLTH pour les athlètes sans handicap peut être appliquée aux AAH. Ce profil de développement comporte donc seulement quelques facteurs additionnels devant être pris en considération lorsqu'on travaille avec des AAH.

Le para-hockey sur gazon, ou hockey sur gazon pour les athlètes ayant un handicap, est une composante du sport qui a connu une récente évolution. Le cheminement du développement de l'athlète est fondé sur le modèle *Au Canada, le sport c'est pour la vie* (*Devenir champion n'est pas une question de chance*), qui fournit des renseignements sur le développement des athlètes ayant un handicap.

Le sport se pratique dans le cadre de matches intégrés extérieurs et de matches de para-hockey intérieur (activités axées sur les athlètes ayant un handicap; l'intégration se fait de façon inversée, c.-à-d. que ce sont les athlètes n'ayant pas de handicap qui sont invités à participer).

Considérations clés

La première considération est liée aux principes fondamentaux de la prise de conscience de même qu'aux concepts se rattachant au premier contact et au recrutement.

La deuxième considération amène l'entraîneur à établir si l'athlète a déjà pratiqué des activités sportives, que ce soit au niveau récréatif ou compétitif, et si cette participation est survenue alors que l'athlète avait un handicap congénital ou un handicap acquis récemment. L'âge chronologique n'est pas la principale préoccupation; c'est plutôt l'expérience, c.-à-d. le niveau d'activité de la personne ainsi que les expériences vécues avant et après l'acquisition du handicap, qui est importante.

La troisième considération, qui découle des deux premières, est qu'il faut faire en sorte que les athlètes puissent choisir de pratiquer le hockey sur gazon dans le profil récréatif ou dans le profil compétition.

Ces trois considérations représentent le fondement sur lequel le système de para-hockey sur gazon sera bâti au Canada; elles permettront éventuellement d'assurer la croissance du para-hockey aussi bien au Canada que sur la scène internationale.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Rôles et responsabilités

Pour que le DLTH soit appliqué efficacement, il est nécessaire de définir clairement les rôles et responsabilités des divers intervenants. Si les définitions ne sont pas cohérentes, cela pourrait entraîner de la confusion, des conflits et de l'inaction chez les intervenants lorsque viendra le temps de mettre les initiatives en œuvre. Si les rôles sont établis avec précision, cela permettra de savoir clairement qui est responsable de chaque initiative stratégique. De plus, il y a lieu de tenir des discussions et de désigner conjointement le ou les intervenants qui assumeront la responsabilité de chaque tâche à accomplir.

La répartition de l'autorité et de la prestation des programmes est complexe au sein du système canadien de hockey sur gazon. Le tableau ci-dessous illustre le partage de l'autorité dans de nombreux domaines ainsi que le modèle de collaboration qui s'applique à la prestation des programmes.

Stade	HGC		OPS		Clubs locaux/écoles	
	Autorité	Prestation du programme	Autorité	Prestation du programme	Autorité	Prestation du programme
Vie active	x				x	x
S'entraîner à gagner	x	x				
S'entraîner à la compétition	x	x	x	x		x
S'entraîner à s'entraîner	x	x	x	x	x	x
Apprendre à s'entraîner	x		x	x	x	x
Crosses Amusantes	x		x		x	x
Enfant actif	x				x	x

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Mise en œuvre du DLTH

Il est manifeste que le DLTH aura une incidence considérable sur toutes les facettes du système sportif canadien qui se rapportent au hockey sur gazon. La mise en œuvre du DLTH requiert des modifications à tous les niveaux de la gouvernance du hockey sur gazon au Canada, et il faudra mobiliser l'ensemble des parties concernées afin d'en faire connaître les principes aux parents, aux entraîneurs et aux administrateurs.

Les ligues devront changer le format des matches pour certains groupes d'âge, les entraîneurs devront modifier leurs attitudes et leurs philosophies, les administrateurs devront assumer une plus large part de responsabilité dans leurs fonctions et il faudra injecter davantage d'argent dans la prestation des programmes. La mise en œuvre du DLTH devra se faire avec le soutien de divers intervenants, qui devront peut-être faire passer la réussite du hockey sur gazon à l'échelle nationale avant leurs intérêts personnels.

Pour ces motifs, et pour bien d'autres raisons, la mise en œuvre du DLTH doit être entreprise avec patience, compréhension et détermination; il ne faut pas perdre de vue l'objectif final, c.-à-d. renforcer la structure du hockey sur gazon au Canada.

Étant donné que HCG dirige l'orientation organisationnelle du développement du hockey sur gazon, il doit adopter des principes qui guideront la prise des décisions techniques. Les initiatives employées lors de la mise en œuvre du DLTH se fonderont sur ces principes. D'ici là, on s'appuiera sur les quatre secteurs prioritaires suivants, qui pourront être perfectionnés au fil du temps par le conseil d'administration de HGC et les intervenants.

1. Participation
2. Soutien à la haute performance
3. Occasions de compétition
4. Leadership technique

Initiatives stratégiques en matière de DLTH

Lors de l'élaboration du modèle de DLTH, le groupe de travail a identifié cinq domaines clés qui requièrent une attention immédiate afin de développer le hockey sur gazon canadien : le développement des joueurs; l'entraînement; le leadership; la compétition; les installations.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Développement des joueurs

Défis actuels

- Les organismes n'utilisent pas une approche harmonisée pour développer les joueurs de hockey sur gazon à l'échelle nationale, et, à l'occasion, les méthodes employées vont à l'encontre des besoins mentaux, émotionnels et physiques des joueurs.
- Les fondements du mouvement et les habiletés sportives de base ne sont pas mises de l'avant pendant l'enfance.
- Le plaisir ne fait pas toujours partie de l'environnement d'entraînement.
- Les programmes sont fragmentés et entraînent souvent des conflits.
- Les programmes imposent de multiples exigences aux joueurs.
- Il y a de grandes différences dans les processus d'identification du talent appliqués à l'échelle nationale (p. ex., à quel âge commence l'identification du talent?).
- La qualité des programmes récréatifs est variable.
- Ce ne sont pas toutes les provinces qui offrent des occasions de jeu au niveau récréatif et au niveau élite.
- L'offre n'est pas constante pour les joueurs ayant un handicap et les joueurs de tous âges.
- Les joueurs et les entraîneurs ont peu de temps pour nouer des liens (saisons de courte durée).
- L'apprentissage de la prise de décisions n'est pas mis en valeur.
- Les clubs et les associations provinciales ne coordonnent pas leurs programmes; par conséquent, les athlètes peuvent participer à un programme pendant dix mois ou plus durant une année.
- Les connaissances liées à l'entraînement ne sont pas uniformes (les périodes propices à l'entraînement ne sont pas comprises).
- Le processus et les critères d'identification des joueurs d'élite ne sont pas définis à l'échelle nationale.
- Certains groupes d'âge et régions ont un accès restreint aux camps provinciaux et régionaux.
- Les programmes d'entraînement élaborés pour des athlètes masculins sont imposés aux athlètes féminines.
- Les différences dans le développement des filles et des garçons ne sont pas prises en compte.
- L'entraînement est axé sur l'âge chronologique et non sur le stade de développement (niveau de maturation).
- Les joueurs ont un accès restreint à des installations de grande qualité (frais de voyage et d'hébergement).
- Il n'existe pas de ligue nationale au Canada, ce qui est souvent considéré comme un obstacle à l'excellence.
- Les liens entre les ligues d'élite ne sont pas suffisamment développés ou mis en valeur (p. ex., NCAA, SIC, ligues municipales).
- Les athlètes d'élite ont peu d'occasions de jouer à leur niveau.

Vision du DLTH

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

DéVELOPPEMENT DES JOUEURS

- Un modèle d'entraînement et de compétition cohérent est fondé sur les sciences du sport et l'expérience confirmée.
- Les programmes, les pratiques et les processus décisionnels qui se rapportent au développement des joueurs sont guidés par une philosophie organisationnelle et un cheminement clairs.
- Des lignes directrices définissent l'équilibre entre l'entraînement et la compétition aux différents stades de développement, et elles sont appliquées dans les programmes de tous les niveaux.
- Des programmes de développement du talent existent à tous les stades et sont gérés en partenariat avec les associations affiliées pertinentes.
- Le ou les centres d'entraînement nationaux et les académies identifient et forment les athlètes juniors et les athlètes prometteurs.
- Les structures de compétition sont complètement harmonisées au programme de développement du talent.
- Les athlètes identifiés à l'échelle nationale bénéficient d'un entraînement constant et officiel, à la fois au pays et à l'étranger.
- Des liens structurés (conclusion de partenariats) sont établis entre les clubs nationaux et internationaux, les universités (canadiennes et américaines) et l'administration des équipes nationales.
- La participation au niveau local est à la hausse grâce à l'offre de programmes de qualité visant les enfants, les écoles, les clubs, les ligues et les joueurs ayant un handicap.
- Des habiletés ciblées sont définies pour chaque âge et stade de développement.
- Les programmes sont centrés sur les joueurs, et non pas sur les entraîneurs, les parents ou les associations.
- Les entraîneurs et les joueurs comprennent les mesures relatives à la prévention des blessures.
- Le nombre de blessures subies par les joueurs est considérablement réduit, notamment les blessures dues au surentraînement, les hernies et les problèmes de genoux.
- Des experts du domaine médical (médecins, physiothérapeutes, psychologues du sport) sont embauchés pour soutenir les athlètes et les entraîneurs.
- La structure des centres d'entraînement nationaux fournit des services d'entraînement, d'éducation, de compétition et de conseil aux joueurs de haute performance en développement avant et pendant les premières étapes de leur carrière internationale.
- Des modèles de pratiques exemplaires sont établis pour l'identification et la représentation des joueurs de talent, et ces derniers sont mis en œuvre en partenariat avec les organismes pertinents.
- Des équipes régionales formées de joueurs juniors (moins de 19 ans et moins de 23 ans) évoluent au sein d'une ou de plusieurs ligues nationales/ régionales.
- Un processus d'identification des joueurs « de la seconde chance » est créé (système de suivi).
- Les joueurs bénéficient de conseils et de suivi pour l'évolution de leur carrière et de leurs études.
- Il y a une amélioration de la compétitivité et du classement mondial (p. ex., les femmes et les hommes se classent parmi les huit meilleures équipes au monde).
- Les tendances en vigueur au Canada, en Europe et ailleurs dans le monde font l'objet d'un suivi constant, particulièrement dans le domaine du hockey sur gazon, mais aussi dans le sport en général.
- Les politiques relatives au recrutement des joueurs sont élargies à d'autres pays afin d'attirer des joueurs au Canada.
- Les universités et les collèges reconnaissent le rôle qu'ils jouent au stade Vie active.
- Les joueurs pratiquent le hockey de l'adolescence jusqu'à l'âge adulte.
- Les joueurs à la retraite continuent de s'impliquer dans le hockey sur gazon à titre de joueurs, d'entraîneurs, d'administrateurs et d'officiels.
- Des partenariats sont établis avec les meilleurs clubs au Canada.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

- Préciser qu'il n'y a pas de compétition avant l'âge de 6 ans.
- Encourager les parents à jouer avec leurs enfants à la maison.
- Présenter les principes du DLTH aux parents, aux entraîneurs et aux administrateurs.
- Établir un plan qui convient à tous les intervenants (c.-à-d., clubs, écoles secondaires, associations provinciales et nationales).
- Établir un système structuré d'identification des joueurs et un système de suivi à tous les niveaux (c.-à-d., clubs, universités, provincial, national).
- Restructurer les programmes provinciaux en fonction du nombre de participants.
- Définir la terminologie et les normes qui seront appliquées par les provinces.
- Créer un programme pour athlètes prometteurs qui couvre tous les niveaux du sport – notamment les clubs juniors et seniors, les universités et les équipes provinciales et nationales.
- Créer une académie du hockey sur gazon en partenariat avec une université.
- Faire correspondre la structure actuelle de championnats nationaux par groupes d'âge et pour athlètes seniors aux valeurs du DLTH.
- Fonder un ou des centres d'entraînement nationaux.
- Faire en sorte que les équipes nationales bénéficient de plus d'occasions de s'entraîner dans le ou les centres nationaux.
- Sous la direction de HGC, établir des partenariats avec des clubs internationaux afin que certains joueurs puissant s'entraîner à l'étranger. Il devrait y avoir un nombre limite de joueurs par année pouvant profiter de cette occasion.
- Identifier des joueurs canadiens talentueux vivant dans d'autres pays afin de les intégrer à nos programmes.
- Créer un système qui permet d'intégrer les joueurs de la NCAA et de SIC aux calendriers d'entraînement et de compétition des équipes nationales.
- Élaborer des lignes directrices dans le but d'évaluer le volume d'entraînement des joueurs et de le modifier, le cas échéant.
- Utiliser un programme de périodisation pour diriger l'entraînement, les compétitions et la récupération des joueurs des équipes nationales.
- S'assurer qu'il y a une bonne communication avec les « parties intéressées » dans l'environnement des joueurs (parents, club, entraîneur).
- Fournir davantage de rétroactions aux joueurs ou aux parents/tuteurs – séances de discussion ouvertes.

Plan de mise en œuvre

- des informations sur la santé, l'alimentation, le mode de vie et les facteurs psychologiques;
- des séances théoriques sur les aspects techniques et tactiques;
- l'introduction d'un « journal de bord » pour les joueurs;
- des codes de conduite.
- Accroître le nombre et la qualité des joueurs qui forment les équipes nationales.
- Stratégie d'entrée et de sortie éthique et attirante pour les joueurs.
- Créer un comité pour aider les joueurs d'élite à approfondir leurs perspectives professionnelles.
- Élaborer un programme de jeu et de développement de qualité à l'intention des athlètes d'élite.
- Accroître le nombre de joueurs membres en recourant à des idées créatives, p. ex., des incitatifs pour les clubs et les OPS.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Entraînement

Défis actuels

- À l'échelle du Canada, la qualité de l'entraînement varie grandement.
- Les exigences liées à la formation des entraîneurs ne sont pas définies pour les différents stades de développement des joueurs.
- L'incidence des programmes actuels de formation des entraîneurs est inconnue.
- Les formations en entraînement ne sont pas offertes de manière régulière.
- Il n'y a pas suffisamment de postes rémunérés pour les entraîneurs.
- Les parents qui agissent comme entraîneurs n'ont habituellement pas accès à de la formation, à du mentorat et à des ressources.
- Beaucoup de clubs n'ont pas de structure d'entraînement professionnel, y compris un entraîneur en chef.
- Il n'existe pas de programme de formation normalisé pour les entraîneurs en chef ou les directeurs techniques des clubs.
- Un entraînement inopportun donne lieu à la mise en valeur exagérée de la stratégie au détriment des habiletés (technique).
- Beaucoup d'entraîneurs provoquent une surspécialisation prématurée en confinant les joueurs à une position donnée dans le but de gagner.
- Souvent, l'entraînement n'a pas de lien avec la réalité du jeu (dans beaucoup de régions, le hockey sur gazon est pratiqué comme le hockey sur glace, mais sur une surface gazonnée).
- Des rétroactions concernant la performance ne sont pas offertes de façon soutenue aux joueurs.
- Les plans d'entraînement ne sont pas examinés annuellement.
- Les entraîneurs ne mettent pas à profit les périodes où la « capacité d'entraînement » des joueurs est accélérée.
- Les entraîneurs ne comprennent pas l'importance de la périodisation dans l'élaboration des programmes.
- La formation des entraîneurs n'aborde que superficiellement des sujets tels que la croissance, le développement et la maturation.
- Les sciences du sport, la médecine sportive, les activités techniques et tactiques propres au sport ne sont pas intégrées aux programmes.
- Il existe peu d'entraîneurs spécialisés dans les stades les plus avancés du développement.
- Les meilleurs entraîneurs travaillent avec les meilleurs athlètes.
- Les entraîneurs doivent avoir plus d'occasions de perfectionnement professionnel et non simplement décrocher une certification.

Vision du DLTH

- Il y a davantage d'entraîneurs accrédités et qualifiés à tous les niveaux.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

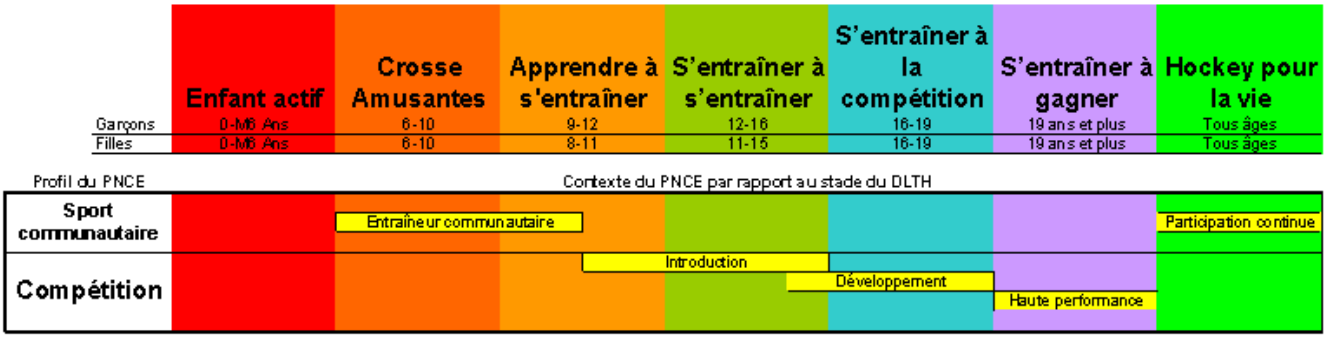
- Les compétences attendues de la part des entraîneurs sont précisées pour chaque stade de développement des joueurs.
- Les parents qui agissent comme entraîneurs et les professeurs d'éducation physique appliquent les principes du DLTH.
- Les cours de formation en entraînement sont examinés et, au besoin, restructurés.
- Les programmes et normes d'entraînement des équipes nationales correspondent aux exigences du PNCE.
- La valeur des qualifications en entraînement est rehaussée et des occasions de perfectionnement professionnel continu sont offertes.
- Un entraîneur en chef/directeur technique œuvre dans les clubs qui comptent un nombre de membres élevé.
- Des qualifications sont précisées et appliquées pour l'embauche des entraîneurs en chef et des directeurs techniques des clubs.
- Toutes les formations en entraînement et les ressources connexes sont offertes régulièrement dans les deux langues officielles.
- Les activités de formation des entraîneurs sont offertes en fonction de l'importance de la demande.
- Les entraîneurs ont la possibilité de se perfectionner dans un environnement formel et de voir leurs compétences reconnues à tous les niveaux.
- Les entraîneurs ont accès aux ressources des équipes nationales en matière d'entraînement.
- Les entraîneurs ont la possibilité d'acquérir davantage de connaissances par l'expérience, p. ex., grâce à des séminaires et à des démonstrations effectuées par des entraîneurs d'élite invités.
- Des programmes de mentorat officiels existent aux niveaux national, provincial et régional.
- Des joueurs actifs et à la retraite sont recrutés pour agir comme mentors et entraîneurs.
- Dans chaque club, les parents qui agissent comme entraîneurs assistent à une séance d'orientation présentée par le directeur technique/un entraîneur certifié au début de la saison.
- Les entraîneurs bénévoles ont accès à l'expertise du club tout au long de la saison.
- Les entraîneurs de clubs débutants ont la possibilité d'acquérir une expérience de compétition.
- Les entraîneurs en chef des clubs possèdent des compétences dans les domaines suivants : entraînement, administration (gestion, informatique, technologie et communication), leadership et formation.
- Un entraîneur accrédité et rémunéré œuvre au sein de chaque équipe provinciale.
- Les professeurs et les entraîneurs responsables des programmes scolaires de hockey sur gazon suivent une formation leur permettant de présenter et de développer les habiletés propres au hockey, aussi bien lors des cours d'éducation physique que dans le cadre de programmes parascolaires.
- Les étudiants-athlètes qui jouent au hockey sur gazon suivent une formation afin de devenir entraîneurs de mini-hockey et de hockey junior.
- Les rapports et les ressources relatifs à l'entraînement peuvent être consultés en ligne par les entraîneurs membres inscrits.
- Des séminaires sont présentés dans l'Ouest et le centre du Canada ainsi que dans les Maritimes.
- La présentation des séminaires régionaux, provinciaux et territoriaux est coordonnée de façon à ce que les entraîneurs aient plus d'une occasion d'y assister.

Mise en œuvre

- Harmoniser les principes du DLTH et le cheminement du développement au processus et aux résultats du PNCE qui concernent la formation des entraîneurs.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

- Offrir de la formation et du mentorat afin que davantage d'entraîneurs travaillent à développer les joueurs de niveau junior.
- Établir des normes de compétence pour les entraîneurs de club, universitaires, provinciaux et nationaux.
- Accroître le nombre d'entraîneurs, d'officiels et d'administrateurs qualifiés par l'entremise d'un programme complet d'éducation, de formation et de ressources aux niveaux local, régional et national.
- Créer des programmes officiels de mentorat des entraîneurs aux niveaux national, provincial et régional (le mentorat peut être offert en personne, en ligne ou au téléphone).
- Créer plus de perspectives professionnelles pour les entraîneurs.
- Donner aux entraîneurs de clubs débutants la possibilité d'acquérir une expérience de compétition.
- Offrir de la formation aux parents qui agissent comme entraîneurs de hockey sur gazon.
- Élaborer des ressources pour les entraîneurs de hockey sur gazon – DVD comportant des explications à propos des règlements et des exemples de matches.
- Fixer des normes plus strictes en ce qui a trait à l'expertise du personnel technique des équipes nationales.
- Ajouter des activités de perfectionnement à l'intention des joueurs et des entraîneurs lors des fins de semaine d'entraînement des équipes nationales.
- Améliorer les interactions et la communication entre le personnel des équipes nationales et celui des clubs et de HGC.
- Créer une association nationale des entraîneurs de hockey sur gazon.
- Afficher le calendrier des activités à l'intention des entraîneurs en ligne et le mettre à jour régulièrement.



Leadership

Défis actuels

- Au Canada, l'organisation des clubs est désordonnée. Certaines « équipes » sont désignées comme des clubs mais n'ont ni politiques ni constitution et ne sont pas enregistrées en vertu de la *Loi sur les sociétés*.
- Il n'y a pas de définition cohérente du système de clubs. Qu'est-ce qu'un club de hockey sur gazon?
- Les clubs ne sont pas structurés de façon logique, ce qui nuit à la responsabilité et à l'efficacité.
- Le personnel des clubs n'est pas toujours en mesure d'administrer les activités avec efficacité.
- La culture administrative ne favorise pas la responsabilité.
- Les rôles et responsabilités des dirigeants et des officiels sont rarement définis.
- Les rôles se chevauchent fréquemment et des conflits surgissent entre les différents niveaux de l'organisation.
- Les entraîneurs et les officiels ne participent pas à la prise des décisions stratégiques.
- Il n'y a pas de terminologie commune en ce qui concerne le développement du hockey sur gazon.
- Le soutien technique offert aux programmes des équipes nationales et aux membres en général est insuffisant.
- Beaucoup de clubs n'ont pas de directeur technique ou d'entraîneur en chef certifié.
- Le rôle et les qualifications exigées des directeurs techniques de club ne sont pas définis.
- L'approche n'est pas définie pour le développement du hockey sur gazon à l'échelle locale.
- Les entraîneurs et les officiels ne participent pas suffisamment au développement à l'échelle locale.
- Il n'y a pas d'activités de marketing et de publicité croisée pour le hockey sur gazon.
- La communication entre les divers intervenants n'est pas régulière.
- Les parents et les entraîneurs ne sont pas renseignés à propos du développement à long terme des athlètes (nutrition, régénération, maturation, développement psychosocial, etc.).
- Les ressources sont souvent consacrées à un groupe restreint de joueurs et de programmes.
- Les entraîneurs n'ont pas régulièrement accès à des occasions de certification et de formation.
- L'engagement des organisations est insuffisant vis-à-vis le développement des joueurs et des activités.
- Des possibilités de pratiquer le hockey tout au long de la vie ne sont pas régulièrement offertes.
- Les clubs n'ont pas la culture de la « démarche intégrale », qui fait en sorte que leurs membres s'impliquent dans le sport toute leur vie durant.
- Les officiels (arbitres et officiels techniques) devraient suivre une formation adéquate et bénéficier de mentorat afin de se perfectionner; ils devraient également avoir la possibilité d'acquérir de l'expérience internationale. Les arbitres qui voyagent à l'étranger devraient documenter leurs découvertes et les « leçons apprises » en rédigeant des rapports et en participant à des séminaires.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Vision du DLTH

- Les joueurs et les entraîneurs peuvent s'appuyer sur des cadres administratifs solides afin de présenter des programmes qui optimisent la participation, le développement et la réussite des joueurs.
- Les clubs ont accès à des fonds afin de rémunérer un administrateur principal (p. ex., pour l'inscription, la programmation).
- Le conseil d'administration de HGC soutient la représentation technique.
- La structure de gouvernance permet de s'assurer que les décisions techniques bénéficient de la priorité qui s'impose.
- Des critères précis sont établis pour les membres élus des conseils.
- La durée maximale du mandat et les résultats attendus sont définis pour les membres élus des conseils.
- La structure et les politiques s'appuient sur des principes centrés sur les joueurs.
- Il y a des pratiques exemplaires pour les organisations de tous les niveaux.
- Les organisations ont des relations positives avec les collectivités, les organismes de service, les bailleurs de fonds et les commissions scolaires.
- Les experts techniques ne sont pas accaparés par des tâches administratives.
- Le conseil d'administration de HGC compte des représentants techniques qui ont le droit de voter.
- Le directeur technique de HGC a le soutien d'un comité consultatif technique comprenant les entraîneurs nationaux et le directeur des programmes.
- Les conseils d'administration des OPS comptent des représentants techniques qui ont le droit de voter.
- Les porte-parole et les promoteurs du hockey sur gazon sont actifs sur la scène fédérale et provinciale.
- Le gouvernement fédéral reconnaît la contribution que le hockey sur gazon apporte au sport et au bien-être des Canadiens.
- Les groupes de partisans organisés sont plus nombreux et actifs.
- Les joueurs étoiles canadiens sont mis en valeur dans les médias et bénéficient de la reconnaissance du public.
- Les succès du hockey sur gazon canadien sont célébrés et mis en valeur dans les médias.
- Les matches sont télévisés – championnats des clubs, SIC, championnats nationaux et équipes nationales.
- Les médias ont des relations positives et soutenues avec les organismes de hockey sur gazon et le sport.
- Le personnel technique et les administrateurs de tous les niveaux ont des rôles et des responsabilités clairs, et doivent rendre compte de ceux-ci.
- Les membres ont accès à des ressources techniques.
- Les clubs qui appliquent avec succès des normes positives pour le développement des joueurs, l'entraînement et l'administration sont reconnus.
- Par l'entremise des OPS, les services de HGC sont élargis afin d'inclure le niveau local.
- Des groupes du secteur privé participent au financement des programmes locaux de hockey sur gazon, de la formation des entraîneurs, du DLTH et de l'excellence de la performance.

Mise en œuvre

- Créer une structure unifiée qui établit un lien entre les programmes des écoles, des clubs, des districts et des niveaux provincial et national.
- Encourager les groupes non inscrits de hockey sur gazon à s'affilier à leur association locale/

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

provincial/canadienne en leur présentant les avantages de l'adhésion.
- S'assurer que chaque athlète/entraîneur/employé des programmes nationaux ou provinciaux est un membre inscrit de HGC.
- Établir des cheminements clairs pour les joueurs, les entraîneurs, les arbitres et les administrateurs.
- Créer un ou des centres d'entraînement nationaux de grande qualité.
- HGC exploite au moins un centre d'entraînement national; d'un point de vue idéal, il y en a un dans chaque région.
- Créer un service technique complètement réorganisé, doté de ressources et administré par des professionnels au sein de HGC, en y adjoignant un directeur technique.
- Encourager les clubs à accroître leur financement dans le but de pouvoir rémunérer un administrateur principal (p. ex., pour l'inscription, la programmation).
- Prioriser les considérations techniques au sein des structures de gouvernance.
- Établir des critères clairs pour l'accession aux postes de membres élus des conseils et préciser la durée des mandats.
- Choisir des principes centrés sur les joueurs afin de définir les structures et les politiques.
- Identifier et appliquer des pratiques exemplaires pour les organisations de tous les niveaux.
- Promouvoir des relations positives entre les organisations de hockey sur gazon et les collectivités, les organismes de service, les bailleurs de fonds et les commissions scolaires.
- Former du personnel administratif spécialisé afin que les experts techniques ne soient pas accaparés par les tâches administratives.
- Soutenir et reconnaître l'expertise du personnel technique à tous les niveaux (club, régional, provincial, national).
- Créer des postes de représentants techniques qui ont le droit de voter au sein des conseils d'admin de HGC et des OPS.
- Créer un comité consultatif pour appuyer le directeur technique de HGC.
- Faire appel à des porte-parole du hockey sur gazon et à la défense des intérêts politiques connexes aux niveaux fédéral et provincial.
- Élaborer des plans de développement provinciaux qui correspondent à la vision nationale.
- Faire la promotion de la vision nationale auprès des régions et des clubs.
- Promouvoir des groupes de soutien organisés, notamment des anciens joueurs des équipes nationales.
- Faire la promotion des joueurs étoiles canadiens auprès des médias.
- Convaincre les médias de téléviser les matches des équipes universitaires, des clubs, des championnats nationaux et des équipes nationales.
- Convaincre les médias de couvrir régulièrement le hockey sur gazon – journaux, télévision, radio et Internet.
- Établir des rôles et des responsabilités clairs pour le personnel technique et les administrateurs.
- Créer une journée nationale du hockey sur gazon.
- Créer des prix de HGC et des OPS afin de reconnaître les clubs qui appliquent avec succès des normes positives pour accroître leur nombre de membres et développer les joueurs l'entraînement et l'administration.
- Élargir les services de HGC afin d'inclure le niveau local en faisant appel aux OPS.
- Solliciter des fonds auprès de groupes du secteur privé afin de financer les programmes locaux de hockey sur gazon, la formation des entraîneurs, le DLTH et l'excellence de la performance.
- Augmenter les sources de financement dans le but d'accroître le nombre d'employés qualifiés.
- Souligner le rôle que le hockey sur gazon joue dans la santé de la population en créant des programmes et des partenariats avec les collectivités et les écoles de même qu'avec le secteur de la santé, ce qui

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

permettra d'établir de nouveaux partenariats et initiatives bénéfiques pour le sport et le bien-être des Canadiens.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Compétition

Défis actuels

- Au Canada, les formats, les ligues et les tournois proposent des matches qui, souvent, ne sont pas adaptés aux joueurs et aux régions.
- La structure de compétition n'est pas intégrée ou logique à tous les niveaux au Canada.
- Il n'y a pas de lignes directrices en ce qui concerne la périodisation de l'entraînement, des compétitions et de la récupération pour les joueurs.
- La variation des surfaces de jeu, du climat et des conditions météorologiques extrêmes nuit à l'entraînement et à la pratique du hockey sur gazon à l'extérieur.
- La durée des saisons n'est pas appropriée (p. ex., en C.-B., elles sont trop longues, et ailleurs au Canada, trop courtes).
- La structure du jeu pour adultes est imposée aux enfants (p. ex., matches à 11 c. 11 sur un terrain complet).
- Beaucoup de programmes n'opèrent pas de distinction entre les joueurs récréatifs et les joueurs d'élite.
- Les saisons des clubs, des écoles et des équipes sélectes se chevauchent, ce qui donne lieu à un nombre trop élevé de compétitions et à un entraînement de qualité variable.
- Les saisons chevauchent celles d'autres sports, ce qui donne lieu à un nombre trop élevé de compétitions.
- Le programme des équipes nationales permet à un nombre relativement restreint de joueurs d'avoir une expérience de compétition internationale.
- Les joueurs des équipes nationales vivent des conflits d'horaires lorsqu'ils évoluent dans le hockey sur gazon universitaire ou dans les clubs (p. ex., NCAA, SIC, club local).
- Certains athlètes jouent pour des clubs internationaux plutôt que de se trouver dans le programme des équipes nationales ou dans les compétitions nationales.

Vision du DLTH

- Le modèle de compétition existant est revu et les recommandations sont appliquées.
- La structure de compétition est définie pour chaque stade, y compris les rapports entraînement-compétition, la périodisation, la durée de la saison, les classements, les séries éliminatoires, les championnats menant à une coupe et les statistiques des joueurs.
- Des lignes directrices sont établies en ce qui a trait à la fréquence des compétitions (p. ex., tournois).
- Lors des premiers stades, la compétition est perçue comme un outil de développement des joueurs et non comme un but en soi.
- Des niveaux de compétition appropriés sont fixés pour chaque stade.
- Des données normatives internationales sont recueillies.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

- Des groupes d'âge appropriés sont établis pour l'entraînement.
- L'accès aux compétitions est accru, ce qui réduit le nombre de voyages et les coûts.
- Le chevauchement des programmes de hockey sur gazon est réduit (c.-à-d., écoles, clubs, équipes régionales, provinciales et nationales).
- Les lignes directrices pour les compétitions tiennent compte des exigences géographiques propres à chaque région.
- Des campagnes de publicité soutenues font la promotion d'une culture positive et ouverte du hockey sur gazon auprès des parents et des joueurs.
- Les programmes s'adressant aux moins de 14 ans et aux groupes d'âge suivants ont accès à des installations (intérieures et extérieures) tout au long de l'année.
- Des arbitres qualifiés évoluent à tous les niveaux et communiquent les normes de comportement aux joueurs, aux entraîneurs et aux parents.
- Davantage de joueurs participent à des compétitions régionales, provinciales et internationales aux stades S'entraîner à s'entraîner et S'entraîner à la compétition.
- Les équipes nationales ont accès à un bassin élargi de joueurs.
- Un plan de programmation national est établi afin de permettre la tenue de compétitions.
- Une structure de compétition cohérente est établie pour les différents groupes d'âge au Canada.

Mise en œuvre

- Revoir la structure de compétition de façon à ce qu'elle comble les besoins des joueurs à chaque stade de développement.
- Des experts techniques conçoivent et dirigent un système de compétition canadien.
- Supprimer les matches pour adultes dans les programmes visant les enfants.
- Créer des formats de matches recommandés pour tous les stades de développement.
- Raffiner et agrandir les ligues au Canada.
- Créer un championnat national des clubs – le tenir à un moment où les équipes universitaires peuvent y participer.
- Créer des championnats régionaux annuels.
- Créer des structures de championnats nationaux appropriées qui sont à la fois appropriées sur le plan logistique et conformes aux principes du DLTH.
- Établir une politique de reconnaissance appropriée (c.-à-d., Tournoi XI, trophées, etc.).
- Tenir des activités nationales d'identification du talent lors d'événements pertinents.
- Créer des occasions de tenir des compétitions intérieures et extérieures lorsqu'il y a une demande.
- Élaborer des plans de périodisation de l'entraînement, des compétitions et de la récupération pour tous les stades.
- Élaborer des programmes distincts pour les joueurs récréatifs et les joueurs d'élite.
- Créer des programmes en se fondant sur le stade de développement plutôt que sur l'âge chronologique.
- Essayer de réduire le chevauchement des saisons des écoles, des clubs et des équipes sélectes de districts.
- Collaborer avec d'autres sports afin de réduire le chevauchement des saisons.
- Définir clairement le rôle des différentes structures de compétition (universitaires, etc.).
- Élaborer un guide sur le développement des joueurs par l'entremise des matches pour chaque stade.
- Bâtir un environnement qui favorisera le succès durable des équipes nationales lors des compétitions internationales.
- Organiser annuellement des compétitions internationales.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Installations

Défis actuels

- L’accès à des programmes à tout âge est parfois restreint en raison de la disponibilité des installations.
- La façon dont les installations répartissent les temps d’utilisation n’est pas toujours adéquate.
- Il y a de plus en plus d’installations comptant des terrains à gazon artificiel au Canada, mais l’accès à des installations de grande qualité demeure restreint dans de nombreuses collectivités éloignées et de petite taille (p. ex., gazon naturel, terrains intérieurs, terrains ordinaires).
- Il n’y a pas de stratégie à long terme pour le développement des infrastructures et les besoins en matière d’installations ne sont pas considérés prioritaires.
- Les commandites et le financement par personne sont inférieurs à ce qui est observé dans d’autres pays où l’on pratique le hockey sur gazon.
- Il n’existe actuellement pas d’installation de hockey sur gazon qui respecte les critères internationaux.
- Les coûts élevés empêchent beaucoup de programmes jeunesses d’avoir accès à des installations de qualité.
- Les partenariats avec le secteur privé pour la construction d’installations ne sont pas suffisamment mis à profit.

Vision du DLTH

- Les programmes de hockey sur gazon communautaires ont accès à un plus grand nombre de terrains municipaux.
- Les installations municipales existantes sont modernisées.
- Davantage d’installations sont la propriété d’organismes de hockey sur gazon.
- Il y a un plus grand nombre de stades de hockey sur gazon.
- Davantage de terrains et d’installations sur gazon artificiel sont construits (intérieurs et extérieurs) car ils sont mieux adaptés aux rigueurs du climat canadien.
- Il y a plus de partenariats publics-privés afin de soutenir les investissements dans les installations qui sont la propriété d’organismes de hockey sur gazon.
- Il y a davantage de partenariats entre HGC et les universités et les collèges en ce qui a trait à la création et à l’utilisation des installations.

Mise en œuvre

- Conclure des ententes entre HGC, les provinces, les clubs et les gouvernements fédéral, provinciaux et municipaux afin de construire des installations, y compris des terrains intérieurs.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

INSTALLATIONS

- Désigner un « fournisseur privilégié » pour la surface de jeu.
- Utiliser les installations de manière appropriée afin d'offrir une expérience sportive appréciable (p. ex., entraînement en gymnase).
- Élaborer des stratégies de marketing afin de compenser les coûts d'exploitation.
- Établir des relations avec les municipalités pour bâtir des installations intérieures et extérieures.
- Créer des partenariats avec les collectivités, les universités, d'autres sports, etc.
- Effectuer des activités de représentation auprès des gouvernements et des groupes commerciaux afin de construire davantage de stades de hockey sur gazon.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Annexe - Cheminement de la progression des habiletés

Le cheminement de la progression des habiletés vise à offrir des lignes directrices permettant de présenter et d'entraîner les principales habiletés techniques et tactiques actuellement utilisées dans le sport. Cette ressource peut servir de complément au modèle DLTH.

Des variations des habiletés proposées dans cette ressource existent et peuvent être enseignées une fois que leur version de base est adéquatement maîtrisée. Dans une optique de simplicité et d'efficacité, les variations d'habiletés nécessitant un changement de contexte (p. ex., exécution d'une habileté pendant que le joueur se déplace dans différentes directions ou variations de la vitesse de la balle) ne sont pas abordées ici. HGC produira éventuellement des données spécifiques afin de mesurer l'exécution des habiletés à chaque stade de façon à ce que les entraîneurs et les athlètes puissent connaître les résultats et les attentes propres aux joueurs de hockey sur gazon.

Les habiletés de base du hockey sur gazon sont enseignées avant le début de la puberté car il s'agit d'une période d'adaptation accélérée pour le développement des habiletés. L'initiation aux habiletés qui ne représentent pas un nouvel apprentissage moteur important mais dont l'exécution comporte un risque pour la sécurité devrait être réservée aux athlètes expérimentés qui sont capables de faire preuve de discernement en matière de sécurité.

La progression des habiletés peut être favorisée en modifiant des variables associées à l'exécution de l'habileté, notamment :

- l'espace (plus étendu/réduit);
- la vitesse (plus rapidement/lentement);
- les adversaires (ajouter des joueurs de défense/d'attaque);
- le nombre de décisions (accroître ou diminuer le nombre d'options de passes).

Le cheminement de la progression des habiletés est divisé en cinq périodes successives.

Acquisition : Premier stade de la progression, lors duquel l'athlète apprend à coordonner les composantes clés des mouvements et à les exécuter dans l'ordre pertinent, exécutant ainsi une forme rudimentaire de l'habileté. Les mouvements ne sont pas bien synchronisés ou maîtrisés et manquent de rythme et de fluidité. La régularité et la précision de la performance sont insuffisantes. L'athlète doit penser à ce qu'il fait en exécutant l'habileté. La forme et la performance tendent à se détériorer de façon marquée lorsque l'athlète essaie de faire les mouvements rapidement ou sous pression, ce qui peut être le cas dans une situation de compétition.

Consolidation : L'athlète peut exécuter les mouvements ou l'habileté en suivant la forme attendue. Le contrôle, la synchronisation et le rythme des mouvements sont appropriés lorsque l'habileté est exécutée dans des conditions faciles et stables. Dans de telles conditions, les mouvements peuvent être reproduits avec régularité et précision. Certains éléments de la performance peuvent être maintenus quand l'athlète est sous pression, que les conditions changent ou que les exigences s'accroissent, mais la performance n'est pas régulière. L'athlète commence à adopter un style qui lui est personnel.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

ANNEXE - CHEMINEMENT DE LA PROGRESSION DES HABILETéS

Raffinement : L'athlète peut exécuter les mouvements d'une façon qui se rapproche de très près de l'idéal sur les plans de la forme et de la vitesse. La performance est très régulière et la précision élevée, même dans des conditions très exigeantes et des situations à la fois complexes et variées. Seuls quelques ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour obtenir une exécution optimale, et l'athlète adopte un style qui lui est relativement propre. Toutes les composantes du mouvement sont maîtrisées, ce qui permet à l'athlète de se concentrer sur l'environnement pendant sa performance et de modifier rapidement ses réponses au besoin. L'athlète peut procéder à une réflexion critique à propos de sa performance dans le but d'y apporter des corrections.

Perfectionnement : Seuls les meilleurs athlètes atteignent ce stade. Les mouvements peuvent être exécutés de manière idéale et l'athlète a adopté un style personnel efficace. L'interprétation personnelle des mouvements ou les mouvements personnels peuvent être combinés en des schémas uniques en réponse à des situations de compétition données.

Maintien : Après n'importe laquelle des quatre périodes susmentionnées, l'athlète atteint un plateau dans l'exécution d'une habileté donnée. L'athlète est en mesure d'exécuter l'habileté en faisant preuve d'un niveau de performance constant, sur une base continue.

Pour de la documentation à jour au sujet du cheminement de la progression, veuillez consulter le site www.lthd.fieldhockey.ca.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Glossaire des termes

Adaptation :
Réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels que l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Adolescence :
Période dont le début et la fin ne sont pas clairement délimités. C'est durant l'adolescence que la plupart des systèmes corporels atteignent leur maturité structurelle et fonctionnelle. Cette période s'amorce par l'accélération du taux de croissance, qui marque le début de la poussée de croissance. Le rythme de croissance atteint un sommet pour ensuite ralentir jusqu'à ce que la taille adulte soit atteinte. Sur le plan fonctionnel, l'adolescence est habituellement définie par la maturation sexuelle, qui débute par des changements au niveau du système neuroendocrinien, suivis de changements physiques externes et complétés par la maturité des fonctions reproductrices.

Activités auxiliaires :
Connaissances et expérience qu'a l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la restauration, de la régénération, de la préparation mentale, de l'affûtage et de la préparation directe à un sommet de performance.

Âge chronologique :
Nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années.

Capacité d'entraînement :
Renvoi au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence.

Capacité de réponse :
Niveau de croissance, de maturité et de développement de l'enfant lui permettant d'exécuter des tâches et de répondre aux exigences de l'entraînement et de la compétition. Pendant la croissance et le développement des jeunes athlètes, la capacité de réponse et les moments propices à la capacité d'entraînement représentent aussi des moments favorables à l'intégration de certains stimuli d'entraînement dans le but de produire une adaptation maximale des habiletés motrices, de la puissance musculaire et/ou de la puissance aérobie.

Côté ouvert :
Aussi appelé coup droit. Côté droit de la crosse avec lequel la balle est la plus souvent jouée.

Croissance :
Changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de graisse corporelle.

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

GLOSSAIRE DES TERMES

Développement :
L'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant. Les termes **croissance** et **maturation** sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.

Maturation :
Changements structuraux et fonctionnels du système qualitatif qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

Périodes sensibles pour le développement :
Moments opportuns pour introduire une composante d'entraînement physique ou motrice afin d'obtenir un gain significatif majeur à la puberté. La même expérience vécue en dehors des périodes sensibles peut n'avoir que des effets limités sur l'acquisition de l'habileté, ou encore la retarde.

Pic de croissance rapide-soudaine :
Taux de croissance maximal de la taille durant la poussée de croissance. L'âge auquel se produit ce phénomène est appelé âge au pic de croissance rapide-soudaine. Le pic de croissance significative de la force est le taux d'accroissement maximal de force pendant la poussée de croissance. L'âge auquel se produit ce phénomène est appelé âge au pic de croissance significative de la force.

Puberté :
Moment où un individu est mature sur le plan sexuel et est capable de se reproduire.

Savoir-faire physique :
Maîtrise des fondements du mouvement et des habiletés sportives de base. « Une personne qui possède un savoir-faire physique fait preuve d'équilibre, d'économie de mouvement et d'assurance dans une vaste gamme de situations présentant des défis physiques, est en mesure de prêter attention à tous les aspects de l'environnement physique et de les reconnaître, anticipe les besoins ou les possibilités associés aux mouvements et y réagit de manière appropriée avec intelligence et imagination. » (Whitehead, 2001)

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

Remerciements

Hockey sur gazon Canada (HGC) a bénéficié de l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise de Sport Canada, une direction du ministère du Patrimoine canadien.

HGC remercie sincèrement les personnes ci-dessous pour avoir contribué à la rédaction du présent document.

Groupe d'experts :
Shiaz Virjee
Istvan Balyi
Kathleen Broderick
Janice Butcher
Sherry Doiron
Jennie Gilbert
Dawna Morrow
Marina van der Merwe

Collaborateurs :
Sally Bell
Hari Kant
Alan Brahmst
Karen McNeill
Kim Buker
Louis Mendonca
Mary Cicinelli
Suzzanne Nicholson
Ian Clark
Tija Westbrook
Karen O'Neill
Robin D'Abreo
Chris Wilson
Ann Doggett

Crédits sur l'image:
Field Hockey Canada
Wilfred Lach
Neil Hodge
Pan American Hockey Federation
Reggie D'Souza
Yan Huckendubler
Paul Winstanley
Stephanie Rausser
Mississauga Field Hockey Club

© 2024 Hockey sur Gazon Canada

À propos du Hockey sur gazon Canada

Hockey sur gazon Canada (HGC), créé en 1991, est une fédération canadienne de sport responsable, en collaboration avec ses partenaires provinciaux, de l’avancement et de la croissance du hockey sur gazon au Canada.

Field Hockey
CANADA
Hockey sur gazon

Hockey sur gazon Canada
240-1101 Prince of Wales Drive
Ottawa, ON K2C 3W7
613.521.8774
www.fieldhockey.ca