Matrice du développement de l’athlète de ringuette

2020

RINGETTE CANADA RINGUETTE CANADA

Table des matières

Introduction

Descriptions des quadrants

Définitions du développement des habiletés

Athlète actif

- Quadrant psychologique
- Quadrant Aptitudes de la vie courante
- Quadrant physique
- Quadrant technique/tactique/stratégique
- Littératie éthique

Notions essentielles

- Quadrant psychologique
- Quadrant Aptitudes de la vie courante
- Quadrant physique
- Quadrant technique/tactique/stratégique
- Littératie éthique

Apprendre à s’entraîner

- Quadrant psychologique
- Quadrant Aptitudes de la vie courante
- Quadrant physique
- Quadrant technique/tactique/stratégique
- Littératie éthique

S’entraîner à s’entraîner

Quadrant psychologique

Quadrant Aptitudes de la vie courante

Quadrant physique

Quadrant technique/tactique/stratégique

Littératie éthique

S’entraîner pour la compétition

Quadrant psychologique

Quadrant Aptitudes de la vie courante

Quadrant physique

Quadrant technique/tactique/stratégique

Littératie éthique

S’entraîner pour apprendre/gagner

Quadrant psychologique

Quadrant Aptitudes de la vie courante

Quadrant physique

Quadrant technique/tactique/stratégique

Littératie éthique

Actif pour la vie

Compétitif pour la vie

Quadrant psychologique

Quadrant Aptitudes de la vie courante

Quadrant physique

Quadrant technique/tactique/stratégique

Littératie éthique

En forme pour la vie

Glossaire

Références

Introduction – comment utiliser ce document

Ce document a été conçu comme un document d'arrière-plan pour Ringuette Canada et le personnel, le conseil d'administration et les comités de Ringuette Canada et des associations provinciales. Les renseignements contenus dans le présent document sont complets et visent à couvrir tous les aspects du développement de l'athlète dans le sport de la ringuette au Canada. Il est destiné à servir de document de référence pour guider l'élaboration de tous les programmes futurs de ringuette à tous les niveaux au Canada.

Le groupe de travail recommande que l'information contenue dans le présent document soit présentée aux intervenants de ringuette afin de leur fournir des lignes directrices et des objectifs clairs et détaillés.

Note du traducteur : Pour la clarté du texte, dans le présent document, le masculin générique englobe le féminin.

Remerciements :

Ce document n'aurait pas la qualité, la profondeur et la richesse des détails s'il n'avait pas été rédigé par les personnes suivantes qui ont consacré beaucoup de temps à son élaboration. Leur contribution est inestimable. Il s'agit de:

Barb Bautista

Nicki Burbank

Shelley Coolidge

Lorrie Horne

Heather Konkin

Nicole Lark

David Myers

Nathalie Muller

Stephanie Laurin – Ringette Canada – coordonnatrice du développement du sport

Kelsey McIntosh – Ringette Canada - directeur technique

Vicki Harber – experte-conseil de Sport for Life

Descriptions des quadrants :

La matrice de développement de l'athlète est divisée en cinq quadrants de couleur différente : physique, aptitudes de la vie courante, psychologique, technique/tactique/stratégique, et littératie éthique.

Le quadrant **Psychologique** couvre les habiletés mentales ou psychologiques requises pour participer au sport de la ringuette. Les aptitudes psychologiques sont développées progressivement en gardant à l'esprit le développement général de la personne, mais spécifiques aux exigences des programmes à chaque stade de développement. L'élaboration du programme devrait assurer que les activités et les exercices intègrent des éléments du quadrant psychologique afin de développer les habiletés de l'athlète dans un environnement de compétition progressive.

Le quadrant **Aptitudes de la vie courante** couvre les aspects liés aux aptitudes à la vie quotidienne qui ne sont pas nécessairement liés spécifiquement au sport ou à la ringuette. Certaines aptitudes de la vie courante sont spécifiques à la dynamique d'équipe, aux relations et aux habiletés personnelles. Ces composantes, généralement considérées comme des habiletés auxiliaires, sont importantes pour le succès d'un programme de ringuette ainsi que pour le développement en tant qu'individu et qu'athlète.

Le quadrant **Physique** couvre le développement physique et des habiletés sportives motrices d'un athlète dans le sport de la ringuette. Les capacités physiques comprennent la force, la vitesse, l'endurance et les habiletés sportives motrices comprennent l'agilité, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Les informations de ce quadrant couvrent les capacités qui doivent être développées à chaque niveau et qui sont spécifiques à notre sport. L'élaboration du programme devrait veiller à ce que les activités et les exercices soient axés sur les capacités décrites dans le quadrant physique.

Le quadrant **Technique/Tactique/Stratégique** couvre les aptitudes spécifiques à la ringuette. Toutes les habiletés décrites dans ce quadrant sont spécifiques à notre sport et sont de nature normative pour éviter toute mauvaise interprétation. L'élaboration du programme devrait suivre la progression des habiletés dans ce quadrant afin de fournir un environnement idéal aux athlètes pour progresser dans notre sport.

Les habiletés en **littératie éthique** sont les suivantes :

Vas-y

« Fais face au défi - recherche toujours l'excellence. Découvre ton potentiel. »

Fais preuve d'esprit sportif

« Joue honnêtement - respecte les règles, à la lettre et dans leur esprit. La victoire n'a de signification que lorsque la compétition est honnête. »

Respecte les autres

« Manifeste du respect à l'égard de quiconque engagée dans la production de ton expérience sportive, tant sur la surface de jeu qu'à l'extérieur. Gagne avec dignité et perds avec grâce. »

Amuse-toi

« Prends plaisir à pratiquer le sport. Conserve une attitude positive tant sur la surface de jeu qu'à l'extérieur. »

Garde une bonne santé

« Place ta santé physique et mentale au-dessus de toute autre considération - évite les activités non sécuritaires. Respecte ton corps et tiens-toi en forme. »

Inclus tout le monde

« Partage le sport avec les autres. Aide à établir un environnement où tout le monde peut jouer. »

Donne en retour

« Trouve des moyens de manifester ton appréciation pour la communauté qui soutient ton sport et contribue à rendre possible sa pratique. »

Développement des habiletés :

Lors de l'élaboration d'un programme de ringuette, il est important de tenir compte du stade de développement et du niveau d'habileté de l'athlète. Lorsque vous progressez dans chaque habileté de la Matrice de développement de l'athlète, les termes suivants sont utilisés.

Athlète : ce document est intitulé « Matrice de développement de l'athlète ». Par souci de clarté, le nom « athlète » sera utilisé pour décrire de manière interchangeable les termes « participant », « joueur », « athlète », « adolescent », etc.

Développement des habiletés

La terminologie continue d'être affinée dans ce domaine au sein du sport canadien. En parcourant ce document, vous lirez les progressions énumérées ci-dessous. Afin d'assurer la cohérence de l'ensemble des documents de Ringuette Canada, les synonymes sont mis en évidence ci-dessous.

Capacités athlétiques (physiques et motrices)

Capacités physiques : les capacités dans le sport qui déterminent la vitesse à laquelle l'énergie et la force peuvent être produites par les muscles, et par l'amplitude à laquelle le mouvement peut être exécuté.

Capacités motrices : ce sont les capacités sportives qui déterminent le soutien et le contrôle requis pour exécuter les mouvements.

Stades de développement des habiletés sportives :

Développé par le jeu : aucune progression formelle ou accent formel n'est mis à ce stade

Introduire (Initier) : Dans cette première progression, une habileté est présentée à l'athlète, à l'athlète ou à l'athlète. L'entraînement met l'accent sur les positions de base, les positions, l'idée de ce à quoi ressemblent les mouvements. On ne s'attend pas à atteindre un certain niveau d'habileté dans cette phase.

Développer ou acquérir (D/A) : Dans cette progression, l'entraîneur contrôle les conditions d'apprentissage en commençant sans adversaire et en progressant. L'athlète est capable de démontrer ou de coordonner et d'exécuter les éléments clés de la compétence dans le bon ordre, bien que l'exécution manque de précision, même dans des environnements contrôlés. L'individu doit réfléchir à ce qu'il fait pendant l'exécution de l'habileté. Elle peut ne pas se produire de manière cohérente, ni montrer un niveau de maîtrise technique. La formation met l'accent sur l'exécution globale et la forme générale des mouvements.

Consolider (C) : Dans cette progression, l’athlète est capable de démontrer la compétence à un niveau d’habileté et avec une technique appropriée, de façon constante. L’habileté est exécutée avec un niveau d’habileté élevé dans un environnement de pratique et avec un niveau d’habileté en progression dans un environnement compétitif, lorsque l'athlète est sous pression, que les conditions changent ou que les exigences augmentent. L'entraînement met l'accent sur le maintien de la forme des mouvements et sur une certaine constance de l'exécution dans des conditions variées et sous pression.

Perfectionner (P) : Dans cette phase de progression, l’athlète est capable de démontrer son habileté avec une excellente technique de façon constante dans un environnement de compétition. L'athlète peut faire une réflexion critique et une correction pour apporter les dernières améliorations mineures nécessaires.

Variation créative (VC) : Les athlètes créent une nouvelle façon d'exécuter l'habileté pour obtenir un avantage compétitif. Très peu d'athlètes, même au niveau de l'équipe nationale, parviennent à ce stade.

Maintenir (M) : L’athlète est en mesure de maintenir l’habileté physique ou motrice de façon constante tout au long de la saison ou pendant plusieurs saisons.

ATHLÈTE ACTIF (0 à 6 ans)

Fonction exécutive : Le développement de la fonction exécutive de l'athlète complet dans quatre des cinq quadrants est une priorité à ce stade du développement.

NOTE : Les habiletés techniques et tactiques propres à la ringuette ne s'appliquent pas à l'étape du démarrage actif.

Introduction : Naissance

PSYCHOLOGIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Les programmes mettent l'accent sur le PLAISIR sur la glace et hors glace • Une large gamme d'activités devrait être introduite pour développer ce qui suit : o la connexion (compétences sociales) o le développement émotionnel o la confiance o le plaisir d'être actif
Attitude positive	
Attitude positive envers le sport	• Les activités doivent inclure des modèles positifs • Initiez l'athlète à une variété d'activités physiques • Prévoyez du temps aux athlètes pour l'exploration, le jeu libre indépendant et le jeu en petits groupes : au moins 5 minutes par séance ou par activité sont recommandées.
Attitude positive à l'égard de l'entraînement	Offrir des choix de jeux et d'activités qui favorisent le succès de l'athlète
Faire face aux échecs	Présenter d'autres activités ou des alternatives pour obtenir du succès selon les habiletés qu'une athlète a de la difficulté à maîtriser.
Élaboration des objectifs	
Guidée	Présenter des objectifs informels comme « Patinons jusqu'à la ligne bleue ».
Bâtir la fonction exécutive	• Permettre à l'athlète de découvrir et de développer ses habiletés par essais et erreurs. • Incorporer des activités amusantes • Les dernières activités permettent un temps de concentration court pour assurer le succès de l'athlète : travailler en moyenne 5 minutes sur la tâche à travers des thèmes captivants, des repères visuels et des activités variées. • Il est crucial de permettre la créativité dans le jeu
Gestion de l'anxiété	
Environnement	Créez un environnement de jeu sécuritaire et positif pour que votre athlète puisse jouer librement et de façon autonome.

Stratégies de relaxation	• Introduisez des exercices de respiration profonde « inspire et expire » lorsque l'athlète est anxieuse ou surexcitée • Créer des moyens de réduire les stimuli externes (activités en petits groupes, athlètes éloignées de leurs parents) • Utiliser une « zone de repos » avec le soutien des parents ou d'un autre adulte • Alternez les habiletés difficiles ou nouvelles avec les habiletés répétitives familières pour réduire le stress avec le soutien de l'entraîneur
Contrôle émotionnel	
Régulation de ses propres émotions	Partager sa conscience émotionnelle personnelle tout en étant actif « Je me sens heureux...triste...en colère...fatigué...frustré...excité».
Développement cognitif de la perception	
Prise de décision fondée sur le sport	• L'activité initie de nouvelles habiletés en utilisant une idée clé à la fois et en intégrant de nombreux sens. • Les directives comprennent entre une et trois étapes pour assurer le succès.

APTITUDES DE LA VIE COURANTE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	Développer la fonction exécutive de l'athlète. L'Introduire (Initier) par le biais d'activités et
Développement personnel	
Développer la confiance en soi et l'estime de soi	Les activités développent la ***confiance*** de l'athlète en ses capacités physiques grâce au développement réussi de ses aptitudes.
Développer des compétences en leadership	• Les activités permettent à l'athlète d'apprendre à suivre les consignes. • Les activités permettent à l'athlète d'effectuer de petites tâches de leadership.
Établir son propre rôle dans le sport	Les activités permettent à l'athlète de participer à des jeux de rôles créatifs et différents.
Sensibilisation à la diversité	Les activités et les programmes enseignent et valorisent le respect et le positivisme à l'égard des différences de chaque athlète.
Faire face aux échecs des expériences sportives et non sportives (de la vie)	• Les activités doivent permettre à l'athlète de développer une forte image de soi et une bonne estime de soi. • Les activités et l'entraîneur permettent à l'athlète de savoir qu'il a le droit d'échouer.
Développement moral	
Comprendre les règles	Les règles sont introduites par le biais de récits et d'histoires
Développer l'empathie	L'athlète est encouragée à soutenir les athlètes exclus du jeu ou de l'activité de groupe.
Relations	
Développer des relations positives avec les adultes	• Les entraîneurs sont capables de développer des relations de confiance avec leurs athlètes. • Incorporer des activités pour encourager les athlètes à reconnaître au moins une femme inspirante.
Développer des relations avec les coéquipiers	• Des activités sont organisées pour enseigner et encourager les athlètes à prendre leur tour et à partager avec les autres. • Invitez les athlètes à encourager les autres athlètes ou les autres coéquipiers. • Intégrer des tâches de nettoyage pour tous les athlètes
Carrière sportive	
Mentorat	Les activités intègrent des moyens d'inclure les athlètes plus âgés et les adultes qui peuvent aider l'athlète à apprendre.
Média	
Technologie	Gardez les écrans hors du terrain de jeu et des zones d'entraînement.
Mode de vie sain	
Santé générale	Encouragez les athlètes à se laver les mains avant de manger.
Notions de base sur la nutrition	Encourager et rappeler aux parents de fournir des collations saines afin que l'athlète associe une saine alimentation à des activités.

Hydratation	S’assurer que chaque athlète qui fait de l’activité physique est bien hydraté avec de l’eau avant, pendant et après l’activité.
Sommeil	Rappelez aux parents qu’un athlète à ce stade a besoin d’environ 10 à 11 heures de sommeil ininterrompu.

CAPACITÉS ATHLÉTIQUES (PHYSIQUES ET MOTRICES)	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Développement de la motricité globale, de la force corporelle globale et de la vitesse • Développement des habiletés motrices fondamentales et de la condition physique par le jeu actif • Développement des capacités motrices (ABC) - Agilité, Balance (équilibre) et Coordination • Gardez les athlètes actives : Consultez les lignes directrices canadiennes sur l'activité physique et le temps d'écran maximal de la Société canadienne de physiologie de l'exercice à l'aide des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures
Endurance	
Entraînement aérobie	• La capacité aérobie est développée de manière naturelle par le jeu actif, le sport et les jeux. • Les activités doivent comprendre des jeux de non-élimination (p. ex., un jeu qui garde les athlètes en jeu comme la tague «glaçon» plutôt qu'un jeu d'élimination) auxquels tous les athlètes participent activement. • Les activités sont organisées avec une participation continue de chaque athlète afin de réduire les « files d'attente » à une minute maximum. • Les activités et les jeux incorporent de grands groupes musculaires par le biais de mouvements fondamentaux dynamiques (patinage, natation, gymnastique, saut, bond, pas chassés, etc.). • Les activités doivent être variées et inclure des mouvements du corps entier, des mouvements multiarticulaires, multidirectionnels et multiplans.
Force	
Aperçu général	• Les activités développent la force de façon informelle par le jeu actif et les habitudes d'activités • Intégrer des activités d'escalade et de suspension dans chaque programme • Développer la force par le jeu actif et les jeux axés sur les activités de port de poids
Vitesse	
Aperçu général	• Le programme comprend des jeux qui impliquent de courir, de patiner et de poursuivre les autres • La vitesse se développe par le jeu actif, en particulier les jeux de poursuite et les jeux de tagues • Le programme comprend des jeux et des activités qui font appel à de nombreux changements de direction
Souplesse	
Aperçu général	• La souplesse est développée par le biais de jeux actifs et de jeux qui mettent l'accent sur des mouvements d'étirement et d'extension.

TECHNIQUE ET TACTIQUE	

OBJECTIFS DU QUADRANT	• L'activité physique fait partie du quotidien de l'athlète
	• Toutes les activités, le jeu, les parties et les programmes se concentrent sur :
	  • PLAISIR et rétroaction positive
	  • Habiletés motrices fondamentales répétitives
	  • Répétitions avec une courte durée d'attention

Sécurité	• Le programme devrait permettre la surveillance étroite par un adulte formé et utilisant la «règle de deux» pour aider l'athlète et assurer un environnement sécuritaire.
Défi	• Les activités et les exercices doivent combiner les défis physiques et la résolution de problèmes : bouger et penser en même temps. • Au sein de chaque activité ou jeu, structurer les défis afin que l'athlète sache quand il a réussi, de sorte qu'il n'ait pas besoin de se tourner toujours vers un adulte pour la validation.
Tâche	• Les activités devraient se concentrer sur la répétition des tâches apprises précédemment et l'introduction de nouvelles tâches.
Agilité	• Les activités devraient aider à développer l'agilité de l'athlète en lui permettant de marcher, de courir, de rouler, de s'arrêter, de redémarrer et de changer de direction.
Équilibre	• Les activités développent l'équilibre statique et dynamique sur une surface de friction élevée au sol.
Coordination	• Les activités développent la coordination de base œil-main et œil-pied de l'athlète • Les activités développent l'utilisation efficace des différentes parties du corps de l'athlète dans l'exécution des mouvements moteurs fondamentaux. • Les activités comprennent l'utilisation de base d'outils pour frapper de gros objets stationnaires et en déplacement lent
Échauffement et récupération	• Les activités d'échauffement et de récupération servent à signaler le début et la fin des périodes d'activité physique.
Programmes efficaces	• Tous les programmes devraient encourager la pratique d'activités multisports efficaces dans l'eau, dans l'air, sur le sol ou sur la glace, tels que « Apprendre à nager », « Apprendre à patiner » et « Apprendre à skier », la gymnastique et le programme national développé par Athlétisme Canada, « Cours, saute, lance, roule ».
Compétence du mouvement	• Toutes les activités et tous les exercices aidant à maîtriser les mouvements fonctionnels de base de la vie quotidienne • Les activités, les parties et le jeu actif devraient développer les habiletés motrices fondamentales que sont l'agilité, l'équilibre et la coordination.

LITTÉRATIE ÉTHIQUE
VAS-Y
● Les entraîneurs du programme sont soucieux de récompenser et de reconnaître les efforts. ● Les entraîneurs du programme créent un enthousiasme pour tenter de nouvelles expériences physiques en les gardant amusantes. ● Les activités comprennent un grand nombre d'activités différentes non structurées pour promouvoir la littératie physique.
FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF
● Le programme met l'accent sur la participation égale de tous. ● Le programme met l'accent sur le jeu plutôt que sur la compétition. ● Le programme introduit l'esprit sportif par des actions telles que le « top-là! » et la poignée de main.
GARDE UNE BONNE SANTÉ
● Le programme ou l'activité comprend des séances d'une durée minimale de 60 minutes de jeu dynamique. ● Le programme utilise de l'équipement adapté à l'âge des athlètes. ● Le programme comprend des discussions informelles sur l'importance de prendre soin de notre corps.
AMUSE-TOI
Le programme utilise des façons créatives d'utiliser l'équipement et les méthodes d'enseignement.
RESPECTE LES AUTRES
● Le programme intègre des activités de coopération. ● Le programme encourage chaque athlète à aider à ranger l'équipement, les jouets et les jeux.
INCLUS TOUT LE MONDE
● Le programme doit être ouvert et accessible à toutes. ● Les entraîneurs du programme accueillent la diversité.
DONNE EN RETOUR
● Le programme fait appel à des athlètes juniors comme modèles ou instructrices. ● Le programme encourage et nous rend conscients de notre responsabilité de recycler les déchets.

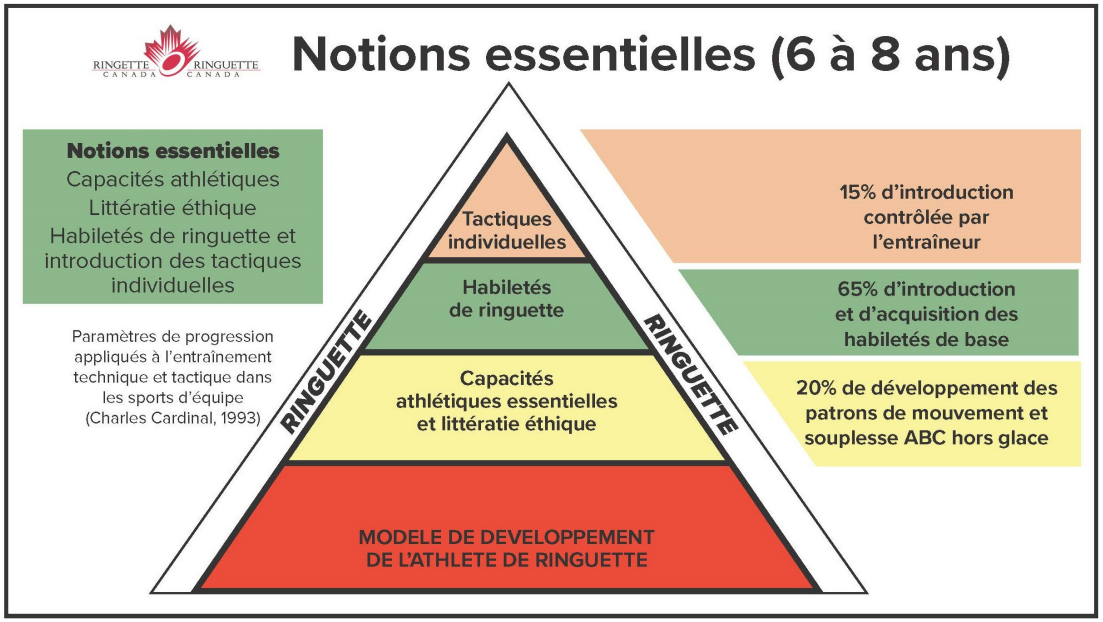
Suite : Notions essentielles

Notions essentielles

Introduction : Athlète actif

Durée de l'activité : Sport : 25 % Activité : 75 %

Objectif du niveau : Le programme met l'accent sur le PLAISIR sur glace.



Notions essentielles - taux et portées appropriés d'entraînement, adapté de Balyi et Cardinal	Notions essentielles (6 à 8 ans)
Durée du plan (en semaines)	Jusqu'à 24 semaines
Durée de la période de préparation	De une à 4 semaines
Durée de la période de développement	De 4 à 8 semaines
Développement et saison régulière modifiée	De 16 à 20 semaines
Taux entraînement/ parties pendant la phase de développement	3:1
Taux entraînement/ parties pendant la saison régulière	2:1
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine	2 ou 3 jours par semaine
Durée moyenne d'une séance d'entraînement (en minutes)	De 30 à 45 minutes
% de jours consacrés à la compétition	75%
% de jours consacrés à l'entraînement	25%

PSYCHOLOGIQUE	

OBJECTIFS DU QUADRANT	• Les activités devraient encourager le développement de:
	  • Connexion, compétences sociales de groupe comme : les interactions, le partage, attendre son tour, aider
	  • Démontrer ce que vous pouvez faire
	  • Se concentrer sur l'effort
	  • Confiance
	• Développer la fonction exécutive en mettant l'accent sur:
	  • Construire une mémoire de travail
	  • Accroître la souplesse mentale
	  • Renforcement du contrôle de l'inhibition
	• Comprendre des instructions directes et non complexes :
	  • Être clair en ce qui concerne les attentes

Compétences spécifiques	
Dialogue interne positif	On explique à l'athlète comment utiliser un dialogue interne positif pour décrire les habiletés qu'il apprend et utilise, en exprimant ses forces et ses capacités ainsi qu'une image positive de lui-même.
Stratégies de visualisation	• L'athlète prend part à une activité dirigée par une coéquipier ou par un entraîneur « imaginez-vous en train de faire » (tâche/habileté). Par exemple : « marcher comme un canard » • Des jeux de rôle créatifs sont utilisés pour développer les capacités de visualisation des athlètes (en utilisant des thèmes qui intéressent l'athlète). • L'athlète peut identifier et imiter les qualités admirées d'au moins un modèle sportif féminin positif.

Motivation	
Appartenance	Les activités exigent que les athlètes s'entraînent à se relayer à chaque tour.
Maîtrise	L'athlète est capable d'utiliser des affirmations motivantes pour trouver l'énergie d'essayer d'en accomplir plus. Par exemple : « Je peux essayer 3 minutes de plus. »
Signification	Le programme inclut des façons d'aider l'athlète à réaliser que ses actions ont un impact sur ses coéquipiers.
Attention, focalisation et concentration	
Accroître la capacité d'attention	• Le programme développe la capacité de l'athlète à communiquer à l'entraîneur qu'il comprend les consignes qui lui ont été données. Par exemple : les pouces en haut ou en bas, par des vérifications une par une. • Les activités du programme comprennent des tâches d'une durée de 5 minutes afin de tenir compte de la capacité réelle de l'athlète est développée en présentant et en identifiant une habileté clé, une composante d'une habileté ou un élément sur lequel se concentrer.
Contrôle émotionnel	
Régulation de ses propres émotions	La conscience de soi de l'athlète se développe en lui demandant de décrire « comment je me sens » émotionnellement et physiquement à chaque séance (p. ex., papillons dans le ventre, battements de cœur, fatigue, etc.).
Établissement d'objectifs	
Guidé	• Les athlètes sont encouragés à utiliser les énoncés « Je » pour l'établissement des objectifs de base. • On demande aux athlètes de formuler des énoncés axés sur les objectifs du processus. Par exemple : « Je vais m'entraîner à patiner de reculons 5 minutes par entraînement. »
Gestion de l'anxiété	
Stratégies de relaxation	L'athlète commence à apprendre à utiliser des exercices combinés de respiration et de relaxation musculaire pour se calmer ou pour rester calme.
Développement cognitif de la perception	
Prise de décision fondée sur le sport	• Les activités et les séances permettent aux athlètes de s'exercer à prendre des décisions en utilisant des options tactiques clés, comme passer vers l'avant, vers l'arrière ou en angle. • L'athlète est capable d'exprimer des scénarios de ringuette de base pour décrire ce qui devrait se passer : « Camille doit passer l'anneau à un coéquipier loin de notre but, pour éviter que l'autre équipe marque un but. » • Les activités et les pratiques développent la capacité de base de l'athlète à faire des passes dans des espaces ouverts et à juger des distances des objets et des autres athlètes, tel que «tenir l'adversaire à distance» (aide au développement de l'habileté de passer et de déjouer). • Les activités entraînent les athlètes à faire un balayage visuel de la surface de jeu.

APTITUDES DE LA VIE COURANTE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Continuer à développer la fonction exécutive de l'athlète • Créer un environnement d'entraînement qui amène un climat d'acceptation et de lien social.
Développement personnel	
Développer la confiance en soi et l'estime de soi	• Le programme aide chaque athlète à développer une image corporelle positive de soi. • Le programme augmente la confiance de l'athlète en ses capacités physiques.
Travailler en équipe	• Les entraîneurs du programme établissent et communiquent clairement aux athlètes leurs attentes sur le partage et « d'attendre son tour ». • Les entraîneurs du programme communiquent et encouragent chaque athlète à aider ses coéquipiers. • L'athlète peut nommer les postes dans une équipe de ringuette.
Développer des compétences de leadership	• Le programme comprend des activités qui permettent aux athlètes de diriger à tour de rôle des jeux simples comme « Suivez le leader » et jeu « du chat et de la souris ».
Établir son rôle dans le sport	• L'athlète est en mesure d'essayer tous les postes de jeu, y compris celle de gardien de but.
Développement moral	
Comprendre les règles	• L'athlète commence à apprendre les règlements de la ringuette et il sait les appliquer. • Le programme démontre des façons aux athlètes de justifier les raisons des règlements de base de la ringuette. • Les principes de Sport pur sont présentés tout au long du programme afin que l'athlète puisse les nommer avant la fin du programme.
Relations	
Développer des relations avec les coéquipiers	• Chaque athlète est encouragé à participer à la prise de décision en groupe pour les jeux ou les activités. • Chaque athlète est capable d'exprimer les valeurs clés du mot « équipe » : chacun est invité à jouer, à ne pas parler quand l'entraîneur prend la parole, à faire des efforts et même à échouer, pour apprendre, encourager les efforts des autres, partager avec eux, se relayer • Les sentiments positifs et négatifs à l'égard des paroles et des actions des autres sont partagés dans le cadre d'une activité « en cercle » tout au long du programme.
Carrière sportive	
Mentorat	• Le programme encourage les athlètes plus âgés ou plus expérimentés à aider, guider et apporter du soutien aux athlètes plus jeunes ou moins expérimentés.
Planification, préparation et implantation	• Les athlètes sont encouragés à verbaliser leurs plans pour atteindre des objectifs à très court terme. • Les séances sont organisées de façon à ce que les athlètes puissent s'entraîner et jouer librement à deux et en groupe avec tous les athlètes. • Les sessions utilisent plus d'une façon de pratiquer une habileté spécifique par le biais d'exercices ou d'analogies différentes. • Rappelez à l'athlète ce dont il a besoin pour une séance de pratique (bouteille d'eau, équipement, heure d'arrivée, etc.).
Médias	
Technologie	• L'athlète et ses parents s'engagent à limiter l'utilisation des appareils électroniques lors des événements de ringuette. • L'athlète et ses parents acceptent d'obtenir la permission de publier des images et des vidéos d'autres personnes.

Nutrition et hydratation	
Bases de la nutrition	• L'athlète consomme des repas et des collations santé avant, pendant et après l'entraînement. • Le programme éduque et rappelle à chaque athlète et à ses parents que l'alimentation est un carburant et non une image corporelle.
Santé générale	• L'athlète se lave les mains et prend des habitudes de base en ce qui concerne son hygiène corporelle.
Hydratation	• L'athlète est bien hydraté, avec de l'eau, avant et pendant les séances de ringuette.
Sommeil	• Rappelez aux parents que les athlètes à ce stade ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil ininterrompu.

CAPACITÉS ATHLÉTIQUES (PHYSIQUES ET MOTRICES)	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Entraîner et augmenter la vitesse des mains et des pieds • Introduire (Initier) et développer des habiletés motrices de base • Entraîner des habiletés motrices spécifiques au sport dans le cadre de programmes de ringuette pour athlètes. • Entraîner et augmenter la souplesse • Introduire (Initier) et développer de bonnes habitudes pour l'échauffement, le retour au calme et les étirements.
Endurance	
Entraînement aérobie	• Le programme offre 60 minutes d'activités vigoureuses par le biais de jeux et de compétitions informelles. • Les activités sont mises en place avec un engagement moteur continu de chaque athlète afin de réduire le temps d'attente à 2 minutes maximum pour toutes les activités. • Le programme comprend des jeux sans élimination (p. ex., tague glaçon) avec un minimum de 5 minutes de jeu en continu. • Les activités et les jeux incorporent de grands groupes musculaires grâce à des mouvements fondamentaux dynamiques (p. ex., patiner, sauter, bondir, se déplacer en pas chassés, etc.). • Les activités doivent être variées et inclure des mouvements du corps entier, des mouvements multi-articulaires, multidirectionnels et multiplans.
Force	
Aperçu général	• Les activités du programme développent la force des athlètes par le jeu actif et les activités de port de poids. • La force des athlètes est améliorée grâce à une variété d'activités comme le patinage, le ski, la natation et la gymnastique.
Vitesse	
Aperçu général	• Les activités sont axées sur l'agilité et la rapidité des athlètes. • Le programme comprend des jeux et des activités qui font appel à de nombreux changements de direction. • Le programme développe la vitesse des athlètes à travers des jeux de poursuite et des jeux de tague.
Capacité et puissance anaérobie alactique	• Les activités développent la capacité et la puissance anaérobie alactique des athlètes par le jeu actif, notamment par l'intégration d'exercices qui exigent une intensité élevée, de 15 à 20 secondes d'accélération.
Souplesse	
Aperçu général	• Les activités du programme développent la souplesse des athlètes grâce à des jeux actifs qui intègrent des activités d'étirement et d'extension.

TECHNIQUE ET TACTIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Compétitions informelles dans de petits espaces (en travers de la patinoire) et de jeux modifiés seulement • Amorcer et acquérir les habiletés de base, par exemple les habiletés de patinage • Les athlètes apprennent à jouer en utilisant une variété de jeux de territoire et de jeux d'invasion (Apprendre et comprendre par le jeu - ACpJ) avec des partenaires et des coéquipiers qui apprennent des techniques telles qu'attaquer ensemble pour marquer et défendre ensemble. • Le programme exige que tous les athlètes essaient tous les postes, y compris celui de gardien de but.
Habiletés de patinage	
Introduire (Initier) l'athlète à la position athlétique de base.	
Introduire (Initier) et développer (acquérir) l'équilibre et l'agilité de l'athlète sur des patins. Les exemples suivants peuvent être utilisés pour développer l'équilibre et l'agilité sur patins : • L'athlète se tient en équilibre sur un pied (et alterne, dès qu'il se sent en confiance). • Développer la conscience de l'athlète sur les carres intérieures et extérieures de ses lames	
Introduire (Initier) les techniques de base suivantes : • Patinage vers l'avant • Patinage vers l'arrière	
Introduire (Initier) et développer les arrêts suivants : • en chasse-neige • sur un pied	
Introduire (Initier) l'arrêt parallèle à 2 pieds	
Introduire (Initier) et développer (acquérir) le départ en « V »	
Introduire (Initier) les croisements suivants : • Vers l'avant • Vers l'arrière	
Introduire (Initier) les pivots suivants en patinant dans la même direction : • De l'avant vers à reculons • De reculons vers l'avant	
Introduire (Initier) les virages serrés	
Habiletés individuelles	
Introduire (Initier) les passes en position stationnaire suivantes: • Coup droit • Revers	
Introduire (Initier) les passes suivantes pendant que l'athlète se déplace : • du coup droit • du revers	

Introduire (Initier) les habiletés de réception stationnaire suivantes : • Coup droit • Revers
Introduire (Initier) les habiletés de réception en mouvement suivantes : • du coup droit • du revers
Introduire (Initier) le balayage du coup droit (le long de la glace)
Introduire (Initier) le tir du revers soulevé
Introduire (Initier) le tir du poignet : **Emphase**: • Transfert de poids • Position des mains • Instant critique / déclenchement
Introduire (Initier) la tactique individuelle de marquage 1 contre 1. • Mettre l'accent sur la position du corps de l'athlète.
Introduire (Initier) la tactique individuelle de création d'un avantage offensif 1 contre 1 (voir glossaire)
Présentez les habiletés de maniement de l'anneau suivantes : • La capacité de faire bouger l'anneau d'un côté à l'autre • Changement de position des mains pour protéger l'anneau
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Introduire (Initier) les concepts de perception spatiale de la glace suivants : • 3 zones • 3 couloirs
Introduire (Initier) les responsabilités de poste de tous les athlètes (défensive et offensive)
Introduire (Initier) l'échappée : **Emphase:** • Transition de la défensive à l'offensive à partir de l'enceinte du gardien de but • Déplacer l'anneau du fond de la zone défensive pour tirer au filet de l'adversaire
Introduire (Initier) le triangle : • Présenter la forme du jeu et les responsabilités des athlètes
Introduire (Initier) l'attaque offensive 3 contre 3 : • Introduire (Initier) les passes en zone offensive avec le soutien en « L » (voir glossaire) • Introduire (Initier) les habiletés permettant aux athlètes d'utiliser d'autres athlètes en offensive, i.e. faire une passe à travers le triangle ou du haut du triangle vers l'enceinte, ou une passe amortie en haut du triangle.
Introduire (Initier) le marquage (placement), côté but, dans les situations suivantes : • quand l'équipe adverse est en possession de l'anneau

Introduire (Initier) le concept des mises au jeu : • au centre • offensive
Introduire (Initier) le concept de possession de l'anneau
Introduire (Initier) la règle de passe à un coéquipier au-delà de la ligne bleue.
Introduire (Initier) l'importance du fait que l'équipe de l'athlète garde la possession de l'anneau, en portant l'anneau ou en le passant à un coéquipier.
Introduire (Initier) les diverses manière qu'un athlète peut utiliser pour soutenir le porteur de l'anneau : • devant ou derrière le porteur de l'anneau; • proche ou loin du porteur de l'anneau (passes courtes ou longues passes).
Habiletés de base du gardien de but
Introduire (Initier) les principes de base du poste de gardien de but : **Emphase**: • Bâton sur la glace devant les patins • Face au tireur avec la mitaine haute et vers l'avant (voir glossaire) • Rester haut dans l'enceinte (patins sur les marques bleues, rouges et blanches).
Introduire (Initier) les habiletés d'équilibre et d'agilité de patinage de base du gardien de but. **Emphase** : • Genoux pliés • Pieds espacés à la largeur des épaules • Prise sur le bâton
Introduire (Initier) le positionnement exact du gardien de but, en ce qui concerne les angles, par rapport : • au poteau médian du filet • aux patineurs
Mouvement
Introduire (Initier) les limites du gardien de but à l'intérieur de son enceinte
Introduire (Initier) le suivi de l'anneau
Introduire (Initier) le déplacement
Remise de l'anneau
Introduire (Initier) la passe de l'anneau comme un frisbee **Emphase**: • Garder l'anneau bas sur la glace lors des passes
Introduire (Initier) la passe de l'anneau aux coéquipiers sur un jeu du gardien de but
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Introduire (Initier) les limites de l'enceinte du gardien de but

LITTÉRATIE ÉTHIQUE
VAS-Y
• Les entraîneurs du programme continuent de mettre l'accent sur l'effort, l'apprentissage et le développement des habiletés plutôt que sur les jeux axés sur les résultats. • Les activités de programme utilisent des activités axées sur les processus, orientant les efforts vers les objectifs individuels et ceux de l'équipe. • Les activités du programme introduisent des jeux plus complexes qui augmentent les capacités de résolution de problèmes.
FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF
• Les entraîneurs du programme s'assurent que tout le monde participe également au jeu, à l'entraînement et à la compétition. • Les entraîneurs du programme commencent à présenter les concepts liés à l'engagement.
GARDE UNE BONNE SANTÉ
• Les entraîneurs du programme font en sorte qu'être en santé soit une chose cool. • Les entraîneurs du programme introduisent de saines habitudes alimentaires, de sommeil et d'hydratation.
AMUSE-TOI
• Les programmes et les entraîneurs dissuadent les athlètes de se spécialiser dans un seul sport. • Les entraîneurs du programme mettent l'accent sur l'importance de s'amuser et de développer des amitiés.
RESPECTE LES AUTRES
• Les entraîneurs du programme sont des modèles de bonne conduite lorsque les athlètes jouent. • Les entraîneurs du programme introduisent des habiletés et des activités qui favorisent le travail d'équipe et la coopération.
INCLUS TOUT LE MONDE
• Les entraîneurs du programme créent des façons amusantes d'accueillir les nouveaux athlètes et leur famille dans le programme. • Les athlètes sont jumelés à d'autres personnes ayant des aptitudes variées afin de créer des occasions d'apprendre les uns des autres ou d'acquérir de nouvelles aptitudes.
DONNE EN RETOUR
• Les athlètes sont responsables d'installer et de ranger l'équipement avant et après les séances d'entraînement et les matchs. • Les athlètes sont encouragés à respecter les installations qu'ils utilisent : ramasser les ordures, garder les installations propres telles qu'ils les ont trouvées.

Niveau suivant : Apprendre à s'entraîner

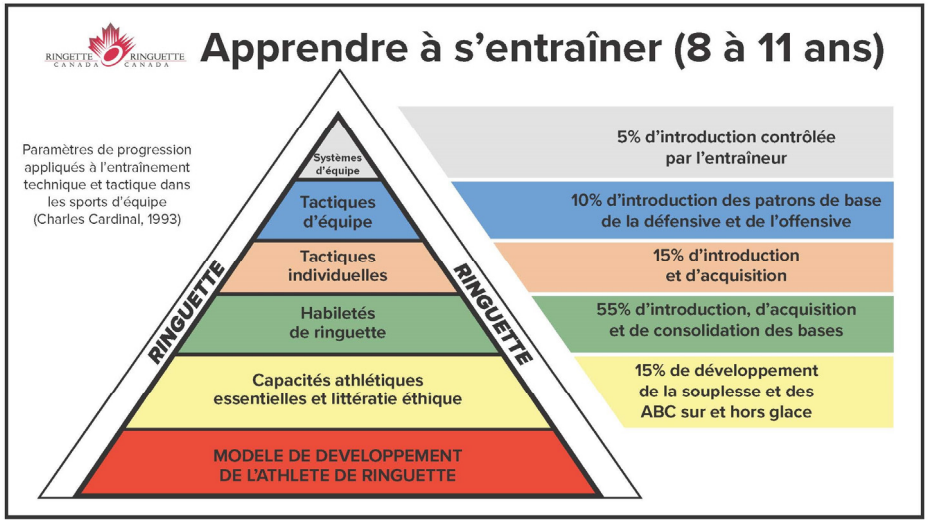
Apprendre à s’entraîner

Niveau précédent : Notions essentielles

Durée de l’activité : Sport 1 : 33 % Sport 2 : 33 % Sport 3 : 33 %

Entraînement et compétitions entraînement 75% compétitions 25%

Apprendre à s'entraîner - taux et portées appropriés d'entraînement, adapté de Balyi et Cardinal	Apprendre à s'entraîner (8 à 11 ans)
Durée du plan (en semaines)	De 20 à 32 semaines
Durée de la période de préparation	De 7 à 15 semaines
Durée de la période de compétition	De 7 à 20 semaines
Durée de la période de transition	3 ou 4 semaines
Nombre moyen de jours de compétition	de 6 à 20 par saison
Nombre moyen de jours d'entraînement	de 40 à 120 par saison
Durée moyenne d'une séance d'entraînement (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de préparation	2 à 4 jours par semaine
Durée moyenne d'une séance de préparation à la compétition (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de compétition	3 ou 4 jours par semaine
% de jours consacrés à la compétition	taux de 20% à 35%
% de jours consacrés à l'entraînement	taux de 65% à 80%



PSYCHOLOGIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Continuer à développer la fonction exécutive de l'athlète dans un contexte plus formel d'un programme de ringuette • Introduire (Initier) l'athlète à la préparation mentale de base • Introduire (Initier) l'athlète aux processus décisionnels nécessaires dans un environnement de compétition • Introduire
Habiletés spécifiques	
Stratégies de visualisation	• L'athlète est capable d'imiter un modèle féminin exécutant une habileté de base (en direct ou sur vidéo). • L'athlète est capable de pratiquer des activités de visualisation de base en fonction de directives externes de l'entraîneur ou du programme (« Pouvez-vous imaginer une autre couleur? », « Pouvez-vous imaginer un objet grandir ou rapetisser ?»). **Nota :** Cette capacité se développe à des rythmes variables à ce stade-ci et on ne devrait pas être anticiper que tous les athlètes l'acquièrent.
Dialogue interne positif	L'athlète est capable de reformuler un commentaire négatif en une formulation positive avec l'aide de son entraîneur.
Attention, focalisation et concentration	
Augmenter la capacité d'attention	• Les exercices du programme sont conçus pour aider l'athlète à acquérir une durée d'attention plus longue. • L'athlète est capable d'identifier les éléments déclencheurs de sa perte d'attention avec l'aide de son entraîneur. • L'athlète commence à développer, acquiert et pratique une routine pour se recentrer avec l'aide de son entraîneur.
Contrôle émotionnel	
Régulation de ses propres émotions	• L'athlète développe ou acquiert la capacité de décrire ses émotions personnelles à son entraîneur et à ses coéquipiers. • L'athlète développe ou acquiert la capacité de persister dans une activité modifiée après avoir exprimé sa fatigue à son entraîneur (p. ex., participer à une partie d'entraînement de faible intensité).
Attitude positive	
Faire face au succès et à l'échec	• L'entraîneur aide l'athlète à développer ou acquérir la capacité de transformer les revers en occasions d'apprentissage.
Établissement d'objectifs	
Guidé	• Introduire (Initier) et fixer des objectifs SMART de base pour chaque athlète qui sont axés sur le processus plutôt que sur les résultats. • Le programme comprend au moins une séance d'établissement d'objectifs à court terme, dirigée et guidée par un entraîneur et une séance de révision par saison pour chaque athlète.
Gestion de l'anxiété	
Stratégies de relaxation	• L'athlète est capable d'exprimer ce qu'il ressent (p. ex., papillons dans le ventre, battements de cœur). • Introduire (Initier) l'athlète à des activités de relaxation pendant la période de récupération sous la direction de l'entraîneur.
Stratégies de concentration	• Une augmentation systématique de la durée des activités et des exercices est introduite afin d'augmenter la capacité de concentration de l'athlète. • Introduire (Initier) de légères distractions externes pour forcer l'athlète à se concentrer sur son habileté ou sa tâche. • Développer des stratégies de recentrage pour ramener l'athlète à l'activité si son attention se détourne. • Introduire (Initier) des exercices conçus pour prolonger la capacité d'attention de chaque athlète. • Travailler avec chaque athlète pour identifier les déclencheurs de sa perte d'attention. • Développer et demandez à l'athlète de pratiquer une routine pour recentrer son attention.

Stratégies d'adaptation	• Concentrez-vous sur les moyens d'améliorer la performance de l'athlète, pas sur ce qu'il a fait de travers. • Guider l'athlète à comprendre qu'il n'y a pas d'apprentissage sans erreurs et c'est normal d'en faire.
Gestion du stress	• Introduire et initier les techniques de base de réduction du stress, comme les « orteils spaghettis » de Terry Orlick.
Développement cognitif de la perception	
Prise de décision fondée sur le sport	• Utiliser la technique « réfléchir à voix haute » pour s'entraîner à la prise de décision dans différents exercices. • Améliorer et développer le rythme de la capacité de décision d'un athlète, en fonction de la reconnaissance des schémas. Par exemple : l'entraîneur indique une direction spécifique pour faire le tour d'un cône et diminue la distance et le temps alloué pour prendre une décision.
Traitement sensoriel/visuospatial	• Développer et acquérir les schémas de recherche visuelle de l'athlète pour déceler les schémas de mouvement critiques de la ringuette (par exemple, la profondeur de l'enceinte du gardien de but dépend du nombre d'athlètes offensives) • Développer et acquérir la capacité de l'athlète à suivre plusieurs objets (2 à 5 objets) • Développer et acquérir la capacité de l'athlète à identifier les stimuli utiles, des stimuli non utiles (bruit de fond) • Développer et acquérir la capacité de l'athlète à exécuter des schémas de mouvements de ringuette simples

APTITUDES DE LA VIE COURANTE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Créer un environnement d'entraînement qui crée un climat d'acceptation, de coopération, de responsabilité et de lien social. • Encourage le développement et l'acquisition des compétences sociales de chaque athlète au sein de l'équipe (interagir, partager, se relayer, aider).
Développement personnel	
Développer l'autonomie	• L'athlète arrive à l'heure et peut commencer à s'échauffer avec peu de directives. • L'athlète gère son équipement avec l'aide d'un parent.
Travailler en équipe	• Le programme s'attend à ce que l'athlète joue à tous les postes de l'équipe, y compris celui de gardien de but. • À la fin de ce stade, l'athlète commence à développer une préférence pour un poste. • L'entraîneur établit des attentes claires en matière de comportement pour tous les athlètes. • Développer la compréhension de la part des athlètes qu'il y a des combinaisons d'athlètes de postes dans une équipe qui doivent travailler ensemble contre leurs adversaires. • L'athlète peut exprimer ce que signifie appartenir à un groupe dans le contexte d'une équipe sportive. • Développer le jeu ACpJ de l'athlète selon les postes en ringuette. (voir glossaire) • L'athlète peut exprimer sa place au sein d'un groupe. • L'entraîneur introduit les règles de base de la communication dans un contexte d'équipe. • L'entraîneur encourage l'interdépendance et la responsabilité entre coéquipiers. • Les lignes directrices de l'équipe sont créées par les athlètes et facilitées par l'entraîneur.
Réduire les conflits	• Introduire un « cercle » d'équipe qui sert à amorcer la résolution des conflits et à renforcer l'acceptation.
Développer des compétences de leadership	• L'athlète développe et acquiert des capacités d'assumer de petits rôles de leadership sous la supervision de son entraîneur. • L'entraîneur alterne consciemment les opportunités de leadership au sein de l'équipe.
Conscience de la diversité	• L'entraîneur adopte une philosophie inclusive à l'égard de toute athlète, qui incarne la diversité (couleur de peau, différences physiques, culture, sexe, etc.).
Faire face aux échecs causés par des résultats sportifs et non sportifs (vie) négatifs	• L'entraîneur utilise l'habileté de se recentrer comme outil pour aider l'athlète à apprendre à gérer une défaite en compétition et de l'interpréter comme une expérience pour apprendre ce qui doit être fait pour réussir. • Encourager les athlètes à se concentrer sur l'entraînement et la compétition en tant que processus et non en tant que résultat.
Développement moral	
Comprendre les règlements	• Développer et acquérir la connaissance des règlements de la ringuette, la pertinence de les avoir, et les conséquences de les enfreindre. • Introduire (Initier) le terme et la signification de « l'éthique sportive » et aider l'athlète à acquérir des moyens de démontrer l'éthique sportive à l'entraînement ou pendant un match.
Faire le lien entre les actions et les conséquences	• Développer une compréhension du lien entre les règlements sportifs et les sanctions sportives. (ex. : si vous frappez quelqu'un avec votre bâton, vous obtenez une pénalité)
Développer l'empathie	• Intégrer des programmes ou des activités de lutte contre l'intimidation dans l'ensemble du programme de ringuette.

Relations	
Développer des relations avec les coéquipiers	• L'athlète démontre l'importance des relations positives et coopératives avec ses coéquipiers en exprimant ses propres besoins et en accommodant ses coéquipiers en leur rendant service. • Donner aux athlètes des occasions d'identifier comment ils s'intègrent au collectif, de savoir coopérer et d'accepter leurs responsabilités. • L'entraîneur dirige les discussions et les activités de l'équipe autour des principes du Sport pur.
Carrière sportive	
Mentorat	• Les athlètes sont encouragés à aider les athlètes plus jeunes ou moins expérimentés en leur donnant l'occasion, par exemple à assister aux séances d'entraînement d'équipe des plus jeunes.
Planification, préparation et implantation	• Aider chaque athlète et ses parents à planifier adéquatement leur horaire familial afin qu'ils puissent s'engager dans la ringuette tout en conciliant l'école et les autres engagements sportifs et familiaux. • L'athlète a acquis et est en mesure de faire la transition vers de nouvelles activités à la demande de l'entraîneur (p. ex., « Tout le monde patine en cercle jusqu'à notre prochain jeu, je compte : 5-4-3-2-1 »).
Médias	
Technologie	• L'athlète et ses parents s'engagent à minimiser l'utilisation des réseaux sociaux. • L'athlète et ses parents conviennent qu'il n'y a pas de cellulaires à l'entraînement ou qu'ils sont bien rangés. • Élaborer en collaboration (athlètes et entraîneurs) une politique d'équipe sur l'utilisation des réseaux sociaux.
Nutrition et santé	
Bases de la nutrition	• Informez et encouragez l'athlète à manger une collation ou un repas sain et approprié au moins 30 minutes avant un match ou une séance d'entraînement. • Informez et encouragez l'athlète à prendre une collation pour bien récupérer. • L'athlète participe à une discussion d'équipe avec les parents sur les habitudes alimentaires saines, l'équilibre énergétique et l'image corporelle saine. • Découragez la consommation de boissons énergétiques et de suppléments.
Santé générale	• Encouragez et rappelez à l'athlète de se laver les mains et d'avoir une bonne hygiène corporelle.
Hydratation	• Hydrater avec de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.
Sommeil	• Rappelez aux parents que chaque athlète à ce stade nécessite entre 9 et 11 heures de sommeil ininterrompu.

PHYSIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Poursuivre le développement et la consolidation des habiletés de base (ABC), de la vitesse et de la souplesse. • Introduire (Initier) la prise de mesures, l'enregistrement des données et une évaluation régulière dans la dernière partie de cette étape. • L'excellente technique dans l'exécution de tous les exercices est la priorité dans cette étape. • Concentrez-vous sur les exercices de port de poids.
Endurance	
Entraînement aérobie	Étape d'introduction
Capacité aérobie	• Les programmes comprennent des exercices et des activités qui exigent de l'athlète qu'il maintienne une fréquence cardiaque élevée. • L'athlète développe sa capacité aérobie à travers au moins deux autres sports, à l'avenir la ringuette plus par exemple la course, la natation, le basketball, le soccer, etc. • Les intervalles de repos entre les périodes d'activité aérobie devraient être augmentés tout au long de cette étape.
Capacité et puissance lactique anaérobie	Les exercices devraient faire appel à des mouvements fondamentaux de tout le corps (p. ex., mouvement latéral, course à pied, saut à la corde, divers mouvement de pieds sur une ligne, dans un parcours ou en carré, etc.).
Force	
Aperçu général	Étape d'introduction et de développement
Force maximum	• Introduire (Initier) des mouvements combinés fondamentaux en n'utilisant que le poids du corps (p. ex., accroupissements, fentes, planches, pompes) • Développer la force de tous les groupes musculaires du corps de l'athlète. • Les répétitions d'exercices se concentrent sur des charges légères et des répétitions élevées (c.-à-d. 15 répétitions ou plus). • Introduire (Initier) la plyométrie de faible élévation comme le saut et le bond à deux pieds dans un environnement contrôlé.
Force d'endurance	• Introduire (Initier) à l'athlète l'entraînement de la résistance • Les exercices se concentrent sur des mouvements du corps entier, multiarticulaires et des mouvements combinés
Force du tronc	• Introduire (Initier) et développer des exercices de musculation de l'avant et de l'arrière du tronc.
Puissance	• Introduire (Initier) des activités de puissance en utilisant le poids du corps. • Introduire (Initier) le concept de puissance pour des mouvements sur glace, développée en mettant davantage l'accent sur la vitesse du mouvement. • Initiation à la mécanique hors glace, avec des mouvements tels que le saut et le bond.
Vitesse	
Aperçu général	• Poursuivre le développement et la consolidation en se concentrant sur l'agilité et la rapidité de l'athlète
Vitesse multidirectionnelle	• Développer les techniques de changement de direction de l'athlète sur la glace et hors glace. • Intégrer le processus de perception et de prise de décisions plus exigeantes au cours des exercices, des activités ou des jeux de vitesse (p. ex., exercices d'ombrage avec sa coéquipier, exercices de réactivité avec signaux visuels ou auditifs).
Capacité et puissance anaérobie alactique	• Introduire grâce à plusieurs séries de 15 à 20 secondes d'activité à haute intensité (ex. : sprint) après un échauffement approprié.
Souplesse	
Aperçu général	• Développer et consolider l'amplitude de mouvement optimale de l'athlète (AMO)

TECHNIQUE ET TACTIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Les exercices du programme sont simples, courts et répétitifs, et comprennent un maximum de trois objectifs. • Dans la mesure du possible, inclure des documents visuels, des exemples et des schémas. • Développer et consolider les tactiques individuelles. Développer et acquérir des tactiques d'équipe, et introduire des systèmes et tactiques d'équipe de base. • Continuer à encourager les athlètes à essayer différents postes (il n'y a pas de gardien de but à temps plein à ce stade). • Le programme a une routine d'avant-match établie, y compris un échauffement hors glace. • On s'attend à ce que les athlètes arrivent à la patinoire entre 45 et 60 minutes avant le début du match. • Introduction de jeux d'apprentissage amusants pour la compréhension (ACpJ). • Les activités devraient promouvoir le développement des habiletés au moyen d'activités basées sur le jeu intentionnel.
Habiletés de patinage	
Développer et acquérir les foulées suivantes : • Patinage vers l'avant • Patinage vers l'arrière **Emphase :** Acquisition et consolidation de la technique de foulée de l'athlète en augmentant sa longueur et son efficacité. Cela signifie qu'il devrait y avoir une diminution de la fréquence des foulées.	
Développer (acquérir) et consolider les arrêts et départs suivants (à 2 pieds et à 1 pied) : • Arrêt parallèle à deux pieds (initier à 1 pied) • Départ avec foulées croisées **Emphase :** Développer (acquérir) la technique de transition entre l'arrêt et le départ.	
Développer et acquérir les foulées croisées suivantes : • Patinage vers l'avant • Patinage vers l'arrière **Emphase :** Utiliser une bonne mécanique pour améliorer la puissance de la foulée	
Introduire et développer (acquérir) les pivots suivants tout en continuant dans la même direction : • De l'avant vers l'arrière • De reculons vers l'avant	
Introduire (Initier) et développer des pivots de transition en effectuant la transition dans la direction opposée (à 2 pieds et à 1 pied) : • De l'avant vers l'arrière • De reculons vers l'avant	
Introduire (Initier) et développer les techniques de transition suivantes (à 2 pieds et à 1 pied) : • Virages serrés • Pivots • Pivots de transition	
Développer la position athlétique de base de l'athlète **Emphase :** • Maintien de la position athlétique • Développer et consolider la position de patinage • Développer la stabilité et le contrôle du corps de l'athlète dans cette position	

Développer et acquérir l'agilité et le contrôle du corps de l'athlète dans les situations tactiques suivantes : • Lors d'un contact corporel • Tout en gagnant un avantage • 1 contre 1 dans des espaces restreints
Développer (acquérir) et consolider l'équilibre et l'agilité de l'athlète sur patins **Emphase** : • Utilisation et contrôle des carres • Conscience des bords intérieurs et extérieurs des carres • Posture • Position (position des pieds plus large versus plus étroite pour que l'athlète puisse maintenir sa position et sa stabilité)
Habiletés et tactiques individuelles
Développer (acquérir) et consolider les habiletés suivantes en matière de passe et de réception : • Bâton à bâton • Coup droit • Revers **Emphase** : • Précision • Comprendre les concepts de synchronisation et d'anticipation • Se rendre disponible et se préparer à recevoir la passe • Position des mains • Force
Développer (acquérir) et consolider les habiletés de tir suivantes : • Consolider le coup droit balayé le long de la glace • Développer (acquérir) le revers haut **Emphase** : • Introduire à l'athlète le choix de sélection des tirs • Développer (acquérir) la technique de tir avec plus de précision et de puissance de façon constante • Introduire et acquérir la tactique et la capacité de créer de l'espace • Développer (acquérir) et consolider la capacité de tirer avec de la pression • Développer (acquérir) et consolider la capacité de tirer sous pression • Introduire et développer (acquérir) le tir du poignet de l'athlète.
Emphase : • Soulever constamment l'anneau de la glace • Mécanique appropriée • Puissance • Précision

Introduire et développer (acquérir) les habiletés de marquage suivantes :
• Contrôle du corps à 1 contre 1
• Contrôle du corps à 2 contre 1
• Introduire les trois étapes du marquage : contenir, pression, engagement. Enseigner un élément à la fois.
Emphase :
• Position du corps
• Intérieur/extérieur du patin
• Un synchronisme constant pour obtenir l'avantage
• Introduire un élément à la fois. Capacité de forcer le porteur de l'anneau à prendre l'une des décisions suivantes :
  ○ Forcer à faire une passe
  ○ Forcer à arrêter
  ○ Forcer à changer de direction

Introduire (Initier) les habiletés tactiques du patinage en puissance : • En offensive, créer un écart avec, et un avantage face au porteur de l'anneau adverse • En défensive, créer un écart avec, et un avantage face à son adversaire tout en faisant la transition avec l'anneau, de la défensive à l'offensive pour sauter dans l'espace ouvert ou derrière l'adversaire qui vous met en échec avant.
Introduire (Initier) la tactique individuelle consistant utiliser la capacité de l'athlète de créer un avantage offensif 1 contre 1 en utilisant les tactiques suivantes : • Changement de vitesse • Changement de direction • Créer un écart avec l'adversaire
Introduire (Initier) des habiletés défensives efficaces en utilisant les tactiques suivantes : • Contrôle de l'écart • Couverture des côtés du but • Conscience spatiale constante de la glace • Capacité à retrouver sa athlète à surveiller
Introduire (Initier) les habiletés défensives tactiques à 1 contre 1
Introduire (Initier) les techniques et tactiques offensives individuelles de ruse suivantes : • Feintes • Esquives • Changement de vitesse • Changement de direction
Acquérir et consolider les habiletés suivantes de maniement de l'anneau : • D'un côté à l'autre • Changement de position des mains pour protéger l'anneau

Habiletés, systèmes et tactiques d'équipe
Initier et acquérir la perception spatiale de la glace en utilisant les habiletés suivantes : • Utilisation constante des lignes de passes • Utilisation constante des zones moins occupées • Habileté à passer à partir du rebord de la voie médiane • Habileté à recevoir à l'extérieur des zones moins occupées • Habiletés à changer de ligne afin d'être une option de sortie à une coéquipier au lieu d'une passeuse • L'athlète peut constamment « sauver de la glace » afin de créer de l'espace pour les options de sortie possibles • En défensive, initier une sensibilisation accrue aux lignes bleues pour diminuer la pression de l'adversaire attaquant en limitant ses options de passe
Initier et acquérir les habiletés de transition en échappée : **Emphase** : • Initier et acquérir la capacité de transition de la défensive à l'offensive à partir d'un jeu du gardien de but • Initier et acquérir la capacité de transition de la défensive à l'offensive quand vous obtenez possession de l'anneau après un revirement. • Initier et acquérir la capacité de transition de la défensive à l'offensive en déplaçant de l'anneau à partir du fond de la zone défensive jusqu'à tirer au but de l'adversaire
Initier les habiletés de gestion du chronomètre de décompte : • Savoir quand forcer une réinitialisation du chronomètre de décompte • Conserver la possession de l'anneau • Récupérer l'anneau pour en prendre possession
Développer (acquérir) et consolider la capacité de l'athlète de garder la possession de l'anneau
Initier les tactiques individuelles de contrôle de l'anneau lorsque l'athlète est sous pression. **Emphase :** • Augmenter l'habileté de l'athlète à contrôler le rythme et la fluidité du jeu en utilisant la possession de l'anneau
Introduire (Initier) et acquérir les habiletés et tactiques de triangles défensifs suivantes : • Responsabilités des postes • Zones de mouvement • Mécaniques du mouvement • introduire la notion de contrôle du corps de l'adversaire • En défensive, introduire l'utilisation de la position de la main et de l'avant-bras afin de contrôler l'attaquant : par exemple, les mains fermées, pression rotative sur les hanches et position corporelle du défenseur
Introduire (Initier) les habiletés et les tactiques de triangle défensif suivantes : • Faire face au tireur • Habiletés à utiliser le bâton activement ou en position défensive afin de contrôler l'avantage et l'espace du tireur
Introduire (Initier) et développer (acquérir) les habiletés défensives de soutien aux sorties de zone (après avoir pris possession de l'anneau en zone défensive) suivantes : • Apporter du soutien au porteur de l'anneau, côté but dans la zone défensive • Introduire (Initier) et acquérir le positionnement pour la passe de soutien visant le regroupement en zone défensive, en zone neutre, ou les deux • Développer (acquérir) la technique de soutien du porteur de l'anneau côté but dans la zone défensive une fois que l'anneau a pénétré en zone neutre • Développer (acquérir) la technique de soutien du porteur de l'anneau côté but en zone neutre

Emphase : • Développer l'habileté de rechercher le couloir opposé à l'anneau qui s'ouvre en changeant l'anneau de côté (voir glossaire)

Développer (acquérir) une attaque offensive à 3 contre 3 en utilisant les tactiques suivantes :
• Développer (acquérir) et consolider l'utilisation d'un cadre offensif de base (soutien des deux côtés de l'anneau ou de l'offensive)
• Développer (acquérir) la reconnaissance d'indices favorisant l'utilisation du cadre offensif de base
• Développer (acquérir) la compréhension et l'apprentissage de la lecture du jeu
• Introduire (Initier) et développer (acquérir) la capacité de l'athlète à reconnaître comment créer un avantage (2 contre 1) au sein d'une structure constante
  ○ Attaquer le bas du triangle (depuis derrière les points)
  ○ «Passe et file» dans un espace restreint (Laisser l'anneau en haut de la zone offensive et en sortir) - L'attaquant 1 (A1) transporte l'anneau le long de la bande jusqu'à la ligne de ringuette pour attirer l'adversaires D et C hors du triangle. Ai passe alors à A2 le suivant avec un écart modéré sur la même trajectoire au-delà de la ligne de but vers la petite ligne (*hash marks*). A1 se retourne rapidement vers la ligne de ringuette (en se laissant glisser derrière le centre) pour sauter à l'attaque dans l'espace ouvert derrière C et D laissant un couloir ouvert vers le filet. F2 toujours le long de la bande repasse l'anneau à F1 pour qu'il effectue un tir.
  ○ Foncer au filet à 3 contre 3 (1 à l'attaque, 1 en soutien et 1 posté devant le filet)
  ○ Tirer au but sous pression

Introduire (Initier) et développer (acquérir) les habiletés d'attaque offensive lors des transitions en utilisant les tactiques d'équipe suivantes : • Introduire (Initier) le mouvement des athlètes pour devenir une option de réception de passe, soutien dans un couloir ouvert • Introduire et acquérir la technique d'entrer dans la zone offensive (en passant à un coéquipier) • Se diriger vers le filet • Introduire (Initier) la technique de créer une opportunité offensive en créant une situation de 2 contre 1
Développer (acquérir) la technique d'exécution du marquage défensif homme à homme dans les situations suivantes : • Lorsqu'il y a jeu du gardien de but • En utilisant l'échec avant • En zone neutre :   • Côté but en se positionnant à l'intérieur afin de prendre avantage
Introduire (Initier) et acquérir les habiletés offensives de mise au jeu suivantes : • dans la zone centrale, • dans la zone offensive, • dans la zone défensive, **Emphase :** • Constance de l'exécution • Gagner la zone (centrale) • Créer des chances de marquer (zone offensive)
Introduire des exercices exigeants, tels que des jeux en espaces restreints, afin de recréer l'environnement compétitif **Emphase :** Augmenter le niveau de confort de l'athlète avec des exercices exigeants

Pour développer la fonction exécutive de l'athlète, à ce stade, l'athlète doit apprendre à jour à tous les postes (athlète utilitaire) (voir le glossaire) : **Emphase :** • Éviter la surspécialisation • Maintenir les opportunités de développement afin d'accroître la capacité d'adaptation de l'athlète
Développer (acquérir) les tactiques de soutien rapproché et éloigné en «L» suivantes : • Augmenter l'habileté de l'athlète à utiliser l'espace afin de soutenir le porteur de l'anneau • Augmenter l'habileté de l'athlète à utiliser le temps afin de soutenir le porteur de l'anneau **Emphase :** Introduire et développer (acquérir) l'habileté de l'athlète d'utiliser la tactique d'équipe de base de fournir des options de passes au porteur de l'anneau
Introduire (Initier) les habiletés et tactiques de situations de mise en échec avant et arrière dans les situations suivantes : • 1 contre 1 (échec avant agressif mettant de la pression sur l'anneau) • 2 contre 1 (pression agressive sur l'anneau)
Acquérir les tactiques, systèmes et stratégies d'équipe dans les situations suivantes : • Introduire et développer la technique de 3 contre 2 à l'offensive • Introduire et développer la technique de 3 contre 1 en défensive • Introduire la technique de 4 contre 3 à l'offensive • Introduire la technique de 4 contre 3 en défensive
Habiletés du gardien de but
Introduire et développer (acquérir) les habiletés fondamentales de la position de gardien de but : **Emphase** : • Garder le bâton sur la glace devant les patins • Garder la mitaine haute et vers l'avant (voir glossaire) • Faire face au tireur • Bien tenir le bâton
Développer (acquérir) les habiletés d'équilibre de base et d'agilité du gardien de but **Emphase**: • Garder les genoux fléchis • Garder les pieds à la largeur des épaules
Introduire (Initier) la position adéquate en fonction des patineuses lorsqu'elles sont en formation triangulaire
Introduire (Initier) les habiletés nécessaires pour défier le tireur
Arrêts
Introduire (Initier) les principes fondamentaux de l'arrêt en style papillon : **Emphase** : • En tombant sur les deux genoux • Entrer avec contrôle (pousser des deux genoux tout en gardant le bâton haut) • Montrer le devant des jambières • Position du bâton afin de couvrir l'espace entre les jambières (voir glossaire) • La mitaine et le gant bloqueur demeurent hauts et vers l'avant

Introduire (Initier) et développer (acquérir) les habiletés fondamentales des arrêts sur des tirs hauts : **Emphase :** • Rester face au tireur • Déplacer le corps en amorçant le mouvement avec les mains
Développer (acquérir) les habiletés fondamentales des arrêts sur des tirs bas : **Emphase :** • Rester face au tireur • Déplacer le corps
Mouvement
Introduire et développer (acquérir) le glissement latéral : **Emphase :** • Demeurer dans la position du gardien de but • Face au tireur lors du suivi d'une passe ou d'un tir
Introduire (Initier) le déplacement en « T » : **Emphase :** • Mouvement rapide pour couvrir une plus grande distance
Introduire (Initier) la transition de la poussée vers l'avant et vers l'arrière avec des coups de patin en « C » **Emphase :** • Une jambe à la fois • Le gardien reste face au tireur lorsqu'il se déplace dans son enceinte de but
Remise de l'anneau
Introduire (Initier) les habiletés de passe de l'anneau comme un frisbee **Emphase :** • Garder l'anneau près de la glace
Introduire (Initier) l'habileté à utiliser la feinte lors de ses passes
Introduire (Initier) l'utilisation du bâton du gardien pour passer l'anneau
Introduire (Initier) l'habileté du gardien de but à communiquer avec les patineurs dans un triangle défensif
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Introduire (Initier) la gestion du chronomètre de décompte
Introduire (Initier) la notion de lancer l'anneau lors d'un jeu du gardien de but, pendant le décompte de 5 secondes
Introduire (Initier) la notion et le rôle du gardien de but dans le triangle

LITTÉRATIE ÉTHIQUE
VAS-Y
• L'entraîneur encourage l'appréciation de l'éthique de travail de l'athlète et de sa contribution aux résultats. L'entraîneur peut souligner les bons exemples, récompenser l'effort plutôt que les résultats et donner l'exemple de bons comportements. • L'athlète commence à démontrer de la motivation vers la poursuite de l'excellence personnelle.
FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF
• Le programme s'assure que toutes les athlètes participent également. Les opportunités de compétition se gagnent par l'effort et l'engagement, pas seulement par les habiletés. • Consolidation de l'esprit sportif. Jouez selon les règles. L'entraîneur dirige les discussions sur l'éthique en demandant « Que feriez-vous si... ». • L'entraîneur démontre et récompense l'esprit sportif en soulignant les bons exemples d'éthique sportive et en discutant des situations qui sont considérées comme injustes.
GARDE UNE BONNE SANTÉ
• Le programme est mis en place pour favoriser le développement personnel de chaque athlète par le sport. • L'entraîneur est capable de guider la discussion sur la reconnaissance que les garçons et les filles grandissent et mûrissent différemment.
AMUSE-TOI
• Introduire (Initier) et développer des éléments de compétition amusants dans les séances d'entraînement (par exemple : courses entre groupes). • L'entraîneur favorise et reconnaît une solide éthique de travail. • L'objectif du programme est de maintenir un niveau de plaisir élevé de l'athlète tout en lui permettant d'acquérir et de développer de nouvelles habiletés. • Il est important que chaque programme de ringuette souligne l'importance des amitiés dans un contexte d'équipe. C'est très important pour les filles d'apprécier leur expérience sportive.
RESPECTE LES AUTRES
• Le programme a des procédures claires pour la sélection des athlètes en fonction de leur comportement sur la glace et à l'extérieur de la glace. • L'entraîneur guide l'athlète avec des définitions claires et des démonstrations de respect envers les officiels, les athlètes, les entraîneurs et les parents. • Développer et consolider chez l'athlète les valeurs d'esprit sportif, d'honnêteté, d'éthique du travail, de respect des règles ainsi que de loyauté envers l'équipe et le club.
INCLUS TOUT LE MONDE
• L'entraîneur consolide les valeurs primordiales des athlètes d'être aimables, respectueux et courtois envers leurs coéquipiers, les parents, les entraîneurs, les officiels et les adversaires.
DONNE EN RETOUR
• L'entraîneur guide l'athlète à réfléchir à son principe de Sport pur préféré et lui demande de partager son choix et les raisons de son choix avec ses coéquipiers.

Niveau suivant : S'entraîner à s'entraîner - Poursuite vers l'excellence

OU

Actif pour la vie – Compétitif pour la vie

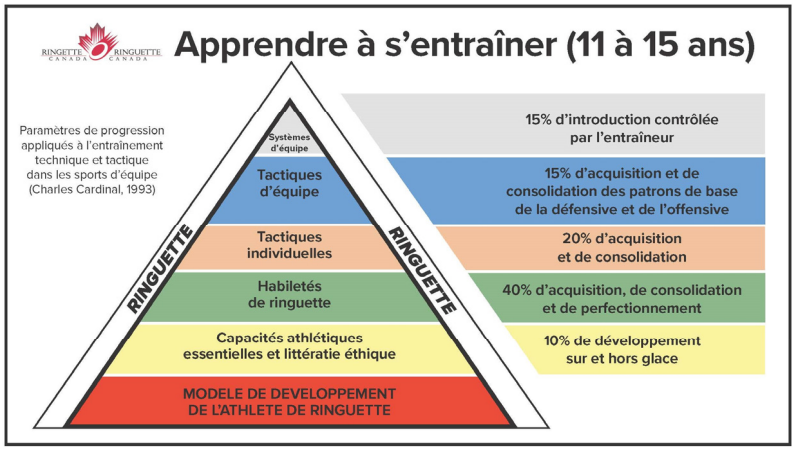
S’entraîner à s’entraîner

Niveau précédent : Apprendre à s’entraîner

Durée de l’activité : Sport principal : 66 % Sport secondaire : 33 %

Entraînement et compétition : Entraînement : 65 % Compétition : 35%

S'entraîner à s'entraîner - taux et portées appropriés d'entraînement, adapté de Balyi et Cardinal	S'entraîner à s'entraîner (11 à 15 ans)
Durée du plan (en semaines)	De 20 à 32 semaines
Durée de la période de préparation	De 7 à 15 semaines
Durée de la période de compétition	De 7 à 20 semaines
Durée de la période de transition	3 ou 4 semaines
Nombre de jours de compétition	de 6 à 20 par saison
Nombre de jours d'entraînement	de 40 à 120 par saison
Durée moyenne d'une séance d'entraînement (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de préparation	2 à 4 jours par semaine
Durée moyenne d'une séance de préparation à la compétition (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de compétition	3 ou 4 jours par semaine
% de jours consacrés à la compétition	taux de 20% à 35%
% de jours consacrés à l'entraînement (en équipe ou individuellement)	taux de 65% à 80%



PSYCHOLOGIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Un fort accent est mis sur le développement de la préparation mentale de l'athlète. • L'entraînement sur la prise de décision commence à mettre l'accent sur la prise de décision dans des situations de compétition. • Recherche de rétroaction de l'a sur ses pensées et ses sentiments relatifs à l'entraînement et à la compétition, • Développement d'un mode de pensée concentrée et axée sur soi.
Habiletés spécifiques	
Stratégie de visualisation	• L'entraîneur utilise des vidéos d'athlètes d'élite pour guider l'athlète à se visualiser en train de performer à ce niveau. • Développer et consolider les habiletés de visualisation et d'imagerie de l'athlète à l'aide d'exercices spécifiques pendant les entraînements. • Utiliser la vidéo pour fournir une rétroaction immédiate à l'athlète.
Motivation	
Maîtrise	• L'athlète peut constater les progrès réalisés dans le développement de ses habiletés en ringuette. • L'athlète peut voir sa contribution au rendement de l'équipe en compétition.
Appartenance	• Le programme accorde la priorité au sentiment d'acceptation de chaque athlète par ses coéquipiers.
Signification	• L'athlète est capable de faire le lien entre ses objectifs et ceux de l'équipe afin de réussir.
Gestion des émotions	
Régulation de ses émotions	• L'athlète commence à maîtriser des stratégies de base pour désamorcer des situations d'émotions du moment par lui-même (p. ex., prendre un temps d'arrêt, respirer, parler).
Élaboration d'objectifs	

Individuel	• Continuer à fixer des objectifs SMART qui sont orientés vers le processus et rajouter :
	  ○ Objectifs à long terme
	  ○ Objectifs axés sur les résultats
	  ○ Vers la fin de l'étape : ajouter des objectifs échelonnés sur toute l'année pour chaque athlète à cette étape
	• Suivre et réviser formellement les objectifs SMART de chaque athlète tous les 2 mois.

Équipe	• L'entraîneur guide l'équipe pour établir des objectifs SMART en ce qui concerne les habiletés et les tactiques de l'équipe. • L'athlète développe sa capacité à assumer ses responsabilités envers l'équipe. • L'équipe élabore des objectifs de performance sous la direction de l'entraîneur.
Gestion de l'anxiété	
Stratégies de relaxation	• L'athlète surveille et note les moments où il éprouve de l'anxiété • L'athlète pratique la relaxation progressivement à l'entraînement et seul.
Stratégies d'activation	• L'athlète peut utiliser efficacement au moins une technique d'activation dynamique proposée par son entraîneur ou l'équipe intégrée de soutien (EIS)

Stratégies de concentration	• Développer la capacité de l'athlète à identifier et à faire un suivi des éléments déclencheurs de sa perte d'attention. • L'entraîneur guide l'athlète dans le développement, la pratique et l'utilisation d'une routine de refocalisation de l'attention dans des situations de stress élevé. • L'entraîneur et l'athlète élaborent des codes verbaux pour aiguiser l'attention de l'athlète pendant un match. • Introduire (Initier) des habiletés et des outils pour que le gardien de but puisse se concentrer pendant toute la durée de la partie.
Stratégies d'adaptation	• Développer la capacité de l'athlète à réagir aux difficultés comme un aspect normal de la ringuette et de la participation sportive. • Élaborer une approche systématique pour analyser les causes des échecs et contextualiser les réactions ou les réponses de l'athlète d'une manière positive. • Développer la capacité de l'athlète à réagir aux erreurs en tant qu'occasion d'apprendre et de s'améliorer (les erreurs ne sont pas des échecs). • Utilisez la technique « Réfléchir à voix haute » pour déterminer si l'athlète sait ce qu'il doit faire, mais ne peut pas le faire ou s'il est confus sur ce qu'il est censé faire. • Introduire (Initier) des habiletés et des outils permettant au gardien de but de se recentrer mentalement après un but, de ne pas s'attarder sur le but, mais plutôt de penser à la suite et de refocaliser.
Gestion du stress	Au début de ce stade : • Fournir aux athlètes les outils nécessaires pour faire face aux différentes formes de stress dans des environnements contrôlés. • Guider l'athlète pour exprimer ce qu'il perçoit comme étant stressant. Plus tard dans l'étape : • Grâce à la découverte guidée et à la rétroaction, identifier et choisir des stratégies qui réduisent de façon proactive le stress et l'anxiété dans l'environnement de ringuette. • L'athlète tient un journal intime lorsqu'il éprouve de l'anxiété, de la fatigue et d'autres formes de stress, et comment celles-ci se répercutent sur sa performance.
Développement de la perception cognitive	
Prise de décision fondée sur le sport	• L'entraîneur amène l'athlète à utiliser la technique « Réfléchir à voix haute » pour développer des habiletés de réflexion dans la prise de décision. • Développer la capacité de l'athlète à prendre des décisions rapides et précises basées sur la reconnaissance des schémas. • Développer les habiletés exécutives de l'athlète, tout en prenant des décisions basées sur une perception rapide et correcte des stimuli.

Traitement sensoriel/visuospatial	Au début de l'étape : • Développer et consolider la capacité de l'athlète à reconnaître les mouvements complexes de ringuette. • Introduire (Initier) à l'athlète, les outils et les indices dont il a besoin pour distinguer les stimuli utiles, des stimuli non utiles. • L'athlète élabore des schémas de recherche visuelle efficaces pour les mouvements critiques de la ringuette (p. ex., la profondeur du gardien de but dans l'enceinte dépend de la vitesse et du nombre d'attaquants, ou de la façon dont le triangle se déplace). • Continuer à développer la capacité de l'athlète à suivre plusieurs objets (environ 5 objets). Plus tard dans l'étape : • Développer la capacité de l'athlète à discerner et à ignorer les stimuli distrayants ou inutiles (bruit de fond). • Développer une forte habileté à repérer des objets qui circulent à des vitesses croissantes grâce à la pratique sur glace et hors glace. • Développer la capacité de l'athlète à voir et à utiliser efficacement l'espace de glace autour de lui.

APTITUDES DE LA VIE COURANTE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Moment critique pour consolider les comportements qui démontrent un climat d'acceptation et de lien social • Inclure régulièrement des exemples (athlètes plus âgés) pour démontrer comment les progrès peuvent être réalisés. • Bâtir une culture où l'entraînement et la compétition font partie du processus de développement : le résultat est secondaire. • Période essentielle pour se servir du sport pour consolider et perfectionner la compréhension qu'ont les athlètes des règles du jeu et des directives d'équipe, ainsi que des récompenses et des conséquences de leurs actes.
Développement personnel	
Développer l'autonomie	• L'athlète est capable d'exprimer la position qu'il préfère jouer, mais il est ouvert à l'idée de jouer à d'autres postes. • L'athlète est motivé à s'entraîner de façon autonome (entraînement physique).
Développer sa confiance en soi et son estime de soi	• Développer la confiance de l'athlète en sa capacité à performer • Encourager l'athlète à utiliser régulièrement les occasions qui lui sont offertes, à se faire entendre et à défendre ses intérêts.
Travailler en équipe	• L'athlète peut démontrer la compréhension de son rôle au sein de l'équipe et apporter des ajustements à son jeu pour aider l'équipe. • Présenter aux athlètes des occasions de coopérer et de travailler avec leurs coéquipiers sur ou hors glace. • Développer la conscience et le sens de la responsabilité de l'athlète envers le groupe. • L'athlète peut exprimer verbalement sa compréhension de l'interdépendance requise pour faire partie d'une équipe. • Les lignes directrices de l'équipe sont créées par les athlètes et favorisées par les entraîneurs.
Limiter les conflits	• Un « cercle » d'équipe est utilisé pour résoudre les problèmes de l'équipe et explorer les différentes valeurs et perspectives.
Développer des compétences en leadership	• L'athlète assume de façon autonome des tâches et des rôles de leadership au sein de l'équipe tout au long de cette étape. Au début de l'étape : • Les entraîneurs alternent les capitaines et les capitaines adjoints. Plus tard dans l'étape : • ON invite les membres de l'équipe à donner leur avis sur le chois des capitaines d'équipe et des capitaines adjoints.
Faire face aux revers causés par les résultats négatifs en sport et hors du sport (dans la vie)	• L'athlète est capable d'utiliser des techniques pour se recentrer et percevoir les difficultés et les erreurs comme faisant partie intégrante de la participation à la ringuette et les utilise comme des expériences enrichissantes. • Certains coéquipiers commencent à former un groupe d'amis qui les soutient.

Développement moral	
Compréhension des règlements	• L'athlète est en mesure de démontrer qu'il comprend que le dopage est de la tricherie. • L'athlète développe la valeur de concourir dans l'intention de respecter les règlements de la ringuette.
Faire ce qui est juste	• Définir un code de conduite d'équipe par l'équipe
Faire le lien entre les actions et les conséquences	• L'athlète est capable de faire le lien entre son engagement à l'entraînement, aux objectifs de performance à long terme qu'il s'est fixés.
Développer l'empathie	• L'athlète est encouragé à intervenir pour prévenir l'intimidation.
Relations	
Développer des relations avec les coéquipiers	• L'athlète aide systématiquement ses coéquipiers à réguler leur niveau d'énergie, leur concentration, leurs émotions et à entretenir des échanges positifs. • Encourager une communication réciproque ouverte et respectueuse entre les coéquipiers et entre l'athlète et les entraîneurs. • Instaurer une culture du sport et d'esprit d'équipe qui favorise une approche positive aux problèmes et aux résolutions de problèmes.
Carrière sportive	
Planification de carrière	• L'étudiant-athlète : l'athlète développe des outils pour concilier ses études et ses objectifs sportifs. • L'athlète, qui bénéficie du soutien de ses parents et de son entraîneur, apprend à gérer son emploi du temps à l'aide d'outils de planification. • L'athlète et l'entraîneur harmonisent la périodisation annuelle de l'équipe avec d'autres engagements scolaires, sportifs et familiaux.
Médias	
Gestion des réseaux sociaux	• Rappelez à l'athlète de bien réfléchir et de faire preuve de respect en utilisant les réseaux sociaux car tout ce qui apparaît en ligne est permanent.
Nutrition et santé	
Bases de la nutrition	• Sensibiliser les athlètes et les parents aux besoins nutritionnels des adolescents sportives. • Développer et consolider les connaissances de l'athlète en matière de nutrition sportive et l'encourager à faire des choix alimentaires plus judicieux. • Introduire, développer et encourager les jeunes filles athlètes à s'assurer qu'elles ont un apport adéquat en fer. • Promouvoir une alimentation saine par rapport à la composition corporelle.
Nutrition de compétition	• Introduire (Initier) et encourager l'athlète à planifier ses besoins alimentaires pour les tournois locaux et régionaux et s'assurer que ses besoins alimentaires de compétition soient satisfaits.
La nutrition au service de la guérison	• Introduire (Initier) l'athlète à la nutrition de récupération après l'entraînement, y compris les outils qu'il peut facilement utiliser.
Hydratation	• Introduire (Initier) l'athlète à l'importance de l'hydratation avant la compétition
Supplément nutritionnel	• Mettre en valeur l'importance d'encourager et de soutenir les athlètes à choisir des aliments de haute qualité et à établir des bases nutritionnelles solides pour remplacer l'eau, l'énergie et les électrolytes. • Enseigner aux athlètes que les suppléments ne sont pas un raccourci vers la performance. • Sensibiliser les athlètes aux dangers du dopage par inadvertance à cause de l'utilisation de suppléments.

Troubles alimentaires et malnutrition	• Éduquer l'athlète sur les signes et les symptômes des troubles de l'alimentation et d'une malnutrition
Contrôle antidopage	• Informer l'athlète sur le contrôle antidopage et lui faire comprendre que tous les concurrents sont soumis à des contrôles.
Dormir	• Rappeler à l'athlète qu'au début de cette étape (12 à 14 ans), il faut entre 9 et 11 heures de sommeil ininterrompu et que plus tard dans cette étape (14 à 15 ans), il faut 8 à 10 heures de sommeil ininterrompu.

PHYSIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Introduire (Initier) la périodisation simple ou double (selon les exigences de la compétition saisonnière) • Stade majeur du développement et de la consolidation de la condition physique au niveau de l'endurance, de la vitesse et de la force du corps entier • En raison de l'apparition du début du pic de croissance rapide et soudaine (PCRS), la croissance de l'athlète doit être suivie. • Les athlètes bénéficient du développement, de la consolidation et du perfectionnement de la condition physique aérobie, de la vitesse et de la force. • Continuer à perfectionner, à développer et à mettre l'accent sur l'excellence de la technique et de la mécanique, et sur la souplesse. • Introduire (Initier) l'auto-surveillance et la tenue d'un journal personnel avec des évaluations systématiques.
Endurance	
Entraînement aérobie	• Le développement et la consolidation de l'endurance de la concentration devraient se produire dès le début du PCRS.
Capacité aérobie	• Exercice selon la fréquence cardiaque ciblée pour des durées déterminées. • Les entraînements intermittents sur longue distance et de faible jusqu'à haute intensité doivent être liés aux exigences de la ringuette. • L'athlète développe sa capacité aérobie grâce à au moins un autre sport (p. ex., course, natation, basketball, soccer, etc.).
Puissance aérobie	• L'entraînement par intervalles est introduit, développé et consolidé vers la fin de cette étape. • Augmenter les intervalles de repos entre les périodes d'activité aérobie tout au long de cette étape.
Capacité et puissance lactique anaérobie.	• Augmenter progressivement la durée de l'exercice à haute intensité jusqu'à un maximum de 2 minutes avec suffisamment de pause entre chaque série d'exercices. • L'entraînement par intervalles devrait se faire sur la glace et hors glace. • Les intervalles entre les périodes d'exercice devraient varier entre 10 secondes et 2 minutes.
Force	
Aperçu général	En développement
Force maximale	• Incorporer le développe continu des mouvements combinés fondamentaux • Une charge plus importante peut être appliquée après l'apparition du pic de croissance rapide et soudaine (PCRS). • Continuer le développement avec la résistance du poids corporel. Augmenter le nombre de séries et de répétitions ou la durée pour augmenter la difficulté • L'accent est mis sur la force de l'ensemble du corps, plus spécifique à la ringuette vers la fin de cette étape. • Intégrer la plyométrie (mouvements avec poids corporel, charge et décharge contrôlées, tel que sauts, sauts latéraux ou "burpees" dans un environnement contrôlé, peu de volume et plus de pauses.
Force d'endurance	• Introduire et développer l'incorporation d'un entraînement systématique basé sur des tests de force d'endurance avec un poids plus faible et un nombre de répétitions plus élevées vers la fin de la poussée de croissance. • Augmenter la charge en augmentant le nombre de répétitions et de séries • L'accent est mis sur les mouvements complets du corps, les mouvements articulaires multiples et les mouvements combinés. • Augmenter le nombre d'exercices spécifiques à la ringuette vers la fin de cette étape.

Force du tronc	• Développer et consolider un entraînement de base systématique basé sur des évaluations individuelles. • Emphase égale ciblant les muscles antérieurs du tronc (les grands droits et les obliques) et postérieurs du tronc (les muscles extenseurs de la colonne vertébrale et les rhomboïdes) • Développer et consolider le tronc grâce à des exercices isométriques et dynamiques
Puissance	• Développer et consolider la puissance sur glace en mettant l'accent sur la vitesse du mouvement avant le PCRS, puis ajouter de la force avec la vitesse après le PCRS. • Développer et consolider la puissance hors glace grâce à la plyométrie de faible intensité
Vitesse	
Aperçu général	• Emphase sur le système énergétique alactique pour les filles de 11 à 13 ans.
Vitesse multi-directionelle	• Moment opportun pour le développement de la vitesse multidirectionnelle • Développer et consolider plus de mouvements d'agilité spécifiques à la ringuette - agilité dans des espaces restreints et confinés; capacité de s'arrêter et d'aller dans n'importe quelle direction; transition de l'avant vers l'arrière ou de l'arrière vers l'avant. • Augmenter la difficulté de l'agilité avec l'utilisation de méthodes d'entraînement plus ouvertes et non planifiées. • Développer et consolider des mouvements multidirectionnels hors glace qui sont transférables sur glace. • Intégrer des processus de perception et de prise de décision plus exigeantes (réagir à des stimuli externes visuels ou verbaux; réagir à un ou plusieurs autres athlètes) • Introduire (Initier) l'utilisation de la plyométrie, de l'entraînement de la force et du sprint pour maximiser les gains de vitesse.
Capacité et puissance alactique anaérobie	• La formation de cette composante à ce stade devrait être axée sur un ratio de travail/repos de 1:6. • Introduire (Initier) un entraînement spécifique avec des exercices de courte durée (moins de 10-15 secondes), de très haute intensité, avec un repos adéquat entre les séries. • Introduire (Initier) des exercices sur glace qui prennent entre 5 et 15 secondes à haute intensité avec 30 à 90 secondes de repos entre les séries.
Souplesse	
Aperçu général	• Une attention particulière devrait être accordée à la souplesse pendant le PCRS. • Période critique pour Perfectionner l'amplitude de mouvement grâce à la mobilité statique et dynamique

TECHNIQUE ET TACTIQUE	

OBJECTIFS DU QUADRANT	• Davantage de pensées plus abstraites, si bien que l'accent passe aux tactiques et à l'introduction de la stratégie
	• Consolidation des tactiques individuelles et d'équipe, acquisition des systèmes et stratégies d'équipe de base.
	• Accent sur 2 ou 3 sports préférés.
	• Se servir de la compétition pour appliquer les habiletés, les tactiques et les stratégies apprises à l'entraînement.
	• Routine d'avant-match qui inclut :
	  • Arrivée à la patinoire 45 à 60 minutes avant le début du match
	  • Échauffement hors glace

Habiletés de patinage	
Consolider les habiletés individuelles de patinage suivantes : • Patinage et glissade vers l'avant • Patinage et glissade vers l'arrière **Emphase :** Efficacité améliorée de la foulée de l'athlète	
Consolider les habiletés de vitesse des foulées de l'athlète en poussant avec les genoux, puis en glissant avec efficacité, et en améliorant la fréquence des foulées. **Emphase** : Augmenter la vitesse	
Consolider la fréquence des foulées de l'athlète Note : La fréquence des foulées de l'athlète devrait diminuer à mesure que l'efficacité de l'habileté augmente.	
Consolider et perfectionner les départs et arrêts suivants : • Deux pieds parallèles • Départ avec des foulées croisées **Emphase :** Consolider et perfectionner une transition plus rapide entre l'arrêt et le départ.	
À partir de la position arrêtée, l'athlète peut atteindre de 80 à 100 % de sa vitesse maximale en moins de 5 secondes.	
Consolider les foulées croisées suivantes : • Patinage vers l'avant • Patinage vers l'arrière **Emphase :** • Emphase sur la mécanique spécifique du mouvement afin d'augmenter la puissance de la foulée	
Consolider et perfectionner les pivots suivants lorsque l'athlète se déplace dans la même direction : • De l'avant vers l'arrière • De reculons vers l'avant	
Développer les pivots de transition suivants au moment de se déplacer en direction opposée : • De l'avant vers l'arrière • De reculons vers l'avant	

Développer (acquérir) et consolider les techniques de patinage de transition suivantes : • Virages serrés • Pivots • Pivots de transition
Consolider et perfectionner la position de base de patinage : **Emphase :** • Stabilité • Contrôle du corps dans l'espace
Consolider l'équilibre et l'agilité de l'athlète sur ses patins **Emphase** : • Utilisation et contrôle des carres • Conscience des bords intérieurs et extérieurs des carres • Posture • Position (position des pieds plus large versus plus étroite pour que l'athlète puisse maintenir sa position et sa stabilité)
Habiletés individuelles
Consolider les habiletés de passe suivantes : • Bâton à bâton • Coup droit • Revers **Emphase :** • Précision • L'athlète développe des habiletés pour effectuer des passes, et s'ajuste aux besoins tactiques selon le synchronisme, l'anticipation et la pression. • Passes dans un espace
Consolider les habiletés de réception de passes suivantes : • Placer son bâton dans l'anneau **Emphase :** • Position et synchronisme du bâton • L'athlète développe (acquiert) des habiletés pour recevoir des passes, et s'ajuster aux besoins selon le synchronisme, l'anticipation et la pression. • Consolider et perfectionner la préparation à la réception de passe; position des mains et force • Développer (acquérir) et consolider la réception en mouvement
Consolider les habiletés de tirer suivantes : • Consolider les décisions de choix du tir en analysant la position du gardien de but • Développer (acquérir) et consolider le tir du poignet • Perfectionner le tir balayé du coup droit au ras de la glace • Perfectionner le revers haut

Emphase :

- Développer l'habileté de l'athlète à tirer avec plus de précision et de puissance de façon plus constante
- Consolider l'habileté à tirer avec pression
- Consolider la sélection des tirs de l'athlète

Développer l'habileté de l'athlète à décider tactiquement quel tir utiliser en fonction de sa lecture du jeu

---

Consolider les habiletés de tir du poignet de l'athlète

Emphase :

- Consolider le tir du poignet en utilisant une bonne mécanique
- Consolider et développer la puissance et la précision du tir du poignet
- Consolider l'habileté de lever l'anneau de la glace avec constance

---

Consolider l'habileté tactiques individuelles et d'équipe de l'athlète à créer de l'espace

---

Consolider les habiletés tactiques individuelles et d'équipe de marquage suivantes :

- 1 contre 1
- 2 contre 1
- Trois techniques du marquage : contenir, pression et engagement

Emphase :

- Position du corps
- Contrôle du corps
- Intérieur/extérieur du patin
- Synchronisme constant afin de prendre avantage
- Restreindre l'écart avec l'adversaire lorsqu'il est en réception de passe
- Forcer un résultat au moment de se diriger vers le porteur de l'anneau
- Habileté à forcer le porteur de l'anneau à prendre l'une des décisions suivantes :
  - De forcer une passe
  - D'arrêter
  - De changer de direction

Consolider les habiletés de patinage en puissance afin de :

- En offensive, se donner un avantage sur et un écart derrière l'athlète adverse en possession de l'anneau lorsqu'il est en position offensive
- En défensive, se donner un avantage sur et un écart avec l'athlète adverse quand il passe en possession de l'anneau de la D à l'O, pour sauter dans l'espace ouvert (poche) ou derrière l'adversaire qui vous met en échec avant.

Consolider l'habileté à créer un avantage offensif à 1 contre 1 en utilisant les tactiques suivantes :

Emphase :

- Changement de vitesse
- Changement de direction
- Créer un écart avec l'adversaire

Consolider les habiletés défensives efficaces en utilisant les tactiques suivantes :

- Contrôle de l'écart
- Couverture côté but
- Conscience spatiale constante de la glace
- Capacité à retrouver sa athlète à marquer

Consolider les techniques offensives de ruse suivantes : • Feintes • Esquives • Changement de vitesse • Changement de direction
Développer les habiletés d'agilité de l'athlète de maniement de l'anneau : • L'athlète peut déplacer l'anneau d'un côté à l'autre avec constance tout en changeant la position des mains afin de protéger l'anneau.
Consolider la capacité de l'athlète à prendre l'avantage lorsqu'il est à 1 contre 1 dans des espaces restreints. **Emphase :** • Agilité • Contrôle du corps lors du contact avec un adversaire
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Consolider la perception spatiale de la glace de l'athlète en utilisant les habiletés suivantes : • Utilisation constante des lignes de passes • Utilisation constante des zones moins occupées • Habileté à passer à partir des limites de la ligne médiane • Habileté à recevoir à l'extérieur des zones moins occupées • Habiletés à changer de couloir afin d'être une option de réception au lieu d'un passeur • L'athlète peut constamment « sauver la glace » afin de créer de l'espace pour les options de sortie possibles ou d'attaque rapide d'un espace offensif. • L'athlète démontre sa prise de conscience constante des lignes bleues afin de réduire la pression d'un opposant en utilisant des options de jeu possibles par la passe
Développer (acquérir) l'efficacité des présences sur la glace et des transitions. Commencer à effectuer des présences sur la glace durant 45 secondes **Emphase :** Changement de joueurs quand c'est sécuritaire et efficace
Consolider les tactiques de sortie de zone suivantes : • Transition de la défensive à l'offensive à partir de l'enceinte du gardien • Développer l'habileté de l'athlète à effectuer la transition de l'anneau sur la longueur entière de la glace: • Attaquer et tirer au filet adverse • Créer des occasions de marquer
Consolider les habiletés de gestion du chronomètre de décompte : • Introduire (Initier) la tactique de savoir quand forcer une mise à zéro du chronomètre • Consolider l'habileté et la tactique de conserver la possession de l'anneau • Consolider l'habileté de recouvrir l'anneau pour en garder la possession
Consolider les tactiques individuelles de contrôle et de possession de l'anneau lorsque l'athlète est sous pression. **Emphase :** • Consolider l'habileté de l'athlète à contrôler le rythme du jeu en utilisant la possession de l'anneau. • Consolider la tactique d'équipe de soutenir un coéquipier en lui donnant des options faciles en "L" de passes sous pression pour conserver le contrôle de l'anneau.

Consolider les habiletés et tactiques de triangle défensif : • Responsabilités de chaque poste • Zones de mouvement • Mécaniques du mouvement • Contrôle du corps • L'utilisation de la position de la main et de l'avant-bras afin de contrôler l'attaquant : par exemple, les mains fermées, pression rotative sur les hanches et position du corps du défenseur
Consolider les habiletés et tactiques de triangle défensif : • Faire face au tireur • Habiletés à utiliser activement le bâton afin de contrôler l'avantage et l'espace du tireur
Développer (acquérir) et consolider les tactiques offensives de soutien suivantes : • Se rapprocher de l'anneau alors qu'un seul joueur reste du côté du but dans les zones défensives et neutres • Soutenir le porteur l'anneau avec au moins un joueur du côté du but en zones défensives et neutres • Soutenir le porteur l'anneau avec au moins un joueur dans le couloir moins occupé qui s'ouvre, en inversant la direction de l'anneau **Emphase :** Les joueurs qui n'ont pas l'anneau se démarquent pour soutenir le joueur en possession de l'anneau.

Acquérir et consolider une attaque offensive de 3 contre 3 en utilisant les tactiques suivantes :
• Développer et consolider l'utilisation d'un cadre de référence offensif de base qui crée des situations à 1 contre 1 ou à 2 contre 1 dans un petit espace.
• Consolider l'utilisation constante du cadre de référence offensif (p. ex. soutien des deux côtés de l'anneau ou offensive en L)
• Acquérir et développer la capacité de reconnaître les indices favorables à l'utilisation d'un cadre de référence offensif.
Emphase :
• Consolider l'habileté de l'athlète à lire le jeu qui se trouve devant lui.
• Développer (acquérir) et consolider l'habileté de l'athlète à reconnaître comment et quand créer un avantage (2 contre 1) avec une structure constante :
  • Attaquer le bas du triangle
  • «Passe et file» - Lâcher l'anneau en haut de la zone offensive et en sortir - L'attaquant 1 (A1) transporte l'anneau le long de la bande jusqu'à la ligne de ringuette pour attirer l'adversaires D et C hors du triangle. Ai passe alors à A2 qui le suit avec un écart modéré sur la même trajectoire au-delà de la ligne de but vers la petite ligne (*hash marks*). A1 se retourne rapidement vers la ligne de ringuette (en se laissant glisser derrière le centre) pour sauter à l'attaque dans l'espace ouvert derrière C et D laissant un couloir ouvert vers le filet. F2 toujours le long de la bande repasse l'anneau à F1 pour qu'il effectue un tir.
  • Foncer au filet à 3 contre 3 (1 à l'attaque, 1 en soutien et 1 posté devant le filet)
  • Lancer sous pression

Consolider l'attaque offensive lors des transitions en utilisant les tactiques suivantes : • Prendre possession dans la zone • Se diriger vers le filet • Créer une opportunité de marquer dans une situation de 2 contre 1

Consolider les habiletés individuelles de marquage dans les situations suivantes :
• Sur un jeu du gardien de but
• En utilisant l'échec avant
• En zone neutre :
  ○ Côté but
  ○ Positionnement à l'intérieur afin de prendre avantage

Consolider les tactiques, systèmes et stratégies d'équipe suivantes en matière de mise au jeu: • au centre • dans la zone offensive • dans la zone défensive **Emphase** • Constance de l'exécution • Gagner la zone (centre) • Créer une occasion de marquer (offensive)
Développer les tactiques individuelles et d'équipe en lien avec la possession de l'anneau, au lieu de « le tirer dans le fond de la zone adverse et d'aller le chercher »
Développer des exercices exigeants, tels que des jeux en espace restreint, afin de recréer l'environnement compétitif **Emphase :** Accroître le niveau de confort de l'athlète face aux exercices exigeants
Continuer à offrir aux athlètes des occasions de jouer à divers postes (athlète utilitaire) (voir le glossaire) : **Emphase :** • Éviter la surspécialisation • Maintenir les opportunités de développement afin d'accroître la capacité d'adaptation de l'athlète
Consolider les tactiques d'équipe de soutien rapproché et éloigné suivantes : • Augmenter l'habileté de l'athlète à utiliser l'espace afin de soutenir le porteur de l'anneau • Augmenter l'habileté de l'athlète à utiliser le temps afin de soutenir le porteur de l'anneau **Emphase :** Consolider l'habileté de l'athlète à fournir des options de jeu au porteur de l'anneau
Consolider les habiletés d'équipe dans les situations suivantes : • 3 contre 2 à l'offensive • 3 contre 1 en défensive • Introduire (Initier) et acquérir le 4 contre 3 à l'offensive • Introduire (Initier) et acquérir le 4 contre 3 en défensive
Habiletés du gardien de but
Consolider les habiletés fondamentales de la position de gardien de but : **Emphase** : • Garder la lame du bâton sur la glace devant les patins • Garder la mitaine et les mains hauts et vers l'avant (voir glossaire) • Le mouvement est amorcé par la tête et les mains • Le corps reste face au tireur

Consolider l'équilibre de base et les habiletés d'agilité pour le gardien de but : **Emphase** : • Garder les genoux fléchis • Garder les pieds à la largeur des épaules • Bien tenir le bâton • Habileté de tenir la position de gardien en mouvement (ne pas se tenir debout lors du mouvement)
Introduire (Initier) le gardien aux indices appropriés afin de bien réagir et de s'ajuster à sa position en relation avec les attaquantes et le positionnement des défenseurs de son équipe (p. ex., attaque du bas du triangle, écrans, etc.)
Introduire (Initier) les habiletés avancées nécessaires permettant au gardien de but de défier le tireur
Introduire (Initier), acquérir et consolider l'importance des angles, de la sensibilisation aux marques sur la glace et de la position dans l'enceinte de but
Arrêts
Consolider les habiletés de base pour les arrêts en style papillon : **Emphase :** • Entrer avec contrôle • Pousser les genoux vers la glace en gardant le bâton haut et en montrant le devant des jambières • Position du bâton afin de couvrir l'espace entre les jambières (voir glossaire) • La mitaine demeure haute et vers l'avant (voir glossaire)
Introduire et développer (acquérir) le bon mouvement pour la glissade sur une jambière lorsque l'anneau est à proximité (voir glossaire)
Introduire et développer (acquérir) les fondamentaux pour les retours et la récupération en utilisant la bonne jambe pour se relever et se diriger
Introduire et développer (acquérir) les habiletés utilisées pour arrêter les tirs sur réception
Développer les habiletés et tactiques utilisées pour arrêter des tirs hauts et bas : **Emphase :** • Positionnement dans le filet • Position • Rester face au tireur • Déplacer le corps
Mouvement

Consolider les habiletés du glissement latéral du gardien de but.
• Introduire (Initier) des mouvements rapides :
  • « Poteau à poteau = longue poussée» (voir glossaire)
  • À travers l'arc de l'enceinte (petite poussées rapides). Lames des patins dans le bleu, le rouge et le blanc.
Emphase :
• Demeurer dans la position de gardien de but
• Face au tireur tout en suivant une passe ou un tir potentiel
• Développer l'habileté de l'athlète à combiner différents mouvements afin de créer des schémas spécifiques pour simuler la réalité d'un match

Consolider le déplacement en « T » : • Développer les mouvements rapides • Haut de l'enceinte vers poteau bas (voir glossaire) • Haut de l'enceinte V inversé - vers haut du côté éloigné

Emphase : • Consolider la capacité de rester dans la position regroupée du gardien de but • Amorcer le mouvement avec la tête et les mains • Le corps demeure face au tireur et au même niveau
Développer (acquérir) et consolider des transitions vers l'avant et vers l'arrière en utilisant les coups de patin en « C ». **Emphase :** • Une jambe à la fois • L'athlète demeure face au tireur lors de son déplacement dans l'enceinte de but
Introduction et acquisition des tactiques d'équipe de transition derrière le filet : **Emphase :** • Introduire (Initier) et acquérir les habiletés de suivi de l'anneau en utilisant la vision périphérique, afin de garder un œil sur l'adversaire et les menaces potentielles. • Acquérir l'habileté de garder les orteils pointés vers l'avant tout en tournant la tête pour jeter un coup d'oeil derrière la ligne de but.
Remise de l'anneau
Perfectionner les habiletés de passe de l'anneau comme un frisbee **Emphase :** • Garder l'anneau près de la glace
Consolider l'habileté de l'athlète à utiliser la feinte lors des jeux du gardien de but
Consolider l'utilisation du bâton du gardien pour passer l'anneau
Introduire (Initier) la lecture des espaces propices à la remise de l'anneau pour faciliter des options de sortie de zone.
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Introduire (Initier) et développer la capacité de faire sortir le gardien (voir glossaire) lors d'une punition à retardement
Introduire (Initier) let développer la capacité d'exécuter les tactiques et stratégies utilisées par le gardien en situation de 3 contre 2 ou de 4 contre 3
Développer (acquérir) et consolider l'habileté mentale du gardien de but de se recentrer après avoir accordé un but
Introduire (Initier) et développer (acquérir) les techniques de communication de base entre le gardien et les patineurs **Emphase :** • Importance de la communication avec les autres patineurs

LITTÉRATIE ÉTHIQUE
VAS-Y
• Enseignez à l'athlète à honorer le jeu en donnant le meilleur de lui-même. • L'entraîneur guide l'athlète à reconnaître la valeur de gagner et de perdre.
FAIS PREUVE D'ÉTHIQUE SPORTIVE
• Explorer les situations de victoire ou de défaite par le biais de jeux de rôle et demander à l'athlète de discuter pour savoir si la situation reflète ou non l'esprit sportif. • Explorez pourquoi la tricherie viole l'intégrité du jeu. Se servir de scénarios pour aider l'athlète à faire évoluer sa prise de décision.
GARDE UNE BONNE SANTÉ
• Éduquer l'athlète sur l'importance d'une image corporelle positive et éduquer les athlètes, les parents et les entraîneurs sur les changements corporels normaux. • Le programme fournit à chaque athlète de l'information à jour sur la lutte contre le dopage.
AMUSE-TOI
• Le programme met l'accent sur le plaisir que procure l'expérience de participer à la ringuette • L'entraîneur encourage un équilibre entre les exigences de la ringuette, de la famille, des amis et de l'école.
RESPECTE LES AUTRES
• L'entraîneur donne l'occasion de discuter de questions morales ou éthiques par le biais de scénarios et de jeux de rôle (p. ex., « Comment vous êtes-vous senti quand ? »). • Le programme vise une bonne chimie d'équipe et une interaction positive entre toutes les personnes impliquées dans le jeu (entraîneurs, parents, officiels).
INCLUS TOUT LE MONDE
• L'athlète est en mesure d'intervenir ou d'informer son entraîneur dans des situations difficiles, afin de prévenir l'intimidation, l'évitement et les rituels d'initiation. • L'entraîneur met intentionnellement sur pied ses groupes d'entraînement pour mélanger et agencer divers ensembles d'habiletés et de postes tout au long de la saison. • Des activités de cohésion d'équipe sont intégrées au programme pour aider les athlètes et leurs familles à faire connaissance les uns avec les autres et à mieux se connaître. • Attribuez aux entraîneurs et aux capitaines la tâche de vérifier les groupes toutes les semaines pour développer votre base de leadership et vous assurer que les interactions entre les participants sont significatives.
DONNE EN RETOUR
• Encourager le partage social dans l'ensemble du club et de l'équipe • Le club et le programme encouragent les entraîneurs, les athlètes et les parents à devenir officiels.

Niveau suivant : S'entraîner à la compétition

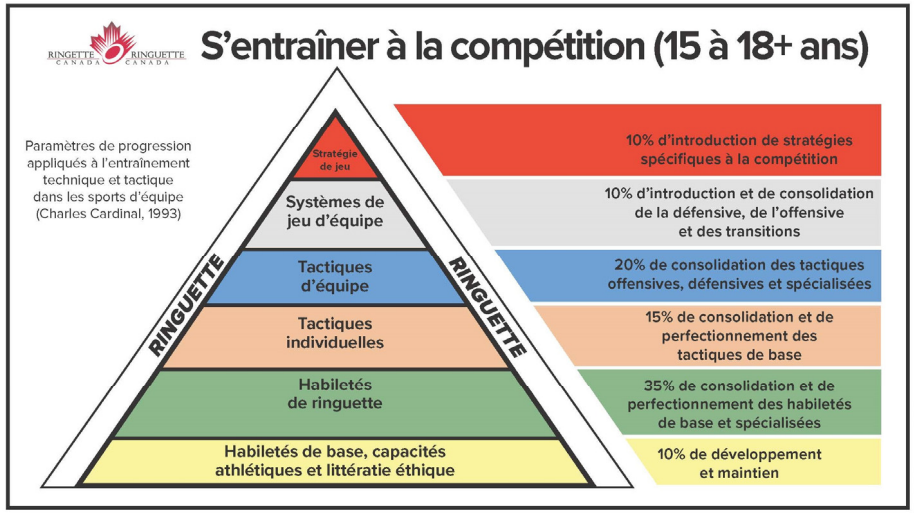
OU

Actif pour la vie – Compétitif pour la vie

S’entraîner à la compétition

Niveau précédent : S’entraîner à s’entraîner
Durée de l’activité : Sport principal : 100 %
Entraînement : 40 % Compétition : 60 %
Stade de développement Monter sur le podium
Note du traducteur : À ce niveau, toutes les athlètes sont des femmes.

S'entraîner à la compétition - taux et portées appropriés d'entraînement, adapté de Balyi et Cardinal	S'entraîner à la compétition (15 à 21 ans)
Durée du plan (en semaines)	De 30 à 42 semaines
Durée de la période de préparation	De 7 à 14 semaines
Durée de la période de compétition	De 7 à 20 semaines
Durée de la période de transition	3 à 6 semaines
Nombre de jours de compétition	de 6 à 20 jours
Nombre de jours d'entraînement	de 105 à 240 jours
Durée moyenne d'une séance d'entraînement (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de préparation	5 ou 6 jours par semaine
Durée moyenne d'une séance de préparation à la compétition (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de compétition	5 ou 6 jours par semaine
% de jours consacrés à la compétition	taux de 60%
% de jours consacrés à l'entraînement (en équipe ou individuellement)	taux de 40%



PSYCHOLOGIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Développement d'aptitudes avancées en préparation mentale • La pratique de la prise de décision se concentre sur la prise de décision adéquate dans toutes les situations de compétition. • Davantage d'occasions d'auto-réflexion, et introduction des plans personnels d'amélioration dirigés par l'athlète. • Les pratiques sont conçues pour ressembler et pour préparer l'athlète à l'environnement de compétition.
Habiletés spécifiques	
Stratégies de visualisation	• L'entraîneur utilise la vidéo des meilleures athlètes de ringuette pour guider l'athlète à se visualiser en train de performer à ce niveau. • Consolider les habiletés de visualisation et d'imagerie de l'athlète au moyen d'exercices intégrés à chaque séance pratique et d'entraînement. • L'entraîneur guide l'athlète pour visualiser des jeux spécifiques dans des situations de compétition. • Consolider la capacité de l'athlète à visualiser les réactions corporelles appropriées (excitation, calme) requises dans un environnement de compétition.
Dialogue interne positif	• L'athlète utilise ses habiletés de pensée critique pour identifier les déclencheurs et surveille le langage corporel et verbal de ses coéquipières ainsi que les siens. • L'athlète élabore des scénarios et consolide des habiletés de surveillance de sa capacité à avoir un dialogue interne positif. • L'équipe élabore des interventions et des stratégies pour recadrer le dialogue interne négatif.
Motivation	
Appartenance	• L'athlète est capable de formuler l'importance de représenter son équipe dans la ligue, les tournois et les éliminatoires d'une manière respectueuse et mature. • Chaque athlète continue de se sentir acceptée en tant que membre active de l'équipe grâce à des interactions positives au sein de l'équipe et aux commentaires des entraîneurs aux athlètes.
Signification	• L'athlète a une bonne compréhension du lien entre les contributions personnelles et collectives à l'équipe. • Les pratiques et les séances d'entraînement procurent constamment des récompenses intrinsèques à l'athlète : sentiment de compétence, succès progressif, image de soi positive (confiance), santé, vitalité et engagement social (connexions).
Établissement d'objectifs	
Individuel	• Les objectifs à court, moyen et long terme de l'athlète sont en lien avec ceux de son équipe. • L'athlète établit des objectifs intermédiaires pour atteindre des objectifs à plus long terme, sous le mentorat de son entraîneur ou de l'équipe intégrée de soutien (EIS). • Suivre et réviser formellement les objectifs de performance sous la direction de l'entraîneur.
Équipe	• L'entraîneur dirige l'équipe pour fixer des objectifs SMART à court, moyen et long terme pour l'équipe en utilisant un processus de collaboration avec les athlètes et, le cas échéant, l'EIS. • Les objectifs de l'équipe sont à la fois axés sur les résultats et les processus. • L'entraîneur met sur pied des séances d'entraînement qui suivent et récompensent les progrès plutôt que les résultats immédiats. Par exemple, le nombre de possessions ou la durée de la possession de l'anneau sont comptabilisés.

Gestion de l'anxiété	
Stratégies de relaxation	• L'athlète pratique la relaxation progressive à l'entraînement et seule. • L'athlète utilise constamment une respiration contrôlée pour se préparer à la compétition.
Stratégies d'activation	• L'athlète peut utiliser efficacement plusieurs techniques d'activation énergique proposées par son entraîneur ou l'équipe intégrée de soutien (EiS).
Stratégies de concentration	• Perfectionner la capacité de l'athlète d'identifier et de faire un suivi des éléments déclencheurs de sa perte d'attention, en tout temps. • Perfectionner la capacité de l'athlète d'utiliser une routine de focalisation pour regagner sa concentration dans des situations de stress élevé, en tout temps. • Perfectionner la capacité de l'entraîneur et de l'athlète d'élaborer des codes verbaux pour aiguiser l'attention de l'athlète pendant un match, en tout temps. • Perfectionner la capacité du gardien de but de se concentrer pendant toute la durée de la partie.
Stratégies d'adaptation	• Les interventions de l'entraîneur se limitent des explications et des changements clés pour améliorer le jeu et la performance de l'athlète. • L'athlète développe sa capacité à reconnaître les déclencheurs émotionnels à l'entraînement et en compétition. • Perfectionner la capacité du gardien de but à se recentrer mentalement après un but, ne pas s'attarder sur le but, mais plutôt penser à la suite et se recentrer.
Gestion du stress	• Grâce à la découverte guidée et à la rétroaction, l'athlète est en mesure de consolider sa capacité d'identifier et de choisir des stratégies qui réduisent de façon proactive son stress et son anxiété dans un environnement de ringuette. • L'athlète élabore une stratégie pour réagir à des incidents négatifs dans des situations de stress élevé.
Développement cognitif de la perception	
Prise de décision fondée sur le sport	• Consolider le jugement de l'athlète afin de prendre des décisions rapides et pertinentes basées sur la reconnaissance des schémas et la logique. • Consolider l'exécution des habiletés de l'athlète, ainsi que ses habiletés tactiques et stratégiques de prise de décision, en fonction de sa capacité d'interpréter rapidement et correctement les stimuli. • Développer et consolider la capacité de l'athlète à créer un état d'esprit spécifique lorsque l'équipe mène ou lorsqu'elle menée pendant un match.
Traitement sensoriel/visuospatial	• Augmenter la précision et la vitesse de perception de l'athlète pour prendre la bonne décision dans des conditions de stress et de distraction élevées. • Consolider la capacité de l'athlète à faire la distinction entre les stimuli utiles (temps au chronomètre, temps de pénalité, temps restant dans le match, appels des coéquipières) et les bruits de fond (pépiements des adversaires, erreurs antérieures, coéquipières non constructives, musique entre les arrêts). • Consolider la capacité de l'athlète à suivre des objets à des vitesses croissantes grâce à l'entraînement sur glace et hors glace. • Consolider l'utilisation efficace par l'athlète des schémas de recherche visuelle pour les schémas de mouvements critiques (p. ex., la profondeur de la gardienne de but dans le filet dépend de la vitesse, de la largeur et du nombre d'attaquants, de la façon dont les triangles sont disposés). • Consolider la capacité de l'athlète à voir et à utiliser efficacement l'espace de glace autour des athlètes.

APTITUDES DE LA VIE COURANTE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Renforcer l'approche éthique de l'athlète à l'égard du sport, y compris le respect de ses adversaires, l'éthique sportive et son sens des responsabilités envers un sport sans dopage. • Renforcer la capacité de l'athlète à concilier le sport, l'école, la famille, les amis et les autres obligations de la vie. • L'acceptation et les liens sociaux continuent d'être la pierre angulaire des programmes de ringuette à cette étape. • La pensée critique a été développée pour permettre aux athlètes de contribuer aux décisions d'équipe.
Développement personnel	
Développer l'autonomie	• L'athlète démontre qu'elle est capable de s'entraîner de façon autonome (développement physique). • L'athlète pourra toujours arriver préparée et à l'heure à l'entraînement et à d'autres événements d'équipe par ses propres moyens.
Développer la confiance en soi et l'estime de soi	• Perfectionne la confiance de l'athlète pour bien performer malgré le stress. • L'athlète consolide sa capacité d'utiliser de façon constante les opportunités qui lui sont offertes, de se faire entendre et de défendre ses intérêts.
Travailler en équipe	• L'athlète apprend à accepter le poste et le rôle qui lui sont assignés au sein de l'équipe et peut assumer le rôle qui lui a été assigné. • Une athlète consolide et perfectionne les moyens de valoriser tous les membres de son équipe. • Augmentation du sens de la responsabilité de l'athlète envers l'équipe. • L'athlète perfectionne sa capacité de constamment démontrer et exprimer verbalement sa compréhension de l'interdépendance nécessaire pour faire partie d'une équipe. • L'athlète perfectionne sa capacité de faire des choix qui appuient les valeurs fondamentales de l'équipe. • Le programme comprend des activités de consolidation d'équipe pour développer et consolider la confiance entre les membres de l'équipe. • Les lignes directrices de l'équipe sont créées par les athlètes et dirigées par les entraîneurs. • L'athlète collabore avec ses coéquipières pour réguler son niveau d'énergie, sa concentration, ses émotions et partager des échanges positifs. • L'athlète peut démontrer constamment sa compréhension et son respect pour les capitaines et les capitaines adjointes. • Développer un mode de communication d'équipe cohérent et des signaux (p. ex., utiliser une expression standard pour réussir) avec les membres de l'équipe.
Réduire les conflits	• L'athlète peut collaborer à la résolution de problèmes liés aux enjeux de l'équipe et explorer différentes valeurs et perspectives, en utilisant le « cercle » de l'équipe.
Développer des compétences en leadership	• L'athlète assume la responsabilité des rôles de leader d'équipe, tant sur la glace qu'à l'extérieur de la glace. • Développer la capacité de l'athlète à démontrer sa capacité à diriger et à suivre. L'athlète peut parfois démontrer à certains moments sa capacité de s'adapter au rôle de leader et à d'autres moments, de suivre.
Sensibilisation à la diversité	• Sensibiliser l'athlète à la diversité, et l'amener à l'accepter. • Avant de partir à l'étranger, l'informer de la culture d'accueil, des lois et des attitudes à l'égard des diverses populations - en particulier, des lois et des attitudes liées à l'observation religieuse, aux attentes vestimentaires, aux différences entre les sexes et à l'orientation sexuelle.

Faire face aux difficultés causées par les résultats négatifs du sport et non sportifs (vie)	• Consolider la capacité de l'athlète à acquérir de la résilience pour faire face aux difficultés de l'entraînement, à ne pas être sélectionnée au sein d'une équipe, à ne pas respecter les normes de performance ou à faire face à une blessure grave. • Encouragez l'athlète à demander l'aide d'un professionnel si elle est incapable de gérer une situation. • L'athlète consolide sa capacité à constamment utiliser des techniques pour se recentrer afin de percevoir les échecs et les erreurs comme faisant partie intégrante de la participation à la ringuette, et les utiliser comme des expériences enrichissantes.
Développement moral	
Comprendre les règles	• L'athlète consolide sa capacité à faire preuve d'un effort conscient pour s'engager dans un sport éthique.
Faire ce qui est juste	• Perfectionner la capacité de l'athlète à compétitionner selon l'esprit de la règle et non selon son texte.
Liens entre les actions et les conséquences	• Consolider la capacité de l'athlète à être une bonne ambassadrice du sport et à accepter la diversité pendant les voyages et comme hôte.
Développer l'empathie	• L'athlète peut faire des sacrifices à court terme pour atteindre des objectifs à long terme.
Prendre des décisions éthiques	• Consolider la capacité de l'athlète à intervenir ou informer l'entraîneur pour prévenir l'intimidation, l'évitement et les rituels d'initiation.
Relations	
Développer des relations positives avec les adultes	• Le programme éduque l'athlète au sujet des limites et lui fournit des outils et des stratégies pour faire face aux actions physiques, psychologiques, émotionnelles ou sexuelles inappropriées de l'entraîneur ou des autres membres du personnel sportif. • Un code de conduite des athlètes, du personnel et des entraîneurs est utilisé et identifie comment une culture de confiance peut être maintenue.
Développer des relations avec ses coéquipiers	• L'athlète assume constamment la responsabilité et perfectionne sa capacité d'intervenir pour créer un climat d'équipe positif et agit en conséquence. • Développer et consolider des outils et des stratégies pour favoriser une communication ouverte dans les deux sens et respectueuse entre les athlètes et, entre les athlètes et les entraîneurs. • Perfectionner la culture d'une équipe sportive axée sur des approches positives à l'égard des problèmes et la prise de décisions fondées sur des valeurs.
Carrière sportive	
Mentorat	• L'athlète a l'occasion d'apprendre des membres plus expérimentées de l'équipe et sollicite activement leur aide. • L'athlète est un modèle et un mentor pour les autres athlètes.
Voyage	
Préparation de voyage	• L'athlète commence à développer des outils et des stratégies d'adaptation personnelle pour les voyages en fonction du fuseau horaire. • L'athlète gère les besoins liés aux déplacements, y compris la documentation et les bagages.

Médias	
Éducation aux réseaux sociaux	• Perfectionner la compréhension de l'athlète qu'à mesure qu'elle réussira mieux, elle devrait s'attendre à un suivi plus rigoureux de ses messages électroniques. • Perfectionner la compréhension de l'athlète que les publications sur les réseaux sociaux en ligne sont permanentes et l'encourager à communiquer respectueusement. • Perfectionner la compréhension de l'athlète des politiques de l'équipe, du club, de Ringuette Canada et de la Fédération internationale de ringuette concernant les réseaux sociaux. • S'assurer que les athlètes sont conscientes qu'elles doivent respecter les règles et suivre la «règle de deux» quand elles communiquent avec les entraîneurs et le l de l'équipe.
Relations avec les médias	• L'équipe et l'athlète développent une relation de travail avec les médias locaux pour augmenter le soutien de la communauté locale.
Technologie	• Les plateformes en ligne sont utilisées par le personnel d'entraîneurs et les EIS pour permettre une communication individuelle avec chaque athlète au sujet des objectifs et de la planification.
Nutrition et santé	
Les bases de la nutrition	• L'athlète perfectionne sa connaissance de, et son recours à une nutrition appropriée aux besoins de la ringuette. • L'athlète choisit une saine alimentation plutôt que l'utilisation de suppléments. • Le personnel du programme est au courant des habitudes alimentaires malsaines et peut diriger l'athlète vers un professionnel de la nutrition ou un professionnel de la performance mentale.
Habiletés en cuisine et préparation des aliments	• L'athlète perfectionne sa capacité de préparer des repas et des collations nutritives de base. • Pour les voyages internationaux, l'athlète peut se préparer aux choix de repas disponibles dans les pays ciblés.
Nutrition de compétition	• L'athlète consolide sa capacité de planifier de façon cohérente ses besoins nutritionnels pour les tournois locaux et régionaux et peut s'assurer que ses besoins nutritionnels de compétition sont satisfaits.
Nutrition en voyage	• Éduquer les athlètes sur les défis et les stratégies en matière de nutrition lorsqu'elles voyagent, y compris la planification et la préparation des repas et des collations sur la route et la préparation des repas au restaurant et au buffet.
La nutrition au service de la guérison	• L'athlète est en train d'élaborer un plan de récupération individuel avec l'appui de l'EIS.
Hydratation	• Développer la capacité de l'athlète à répondre à ses besoins personnels d'hydratation à l'entraînement et en compétition.
Supplément nutritionnel	• Introduire (Initier) l'athlète à l'éducation de base sur les codes du Programme canadien antidopage (PCA) et de l'Agence mondiale antidopage (AMA) et sur le processus de contrôle antidopage. • Avec l'aide d'un médecin ou de l'EIS, l'athlète est en mesure d'analyser ses besoins en suppléments.
Contrôle antidopage	• L'athlète pourra se conformer aux règlements antidopage avec le soutien de son EIS. • L'athlète pratique les procédures de contrôle antidopage appropriées et possède les documents requis pour toutes les manifestations, y compris les exemptions pour usage thérapeutique, et les prescriptions.
Sommeil	• Perfectionner chez l'athlète la compréhension de l'importance d'un sommeil ininterrompu suffisant chaque nuit pour un développement et une performance optimaux. • L'athlète s'assure constamment d'obtenir un nombre optimal d'heures de sommeil ininterrompu par nuit.

CAPACITÉ ATHLÉTIQUES (PHYSIQUES ET MOTRICES)	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Peu importe l'âge de l'athlète, elle doit avoir atteint les objectifs du stade *S'entraîner à s'entraîner* avant de commencer ce stade. • Introduire (Initier) une périodisation simple, double ou triple en fonction de la durée du programme. • Entraînement technique, tactique et physique spécifique au sport entre 9 et 12 fois par semaine (les séances peuvent être combinées). • Afin d'identifier les forces et les faiblesses de l'athlète, des tests et des évaluations réguliers sont utilisés pour construire un entraînement basé sur des faits, afin de perfectionner le développement de ses capacités athlétiques. • À ce stade, l'entraînement devient spécifique à la ringuette et au poste de jeu pour maximiser le développement. • Sommet du moment opportun pour le développement de la vitesse multidirectionnelle
Endurance	
Entraînement aérobie	Perfectionner la capacité physique aérobie de l'athlète
Capacité aérobie	• Dans le cadre des programmes de haute performance, entraînement individualisé selon la capacité aérobie de chaque athlète, basé sur des tests systématiques. • Incorporer des tests d'exercice gradués pour déterminer la fréquence cardiaque maximale de chaque athlète et la VO2 maximale au début, au milieu et vers la fin de la saison. • Se concentrer sur les séances d'entraînement utilisant principalement les mêmes groupes musculaires que dans la ringuette, comme le cyclisme ou un tapis roulant de patinage. • Incorporer l'entraînement aérobie pendant la saison morte pour un développement efficace et soutenu de la puissance et de la capacité anaérobie de l'athlète.
Puissance aérobie	• Augmenter l'intensité de l'entraînement par intervalles pour consolider ou perfectionner la puissance. • Se concentrer davantage sur les exigences spécifiques à la ringuette
Capacité et puissance lactique anaérobie.	• Augmenter progressivement la durée de l'exercice de haute intensité à partir de 2 minutes, avec suffisamment de pause entre chaque série d'exercices pour consolider ou perfectionner • Accroître la spécificité de l'entraînement en ringuette. • L'entraînement individualisé est basé sur des tests et des évaluations systématiques effectués au début et au milieu de la saison.
Force	
Aperçu général	• Développer et consolider tout en perfectionnant la technique • Intégrer des tests individualisés rigoureux, des prescriptions d'exercices et une surveillance du rendement afin de respecter ou de dépasser les normes nationales ou internationales.
Force maximale	• Maintenir un développement individualisé de la force pour tous les postes, en mettant de plus en plus l'accent sur les mouvements spécifiques à la ringuette. • Mettre l'accent sur le développement, la consolidation et le perfectionnement des gains de force pendant la saison morte et leur maintien pendant la saison de ringuette.

	• Mettre l'accent sur la consolidation des mouvements explosifs qui simulent l'exigence d'exceller sur la glace - (capacité de force pour décélérer rapidement de n'importe quelle direction [vers l'avant, vers l'arrière, latéralement]; force/puissance latérale; sauts et bonds latéraux) • Incorporer et développer la plyométrie à haute intensité pour le bas du corps, le tronc et le haut du corps (p. ex., sauts verticaux à deux pieds et pompes plyométriques). • Ajustez les exercices avec poids corporel pour développer, consolider et perfectionner la surcharge du corps de façon appropriée. • Priorité élevée pour les centres, les attaquantes et les défenseures : une plus grande force des jambes permettra de générer une plus grande vitesse de patinage. L'offensive exige la force du haut du corps pour des tirs puissants, la mise en échec et la lutte pour l'anneau. La défensive exige la force du haut du corps pour empêcher l'opposition de pénétrer dans le triangle, la mise en échec ferme et le gain des batailles pour l'anneau. • Priorité moyenne pour les gardiennes de but.
Endurance de la force	• Maintenir un développement individualisé de la force et de l'endurance pour tous les postes, en mettant de plus en plus l'accent sur les mouvements spécifiques au sport, les poids plus légers et les répétitions plus fréquentes. • Mettre l'accent sur les mouvements du corps entier, les mouvements multiarticulaires et les mouvements combinés.
Force du tronc	• Priorité élevée pour tous les postes.
Puissance	• Élaborer un entraînement puissant pour tous les postes sur la glace et hors glace. S'assurer qu'il est périodisé en fonction de l'horaire de la compétition. • Incorporer la plyométrie à exécuter sur la glace et à l'extérieur de la glace.
Vitesse	
Aperçu général	• Augmenter la vitesse linéaire (vers l'avant et vers l'arrière), latérale et multidirectionnelle
Vitesse multidirectionnelle	• Consolider et perfectionner les mouvements d'agilité propres à la ringuette de l'athlète; sa capacité de rester agile dans des espaces restreints et confinés; sa capacité de s'arrêter et de repartir dans toutes les directions; et ses transition de l'avant vers l'arrière, de reculons vers l'avant. • Développer et perfectionner le niveau de difficulté de l'agilité de l'athlète en utilisant des méthodes d'entraînement plus ouvertes et non planifiées. • Consolider et perfectionner les exercices de mouvement multidirectionnel hors glace transférables sur la glace. • Consolider et perfectionner le niveau de défi des processus de perception et de prise de décision de l'athlète (réagir à un stimulus externe visuel ou verbal ; réagir à une ou plusieurs autres athlètes) • Développer la plyométrie, l'entraînement musculaire et l'entraînement en sprint pour maximiser les gains de vitesse.

Capacité et puissance alactique anaérobie.	• Consolider l'assurance d'une récupération complète entre les séries d'exercices • Consolider la spécificité à la ringuette de ce type d'entraînement; augmenter le conditionnement sur glace grâce à un entraînement supplémentaire hors glace. • Gérer le développement et le maintien, du repos et de la récupération après l'entraînement pour s'assurer que les athlètes soient à leur meilleur lors d'événements majeurs.
Souplesse	
Aperçu général	• Maintenir l'amplitude des mouvements de l'athlète et développer une souplesse spécifique à la ringuette.

TECHNIQUES ET TACTIQUES	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Performance globale, consolidation et perfectionnement des habiletés spécifiques peaufinées en fonction du poste • Apprendre à concourir • L'échauffement et le retour au calme hors glace sont importants pour le perfectionnement du développement des habiletés, la récupération et la régénération. • Arrivée à la patinoire 60 minutes avant le début du match
Habiletés de patinage	
Perfectionner les habiletés individuelles de patinage **Emphase** : • Augmentation de la vitesse • Augmentation de la puissance • Augmentation de l'efficacité	
Perfectionner l'agilité et le contrôle du corps de l'athlète dans les situations suivantes : • Lors d'un contact physique • Tout en profitant de l'avantage • 1 contre 1 dans des espaces restreints	
Habiletés individuelles	
Perfectionner les habiletés individuelles de l'athlète relatives à l'anneau : • Manipulation de l'anneau • Passer de bâton en bâton • Réception bâton à bâton • Passer dans l'espace, en déplacement. • Défendre face à l'opposition	
Perfectionner la capacité de l'athlète à sélectionner tactiquement et judicieusement les passes à pourcentage élevé.	
Perfectionner la capacité de l'athlète à réussir des passes à pourcentage élevé.	
Perfectionner la capacité de l'athlète à tirer et à choisir le type de tir.	
Perfectionner la capacité de l'athlète à patiner en puissance et ses tactiques individuelles. • En offensive, créer un avantage et un écart dans l'espace derrière la porteuse adverse de l'anneau, en position offensive. • En défensive, créer un avantage et un écart avec l'adversaire pendant la transition avec l'anneau de la D à l'O, pour sauter dans l'espace ouvert (poche) derrière l'adversaire qui vous met en échec avant.	
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe	
Perfectionner les habiletés de gestion du chronomètre de décompte : • Développer la capacité de l'athlète à utiliser le chronomètre de décompte de façon stratégique pour reprendre possession de l'anneau.	

Perfectionner les tactiques individuelles de contrôle et de possession de l'anneau lorsque l'athlète est sous pression : **Emphase** : • L'athlète n'utilise presque jamais l'option de « tirer l'anneau dans le fond de la zone adverse et d'aller le chercher ». • Perfectionner la capacité de l'athlète à contrôler le rythme et le déroulement du jeu en utilisant la possession de l'anneau.

Perfectionner l'exécution par l'athlète de cadres offensifs tactiques et d'équipe complexes pour l'offensive :
• Créer une opportunité dans une situation 2 contre 1
  ○ Passes amorties
  ○ Passes à travers l'enceinte de but
  ○ Cycle haut, ou entrée et sortie discrètes
  ○ Créer une opportunité offensive de tir rapide à partir de la transition après avoir pris possession dans la zone
  ○ Se diriger vers le filet

Perfectionner l'exécution de la mise au jeu par l'athlète, ainsi que des stratégies d'équipe pour le positionner, et de sa capacité à conserver la possession par la suite.
Perfectionner la capacité technique et tactique de l'athlète à exécuter des jeux pour créer de grandes chances de marquer des buts tout en lisant la stratégie défensive.
Perfectionner les situations de jeu d'équipe : • 3 contre 2 offensivement • 3 contre 2 défensivement • 4 contre 3 offensivement • 4 contre 3 défensivement
Développer la capacité de l'athlète à s'acquitter des responsabilités de rôles offensifs et défensifs définis.
Habiletés de la gardienne de but
Perfectionner les habiletés avancées de la position de la gardienne de but : **Emphase** : • Consolider et perfectionner la conscience spatiale de l'athlète dans le filet. • Consolider et perfectionner la capacité de l'athlète à faire des ajustements mineurs aux mouvements de la position de gardienne de but.
Consolider les habiletés d'équilibre et d'agilité de la gardienne de but : **Emphase** : • Développer et perfectionner la capacité de l'athlète à se déplacer plus rapidement dans une position équilibrée. • Consolider la capacité de l'athlète à faire des mouvements plus forts et plus efficaces dans l'enclave.
Développer et consolider la sensibilisation de la gardienne au bon positionnement dans l'enceinte de but.
Développer et consolider la conscience spatiale de la gardienne de but pour défier de façon appropriée l'attaquante; la « pousser vers l'extérieur » pour éviter les tirs sur les coins.

Arrêts
Consolider et perfectionner les habiletés de base pour les arrêts en style papillon : **Emphase :** • Pousser les jambières vers la glace tout en contrôlant le corps, les hanches en avant et le bâton levé. • Montrer le devant des jambières, la poitrine droite. • Placer la lame du bâton sur la glace, afin de couvrir l'espace entre les jambières • La mitaine et les mains demeurent hautes et vers l'avant
Consolider et perfectionner le bon mouvement pour la glissade sur une jambière lorsque l'anneau est à proximité
Consolider et perfectionner la vitesse et la puissance de l'athlète pour qu'elle se mette dans la bonne position au bon moment.
Consolider et perfectionner les habiletés utilisées pour effectuer des arrêts hauts et bas : **Emphase :** • Rester face à la tireuse • Le mouvement est amorcé avec la tête et les mains ensemble Consolider et perfectionner la capacité de la gardienne de but de contrôler les rebonds **Emphase :** • Perfectionner la capacité de recouvrir l'anneau • Consolider les déviations vers l'espace visé • Perfectionner la capacité de contrôler le corps pendant l'arrêt pour être prête pour le deuxième tir
Mouvement
Perfectionner les habiletés du glissement latéral de l'athlète pour développer des mouvements rapides : • Poteau à poteau - longue poussée • Le long de l'arche de l'enceinte - petite poussée rapide **Emphase :** • L'athlète est souvent capable de rester en position de gardienne de but. • L'athlète est souvent capable de rester face à la tireuse tout en suivant une passe ou un tir. • Développer la puissance et la vitesse de l'athlète afin d'obtenir des mouvements efficaces et réfléchis.
Perfectionner le déplacement en « T » : • Développer des mouvements rapides • Du haut de l'enceinte vers le poteau bas • Du haut de l'enceinte en V inversé jusqu'à côté éloigné **Emphase :** • L'athlète demeure constamment en position de gardienne de but. • L'athlète amorce constamment le mouvement avec ses mains • Le corps de l'athlète reste toujours en face et au niveau de la tireuse. • Développer la puissance et la vitesse de l'athlète afin d'obtenir des mouvements efficaces et réfléchis.

Développer et perfectionner les sorties vers la tireuse et les retours vers l'arrière en utilisant les coups de patin en « C » **Emphase :** • L'athlète peut parfois bouger une jambe à la fois. • L'athlète reste souvent face à la tireuse lorsqu'elle se déplace dans l'enceinte de but. • Développer la puissance de l'athlète qui se traduira par des mouvements efficaces et réfléchis.
Consolider et perfectionner les habiletés de transition derrière le filet : **Emphase :** • Perfectionner la conscience de l'athlète de cette situation pendant le jeu. • Perfectionner la capacité de l'athlète à suivre l'anneau pour garder un œil sur le jeu. • Perfectionner la capacité de l'athlète à rester face à la tireuse. • Consolider et perfectionner la capacité de l'athlète à réagir à ces transitions : en suivant l'anneau, en utilisant la vision périphérique pour localiser les joueuses et identifier les menaces potentielles, tout en se concentrant sur la porteuse de l'anneau et en anticipant ou en lisant où le jeu ira.
Remise de l'anneau
Consolider et perfectionner la capacité de l'athlète à lire la couverture défensive de l'adversaire pour exécuter une passe d'échappée réussie.
Perfectionner la capacité de l'athlète à incorporer la « simulation » dans les passes de la gardienne de but.
Perfectionner l'utilisation du bâton de la gardienne de but pour remettre l'anneau.
Consolider et perfectionner la technique de remise de l'anneau avant que l'équipe adverse ait le temps de se positionner.
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Consolider et perfectionner la capacité de l'athlète à se rendre au banc de son équipe lors d'une punition à retardement.
Consolider et perfectionner la capacité de l'athlète à exécuter les stratégies utilisées par la gardienne de but dans les situations de 3 contre 2 et de 4 contre 3.
Développer (acquérir) et consolider le rôle de l'athlète dans la situation de 4 athlètes dans la zone adverse: allers-retours de la gardienne de but au banc de son équipe.
Consolider et perfectionner les habiletés de communication de l'athlète avec les défenseures.

LITTÉRATIE ÉTHIQUE
VAS-Y
• Définir l'excellence avec l'athlète pour qu'elle contribue à l'atteinte des objectifs communs. • Travailler avec l'athlète pour l'aider à maîtriser les éléments émotionnels de la ringuette.
FAIS PREUVE D'ÉTHIQUE SPORTIVE
• Perfectionner et insister pour que les règles soient appliquées de façon uniforme et aider l'athlète à raisonner au travers de son comportement et de celui des autres athlètes, parents, officiels et membres du personnel.
GARDE UNE BONNE SANTÉ
• Perfectionner les connaissances des athlètes sur la nutrition sportive, le dopage, la psychologie du sport, l'image corporelle positive, l'entraînement physique et l'utilisation appropriée de l'équipement.
AMUSE-TOI
• Favoriser l'amélioration athlétique continue en maintenant un niveau de plaisir pour chaque athlète. • Reconnaître l'atteinte des objectifs de chaque athlète et de l'équipe. • Insister sur l'importance des réseaux sociaux (connexion) en ringuette et en dehors de la ringuette.
RESPECTE LES AUTRES
• Perfectionner votre Code de conduite et l'appliquer constamment au développement d'une culture de respect. • Mettre un formulaire d'évaluation des entraîneurs à la disposition des athlètes et des parents. • L'entraîneur encourage l'athlète à s'exprimer sur les enjeux sociaux qui comptent pour elle.
INCLUS TOUT LE MONDE
• Attribuer aux entraîneurs et aux capitaines la tâche de vérifier les groupes toutes les semaines pour développer votre base de leadership et vous assurer que les interactions entre les participants sont significatives. • Organiser un programme gratuit d'exercices et d'acquisition d'habiletés pour les jeunes athlètes des écoles, des clubs ou de la communauté locale.
DONNE EN RETOUR
• Donner à chaque athlète l'occasion de partager ses expériences en prenant la parole en public et en donnant l'exemple. • Le club, l'équipe ou le programme s'engage à respecter les principes du Sport pur et encourage chaque athlète à devenir une championne du Sport pur.

Niveau suivant : Apprendre à gagner/S'entraîner à gagner

Apprendre à gagner/S’entraîner à gagner

Niveau précédent : S’entraîner à la compétition

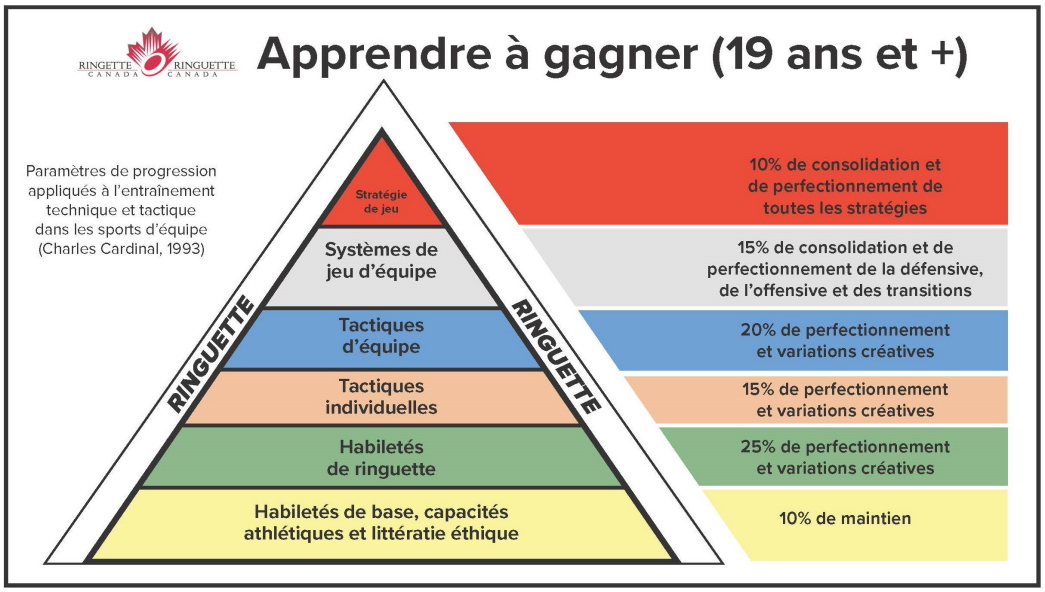
Durée de l’activité : Sport principal : 100 %

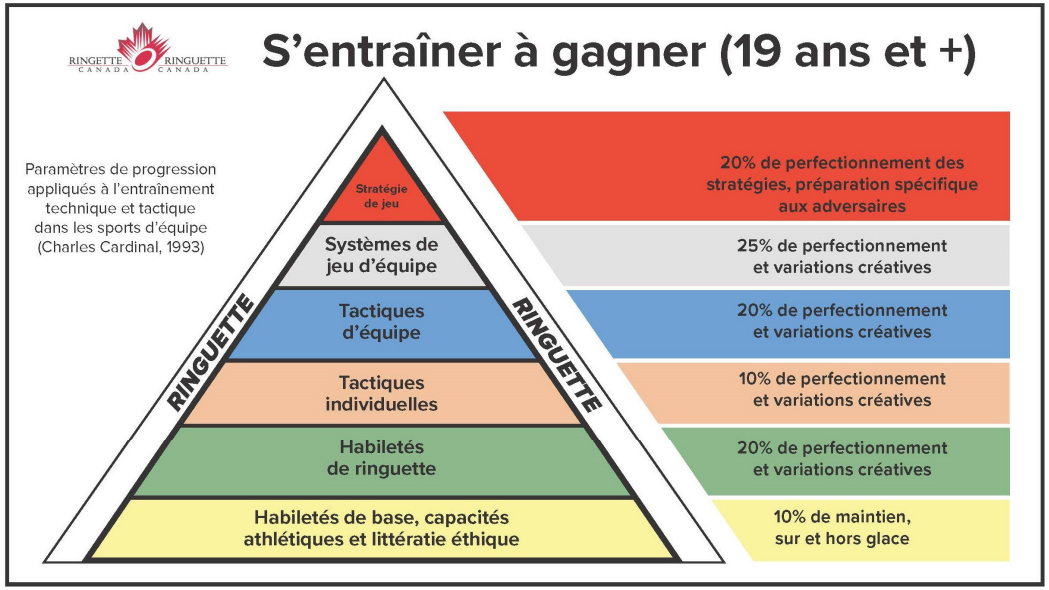
Entraînement : 30 % Compétition : 70 %

Emphase du stade : Performance de podium au plus haut niveau de ringuette

Note du traducteur : À ce niveau, toutes les athlètes sont des femmes.

Apprendre et S'entraîner à gagner - taux et portées appropriés d'entraînement, adapté de Balyi et Cardinal	Apprendre et S'entraîner à gagner (+ de 18 ans)
Durée du plan (en semaines)	De 35 à 50 semaines
Durée de la période de préparation	De 9 à 14 semaines
Durée de la période de compétition	De 8 à 30 semaines
Durée de la période de transition	3 à 6 semaines
Nombre de jours de compétition	de 16 à 20 jours
Nombre de jours d'entraînement	de 225 à 300 jours
Durée moyenne d'une séance d'entraînement (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de préparation	5 ou 6 jours par semaine
Durée moyenne d'une séance de préparation à la compétition (en minutes)	De 75 à 120 minutes par séance
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de compétition	5 ou 6 jours par semaine
% de jours consacrés à la compétition	taux de 70% à 75%
% de jours consacrés à l'entraînement (en équipe ou individuellement)	taux de 23% à 30%


Apprendre à gagner (19 ans et +)
Paramètres de progression appliqués à l'entraînement technique et tactique dans les sports d'équipe (Charles Cardinal, 1993)
Stratégie de jeu
Systèmes de jeu d'équipe
Tactiques d'équipe
Tactiques individuelles
Habiletés de ringuette
Habiletés de base, capacités athlétiques et littératie éthique
RINGUETTE
RINGUETTE
10% de consolidation et de perfectionnement de toutes les stratégies
15% de consolidation et de perfectionnement de la défensive, de l'offensive et des transitions
20% de perfectionnement et variations créatives
15% de perfectionnement et variations créatives
25% de perfectionnement et variations créatives
10% de maintien


S'entraîner à gagner (19 ans et +)
Paramètres de progression appliqués à l'entraînement technique et tactique dans les sports d'équipe (Charles Cardinal, 1993)
Stratégie de jeu
Systèmes de jeu d'équipe
Tactiques d'équipe
Tactiques individuelles
Habiletés de ringuette
Habiletés de base, capacités athlétiques et littératie éthique
RINGUETTE
RINGUETTE
20% de perfectionnement des stratégies, préparation spécifique aux adversaires
25% de perfectionnement et variations créatives
20% de perfectionnement et variations créatives
10% de perfectionnement et variations créatives
20% de perfectionnement et variations créatives
10% de maintien, sur et hors glace

PSYCHOLOGIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Consolidation et perfectionnement des habiletés avancées de préparation mentale • Consolidation et perfectionnement des habiletés de prises de décisions afin de pouvoir prendre les bonnes décisions dans toutes les situations compétitives possibles • Encourager la fierté et le respect au moment de représenter le Canada sur la scène mondiale • Structurer les programmes afin de développer l'habileté, le sentiment d'appartenance et la raison d'être pour chaque athlète
Habiletés spécifiques	
Stratégies de visualisation	• Perfectionner les habiletés de visualisation de l'athlète afin de se préparer aux foules importantes et aux différences internationales des sites de compétition • Perfectionner les habiletés de visualisation de l'athlète afin d'inclure des plans de contingence pour les erreurs, le mauvais fonctionnement de l'équipement ou un arbitrage déficient • Perfectionner l'habileté de l'athlète à visualiser les réponses corporelles appropriées (activation, calme) requises dans un environnement compétitif
Dialogue interne positif	• L'athlète identifie les déclencheurs et travaille à recadrer son langage verbal et corporel négatif de même que de celui de ses coéquipières pour le transformer en auto-discours positif et en soutien. • L'athlète développe des scripts et perfectionne ses habiletés pour implanter un auto-discours positif • L'équipe développe des interventions et des stratégies pour limiter et recadrer les auto-discours négatifs externes exprimés
Attitude positive	
L'attitude est un choix	• Promouvoir une culture où l'équipe croit qu'elle est imbattable et que chaque athlète croit qu'elle est imbattable du même coup • Encourager et stimuler l'optimisme intrinsèque de l'athlète d'une manière mature. L'athlète choisit une attitude ou approche du type « je peux » au lieu d'une attitude « Je ne peux pas » • Augmenter l'éthique de travail de l'athlète en développant la volonté de travailler au fort de ses capacités et notamment plus fort que ses coéquipières • Encourager le désir de chaque athlète de se forcer à être la meilleure possible • Encourager chaque athlète à s'approprier le principe « Kaizen » de l'amélioration continue • Perfectionner l'habileté de l'athlète à s'ouvrir au changement • L'athlète démontre en tout temps de la persévérance et de la détermination si bien qu'elle peut efficacement naviguer à travers les défis rencontrés. • L'athlète démontre en tout temps une intégrité comportementale, où elle fait ce qu'elle dit qu'elle ferait.
Motivation	
Maîtrise	• Encourager de perfectionner les habiletés créatrices de l'athlète : l'athlète a l'habileté et l'expérience pour être créative dans un environnement compétitif • L'athlète démontre son habileté à être une bonne «étudiante du jeu». Cela inclut sa volonté à analyser les vidéos de l'adversaire et d'accomplir les tâches reliées à la pensée critique sur son propre style de jeu, les tendances et les stratégies de contrôle afin de contrer les forces de l'adversaire et de capitaliser sur ses faiblesses.

Signification	• L'athlète démontre une passion pour le sport qui lui permet de perfectionner la prise de décisions nécessaires à l'atteinte des objectifs à long terme. • L'athlète perfectionne et démontre sa capacité à être «entraînable» au niveau national. Elle démontre sa volonté à être ouverte à la rétroaction sur sa performance tout en y répondant d'une façon positive et constructive. • L'athlète perfectionne et démontre sa capacité à s'amuser dans l'environnement compétitif requis à ce stade de développement. Elle est consciente de la pression et de l'importance de faire partie du programme de l'équipe nationale, mais est aussi en mesure de trouver du plaisir dans cette expérience. • L'athlète communique efficacement ses réflexions individuelles sur sa contribution personnelle à la dynamique de l'équipe au niveau de l'équipe nationale ou de la LNR.
Établissement d'objectifs	
Individuel	• Les objectifs individuels de l'athlète sont alignés avec ceux de l'équipe. • Effectue formellement le suivi, la révision et l'amélioration des objectifs SMART de chaque athlète tous les deux mois. • L'athlète développe constamment des plans pluriannuels détaillés, spécifiques et par écrit. • L'athlète démontre l'habileté de retarder la gratification à court terme afin d'atteindre les objectifs à long terme.
Collective	• L'entraîneur amène l'équipe à établir des objectifs collectifs SMART à court, moyen et long terme en utilisant un processus collaboratif avec les athlètes et au besoin, avec l'équipe intégrée de soutien. • Les objectifs d'équipe sont orientés vers les résultats et le processus.
Gestion de l'anxiété	
Stratégies de relaxation	• Perfectionner l'habileté de l'athlète à contrôler et à réduire son anxiété en faisant le suivi et en enregistrant les niveaux d'anxiété en ringuette et dans les situations non sportives • L'athlète utilise efficacement des stratégies comme une respiration contrôlée afin de se préparer à la compétition.
Stratégies d'activation	• L'athlète peut efficacement sélectionner son niveau d'activation pour une performance optimale dans toutes les situations, incluant la réponse à des incidents négatifs face à un haut niveau de stress.
Stratégies de concentration	• L'athlète identifie efficacement et effectue le suivi des déclencheurs de ses pertes d'attention, et perfectionne efficacement une routine pour recentrer son attention lors des situations à haut niveau de stress. • Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à se concentrer et à se reconcentrer pendant la durée totale du match • L'athlète démontre constamment une concentration pointue durant les situations de match et d'entraînement par des techniques avancées de gestion de la concentration personnelle
Stratégies pour surmonter les obstacles	• Perfectionner l'habileté de la gardienne de but et des patineuses à se recentrer mentalement après un but : ne pas continuer à penser au but, avoir hâte au prochain jeu et se concentrer à nouveau • Le programme utilise des stratégies afin de s'assurer que chaque athlète ne relie pas sa valeur personnelle à ses performances sur la glace.

Gestion du stress	• L'athlète utilise efficacement sa vaste boîte à outils et sa routine systématique de prévention de l'anxiété dans le sport dans des situations non reliées au sport. • Par la découverte guidée et par la rétroaction, l'athlète identifie et sélectionne efficacement des stratégies réduisant proactivement son stress et son anxiété dans l'environnement de ringuette.
Développement perceptivo-cognitif	
Prise de décision spécifique au sport	• Perfectionner les habiletés d'intégration sensorielle et de réflexion de l'athlète lorsque dans un environnement compétitif : « Écouter, traiter et performer » • Perfectionner l'habileté de l'athlète à la résolution de problème sur le moment. Cela signifie l'habileté de discuter, analyser, communiquer, questionner et créer un plan pour vaincre les tendances ou les forces de l'opposition (offensive, défensive, transition, gardien de but) dans un environnement compétitif. • Perfectionner la capacité de l'athlète de prendre des décisions tactiques et stratégiques efficaces en fonction de la perception de stimuli rapides et corrects. • Perfectionner la précision et la vitesse de perception optimales de l'athlète afin de prendre la bonne décision en fonction de la reconnaissance du schéma de réaction • Perfectionner la précision et la vitesse de perception optimales de l'athlète afin de prendre la bonne décision sous des conditions de distraction à haut niveau de stress
Traitement sensoriel/Visuospatial	• Perfectionner l'habileté de l'athlète à discriminer entre le stimulus utile (temps restant au chronomètre, temps restant pour un lancer au but, temps restant à une punition, communication avec les coéquipières) et le bruit ambiant (commentaires des adversaires, erreurs précédentes, commentaires non constructifs des coéquipières, musique lors des temps d'arrêt) • Perfectionner l'habileté de l'athlète à suivre des objets à des vitesses de plus en plus grandes lors des entraînements sur glace ou à l'extérieur de la glace • Perfectionner l'utilisation efficace des schémas visuels de recherche pour les schémas de mouvements critiques (p. ex., la profondeur de la gardienne dans son but dépend de la vitesse, la largeur de placement et le nombre d'attaquantes, comment les triangles sont formés) • Perfectionner l'habileté de l'athlète à voir et utiliser efficacement l'espace de glace autour des adversaires

APTITUDES DE LA VIE COURANTE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Le jeu et le plaisir sont priorisés comme étant des éléments intégraux au style de vie relié à la haute performance • L'acceptation et la connexion sociale continuent d'être les fondements des programmes de ringuette à ce stade
Développement personnel	
Développement de l'autonomie	• L'athlète peut s'entraîner efficacement par elle-même (développement physique) • L'athlète gère efficacement des demandes sportives et non sportives par des outils de gestion du temps et d'organisation • Perfectionner la prise de conscience de l'athlète à utiliser son expérience de vie et son jugement afin de faire les meilleurs choix possible dans l'équipe et dans la vie de tous les jours
Développement de la confiance en soi et l'estime de soi	• Augmenter la confiance de l'athlète à bien performer sous l'effet du stress et sur demande • Augmenter la confiance de l'athlète en elle-même et en son équipe • Consolider et augmenter la confiance de l'athlète envers les habiletés de ceux qui l'entourent (coéquipières, entraîneurs, EIS, famille et organisation) • Consolider et augmenter le confort de l'athlète à repousser ses limites personnelles lors de l'entraînement et de la compétition • L'athlète est en mesure d'utiliser efficacement les opportunités disponibles, à se faire entendre et à se faire valoir.
Travailler en équipe	• L'athlète accepte son rôle dans l'équipe et au sein d'une plus petite unité de travail et peut l'accomplir efficacement. Elle peut se dévouer à des sessions d'entraînement supplémentaires afin de définir et de Perfectionner son rôle et ses tâches. • L'athlète est en mesure de mettre ce qui est mieux pour l'équipe devant ce qui est mieux pour elle, dans un environnement sécuritaire. • L'athlète démontre efficacement sa compréhension de l'interdépendance d'être dans une équipe par ses décisions et ses choix. • Augmenter le sens de responsabilité de l'athlète envers l'équipe et le programme. • Encourager le dévouement de l'athlète à faire les choses pour les bonnes raisons et de bien les faire dès la première fois. • L'athlète démontre son dévouement aux activités de renforcement de l'esprit d'équipe du programme en étant engagée et présente. • Le programme incorpore des activités planifiées tout en permettant des activités aléatoires pouvant bâtir une dynamique d'équipe positive (p. ex., défis physiques et mentaux, discussions, rencontres hors du site d'entraînement, réseaux sociaux, etc.). • L'athlète collabore avec ses coéquipières afin de réguler son niveau d'énergie, concentration, émotions, et partage d'auto-discours positif.

	• L'athlète utilise efficacement un style de communication et des indices (p. ex., utiliser une expression standard pour passer) avec ses coéquipières.
Réduction des conflits	• L'athlète collabore efficacement afin de résoudre les problèmes de l'équipe et en explorant les valeurs et perspectives divergentes, en utilisant le « cercle » de l'équipe. • Le programme développe un processus clair de résolution de conflits avec le support de l'ESI et autres experts.
Développer des habiletés de leadership	• L'athlète accroît ses responsabilités dans des rôles de leadership auto-initiés. • L'athlète démontre de façon constante son habilité d'adaptation pour mener de temps à autre et suivre à d'autres moments.
Prise de conscience de la diversité	• Augmenter l'acceptation et la sensibilisation de l'athlète à la diversité • Avant un voyage outre-mer, informer l'athlète à propos de la culture locale, des lois et attitudes envers les populations – particulièrement les lois et attitudes en lien avec l'observation religieuse, les attentes vestimentaires, les différences de genres et l'orientation sexuelle.
Négocier avec les difficultés suite à de résultats négatifs reliés ou non au sport	• Favoriser un environnement qui comprend le système de soutien des amis et de la famille de l'athlète • Encourager et soutenir l'athlète afin de recourir à une aide professionnelle si elle est incapable d'affronter adéquatement la situation • L'athlète perfectionne sa capacité à utiliser efficacement les techniques pour se recentrer afin de percevoir les difficultés et les erreurs comme partie intégrante de la participation en ringuette, tout en les utilisant comme expériences d'apprentissage. • Encourager et augmenter la persévérance de l'athlète. L'athlète peut récupérer efficacement et rapidement suite à des moments d'adversité ou de perception d'échec. • Perfectionner l'habileté de l'athlète à reconnaître l'adversité, à comprendre que des événements imprévisibles peuvent survenir et que nous pouvons uniquement contrôler notre réaction.
Développement moral	
Compréhension des règles	• Perfectionner l'habileté de compétitionner dans l'esprit des règlements au lieu du texte du règlement
Faire ce qui est bien	• L'athlète peut exprimer efficacement sa compréhension au sujet du dopage comme étant de la tricherie et choisit de jouer proprement. • L'athlète est une bonne ambassadrice et accepte la diversité, et inclut tout le monde.
Relier les actions aux conséquences	• L'athlète peut relier efficacement son engagement à l'entraînement à ses objectifs de performance à long terme
Développer l'empathie	• L'athlète perfectionne sa capacité à intervenir efficacement ou à informer son entraîneur pour la prévention de l'intimidation, l'isolement et les rituels d'initiation
Prise de décisions éthiques	• Augmenter l'implication de l'athlète dans l'implantation des principes du Sport Pur et les appliquer dans sa vie
Relations	
Développer des relations positives avec les adultes	• Un code de conduite de l'équipe incluant les entraîneurs et le personnel est utilisé et identifie comment une culture de confiance peut être maintenue.

	• Le programme soutient et fournit aux entraîneurs et aux athlètes les outils et les stratégies pour négocier avec les actions de nature physiques, psychologiques ou sexuelles inappropriées de l'entraîneur ou du personnel. • Les athlètes comprennent et respectent les raisons de l'application de la «règle de deux» quand elles interagissent avec des membres du personnel de l'équipe.
Développer des relations avec les coéquipiers	• L'athlète perfectionne sa capacité de prendre efficacement la responsabilité d'intervenir afin de créer un environnement d'équipe positif et d'agir en conséquence. • Le programme développe des outils et des stratégies afin de supporter et améliorer une communication respectueuse et ouverte dans les deux sens entre athlètes, et entre les athlètes et les entraîneurs. • Promouvoir la culture d'équipe pour une approche positive aux problèmes et une prise de décisions basée sur les valeurs.
Carrière dans le sport	
Planification de carrière	• Préparer l'athlète à la fin de sa carrière de haute performance et à une transition vers la prochaine étape de sa vie
Mentorat	• Favoriser des occasions où l'athlète expérimentée aide les nouvelles membres de l'équipe, et vers la fin de sa carrière, l'amener à assumer un rôle de mentor • L'athlète démontre efficacement son rôle comme ambassadrice du sport au niveau national et son rôle comme modèle pour les jeunes
Environnement d'entraînement	• Favoriser une culture d'approches positives aux problèmes et de prise de décision fondée sur des valeurs. • Incorporer des façons de reconnaître les réalisations des grandes équipes du passé (à l'intérieur et à l'extérieur de la ringuette). • Le programme intègre des occasions pour l'équipe et l'athlète d'être visible par le biais d'activités comme des pratiques ouvertes, des sites de réseaux sociaux, des stages et ateliers, des cérémonies d'ouverture, des séances d'autographes et des entrevues avec les médias. • L'entraîneur fournit en tout temps une communication claire et spécifique à chaque athlète au sujet des attentes envers la contribution constante et efficace de l'athlète à l'intérieur du cadre de travail de l'entraîneur. • Intégrer des réunions d'équipe régulières afin que chaque athlète connaisse son rôle et celui de ses coéquipières. • Intégrer les réunions par poste afin que chaque athlète puisse identifier et connaître son rôle dans l'unité dont elle fait partie. • Le programme choisit délibérément les compétitions afin de fournir un continuum et des attentes réalistes envers le succès clairement défini du programme.

Voyage	
Préparation aux voyages	• L'athlète s'assure constamment de vérifier la validité de son passeport afin qu'il soit valide jusqu'à six mois au-delà de la date de la compétition outre-mer et du renouveler dans les délais nécessaires. • L'athlète perfectionne sa capacité à gèrer efficacement les demandes relatives aux voyages incluant les réservations, la documentation, la préparation des bagages, la gestion du décalage horaire et le soutien envers les nouvelles athlètes. • Le programme développe et fournit à l'athlète des lignes directrices et des stratégies de voyage à l'international et notamment sur les sujets de la gestion du décalage horaire, de l'alimentation, et des problèmes intestinaux potentiels.
Médias	
Éducation aux réseaux sociaux	• Augmenter la compréhension de l'athlète que plus elle aura de succès et plus elle devra s'attendre à une plus grande attention envers ses publications électroniques • L'athlète démontre efficacement sa compréhension au sujet de la permanence des publications sur les réseaux sociaux et de sa communication respectueuse. • L'athlète démontre efficacement sa compréhension des politiques de réseaux sociaux de son équipe, de son club, de Ringuette Canada et de la Fédération internationale de ringuette.
Relations avec les médias	• Le programme encourage une bonne relation de travail avec les médias locaux, provinciaux et nationaux tout en se montrant disponible pour les entrevues. • Le programme requiert que l'athlète complète l'entraînement aux médias afin de développer des habiletés de communication publique bien articulées. • Perfectionner la capacité de l'athlète de pratiquer sa stratégie de ne pas répondre à des questions dont elle n'est pas préparée à répondre sur-le-champ.
Technologie	• Perfectionner la capacité de l'athlète d'utiliser l'analyse vidéo comme outil d'entraînement régulier. • Les plateformes en ligne sont utilisées par les entraîneurs et l'EIS afin de permettre la communication individuelle avec chaque athlète au sujet des objectifs et de la planification.
Nutrition et santé	
Bases de la nutrition	• L'athlète fait des essais et ajuste sa nutrition pour favoriser une performance optimale. • Avec le soutien de l'EIS et de l'entraîneur, l'athlète se nourrit bien pour faire le plein de carburant pour son entraînement et sa récupération, notamment pendant ses voyages internationaux et dans le cadre du plan de périodisation. • Le programme soutient la capacité de l'athlète d'accorder la priorité à sa santé à long terme lorsqu'il s'agit d'équilibrer les exigences de haute performance. • Le personnel du programme est au courant des habitudes alimentaires désordonnées et peut diriger l'athlète vers un professionnel de la nutrition ou un professionnel de la performance mentale.

Nutrition de compétition	• L'athlète planifie efficacement, avec l'aide de l'EIS, ses besoins nutritionnels pour les tournois locaux et régionaux, et peut s'assurer que ses besoins nutritionnels de compétition sont satisfaits.
Nutrition en voyage	• L'athlète est capable d'utiliser les outils et les stratégies apprises pour une nutrition appropriée lorsqu'elle voyage, y compris la planification et la préparation des repas et des collations sur la route et les repas au restaurant ou au buffet.
Hydratation	• L'athlète est capable de répondre efficacement à ses besoins personnels d'hydratation à l'entraînement et en compétition.
Supplément alimentaire	• L'athlète connaît les risques d'une infraction de dopage par l'utilisation de suppléments non contrôlés. • Avec le soutien des EIS, l'athlète utilise efficacement un plan de supplément d'entraînement, si nécessaire, et de compétition individualisé, fondé sur des données probantes, qui a été testé et qui est bien toléré.
Contrôle antidopage	• L'athlète se conforme efficacement aux règlements antidopage avec le soutien de son EIS. • L'athlète pratique les procédures de contrôle antidopage appropriées et possède les documents requis à toutes les épreuves, y compris les exemptions pour usage thérapeutique (EUT), et les ordonnances. • L'athlète est capable d'exprimer ses droits et responsabilités en matière de contrôle antidopage. • Le programme a une tolérance zéro à l'égard de l'abus d'alcool et d'autres drogues, qu'il s'agisse de consommation récréative, illégale ou de dopage.
Sommeil	• L'athlète démontre sa compréhension de l'importance d'un sommeil suffisant pour un développement et une performance optimaux. • L'athlète s'assure d'obtenir un nombre adéquat d'heures de sommeil ininterrompu par nuit.

CAPACITÉS ATHLÉTIQUES (PHYSIQUES ET MOTRICES)	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Le programme nécessite une périodisation simple, double ou triple. • Séances d'entraînement technique, tactique et physique spécifiques au sport entre 9 et 15 fois par semaine (envisager comment combiner les gains). • Pour perfectionner et maximiser les capacités athlétiques, identifier les forces et les faiblesses de l'athlète, des tests et des évaluations régulières sont utilisés pour construire un entraînement basé sur des faits. • Pour améliorer la performance, intégrer les pauses préventives, la récupération et la régénération pour la santé à long terme de l'athlète • Il est important de gérer l'entraînement de chaque athlète pour qu'elle atteigne son apogée au Championnat du monde.
Endurance	
Entraînement aérobie	• Maintenir la capacité physique aérobie de l'athlète • Effectuer des tests d'exercice gradués pour déterminer la fréquence cardiaque maximale de chaque athlète, la VO2 max et les seuils anaérobies et de lactate plusieurs fois par année, selon l'horaire des compétitions • La prescription d'entraînement est basée sur des tests et des évaluations rigoureux effectués tout au long du cycle du programme.
Capacité aérobie	• L'entraînement personnalisé de la capacité aérobie de chaque athlète est conçu en fonction des exigences systématiques des tests et des compétitions. • Concentrez-vous sur les séances d'entraînement utilisant principalement les mêmes groupes musculaires que dans la ringuette, comme le cyclisme ou un tapis roulant de patinage.
Puissance aérobie	• Perfectionner et maintenir l'entraînement par intervalles à haute intensité • Mettre l'accent sur le perfectionnement des exigences propres aux postes
Capacité et puissance lactique anaérobie	• Perfectionner et augmenter progressivement la durée de l'exercice de haute intensité avec suffisamment de repos entre chaque séance d'exercice • Les intervalles et le mode sont perfectionnés spécifiquement au poste de l'athlète et programmés pour des compétitions spécifiques.
Force	
Aperçu général	• Perfectionner et maintenir la force globale de l'athlète (si le développement de la force a atteint le pic de performance maximale de l'athlète). • Intégrer des tests personnalisés rigoureux, la prescription d'exercices et la surveillance du rendement afin de respecter ou de dépasser les normes nationales ou internationales • Renforcer l'autosurveillance et la tenue d'un registre personnel par chaque athlète
Force maximale	• Maintenir un développement individualisé de la force pour tous les postes, en mettant davantage l'accent sur les mouvements spécifiques à la ringuette. • Mettre l'accent sur l'augmentation des gains de force pendant la saison morte et l'entretien pendant la saison de ringuette. • Mettre l'accent sur l'amélioration des mouvements explosifs qui simulent l'exigence d'exceller sur la glace - (capacité de résistance) pour décélérer rapidement de n'importe quelle direction [en avant, en arrière, latéralement]; force/puissance latérale; saut latéral et bond).

	• Incorporer la plyométrie à haute intensité pour le bas du corps, le tronc et le haut du corps sur la glace et hors glace.
	• Ajuster les exercices de poids corporel de façon à surcharger adéquatement.
	• La force maximale inférieure et supérieure est une priorité élevée pour toutes les centres, les attaquantes et les défenseures :
	  ○ Une plus grande force des jambes permettra de générer une plus grande puissance d'extension des genoux qui permettra une plus grande vitesse de patinage.
	  ○ L'attaque exige la force du haut du corps pour les tirs puissants, la mise en échec et la lutte pour l'anneau.
	  ○ La défense exige la force du haut du corps pour empêcher l'opposition de pénétrer dans le triangle et un échec ferme.
	• La force maximale est une priorité moyenne pour les gardiennes de but.

Endurance	• Maintenir un développement individualisé de la force d'endurance, en mettant davantage l'accent sur les schémas de mouvement propres au sport, les charges plus faibles et les répétitions plus fréquentes. • Mettre l'accent sur les mouvements du corps entier, les mouvements multiarticulaires et les mouvements combinés.
Force du tronc	• Priorité élevée pour tous les postes.
Puissance	• Perfectionner l'entraînement à la puissance pour tous les postes sur la glace et hors glace. S'assurer qu'il est périodisé en fonction de l'horaire des compétitions du programme.
Vitesse	
Aperçu général	Augmenter la vitesse linéaire (vers l'avant et vers l'arrière), latérale et multidirectionnelle
Vitesse multidirectionnelle	• Perfectionner et maintenir les exercices de mouvement multidirectionnel hors glace transférables sur la glace. • Priorité élevée pour tous les postes. • Incorporer la plyométrie, l'entraînement musculaire et l'entraînement en sprint pour maximiser les gains de vitesse.
Capacité et puissance anaérobie alactique	Incorporer principalement des exercices spécifiques à la ringuette
Souplesse	
• Maintenir l'amplitude des mouvements de l'athlète et développer une souplesse spécifique à la ringuette • Important pour l'athlète d'avoir une amplitude de mouvement maximale pour une foulée complète et une mobilité adéquate des hanches et du bas du dos lui permettant de se baisser en défense • Augmentation de l'amplitude de mouvement avec force, réduit les risques de blessure et permet des balayages plus larges lors du transport de l'anneau, si bien qu'il est plus difficile de défendre contre cette athlète. • Très haute priorité pour les gardiennes de but	

TECHNIQUE ET TACTIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	Mettre l'accent sur le perfectionnement et l'amélioration des habiletés techniques, tactiques et de prise de décisions.
Habiletés sur glace de toutes les athlètes	

Perfectionner les habiletés de patinage en puissance :
• Vitesse des pieds
• Changement de direction :
  ○ De l'avant vers l'arrière
  ○ Latéral – d'un côté à l'autre	

Perfectionner les tactiques individuelles d'agilité combinant les changements de vitesse : **Emphase :** • Habileté de créer des chances de marquer et de s'adapter au jeu de 1 contre 1 • Habilité de se défendre contre des changements de vitesse tout en contrôlant un petit écart et en conservant sa position défensive.	
Perfectionner les habiletés tactiques de perception spatiale et de contrôle du corps lors d'une lutte pour la possession de l'anneau ou pour la position du corps : • Volonté, habileté et capacité de lutter et de contrôler physiquement l'adversaire : • Perfectionner l'habileté de pousser à la limite les contacts physiques, à un haut niveau contrôlé, en fonction des paramètres des règlements et des officiels sur la glace, en se préoccupant de la sécurité.	
Perfectionner les habiletés utilisées pour des stratégies de changements d'athlètes efficaces : • Comprendre quand effectuer des changements d'athlètes efficaces et sécuritaires : **Emphase :** • Conscience de la façon dont la possession et le contrôle affecte la stratégie de changement d'athlètes	
Perfectionner l'habileté d'équipe à exécuter efficacement un système et une stratégie défensifs à 5 athlètes : • Marquage (l'habileté de surveiller son vis-à-vis, et de demeurer du côté but ou à l'intérieur de la zone tout en maintenant la pression sur la défensive) **Emphase :** • Tous les postes en transition défensive • Jusqu'à la ligne bleue défensive de ringuette • Relâcher seulement lorsque notre équipe a le contrôle de l'anneau	
Perfectionner un échec avant agressif : 1-2-2 : L'abeille occupée (vidéo) - Système et stratégie défensifs d'équipe • Perfectionner la capacité des athlètes d'exécuter un échec avant agressif	
Perfectionner un système et stratégie défensifs d'équipe en échec avant défensif 2-1-2 : • Échec avant à 2 athlètes à retardement, jusqu'à ce que la gardienne remette l'anneau – la centre étant en position haute, et responsable de la première vague d'échec avant de l'autre côté de la ligne bleue - si l'anneau n'est pas récupéré, transition à un 1 contre 1 (un contre un, marquage)	
Perfectionner un système d'équipe avec schémas de sortie de zone à partir de la remise de la gardienne de but : • Puissante remise à gauche à une athlète en haut de la zone • Puissante remise à gauche à une athlète en bas de la zone • Puissante remise à gauche à une athlète d'avant stationnaire (les deux commencent au même niveau à la ligne de jeu libre défensive) • Puissante remise à droite à une athlète en haut de la zone • Puissante remise à droite à une athlète en bas de la zone • Puissance remise à droite à une athlète d'avant stationnaire	

Perfectionner le système d'équipe de sortie de zone avec les deux défenseures en retrait, à partir d'un jeu de la gardienne de but ou d'une transition de la zone D, avec l'une des formations suivantes :

- Forte passe latérale
- Athlète en haut et athlète en bas
- Attaquantes stationnaires (les deux commencent au même niveau à la ligne de jeu libre défensive)

(vidéos)

Perfectionner les systèmes et tactiques d'équipe de sortie de zone défensive de type « Zinger » :

- sortie éclair ne permettant pas aux adversaires de se placer; avec l'une ou l'autre des options suivantes :
- Forte passe latérale ou attaquantes stationnaires en haut ou en bas
  (vidéos)

Perfectionner la présence de l'athlète sur la glace, tant en zone défensive qu'en zone offensive :

Emphase :

- Pression et présence acharnées sur l'adversaire à l'aide de l'échec avant, de repli en défensive et du marquage
- L'athlète est toujours vigilante et fiable sur la glace.

Profil offensif des centres ou attaquantes : tactiques et aptitudes

Aptitudes spécifiques du poste :

- Perfectionner de la capacité d'apprendre, de comprendre et d'exécuter une attaque offensive planifiée, y compris une stratégie à 3 contre 3 et une stratégie de transition.
- Volonté et souplesse pour jouer avec des combinaisons de lignes multiples et apprendre à les utiliser
- Marquer des buts = l'athlète veut marquer, mais peut aussi être une fabricante de jeu et créer des opportunités pour les autres
- Caractéristiques physiques : forte, stable et capable de rivaliser avec l'adversaire et de gagner les 1 contre 1

Transition en défensive et en zone neutre :

- Capacité et courage d'effectuer un échec avant à 2 contre 1 ou de marquer à 1 contre 1 et de maintenir la pression sur l'anneau pour forcer une passe ou un revirement - côté but / positionnement intérieur - couloirs intérieur et extérieur jusqu'aux bandes.
- Marquage individuel : Discipline pour maintenir le marquage sans relâcher l'adversaire et se replier en défense de zone lors de la transition sur notre ligne bleue défensive.

Transition offensive et zone neutre :

- Perfectionner la vitesse, les feintes et la capacité à créer des espaces ouverts et des options de passe pour que les défenseures puissent faire la première passe au-delà de la ligne bleue : utiliser les couloirs ou zones moins occupés extérieurs pour créer un avantage sur l'athlète qui la marque. Volonté d'effectuer la transition et de franchir la deuxième ligne bleue (couloirs extérieurs) pour avoir l'avantage d'utiliser une incursion en largeur et créer une opportunité de marquer un but.
- Capacité et discipline d'attaquer en transition : se placer très latéralement et créer des opportunités pour les autres - créer une opportunité de marquer des buts (premier tir ou deuxième et troisième attaquantes)
- Créer des occasions de marquer des buts lors de changements de lignes : mettre en place une opportunité pour l'attaquante sortant du banc.
- Perception spatiale de la glace : bonne vision périphérique, savoir où se trouve l'anneau par rapport à l'adversaire en tout temps.
- La détermination à prendre possession et à se battre pour être la première sur l'anneau : créer un avantage et une opportunité.

1 contre 1 offensivement (habiletés et tactiques) :

- Capacité de créer un écart et de foncer sur la défenseure, de conserver la possession pour obtenir un avantage et de créer une menace offensive
- Recevoir la première passe hors de la zone défensive bâton à bâton (contrôlée vers les couloirs extérieurs)
- Capacité de reconnaître et d'utiliser le soutien (utilisation d'une option) ou de fournir une option à la porteuse de l'anneau

Systèmes d'équipe en supériorité numérique à 3 contre 2 ou à 4 contre 3 :

- Endurance physique pour effectuer de courtes présences de haute intensité - garder le contrôle de l'anneau lors des changements de lignes et utiliser efficacement le chronomètre de décompte
- Capacité de déplacer l'anneau et de créer des occasions de marquer des buts - jeux préparés (côté surchargé puis passe rapide au coin, blocs, etc.)
- Volonté de lutter et de prendre possession des rebonds pour un tir rapide
- Capacité de recevoir l'anneau et de tirer sous pression défensive
- Possède un tir sur réception solide et précis
- Conscience de la responsabilité défensive : lorsque la pénalité de l'adversaire est purgée, il faut regagner sa présence du côté but / intérieur

Caractéristiques tactiques et stratégiques essentielles :

- Volonté et capacité de créer des opportunités pour les autres : créer des avantages et des 2 contre 1 offensifs
- Perfectionner la capacité de tirer sous pression défensive : capacité de tirer tout en étant marquée et défiée physiquement dans un groupe d'athlètes
- Choix des tirs : compréhension sur la façon de faire bouger la gardienne de but, de créer un avantage, de se donner un choix de tirs - utilisation de feintes (feinte, changement de vitesse) et conscience du soutien côté rapproché, des options de tir, patience et courage avec l'anneau sous pression défensive - ne pas paniquer quand on a l'anneau - tirer délibérément plutôt qu'être forcée de tirer
- Volonté améliorée d'amener les défenseures à une situation de 1 contre 1 pour obtenir l'avantage et un écart - les déjouer
- Capacité améliorée de jouer sans l'anneau - retarder et se précipiter dans l'espace ouvert pour soutenir une menace de tir
- Capacité améliorée d'utiliser efficacement le chronomètre de décompte : reprendre possession de l'anneau et lancer une attaque organisée.
- Capacité améliorée de contrôler l'anneau pour des changements de ligne efficaces
- Capacité améliorée de créer une menace de tir, une menace offensive à chaque changement de ligne : contrôler et bouger l'anneau dans le haut de la zone libre pour permettre à la nouvelle athlète d'avant d'y recevoir une passe amortie ou à ras la glace et d'attaquer le filet avec vitesse

Attaque de zone offensive à deux athlètes de l'extérieur contre un triangle 3 contre 3 en position (vidéo)

- Perfectionner, mettre en place et exécuter avec constance pour permettre l'exécution d'une offensive organisée
- Cycle sur la moitié de la patinoire en zone offensive, en attaquant le bas du triangle (sous les points offensifs) (ajouter l'option de passe arrière à travers l'enceinte de but)
- Athlète sort de la zone en laissant l'anneau à une coéquipière, qui fonce vers la défenseure basse pour attaquer le triangle ou effectuer une passe à travers l'enceinte de but
- Foncer au but et laisser l'anneau en retrait
- Foncer vers le triangle depuis l'aile avec une passe en diagonale --> tir sur réception de l'athlète basse
- Foncer vers le triangle depuis l'aile --> 2 pas derrière le filet --> passe vive à la tireuse postée sur le point
- Foncer vers le triangle depuis l'aile avec passe à ras la glace --> maraudeuse A3 attaque du haut du triangle, près de la ligne bleue – passe à ras la glace en zone neutre par la bande
- Cycle sur la moitié de la patinoire en zone offensive, avec passe amortie en haut du triangle et foncer vers la défenseure basse (passe en retrait en haut du triangle à l'athlète qui entre)
- Cycle sur la moitié de la patinoire en zone offensive, avec passe à ras la glace à l'athlète A3 qui arrive à retardement
- Combinaison des options ci-dessus avec créativité en ce qui concerne les lignes et le jeu individuel

Attaque en transition offensive :

- Foncer vers le triangle depuis l'aile --> attaquer le bas du triangle --> (Option 1) tir, ou (Option 2) passe à travers l'enceinte de but à l'athlète en retrait
- Foncer vers le triangle depuis l'aile --> Contourner le filet --> (Option 1) attaquer le bas du triangle --> tir (Option 2) menace de tir --> passe à travers l'enceinte de but
- Foncer vers le triangle depuis l'aile --> haut du triangle et près des bandes --> (1) passe en diagonale à la tireuse postée au poteau opposé (2) passe à ras la glace à l'attaquante A3 arrivée en dernier/ à la tireuse du côté opposé (3) foncer et faire une passe à l'athlète en retrait (4) passe en retrait à l'attaquante A3 arrivée à retardement (maraudeuse dans la zone neutre)
- Foncer vers le triangle depuis l'aile --> 2 pas derrière le filet --> passe arrière vive à la tireuse postée sur le point

Profil de la défenseure et de la centre : Habiletés et aptitudes

Capacités spécifiques du poste :

- Perfectionner le jeu en triangle : Mouvement dynamique, contrôlé, séquencé dans le triangle.
- Contact avec la tireuse (main sur la hanche ou bâton à bâton), épaules perpendiculaires à la tireuse, bonne vision périphérique, agilité et mobilité latérale et axiale, capacité à communiquer avec les partenaires et maintenir un 1 contre 2 avec la tireuse

Transition défensive en zone neutre :

- Perfectionner l'habileté / la capacité / le courage de marquer homme à homme et de maintenir le positionnement côté but / à l'intérieur.
- Perfectionner la couverture homme à homme : Discipline pour maintenir la pression d'homme à homme sans relâcher l'adversaire et se replier en zone défensive lors de la transition au-delà de la ligne bleue défensive.

Transition offensive en zone neutre :

- Développement de la vitesse et de la capacité de se joindre à l'offensive en transition : utiliser la montée depuis l'aile et créer une occasion de marquer
- Capacité de recevoir l'anneau de la gardienne de but, franchir le milieu, et faire la première passe au-delà de la ligne bleue - bâton à bâton
- Reconnaissance de la situation sur la glace : savoir tout le temps où sont les attaquantes - bonne vision périphérique et urgence de maintenir sa position du côté défensif

1 contre 1 - Offensive dans la zone défensive :

- Perfectionner la capacité tactique de se démarquer et de foncer sur l'athlète qui fait échec avant, la poussant à se mettre sur les talons, ou en allant se placer dans l'espace derrière elle, maintenir la possession pour obtenir le couloir de passe (se rendre jusqu'au bord du couloir du milieu)
- Perfectionne la capacité de faire la première passe hors de la zone, bâton à bâton (contrôlée vers les couloirs extérieurs)
- Perfectionner la capacité de reconnaître et d'utiliser l'aide des défenseures (utilisation des athlètes en soutien) ou d'offrir un soutien à la porteuse de l'anneau

Écouler une punition – tactique et jeu d'équipe à 2 contre 3 :

- Développer l'endurance physique pour jouer à haute intensité pendant une courte présence – vers le haut et l'arrière ou côte à côte
- Perfectionner la capacité de l'athlète de garder ses épaules face à la tireuse, faire contact avec le bâton, et garder une présence physique. Elle évite de rester penchée, laisse son bâton sur la glace, reste immobile et coupe les passes
- Perfectionner la capacité de l'athlète de permuter avec l'athlète postée sur la ligne de jeu libre : courtes présences sur la glace pour pouvoir maintenir la pression
- Perfectionner la capacité de l'athlète de prendre la possession de l'anneau et de faire une passe de soutien à une partenaire ou la première passe au-delà de la ligne : maintien de la possession et obtention d'une opportunité de transition

Supériorité numérique – tactique et jeu d'équipe à 4 contre 3 ou à 4 contre 2 :

- Perfectionner la capacité de pénétrer la zone offensive et de contribuer à l'attaque : positionnement des athlètes en « boîte » ou attaque depuis l'aile
- Possède un tir puissant et précis (tir du poignet ou sur la glace)
- Est consciente de ses responsabilités défensives - quand la punition à l'adversaire est terminée, elle revient du côté du but ou reprend une présence à l'intérieur

Caractéristiques tactiques et stratégiques essentielles :

- Avoir une mentalité de « défensive en premier » : toujours être consciente de la dernière défenseure et du positionnement côté but
- Prise de conscience et volonté perfectionnées de se porter à l'offensive quand l'occasion se présente : complète ses partenaires et leur assure un soutien
- Capacité perfectionnées de récupérer l'anneau dans la zone neutre et avoir la patience de faire une passe de bâton à bâton, ou de passer dans une zone libre pour garantir la possession – ne pas dégager l'anneau dans le fond de la patinoire pour ensuite le pourchasser
- Placement perfectionné côté du but / à l'intérieur de la zone défensive
- Communicatrice : capacité perfectionnée de communiquer aux autres défenseures et aux attaquantes ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas, ce qu'elle voit et la manière de déjouer la pression adverse

Habiletés de la gardienne de but

Perfectionner les habiletés avancées du poste de gardienne de but :

Emphase :

- Consolider la conscience spatiale de la gardienne de but au filet
- Perfectionner la capacité de la gardienne de but d'effectuer des ajustements mineurs à la position de gardienne en fonction de l'adversaire.

Perfectionner l'équilibre et l'agilité de la gardienne de but :

Emphase :

- Perfectionner la capacité de l'athlète à se déplacer plus rapidement dans une position stable.
- Perfectionner la capacité de l'athlète à faire des mouvements plus puissants et plus efficaces dans son enceinte.
- Perfectionner l'équilibre et l'agilité de l'athlète tout en effectuant une séquence de mouvements. Par exemple : exécution d'un déplacement en « T » pour un arrêt en style papillon et revenir rapidement pour se préparer à un autre tir au but.

Perfectionner la capacité de l'athlète à lire et à anticiper les jeux offensifs et à s'adapter au style de l'équipe adverse.

Perfectionner la capacité de l'athlète à défier adéquatement la tireuse; « poussée vers l'extérieur » pour couper les angles.

Arrêts

Perfectionner les habiletés à utiliser pour arrêter les tirs sur réception

Emphase :

- Augmenter la puissance, la vitesse et le contrôle des arrêts des tirs sur réception (à travers l'enceinte de but), tirs depuis le bas du triangle et des tirs sur réception qui arrivent du haut du triangle. Cette habileté comprend le contrôle de la position d'attente pour affronter le second tir après le retour de lancer.

Perfectionner la capacité de l'athlète à travailler avec la défensive / le triangle afin d'identifier ou d'éliminer les menaces dans l'enclave ou les incursions.

Perfectionner les habiletés avancées des arrêts en style papillon :

Emphase :

- Perfectionner la technique (baisser les genoux, les mains en avant, la lame du bâton sur la glace, le bâton levé et la poitrine droite.
- Prise de décision de l'athlète : quand utiliser l'arrêt en style papillon et quand rester debout

Perfectionner le mouvement adéquat pour la glissade sur une jambière lorsque le jeu est à proximité (voir glossaire).

Emphase :

- Augmenter la vitesse de l'athlète à revenir à sa position, prête à faire face aux tirs.
- Développer la mobilité de l'athlète à genoux lorsqu'il ne lui est pas possible de se remettre en position pour faire face aux tirs.

Perfectionner les habiletés pour récupérer l'anneau et maîtriser les retours de lancer

Emphase :

- Perfectionner la capacité de la gardienne de but de diriger le retour où elle veut.
- Développer la vitesse et la puissance de la gardienne de but afin de revenir en position de base pour faire face aux tirs
- Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à réagir adéquatement à de multiples retours tout en restant centrée sur le jeu (alerte, prête et anticipant le jeu qui se dessine devant elle)

Perfectionner l'habileté utilisée pour arrêter les tirs hauts et bas

Emphase :

- Demeurer face à la tireuse
- Le mouvement est amorcé par la tête et les mains, et le corps reste face à la tireuse
- Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à anticiper le jeu et à décider adéquatement quand utiliser ces habiletés

Mouvement

Perfectionner les habiletés de déplacement latéral de l'athlète :

Emphase :

- La gardienne de but est capable de rester constamment dans sa position de gardien
- La gardienne de but mène constamment avec ses mains
- Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à demeurer face à la tireuse tout en suivant une passe ou un lancer potentiel
- Augmenter la puissance et la vitesse qui se traduisent par des mouvements efficaces et réfléchis

Perfectionner la poussée en T :

Emphase :

- La gardienne de but est capable de rester constamment dans sa position de gardienne
- La gardienne de but amorce constamment le mouvement avec ses mains
- Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à demeurer face à la tireuse tout en suivant une passe ou un lancer potentiel
- Augmenter la puissance et la vitesse pour amener des mouvements efficaces et réfléchis

Perfectionner les transitions vers l'avant et vers l'arrière en utilisant les poussées en C :

Emphase :

- La gardienne de but est capable d'exécuter une poussée en "C" perfectionnée relative à l'angle, en bougeant tout en réduisant l'angle
- La gardienne de but demeure constamment devant la tireuse lorsqu'en déplacement dans son enceinte
- Augmenter la puissance et la vitesse qui se traduisent par des mouvements efficaces et réfléchis

Perfectionner les habiletés contre les attaques amorcées derrière le filet

Emphase : • Perfectionner la prise de conscience et l'habileté de la gardienne de but à anticiper la situation durant le jeu • Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à suivre l'anneau afin de garder un œil sur le jeu et garder les orteils pointés vers l'avant • La gardienne de but peut constamment rester face à la tireuse potentielle • Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à réagir aux transitions : en suivant l'anneau, en utilisant la vision périphérique pour repérer les adversaires et identifier les menaces potentielles, tout en se concentrant sur la porteuse de l'anneau et en anticipant le jeu ou en lisant comment il se dessine
Remise de l'anneau
Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à lire le jeu
Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à choisir la meilleure option pour passer à une patineuse pour une sortie de zone réussie
Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à prendre une décision rapide et appropriée afin d'amorcer la sortie de zone
Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à lire la couverture de la défensive par l'équipe adverse afin d'exécuter une passe pour une sortie de zone réussie
Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à incorporer la feinte dans les remises de l'anneau
Perfectionner l'utilisation du bâton de la gardienne de but pour la remise de l'anneau
Perfectionner l'habileté de remettre l'anneau avant que l'adversaire puisse se placer
Systèmes et stratégies d'équipe
Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à se rendre au banc de son équipe (voir glossaire) lors d'une punition à retardement
Perfectionner l'habileté de la gardienne de but à exécuter les stratégies utilisées par une gardienne lors d'une situation de 3 contre 2 et de 4 contre 3
Perfectionner les habiletés de la gardienne de but dans une situation de 4 athlètes dans la zone : allers et retours de la gardienne de but au banc de son équipe
Perfectionner les habiletés de communication de la gardienne de but quant au positionnement offensif et défensif. **Emphase :** • La gardienne de but est capable de communiquer adéquatement l'information aux athlètes dans le triangle. • La gardienne de but est capable d'exprimer aux patineuses où sont les non-porteuses de l'anneau, où se dirige l'anneau et le jeu qui se dessine devant elle.

LITTÉRACIE ÉTHIQUE
VAS-Y
• Perfectionner et mettre davantage l'accent sur l'engagement personnel pour atteindre des résultats individuels et collectifs.
FAIS PREUVE D'ÉTHIQUE SPORTIVE
• L'athlète prône un sport sans drogue, l'équité, l'éthique sportive, la sécurité et la non-violence. • Encourager les athlètes à parler aux jeunes athlètes de la valeur du respect des principes de l'éthique sportive.
GARDE UNE BONNE SANTÉ
• S'assurer que l'athlète pense à sa vie sportive future et à sa santé à long terme.
AMUSE-TOI
• Mettre l'accent sur la joie et le privilège de l'effort, de la compétition, et l'engagement à exceller.
RESPECTE LES AUTRES
• Perfectionner la capacité de l'athlète de traduire les principes du Sport pur en actions concrètes. • Reconnaître les succès/forces des adversaires dans le cadre de séances tactiques planifiées, afin de renforcer le fait que le respect et la conscience de notre adversaire nous permettent de planifier pour réussir. • L'athlète respecte et parle en bien des officiels, des administrateurs, des membres des comités hôtes et des médias et interagir avec eux de façon professionnelle. • Les membres de l'équipe respectent et collaborent pour soutenir et améliorer les aptitudes et les habiletés des unes et des autres. • L'athlète apprend à se critiquer de façon constructive et à utiliser cette énergie de façon positive pour se développer.
INCLUS TOUT LE MONDE
• On s'attend à ce que l'athlète accueille et à accepte la diversité au sein de l'équipe. • Les athlètes sont responsables d'assurer que toutes les membres de leur équipe sont incluses.
DONNE EN RETOUR
• Le club, l'équipe ou le programme s'engagent à respecter les principes du Sport pur et encouragent chaque athlète à devenir une championne du Sport pur. • L'athlète valorise et honore d'où elle vient (famille et communauté) et s'engage à donner en retour afin d'être un modèle pour les jeunes.

Stade suivant : Actif pour la vie – Compétitif pour la vie ou En forme pour la vie

Actif pour la vie

Concept de durabilité

Stade précédent: n'importe quand après le stade Apprendre à s'entraîner

Compétitif à vie : Pour les athlètes de tous âges qui choisissent de rester compétitives, mais qui ne participent PAS à un volet haute performance.

Objectif du stade : Excellence personnelle au niveau choisi de participation

Taux et portées appropriés d'entraînement, adapté de Balyi et Cardinal	**Taux fonction de l'âge et des objectifs de l'équipe**		
	EàE (11-15)	**EàC (15-21)**	**AEàG (18+)**
Durée du plan (en semaines)	20	35	45
Durée de la période de préparation	7	7	9
Durée de la période de compétition	7	7	8
Durée de la période de transition	3	3	3
Nombre de jours de compétition	6	6	16
Nombre de jours d'entraînement	40	105	225
Durée moyenne d'une séance d'entraînement (en minutes)	75	75	75
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de préparation	2	5	5
Durée moyenne d'une séance de préparation à la compétition (en minutes)	75	75	75
Nombre moyen de jours d'entraînement par semaine, en période de compétition	3	5	5
% de jours consacrés à la compétition	20%	60%	75%
% de jours consacrés à l'entraînement (en équipe ou individuellement)	65%	40%	25%

PSYCHOLOGIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Consolider ou perfectionner les habiletés • Responsable d'un mode de vie actif à long terme • Contribuer à une culture sportive positive • Apprendre à transférer les aptitudes consolidées à la vie en dehors du sport
Habiletés spécifiques	
Stratégies de visualisation	• Le programme incorpore la visualisation pour répondre aux besoins et aux aspirations de chaque athlète. • Le programme peut comprendre le visionnement d'une vidéo ou d'un jeu réel des meilleures athlètes pour vous permettre de vous faire une idée de la façon d'améliorer votre jeu.
Dialogue interne positif	• Le programme enseigne à l'athlète à identifier les aspects négatifs de l'auto-discours et à les remplacer par des formulations positives.
Motivation	
Maîtrise	• L'athlète peut participer à des programmes de ringuette qui permettent à ses coéquipiers et à ses adversaires, le cas échéant, de se sélectionner eux-mêmes.
Appartenance	• Le programme permet une forte composante sociale pour la participation au sport et développe également une signification personnelle à la participation de la ringuette.
Élaboration d'objectifs	
Individuels	• Le programme permet à l'athlète de fixer ses propres objectifs personnels à court, moyen et long terme. • Des objectifs SMART sont fixés selon les besoins et les aspirations, en fonction des objectifs du programme de l'athlète.
Gestion de l'anxiété	
Stratégies de relaxation	• Entraîner les athlètes à continuer de perfectionner leurs techniques de réduction de l'anxiété.
Stratégies de concentration	• Former l'athlète à reconnaître les déclencheurs émotionnels liés au sport et l'aider à élaborer une stratégie d'intervention en cas d'incidents négatifs. • Apprendre à l'athlète à reconnaître ce sur quoi il doit se concentrer à des moments clés d'un match.
Formation à la prise de décision	
Prise de décision fondée sur le sport	• Entraîner l'athlète à reconnaître les configurations stratégiques de position de ses adversaires afin de mettre en œuvre des stratégies réactives appropriées.
Traitement sensoriel/visuospatial	• Entraîner l'athlète à faire la distinction entre les stimuli utiles et les bruits de fond.

APTITUDES À LA VIE COURANTE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Mettre davantage l'accent sur les liens sociaux et la dynamique d'équipe afin d'accroître la performance et le succès de l'athlète, ainsi que les chances de rétention. • Actif pour la vie - Des programmes compétitifs pour la vie créent une culture d'équipe sportive où les approches positives pour faire face aux problèmes et les prises de décisions fondées sur les valeurs sont encouragées.
Développement personnel	
Développer l'autonomie	• Le programme permet à l'athlète de choisir le poste qu'il aime le plus tout en étant ouvert et flexible pour jouer à d'autres postes. • Initiez l'athlète à l'auto-entraînement. • Entraîner l'athlète à développer sa motivation à s'entraîner de façon appropriée par elle-même.
Travailler en équipe	• Développer intentionnellement une culture d'équipe d'approches positives face aux problèmes et d'appréciation de la diversité. • Encourager chaque athlète à travailler avec ses coéquipiers dans l'intérêt de l'équipe et du club. • Développer la capacité de l'athlète à utiliser de façon constante le style et les signaux de communication de l'équipe (p. ex., utiliser une expression standard pour réussir).
Développer des compétences en leadership	• Le programme encourage l'athlète à s'impliquer dans des activités de leadership comme il le souhaite.
Développement moral	
Comprendre les règles	• Entraîner l'athlète à poursuivre la ringuette d'une manière éthique, car il s'agit d'un élément clé de son plaisir dans ce sport.
Faire ce qui est juste	• Entraîner l'athlète à respecter l'intégrité de l'esprit sportif et des règlements dans un contexte ludique, récréatif ou compétitif. • Former l'athlète à intervenir et informer l'entraîneur pour prévenir l'intimidation, l'évitement et les rituels d'initiation.
Carrière sportive	
Planification de carrière	• On appuie l'athlète dont l'engagement sportif devient secondaire par rapport à sa carrière et à ses responsabilités familiales. • Le programme et le club soutiennent d'autres options pour le rôle de chaque athlète autre que celui « d'athlète » s'il devient trop difficile pour elle de continuer dans son rôle actuel (ex : entraîneur, entraîneur, remplaçant, officiel, gérant).
Mentorat	• Le programme et le club invitent et encouragent l'athlète à agir en tant que mentor ou modèle pour les programmes destinés aux jeunes athlètes.
Milieu de formation (spécialement pour les femmes)	• Créer un environnement de formation qui crée un climat d'acceptation et de lien social. • Trouver des moyens de valoriser tous les membres de l'équipe et de partager ouvertement des points de vue positifs sur les autres. • L'athlète (sous la direction de l'entraîneur) analyse les difficultés et les normalise dans le cadre du processus d'apprentissage.

Voyages	
Défis posés par les voyages	• Entraîner l'athlète à faire les ajustements nécessaires en fonction de la réaction de son corps au décalage horaire. • Élaborer des lignes directrices et des stratégies de voyage pour planifier une nutrition adéquate si l'équipe se rend dans des endroits où les aliments habituels ne sont pas disponibles.
Gestion des médias	
Technologie	• Éduquer et développer les aptitudes de l'athlète à utiliser les réseaux sociaux d'une manière respectueuse et appropriée. • Le club et le programme ont des procédures écrites claires pour une communication d'équipe acceptable afin d'éviter la communication toxique et de protéger à la fois l'entraîneur et l'athlète. • Le club et le programme ont des procédures écrites claires pour communiquer respectueusement toute publication sur les réseaux sociaux en ligne.
Nutrition/Hydratation	
Notions de base sur la nutrition	• Éduquer et surveiller la capacité de l'athlète à maintenir un équilibre énergétique efficace en fonction des exigences quotidiennes de son corps.
Nutrition de compétition	• Éduquer l'athlète sur les besoins nutritionnels des compétitions d'un jour et de plusieurs jours.
Hydratation	• Sensibiliser l'athlète à la nécessité d'une hydratation adéquate pour la santé et la performance.
Supplément nutritionnel	• Éduquer et soutenir l'athlète à l'utilisation de suppléments en faisant appel à des experts médicaux.
Troubles alimentaires et malnutrition	• Éduquer et surveiller la capacité de l'athlète à maintenir un équilibre énergétique efficace en fonction des exigences quotidiennes de son corps. • Éduquer l'athlète sur les besoins nutritionnels des compétitions d'un jour et de plusieurs jours. • Sensibiliser l'athlète à la nécessité d'une hydratation adéquate pour la santé et la performance. • Éduquer et soutenir l'athlète à l'utilisation de suppléments en faisant appel à des experts médicaux.
Contrôle antidopage	• Former l'athlète à comprendre ses droits et responsabilités en matière de lutte contre le dopage.
Sommeil	• Éduquer et soutenir l'athlète pour qu'il atteigne un nombre optimal d'heures de sommeil ininterrompu par nuit.

CAPACITÉS ATHLÉTIQUES (PHYSIQUES ET MOTRICES)	
OBJECTIFS DU QUADRANT	Augmenter les capacités physiques dans le contexte du programme et les objectifs personnels de l'athlète pour atteindre son plein potentiel.
Endurance	
Entraînement aérobie	• Maintien ou amélioration constante en fonction des exigences du programme
Capacité aérobie	• L'entraînement aérobie est consciemment développé ou maintenu à un pourcentage prédéterminé de la fréquence cardiaque maximale.
Puissance aérobie	• L'entraînement par intervalles est inclus dans le plan de périodisation en fonction des exigences du programme.
Capacité et puissance lactique anaérobie	• Inclure dans le plan de périodisation en fonction des exigences du programme
Force	
Général	• Maintenir ou continuer d'améliorer la force en fonction des demandes du programme.
Force générale	Le programme de musculation comprend les points suivants : • Est équilibré pour la santé et le bien-être en général • Pour une résistance maximale, utilisation d'une surcharge progressive avec des poids plus élevés et des répétitions plus faibles. • Incorpore des mouvements du corps entier, des mouvements multi articulaires et des mouvements combinés. • Des exercices de poids corporel sont incorporés à l'échauffement au retour au calme. • Pour l'endurance de la force, utilise la surcharge progressive, avec des poids plus faibles, un plus grand nombre de répétitions et de séries.
Force du tronc	• Maintenir la force de base pour la ringuette et pour la santé et le bien-être à long terme.
Puissance	• Maintenir la masse musculaire pour maintenir la puissance nécessaire pour jouer à la ringuette dans les programmes *Actif pour la vie*.
Vitesse	
Dans l'ensemble	• Maintien de la vitesse linéaire, latérale (vers l'avant et vers l'arrière) et multidirectionnelle
Puissance et capacité anaérobie alactique	• Ce système sera automatiquement utilisé lors des entraînements et des matchs.
Souplesse	
• Un programme de souplesse est inclus pour maintenir l'amplitude des mouvements de l'athlète pour le programme de ringuette et pour la santé et le bien-être à long terme.	

TECHNIQUE ET TACTIQUE	
OBJECTIFS DU QUADRANT	• Routine d'avant-match qui inclut : • Arrivée à l'aréna 30 à 45 minutes avant le début du match • Échauffement hors glace • Emphase sur le développement des habiletés mentionnées selon les capacités de l'athlète tout au long du stade Actif pour la vie – Compétition pour la vie (cela va de développement à perfectionnement)

Habiletés de patinage
Consolider les habiletés de patinage suivantes : • Coup de patin avant • Coup de patin arrière **Emphase :** • Efficacité améliorée du coup de patin de l'athlète
Consolider les habiletés de la vitesse des pieds de l'athlète **Emphase :** • Vitesse améliorée
Consolider la fréquence de la foulée de l'athlète Nota : La fréquence des foulées de l'athlète devrait diminuer à mesure que l'efficacité de l'habileté augmente.
Développer les départs et arrêts suivants : • Deux pieds parallèles • Départ avec pas croisé **Emphase :** • Développer une transition plus rapide entre l'arrêt et le départ
Consolider les foulées croisées : • Avant • Arrière **Emphase :** • Emphase sur la mécanique du mouvement afin d'augmenter la puissance de la foulée
Développer (acquérir) les pivots suivants lorsque l'athlète se déplace dans la même direction : • De l'avant vers l'arrière • De l'arrière vers l'avant
Développer (acquérir) les pivots de transition suivants au moment de se déplacer en direction opposée : • De l'avant vers l'arrière • De l'arrière vers l'avant
Développer (acquérir) les techniques de patinage de transition suivantes : • Virages serrés • Pivots • Pivots de transition

Consolider la position athlétique : **Emphase :** • Stabilité • Contrôle du corps dans l'espace
Consolider l'équilibre et l'agilité de l'athlète sur patins **Emphase :** • Utilisation et contrôle des carres • Prise de conscience des carrés intérieures et extérieures • Posture • Position (position des pieds plus large qu'étroite pour que l'athlète puisse maintenir sa position et sa stabilité)
Habiletés individuelles
Consolider les habiletés de passe suivantes : • Bâton à bâton • Coup droit • Revers **Emphase :** • Précision • L'athlète développe des habiletés pour effectuer des passes, s'ajuster aux besoins selon le synchronisme et l'anticipation. • Passes dans l'espace libre
Consolider les habiletés de réception de passes suivantes : • Bâton à bâton **Emphase :** • Précision • L'athlète développe des habiletés pour effectuer des passes, s'ajuster aux besoins selon le synchronisme et l'anticipation • Préparation à la réception de passe; position de la main et force • Réception en déplacement
Consolider les habiletés et tactiques individuelles de tir suivantes : • Choix du tir • Tir du poignet • Tir balayé avant au ras de la glace • Revers haut **Emphase :** • Développer l'habileté de l'athlète à lancer avec plus de précision et de puissance de façon plus constante • Habileté à lancer avec pression • Habileté à lancer sous pression • Consolider la sélection de tirs de l'athlète • Développer l'habileté de l'athlète à décider quel tir utiliser

Consolider le tir du poignet de l'athlète **Emphase :** • Effectuer le tir du poignet avec la bonne mécanique • Développer la puissance et la précision du tir du poignet • Lever l'anneau de la glace avec constance
Développer l'habileté et la tactique individuelle de l'athlète à créer de l'espace

Consolider les habiletés tactiques de marquage suivantes :
○ 1 contre 1
○ 2 contre 1
○ Trois stades du marquage : contenir, pression et engagement
Emphase :
• Position du corps
• Contrôle du corps
• Intérieur/extérieur du patin
• Synchronisme constant afin de prendre avantage
• Enlever de l'espace lorsque l'adversaire s'apprête à recevoir une passe
• Forcer un résultat au moment de diriger le porteur de l'anneau
• Habileté à forcer le porteur de l'anneau à prendre une décision :
  • De forcer une passe
  • De s'arrêter
  • De changer de direction

Consolider les habiletés tactiques de patinage afin de : • En attaque, créer un avantage sur, et un écart derrière le porteur de l'anneau adverse lorsqu'en position offensive • En défense, créer un avantage sur, et un écart derrière l'adversaire tout en faisant passer l'anneau de D à O pour sauter dans l'espace libre (poche) ou l'espace derrière celui qui vous met en échec avant.
Consolider l'habileté à créer un avantage offensif à 1 contre 1 en utilisant les tactiques suivantes : **Emphase :** • Changement de vitesse • Changement de direction • Création de séparation (écart)
Consolider les habiletés efficaces défensives à 1 contre 1 en utilisant les tactiques suivantes : • Contrôle des écarts • Couverture du côté du gardien • Prise de conscience constante de la situation de jeu • Habileté de trouver l'athlète à marquer
Consolider les habiletés et tactiques de déception suivantes : • Feintes • Esquives • Changement de vitesse • Changement de direction

Consolider les habiletés de maniement de l'anneau de l'athlète : • L'athlète peut souvent déplacer l'anneau d'un côté à l'autre tout en changeant la position des mains afin de protéger l'anneau.
Consolider l'habileté de l'athlète à prendre avantage en situation de 1 contre 1 dans des espaces restreints **Emphase :** • Agilité • Contrôle du corps lors d'un contact avec une autre athlète
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Consolider la prise de conscience de la glace en utilisant les habiletés suivantes : • Utilisation constante des lignes de passes • Utilisation constante des zones moins occupées • Habileté à passer du rebord à la ligne médiane • Habileté à recevoir à l'extérieur des zones moins occupées • Habiletés à changer de couloir afin d'être une option de passe • L'athlète peut constamment « sauver de la glace » afin de créer de l'espace pour les options de sortie possibles • L'athlète démontre constamment sa prise de conscience des lignes bleues afin de réduire la pression d'un adversaire en utilisant des options de jeu possibles par la passe
Intégrer l'efficacité des présences sur la glace et des changements de lignes. Commencer à exécuter des stratégies de présences de 45 secondes sur la glace **Emphase :** • Changer quand c'est sécuritaire et efficace
Consolider les systèmes d'équipe de sortie de zone suivants : • Transition de la défensive à l'offensive à partir d'un jeu du gardien de but • Développer l'habileté de l'athlète à effectuer la transition de l'anneau sur la surface entière de la glace • Lancer sur le filet adverse • Créer des occasions de marquer
Consolider les stratégies de gestion du chronomètre de décompte : • Savoir quand forcer une réinitialisation du chronomètre de décompte • Conserver la possession de l'anneau • Recouvrir l'anneau pour une possession
Consolider les tactiques individuelles de contrôle de l'anneau lorsque l'athlète est sous pression **Emphase :** • Réduire la dépendance de l'athlète à la tactique de « lancer dans le fond de la zone adverse et aller le chercher » • Consolider l'habileté de l'athlète à contrôler le rythme du jeu en utilisant la possession de l'anneau.
Consolider et perfectionner les habiletés et tactiques de triangle défensif : • Responsabilités des postes • Zones de mouvement • Mécaniques du mouvement • Contrôle du corps • L'utilisation de la position de la main et de l'avant-bras afin de contrôler l'attaquant : par exemple, les mains fermées, pression rotative sur les hanches et position du corps du défenseur

Consolider les habiletés et tactiques de triangles défensifs :

- Faire face au tireur
- Habiletés à utiliser des bâtons actifs afin de contrôler l'avantage et l'espace du tireur

Consolider les habiletés défensives de soutien suivantes :

- Récupérer l'anneau du côté du but dans les zones défensive et neutre
- Soutenir ses coéquipiers avec l'anneau du côté du but en zones défensive et neutre

Emphase :

- L'athlète tente de trouver le couloir opposé qui peut s'ouvrir à lui en envoyant l'anneau de l'autre côté de la patinoire.

Consolider un système d'équipe offensif à 3 contre 3 en utilisant les tactiques suivantes :

- Développer un cadre de référence offensif de base
- Consolider l'utilisation constante du cadre de référence offensif

Emphase :

- Consolider l'habileté de l'athlète à lire le jeu
- Consolider l'habileté de l'athlète à reconnaître lorsqu'un avantage est créé (2 contre 1) avec une structure constante :
    - Attaquer le bas du triangle (sous le point)
    - Passe et file dans un espace restreint - Laisser l'anneau en retrait en haut du triangle et en sortir - L'attaquant 1 (A1) transporte l'anneau le long de la bande jusqu'à la ligne de ringuette pour attirer l'adversaires D et C hors du triangle. Ai passe alors à A2 le suivant avec un écart modéré sur la même trajectoire au-delà de la ligne de but vers la petite ligne (*hash marks*). A1 se retourne rapidement vers la ligne de ringuette (en se laissant glisser derrière le centre) pour sauter à l'attaque dans l'espace ouvert derrière C et D laissant un couloir ouvert vers le filet. F2 toujours le long de la bande repasse l'anneau à F1 pour qu'il effectue un tir.
    - Foncer au filet à 3 contre 3 (1 à l'attaque, 1 en soutien et 1 posté devant le filet)
    - Tirer sous pression

Consolider une offensive lors des transitions en utilisant les tactiques suivantes :

- Prendre possession dans la zone
- Foncer vers le point (pour attirer un défenseur)
- Créer une opportunité dans une situation de 2 contre 1

Consolider le marquage homme à homme dans les situations défensives d'équipe suivantes :

- Lors du jeu du gardien de but
- En utilisant l'échec avant
- En zone neutre :
    - Se positionner côté but
    - Positionnement à l'intérieur de la zone afin de prendre avantage

Consolider les habiletés et systèmes et stratégies d'équipe de mises au jeu suivantes :

- au centre
- en zone offensive
- en zone défensive

Emphase : • Exécution constante • Prendre la zone (centre) • Créer des chances de marquer (offensives)
Développer les tactiques individuelles de l'athlète en lien avec la possession de l'anneau, au lieu de « le lancer dans le fond de la zone adverse et d'aller le chercher »
Intégrer des exercices exigeants, tels que des jeux en espace restreint, afin de recréer l'environnement compétitif **Emphase :** • Accroître le niveau de confort de l'athlète face aux exercices exigeants
Favoriser la polyvalence de l'athlète (voir le glossaire) : **Emphase :** • Éviter la surspécialisation • Maintenir les opportunités de développement afin d'accroître la capacité d'adaptation de l'athlète
Consolider les tactiques de soutien rapproché et éloigné suivantes : • Augmenter l'habileté de l'athlète à utiliser l'espace afin de soutenir le porteur de l'anneau • Augmenter l'habileté de l'athlète à utiliser le temps afin de soutenir le porteur de l'anneau **Emphase :** • Consolider l'habileté de l'athlète à fournir des options au porteur de l'anneau
Consolider les systèmes et stratégies d'équipe dans les situations suivantes : • 3 contre 2 à l'offensive • 3 contre 1 en défensive • 4 contre 3 à l'offensive • 4 contre 3 en défensive
Habiletés de gardien de but
Consolider les habiletés fondamentales du poste de gardien de but : **Emphase** : • Garder la lame du bâton sur la glace devant les patins • Garder la mitaine et les mains hauts et vers l'avant (voir glossaire) • Garder la tête haute et faire face au tireur
Consolider l'équilibre de base et les habiletés d'agilité du gardien de but **Emphase** : • Garder les genoux fléchis • Garder les pieds à la largeur des épaules • Bien tenir le bâton • Habileté de tenir la position de gardien en déplacement (ne pas se tenir debout lors du mouvement)
Introduire (Initier) le gardien aux indices appropriés afin de bien réagir et de s'ajuster à sa position en fonction des attaquants et du positionnement de ses défenseurs (attaque du bas du triangle, écrans, etc.)
Introduire (Initier) les habiletés nécessaires permettant au gardien de but de défier le tireur (en fonction du niveau de compétition)
Introduire (Initier) l'importance des angles, de la sensibilisation aux marques sur la glace et de la position dans l'enceinte de but

Arrêts
Développer les habiletés de base pour le style papillon : **Emphase :** • Amorcer le papillon avec contrôle (genoux vers le bas, bâton levé, poitrine droite) • Montrer le devant des jambières • Placer la lame du bâton afin de couvrir l'espace entre les jambières (voir glossaire) • La mitaine et le gant bloqueur demeurent hauts et vers l'avant (voir glossaire)
Introduire (Initier), en fonction des besoins, le bon mouvement pour la glissade sur une jambière lorsque l'anneau est à proximité (voir glossaire)
Introduire (Initier), en fonction des besoins, les fondamentaux pour les retours et la récupération en utilisant la bonne jambe pour se relever et se diriger
Introduire (Initier), en fonction des besoins, les habiletés utilisées pour arrêter les tirs sur réception
Consolider les habiletés utilisées pour arrêter des tirs hauts et bas : **Emphase :** • Rester face au tireur • Déplacer le corps
Mouvement
Développer les habiletés du gardien de but à se déplacer latéralement. Les mouvements suivants simulent le match et aideront le gardien à développer la mémoire musculaire et la perception de son enceinte de but. • Introduire (Initier) des mouvements rapides : • « Poteau à poteau », longue glissade (voir glossaire) • Poteau à poteau par le périmètre de l'enceinte de but (lames des patins dans les marques bleues, rouges et blanches) - Petits pas chassés rapides **Emphase :** • Demeurer dans la position de gardien • Face au tireur tout en suivant une passe ou un tir potentiel • Développer l'habileté de l'athlète à combiner différents mouvements afin de créer des schémas spécifiques pour simuler la réalité d'un match
Développer la poussée en « T » : • « De haut vers le poteau » **Emphase :** • Demeurer dans la position de gardien • Amorcer le mouvement avec la tête et les mains • Face au tireur
Consolider des sorties vers le lanceur, vers l'avant et retour, en utilisant les coups de patin en « C » : **Emphase :** • Une jambe à la fois • L'athlète demeure face au tireur lors de son déplacement dans l'enceinte de but.
Introduction des transitions derrière le filet : **Emphase :** • Suivi de l'anneau afin de garder un œil sur le jeu • L'athlète demeure face au tireur • Le gardien garde les orteils pointés vers l'avant.

Remise de l’anneau
Perfectionner les habiletés de passe de l’anneau comme un frisbee **Emphase :** • Garder l’anneau au ras de la glace
Développer l’habileté de l’athlète à utiliser la feinte lors de ses passes
Développer l’utilisation du bâton du gardien pour passer l’anneau
Introduire (Initier) des schémas de sortie de zone
Tactiques, systèmes et stratégies d'équipe
Introduire (Initier) le concept de faire sortir le gardien (voir glossaire) lors d’une punition à retardement
Introduire (Initier) les stratégies utilisées par le gardien en situation de 3 contre 2 ou de 4 contre 3
Introduire (Initier) l’habileté de se recentrer après avoir accordé un but
Introduire (Initier) les techniques de communication de base entre le gardien et les patineurs **Emphase :** • Importance de la communication avec les autres patineurs

LITTÉRATIE ÉTHIQUE
VAS-Y
• Le programme encourage l'athlète à faire l'essai de nouveaux sports, autre que la ringuette. • Le programme encourage l'athlète à toujours essayer de faire de son mieux.
FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF
• Les programmes et les entraîneurs font la promotion du respect des règles. • L'athlète est encouragée à suivre les règles en tant que membre de l'équipe, et ce, peu importe son rôle.
GARDE UNE BONNE SANTÉ
• Les programmes récréatifs en ringuette permettent à chaque athlète de trouver un bon équilibre entre le sport et le travail. • La structure des programmes récréatifs de ringuette permet à chaque athlète de s'ajuster au sport sans augmenter le stress relié à la performance ou la compétition.
AMUSE-TOI
• Les programmes récréatifs de ringuette permettent et encouragent les interactions sociales afin d'accroître le plaisir de l'athlète grâce à son implication. • Les programmes récréatifs de ringuette permettent à l'athlète d'essayer notre sport à tout âge.
RESPECTE LES AUTRES
• Les matchs et les ligues sont conçus pour créer une culture de respect pour tous, en tout temps.
INCLUS TOUT LE MONDE
• Les programmes récréatifs de ringuette sont conçus pour permettre aux athlètes de tous les niveaux d'habiletés à prendre part au sport. • Les activités, matchs et ligues sont conçus pour accueillir tout le monde – de tous âges ou habiletés.
DONNE EN RETOUR
• Les athlètes de tous les niveaux d'habiletés sont invitées à demeurer impliqués dans divers rôles en ringuette : officiel, entraîneur, administrateur, gérant, modèle. • Les équipes, ligues et clubs sont invités à redonner à leur communauté.

Suite : En forme pour la vie

Objectif du stade : Activité physique pour le plaisir et le bien-être à long terme

Introduction : Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner, Apprendre à concourir, ou Apprendre à gagner

Activité physique appropriée

• L'individu est impliqué dans une activité physique et un sport appropriés pour son âge.
• Les programmes de ringuette sont conçus et s'adaptent aux priorités changeantes de l'athlète tout en considérant ce qui suit :
  ◦ Âge des athlètes
  ◦ Niveaux de jeu et de compétition de l'athlète

Fonction cognitive
• L'activité physique a démontré le maintien ou l'amélioration de la fonction cognitive. • La composante aérobie de la ringuette peut avoir un impact positif sur le maintien de la fonction cognitive optimale de l'individu par une programmation appropriée pour l'âge.
Bien-être psychologique
• Les composantes psychologiques telles que la confiance, l'estime de soi, les interactions sociales et le bonheur sont essentielles pour le bien-être psychologique d'un individu. • Les programmes et les ligues appropriés à l'âge en ringuette contribuent au bien-être psychologique d'un individu.
Lien social
• L'interaction sociale est une composante importante du vieillissement sain. • La ringuette comprend une composante sociale qui garde chaque athlète impliqué tout au long de sa vie. • Les programmes de ringuette devraient inclure une composante sociale, plus particulièrement pour les adultes ou athlètes matures. Trop souvent, la composante sociale conduira à une plus grande rétention tout au augmentant l'adhérence aux programmes de ringuette.
S'adapter aux transitions de la vie
• Les transitions majeures de la vie affectent le désir ou l'habileté individuelle à prendre part à un sport ou une activité physique. • Un grand éventail de programmes récréatifs de ringuette pour les athlètes ou adultes faisant face à des transitions majeures dans la vie leur permettent de maintenir leur implication en ringuette.
Gérer les problèmes de santé chroniques
• Les problèmes de santé chroniques affectent négativement et parfois de façon permanente la participation d'un individu à la ringuette. • Dans le but de promouvoir l'implication pendant l'âge adulte, les programmes récréatifs pour adultes doivent envisager des options flexibles d'entrée et de sortie des programmes, selon la condition médicale de l'athlète. • Une implication régulière dans un sport comme la ringuette peut aider un individu à bien vivre malgré un problème de santé chronique.
Nutrition intelligente
• La nutrition est importante à tous les stades de l'âge adulte. • La ringuette peut considérer les opportunités d'informer et d'accroître la prise de conscience d'une nutrition adéquate pour tous les athlètes des programmes récréatifs pour adultes.

Concept de durabilité
● Les programmes récréatifs en ringuette doivent être adaptés aux besoins changeant des athlètes tout au long de leur vie. ● Ces programmes aideront à s'assurer que les individus et les athlètes soient en santé afin de pratiquer la ringuette tout au long de leur vie. ● La ringuette procure des occasions d'exercice aérobie, d'équilibre et de souplesse aux athlètes de tous les âges. Ces composantes sont importantes pour la durabilité du corps lors du vieillissement.

Sortie : Décès

GLOSSAIRE

Fonction exécutive : Il s'agit d'un ensemble d'habiletés interdépendantes qui permettent aux athlètes en développement de travailler avec l'information contenue dans leur cerveau, de concentrer leur attention, de filtrer les distractions et de passer rapidement d'une tâche à une autre. Pour plus d'informations sur la fonction exécutive, visitez le site Web du Harvard University Center for the Developing Child.

Objectifs SMART : Pour s'assurer que les objectifs sont clairs et atteignables, chacun devrait être :

- **S**pécifique (simple, sensible et significatif)

- **M**esurable (significatif et motivant)

- **A**pproprié (convenu, atteignable)

- **R**éaliste (raisonnable, réaliste et doté de ressources, axé sur les résultats)

- **T**emporel (à durée déterminée, limité dans le temps, limité dans le temps et dans l'espace, limité dans le temps et dans l'espace, urgent)

ACpJ (Apprendre et comprendre par le jeu) : L'approche vise à aider les athlètes à acquérir des habiletés motrices fondamentales, des concepts et des principes qu'ils peuvent appliquer à une vaste gamme d'activités physiques plutôt que de mettre l'accent sur des habiletés sportives précises. L'ACpJ offre une approche centrée sur l'apprenant qui met l'accent sur les besoins et les capacités des athlètes et, ce faisant, augmente leur niveau de plaisir et de participation, tout en leur fournissant les habiletés dont ils ont besoin pour bouger avec confiance dans une vaste gamme d'activités physiques.

Réfléchir tout haut : Les méthodes de réflexion à voix haute demandent à l'athlète de verbaliser ses pensées pendant qu'il exécute une tâche.

Technique/Tactique :

Avantage : signifie enseigner à l'athlète comment « gagner » à un 1 contre 1 - c'est simplement comment nous leur apprenons à foncer en combinant la position de l'anneau et leur corps par rapport à leur adversaire

Soutien en L : signifie que le porteur de l'anneau a deux options de passe - nous enseignons le concept d'un L parce qu'il est facile à comprendre. Cette tactique est transférée aux étapes suivantes aux athlètes qui apportent un soutien de près ou de loin - options de passes disponibles

Option : option de passe pour le porteur de l'anneau

Pivot : capacité de changer de direction sans perdre son élan

Inversion de l'anneau : envoi de l'anneau de l'autre côté de la patinoire pour gagner du temps et créer de l'espace.

Sauver la glace : L'athlète patine latéralement sur la glace pour gagner du temps et créer de l'espace pour préserver un espace plus loin devant afin de pouvoir l'attaquer au moment le plus propice..

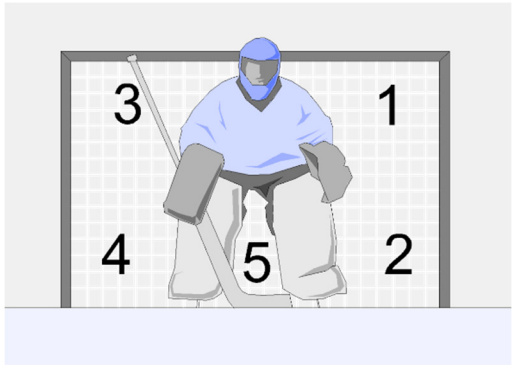
Athlète utilitaire, athlète polyvalent : Un athlète capable d'assumer les responsabilités de positions offensives et défensives.

Pour le gardien de but :

Retirer le gardien de but : Lorsque l'équipe a besoin d'un but, la stratégie qu'elle peut adopter consiste à prendre possession de l'anneau dans la zone offensive, à retirer le gardien de but (le gardien de but se dirige vers le banc de son équipe et y pénètre, on ferme la porte) pour que son équipe puisse avoir quatre patineuses dans la zone offensive. Lorsque l'équipe perd la possession, une athlète sort de la zone offensive et le gardien de but retourne sur la glace, devant son filet.

Couper les angles : Désigne le processus qui consiste à atteindre la bonne profondeur pour chaque situation et à se placer face au tireur de façon à bloquer le plus de filet possible pour le tireur.

Entre les jambières : Il s'agit de l'espace laissé entre les jambières lorsque le gardien de but est en position de base. Si le bâton du gardien de but est bien positionné, la palette couvrira la glace et une partie du bâton couvrira l'espace entre les jambières. Voir l'image ci-dessous :



Position de la mitaine « haute et vers l'avant » : Le bras qui ne tient pas le bâton est plié au coude avec le gant tenu juste sous l'épaule du gardien et devant son corps comme une cible. (voir l'image ci-dessous)

Coller le poteau : Pousser avec la jambe extérieure jusqu'au poteau, en appuyant l'intérieur du coude sur le poteau de but pour ne pas laisser d'espace entre le gardien de but et le poteau. Voir l'image ci-dessous

Tir sur réception : Tir immédiat et rapide qui se produit lorsqu'un athlète reçoit la passe d'un coéquipier d'un mouvement continu, sans aucune tentative pour contrôler l'anneau avec son bâton.

Poteau et poussée vers le haut de l'enceinte : Le gardien de but commence par « coller le poteau » et se déplace vers le haut de l'enceinte. Il peut se déplacer en ligne droite ou se déplacer vers le milieu ou du côté opposé pour se positionner pour un tir. Le déplacement suit le mouvement de l'anneau lorsqu'il y a une passe à partir de l'extrémité de la patinoire (depuis la ligne de but ou plus bas) et si un tir a été effectué.

Position poussée vers l'extérieur : Le gardien de but se tient à la limite supérieure de son enceinte de but ou tout juste à l'intérieur afin de diminuer la visibilité du filet pour les patineurs et de réduire les angles.

Du « haut de l'enceinte vers le poteau » est l'inverse du mouvement « poteau et poussée vers le haut de l'enceinte » : Une passe vient de l'enclave ou d'un espace devant le filet et passe bas (se dirige vers la ligne de but pour un tir).

Lorsque l'anneau est à proximité : Lorsqu'un tireur est à une longueur de bâton ou moins de l'enceinte du gardien de but. Cela pourrait être un arrêt pour un tir sur un rebond ou un tir sur réception ou décoché rapidement.

Références :

Fondations Sport pur, Matrice de la littératie éthique, 2012

Le sport, c'est pour la vie, Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0, 2019

Le sport c'est pour la vie, Matrice du développement générique de l'athlète, 2016