

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT DE HOCKEY  
DU CENTRE D'APPRENTISSAGE À LA MÉTHODE PARIS  
Pour des améliorations qui mènent au but  
JOINS-TOI À NOUS AU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT  
DES CANADIENS DE MONTRÉAL - BROSSARD, QUÉBEC.

DU 8 AU 12 JUILLET 2019

530,00 \$ CA par étudiant.

3 heures de temps de glace par jour

PETITS GROUPES

12 À 18 ANS

GRUPE SPÉCIAL POUR LES 10 ET 11 ANS AVANCÉS

TU DOIS ÊTRE ACCEPTÉ POUR FAIRE PARTIE DE NOTRE PROGRAMME, CAR IL N'EST PAS DESTINÉ AUX DÉBUTANTS ET CE NE SONT VRAIMENT PAS DES VACANCES

POUR VOUS INSCRIRE : [jpj0194616@yahoo.com](mailto:jpj0194616@yahoo.com)

NOUS ENSEIGNONS DES HABITUDES DE PRISE DE  
DÉCISIONS POSITIVES POUR PASSER AU NIVEAU SUIVANT

NOUS NE TE DEMANDONS PAS D'AVOIR LE NIVEAU D'INTENSITÉ DE LA LNH. NOUS NOUS ATTENDONS CEPENDANT À CE QUE TU SUIVES LA « COURBE D'APPRENTISSAGE » DE LA LNH, SELON TON ÂGE ET TA MATURITÉ AU HOCKEY.

OÙ TE SITUES-TU EN TANT QUE JOUEUR - QUEL EST LE NIVEAU RÉEL DE TON JEU? NOUS TE FORMERONS TOUT EN T' Aidant À TE PRÉPARER À REHAUSSER TES PERFORMANCES.

PEUX-TU FAIRE LA DISTINCTION ENTRE LE HAUT ET LE BAS DU CORPS?

LES MEMBRES DE NOTRE PERSONNEL SONT DES PROFESSIONNELS EXPÉRIMENTÉS OU DES ÉDUCATEURS RESPONSABLES AYANT DES DESCRIPTIONS DE TÂCHES PRÉCISES.

NOUS TRANSFÉRONS LA PRÉPARATION AU PERFECTIONNEMENT À PARTIR DE LA SALLE DE CLASSE, DU VESTIAIRE, DU BANC, DE LA GLACE, DU TERRAIN.

EXEMPLE : - T'A-T-ON DÉJÀ DIT QUE LE TABLEAU DES PERFORMANCES À TA POSITION DE JOUEUR DE CENTRE ÉTAIT REMPLI ET ON T'A ALORS DEMANDÉ SI TU POUVAIS JOUER À UNE AUTRE POSITION D'ATTAQUANT? SI C'EST LE CAS, GRÂCE À CETTE FORMATION TU POURRAS DONNER CETTE RÉPONSE : OUI MONSIEUR, JE LE PEUX, OÙ VOULEZ-VOUS QUE JE JOUE? PARCE QUE JE CONNAIS LES

RESPONSABILITÉS IMPLIQUÉES. POURRIEZ-VOUS SIMPLEMENT M'EXPLIQUER LE SYSTÈME DE VOTRE ÉQUIPE?

QUE DIRAIS-TU DE QUITTER NOTRE CENTRE D'APPRENTISSAGE EN SACHANT EXACTEMENT LES DOMAINES OÙ TU DEVRAIS CONSACRER DU TEMPS, DES EFFORTS ET DE L'ARGENT POUR AMÉLIORER TON JEU?

### **POUR UN MEILLEUR SENS DU HOCKEY**

LE PERFECTIONNEMENT DES COMPÉTENCES ET DE LA MÉCANIQUE DU JEU EST ESSENTIEL.

NOUS PRÉCONISONS QU'UNE « **IDENTIFICATION PLUS RAPIDE DE L’AFFIRMATION MENTALE** » AMÉLIORE LA MÉCANIQUE PHYSIQUE

Nous fonctionnons par thèmes. Le jeu comporte plusieurs identités allant des compétences jusqu'aux éléments indispensables du jeu. Nous comprenons l'importance de ces deux éléments. Le matin, nous t'aidons à te perfectionner et l'après-midi, tu peux évaluer ta courbe d'apprentissage dans le cadre d'une partie, sous la supervision et avec les explications d'un ENTRAÎNEUR derrière le banc!

### **IL S'AGIT D'UN PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT DE 5 JOURS**

Nos séances de groupe sont limitées à 24 participants - **12 défenseurs**

**12 attaquants**

NOUS AJOUTONS **4 gardiens du but** qui participent à une préparation individuelle et à des parties :

**« QUI », QUOI, OÙ, POURQUOI ET COMMENT!**

**QI DU HOCKEY - NOUS AIDONS LES JOUEURS À MAÎTRISER LES QUALITÉS REQUISES PAR LE JEU - À PARTIR DE L'AMÉLIORATION DE LA PRISE DE DÉCISION D'EXÉCUTION JUSQU'AU REHAUSSEMENT DES COMPÉTENCES SUIVANTES : LA VISION, L'ANTICIPATION, L'IDENTIFICATION, LE CONTRÔLE DES ÉMOTIONS ET PLUS ENCORE.**

**NOUS EXPLIQUONS LES RAISONS ET LA FAÇON DONT L'ENSEIGNEMENT DE TYPE CLASSIQUE EST UN AVANTAGE QUI DOIT ÊTRE APPLIQUÉ DANS LE CADRE DU PERFECTIONNEMENT DE TES COMPÉTENCES. DEVOIRS, MATHÉMATIQUES DU HOCKEY (GÉOMÉTRIE), CONDITIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET PLUS ENCORE. NOUS T'AIDONS À ÊTRE MIEUX PRÉPARÉ INDIVIDUELLEMENT EN VUE DE DEVENIR UN MEILLEUR MEMBRE DE L'ÉQUIPE**

**NOTRE CENTRE D'APPRENTISSAGE T'AIDE À MIEUX COMPRENDRE LES ENTRAÎNEURS, Y COMPRIS L'IMPORTANCE DES COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES. LES ENTRAÎNEURS SONT DES ÊTRES HUMAINS. PAR CONSÉQUENT, ILS ONT TOUS DIFFÉRENTES PERSONNALITÉS. RECONNAÎTRE CE FAIT PEUT TE FAIRE CHANGER D'OPINION SUR EUX. AU LIEU DE TE SENTIR ATTAQUÉ, TU PENSERAS QU'ILS SONT LÀ POUR T'AIDER! (Tu apprendras les différences entre le désir d'aider et l'intention négative).**

---

**PROGRAMME DE FUTURS ENTRAÎNEURS**

**NOUS OFFRONS UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEURS** EN TANT QUE COMPLÉMENT DES ÉLÉMENTS DU JEU. CELA NE REMPLACE TOUTEFOIS PAS L'OBLIGATION DE PARTICIPER AUX FORMATIONS DE CERTIFICATION DE VOTRE ASSOCIATION. NOUS VOUS SUGGÉRONS FORTEMENT DE SUIVRE LES NIVEAUX DE VOTRE ASSOCIATION LOCALE.

**CONCEPT D'APPRENTISSAGE PAR SIMULATION D'ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEUR - PARTICIPATION LIMITÉE À 12 ENTRAÎNEURS.** Coût 400,00 \$ par entraîneur. VOUS RECEVREZ UN CERTIFICAT DE PARTICIPATION DU CENTRE D'APPRENTISSAGE.

Vous apprendrez la façon de diriger vos joueurs, de former les lignes, de déterminer le temps de glace des joueurs, de former des groupes pour des jeux spéciaux, de choisir vos adjoints, d'interagir avec les joueurs, les parents, les médias et la direction ainsi que les OBJECTIFS DES RÉUNIONS D'AVANT ET D'APRÈS PARTIE. Nous vous affecterons à une équipe et vous suivrez le personnel tout au long de la journée. **NOUS CONSEILLONS À TOUS LES ENTRAÎNEURS DE SUIVRE LE PROGRAMME DE CERTIFICAT D'ENTRAÎNEUR DU NIVEAU LE PLUS ÉLEVÉ DONNÉ PAR LES ASSOCIATIONS DE HOCKEY.**

ENTRAÎNEURS DE HOCKEY MINEUR OU FUTURS ENTRAÎNEURS, AYEZ RECOURS À CETTE APPROCHE DIFFÉRENTE POUR VOUS AIDER À COMPRENDRE L'IMPORTANCE NON SEULEMENT DES BESOINS DES PROS, MAIS ÉGALEMENT DES RAISONS POUR LESQUELLES LA FÉDÉRATION ET LES ASSOCIATIONS DE HOCKEY APPLIQUENT LA BONNE MÉTHODE DE CERTIFICATION.

NOUS ENCOURAGEONS LES PARENTS À VENIR OBSERVER NOTRE ENSEIGNEMENT PENDANT LES SÉANCES.

**PARENTS - SÉMINAIRE D'UNE SOIRÉE « FAÇON DE SE COMPORTEUR AVEC LE SYNDROME DE L'AMOUR" ? INCLUS DANS LES FRAIS DE 50 \$ PAR FAMILLE : DE NOMBREUX CONFÉRENCIERS. HEURE À COMMUNIQUER**

**CONTENU :** ENSEIGNEMENT DE TYPE CLASSIQUE, MÉDIAS, ADMIRATEURS, DÉPLACEMENTS, DÉSIR OU ACCOMPLISSEMENT, RESPONSABILISATION, ATTENTES, EXÉCUTION, RESPONSABILITÉ, RECRUTEMENT, AGENTS, VESTIAIRE, INTERVENTIONS DE L'ENTRAÎNEUR, COMPÉTENCES INTERPERSONNELLES, HOCKEY MINEUR, LHJMQ, HOCKEY COLLÉGIAL, HOCKEY EUROPÉEN, HOCKEY PROFESSIONNEL, TOURNOIS, ABUS SEXUEL, ABUS D'ALCOOL OU DE DROGUE. NOUS CONCLURONS EN EXAMINANT LA RENTABILITÉ DU TEMPS ET DE L'ARGENT INVESTIS DANS LA PARTICIPATION À DES SPORTS.

**SÉANCES EN CLASSE - Nous appliquons un processus d'apprentissage selon lequel nous présentons d'abord des vidéoclips sur le thème de la journée. Nous poursuivons avec une explication écrite de sorte que les étudiants puissent comprendre les objectifs. Nous expliquons par la suite le thème verbalement (explications de détails pertinents), les étudiants écrivent ensuite dans leurs mots ce qu'ils ont compris, puis ils conçoivent un ou plusieurs jeux intégrant les objectifs. Après quoi, ils doivent s'expliquer mutuellement leurs concepts en petits groupes.**

**Lorsque les étudiants arrivent sur la glace plus tard, ils doivent exécuter les exercices selon un nombre défini de répétitions, créant ainsi l'habitude par une bonne connaissance de la situation tout en permettant des améliorations. Un jeu incomplet n'existe pas pour nous, il s'agit d'une occasion d'amélioration.**

## EXEMPLE DU PROGRAMME D'UNE JOURNÉE :

### Exemple de l'horaire d'une journée : **GROUPE I - Lundi**

07h45 Arrivée  
08h00 En classe (thème) : vidéoclips du jour, explication  
08h40 Fin  
08h45 Vestiaire  
09h00 à 10h30 Séance sur glace - douche et habillement  
10h45 à 11h40 Terrain (anticipation, vision périphérique)  
11h40 Étirements et changement de vêtements  
Temps libre pour le dîner (repas à vos frais)  
12:45 Vestiaire  
13h00 Partie (application/régularité)  
14h30 Fin de la partie - douche et habillement  
14h50 Interaction/étiquette/équipements dans le vestiaire  
15h15 Sensibilisation à la gestion des joueurs  
15h45 Fin de la première journée

### **GROUPE II Lundi**

07h45 Arrivée  
08h00 Gestion des joueurs  
08h40 Fin  
08h45 En classe (thème) : vidéoclips du jour, explication  
09:30 Fin  
09h35 Interaction/étiquette/équipement dans la vestiaire  
10h10 Fin/pause de 10 minutes  
10h20 Habillement pour une séance sur glace  
10h45 Séance sur glace  
12h15 Fin de la séance - douche et habillement  
Temps libre pour le dîner (repas à vos frais)  
13h15 à 14h10 Terrain (anticipation, vision périphérique)  
14h25 Vestiaire, préparation pour la glace  
14h45 Séance sur glace : partie (application/régularité)  
16h15 Fin de la partie - douche et habillement  
Fin de la première journée

**L'ARÉNA OFFRE DES CHOIX DE RESTAURATION SUR PLACE. (SI VOUS LE DÉSIREZ, NOUS POUVONS ORGANISER UN REPAS POUR LE DÎNER AU RESTAURANT DE L'ARÉNA MOYENNANT DES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES)**

**POUR LES ÉTUDIANTS DE L'EXTÉRIEUR DE LA RÉGION OU DU PAYS : L'HÔTEL ALT N'EST QU'À QUELQUES PAS DU CENTRE. RENSEIGNEMENTS À VENIR.**

Éléments des concepts d'apprentissage en 5 jours :

Temps et espace  
Enseignement sur les points de mise au jeu

Croisée supérieure/inférieure  
Décisions relatives à la rondelle  
Cycles  
Récupération sur la glace  
Échec avant/repli défensif  
Sorties de zone  
Responsabilités de position  
Concepts 1-2-3, Nord Sud/Est Ouest  
Groupes pour jeux spéciaux  
Soutien  
Communication verbale - visuelle  
Options - individuelles et équipe  
Zones défensives et vision basse et élevée  
Mises au jeu  
Corridors/couches  
Options de passe - directe/indirecte  
Mains agiles - ère du cinéma muet  
Récupération de la rondelle - bande latérale  
et coin  
Orientation  
Changement de joueurs  
De la compréhension du temps de glace à  
l'exécution  
Position devant le but  
Bâton à bâton  
Variation des lancers  
**Jeu offensif/défensif des défenseurs**  
« Près de la rondelle ou éloigné de la  
rondelle »  
Deuxième vague/troisième vague  
Lancers  
Ralentir les joueurs  
Appui entre défenseurs  
Possession de la rondelle, méthodes pour se  
libérer  
Lecture offensive/défensive  
Réduction de l'espace  
Pivots  
Jeux prudents - décision