



**Le programme de transition M11
2024**



Le programme de transition M11

Table des matières

1- Les objectifs du programme	2
1.1- Conception du programme	3
2- La phase de transition selon Hockey Québec	5
2.1- Notes spécifiques à AHML	5
3- Planification des pratiques	6
4- Première pratique	7
5- Deuxième pratique	15
6- Troisième pratique	20
7- Organisation de matchs hors-concours	24
8- Section: gardiens de but	25
9- Exercices pour gardiens de but	26
10- Conclusion	31
11- Contacts et ressources	32





1-Les objectifs du programme

Le programme de transition M11 a été développé afin que les jeunes joueurs du MAGH 4, 8-9 ans, puissent se familiariser avec l'environnement de jeu pleine glace.

Le but est d'assurer que les joueurs qui passeront à la catégorie M11 auront acquis les connaissances nécessaires et s'adapteront aux différents concepts et règlements présents à ce nouveau stade.

Ces concepts inclus:

- Les dimensions de la surface de jeu
- Les dimensions des filets
- La reconnaissance spatiale de la surface de jeu:
 - Concept de base de zone offensive/défensive
- L'intégration de nouvelles règles:
 - Le hors-jeu (Offside)
 - Le dégagement refusé (Icing)
 - Les conséquences aux différentes infractions
 - Mineure, double mineure, majeure, expulsion de partie, etc.
 - Le jeu en continu:
 - Changements rapides
 - Présences de durée variable





1.1- Conception du programme

Le programme de transition M11 est conçu en respectant les barèmes de Hockey Canada, ainsi que ceux de Hockey Québec, pour les joueurs de 9 et 10 ans.

Soit:

- 50% - Habiletés individuels
- 20% - Tactiques individuels
- 15% - Tactiques collectives
- 10% - Jeu collectif
- 5% - Stratégie

Pour plus d'information, vous pouvez consulter [Le plan de Hockey Canada pour le développement à long terme du joueur](#).

Le programme de transition est adapté pour tous les niveaux (D1 à D4). Ce sont des exercices de base favorisant l'enseignement des nouveaux concepts auxquels les joueurs feront face lors de leur première année M11. Donc, ce n'est pas un programme visant le développement d'habiletés, mais bien visant l'intégration de nouveaux concepts.



2- La phase de transition selon Hockey Québec

A lieu à partir du 15 mars

La phase de transition est d'une durée de deux à quatre semaines, selon les disponibilités de chaque association. L'ensemble des activités de transition sont organisées localement et sont hors-concours. Il n'y aura pas de nouvelle formation d'équipes en vue de la transition.

Chaque association peut adopter le format de transition qui lui convient, en respectant les balises de la phase de transition.

Fréquence de 1 à 2 entraînements et 1 à 2 matchs par semaine, selon le format adopté.

Pour les joueurs de sept ans (1^{re} année Novice), chaque association pourra organiser un événement de fin de saison spécifique à ceux-ci. Tous les matchs seront joués sur demi-glace.

En préparation à leur arrivée au niveau Atome, les joueurs de huit ans (2^e année Novice) pourront participer à des entraînements et des matchs hors-concours pleine glace. Ces entraînements et matchs permettront aux joueurs de se familiariser avec l'environnement de jeu pleine glace et d'apprendre à appliquer les règlements en situation de matchs.

2.1- Notes spécifiques à AHML

Les entraînements devront avoir lieu avant les matchs.

Un minimum de 3 entraînements, pleine-glace, est suggéré.

Une période de jeu dirigé à 5 contre 5 sera prévu afin d'intégrer les connaissances de base, en prévision des matchs hors-concours.





3- Planification des pratiques

La patience est de mise! Certains joueurs auront plus de difficultés à comprendre les nouvelles notions, particulièrement celles visant leur position relative aux autres et aux lignes sur la glace. N'oubliez pas, **le plaisir** doit être au rendez-vous.

Insister auprès des jeunes que certains concepts seront plus complexes à comprendre et qu'ils ne doivent pas se décourager.

N'hésitez pas à retourner au tableau si vous en sentez le besoin. L'objectif de ces leçons demeure l'enseignement des concepts et non l'exécution impeccable des exercices.

Il est aussi possible qu'un entraîneur prenne un joueur ou deux à part afin d'expliquer à nouveau l'exercice plus en détail.

Pour l'ensemble des pratiques prévoyez:

- Maximum de 25 joueurs
- Durée de 60 minutes
- Minimum 6 entraîneurs
- 4 filets (2 à chaque extrémité)

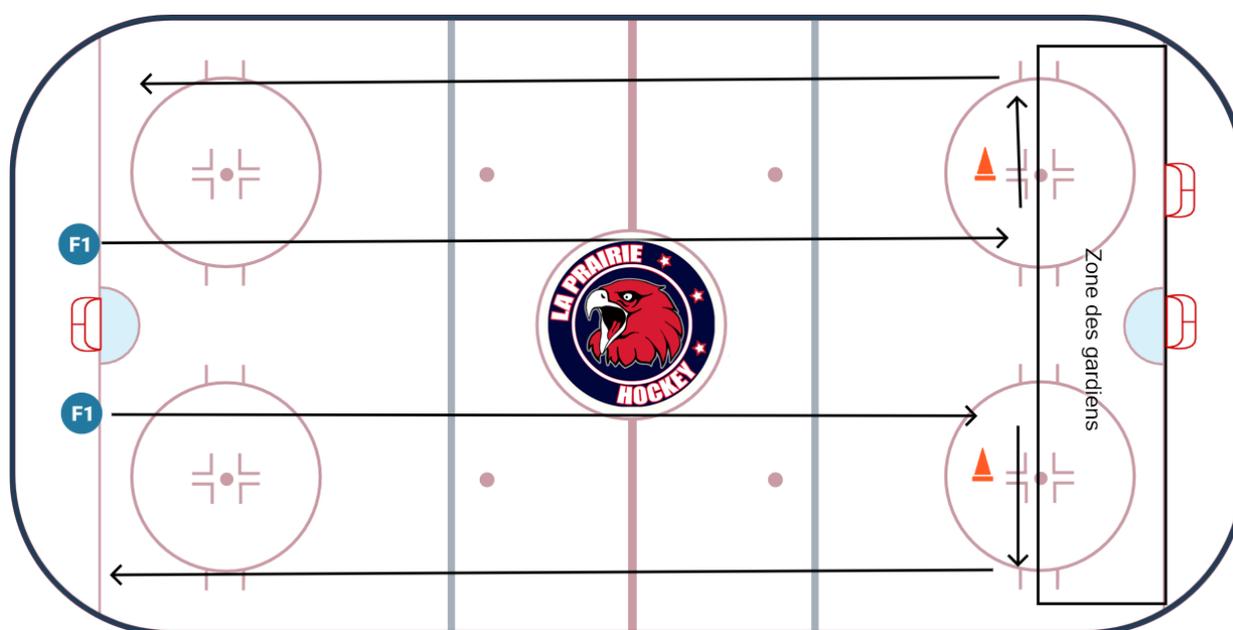




4- 1ère pratique: Introduction des concepts

1- Échauffement

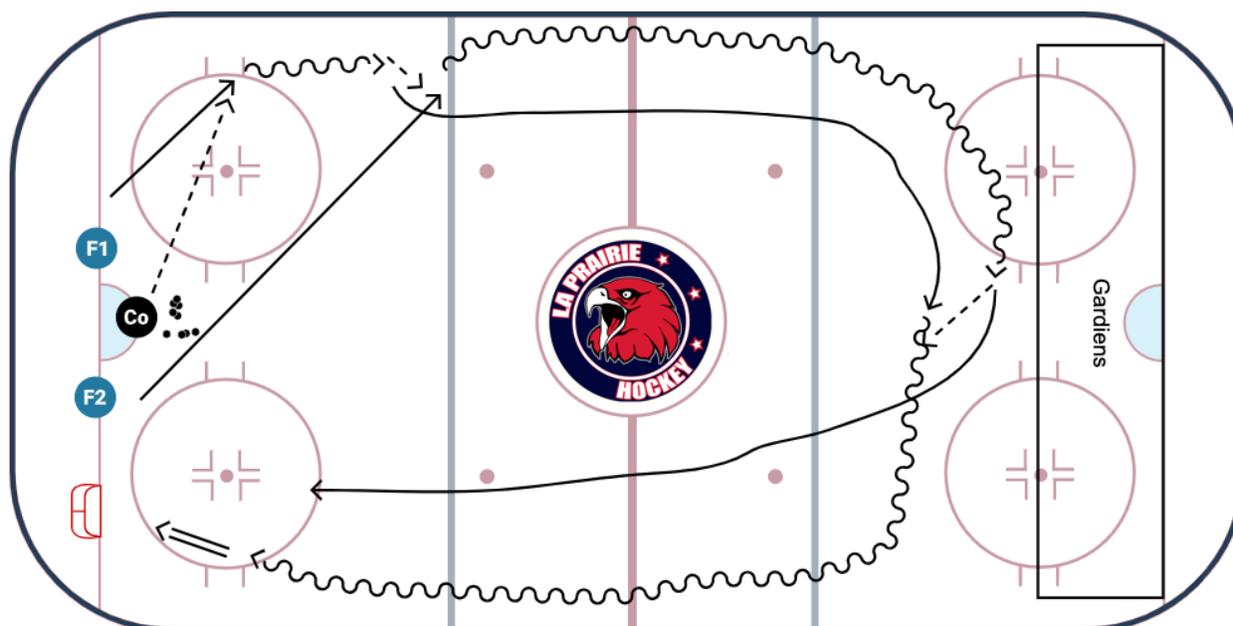
- Durée: 10 minutes
- Description:
 - Les joueurs partent à l'extérieur des poteaux du filet.
 - Ils se dirigent jusqu'au cône, et reviennent vers la bande.
 - Il est possible de faire des vagues de trois joueurs de chaque côté.
 - 2x avant, 2x arrière, 2x avant avec rondelle et 2x arrière avec rondelle.
 - Les joueurs doivent alterner de côté.
- Objectifs:
 - Démontrer l'étendue de la surface de jeu
 - La qualité n'est pas le but, mais bien l'exécution complète du parcours.
 - Il est possible de demander un rythme plus soutenu.





2- Breakout 1 (Hors-jeu)

- Durée: 10 minutes
- Description:
 - L'entraîneur envoie une rondelle le long de la bande. Il doit alterner les côtés.
 - F1 récupère la rondelle et la remet à F2.
 - Les joueurs se croisent. F2 doit traverser la ligne bleue en premier.
 - Une fois dans la zone, F2 passe la rondelle à F1, et les joueurs se croisent à nouveau.
 - F1 traverse la ligne bleue en premier.
 - Les joueurs peuvent faire une ou deux passes avant de lancer.
- Objectif:
 - S'assurer que le joueur transportant la rondelle traverse la ligne bleue en premier.
 - Arrêter les joueurs au besoin. Ne pas attendre la fin du parcours pour donner les explications.
 - Il est possible de demander aux joueurs plus avancés d'accélérer entre les lignes bleues, afin d'attaquer la zone offensive en vitesse.

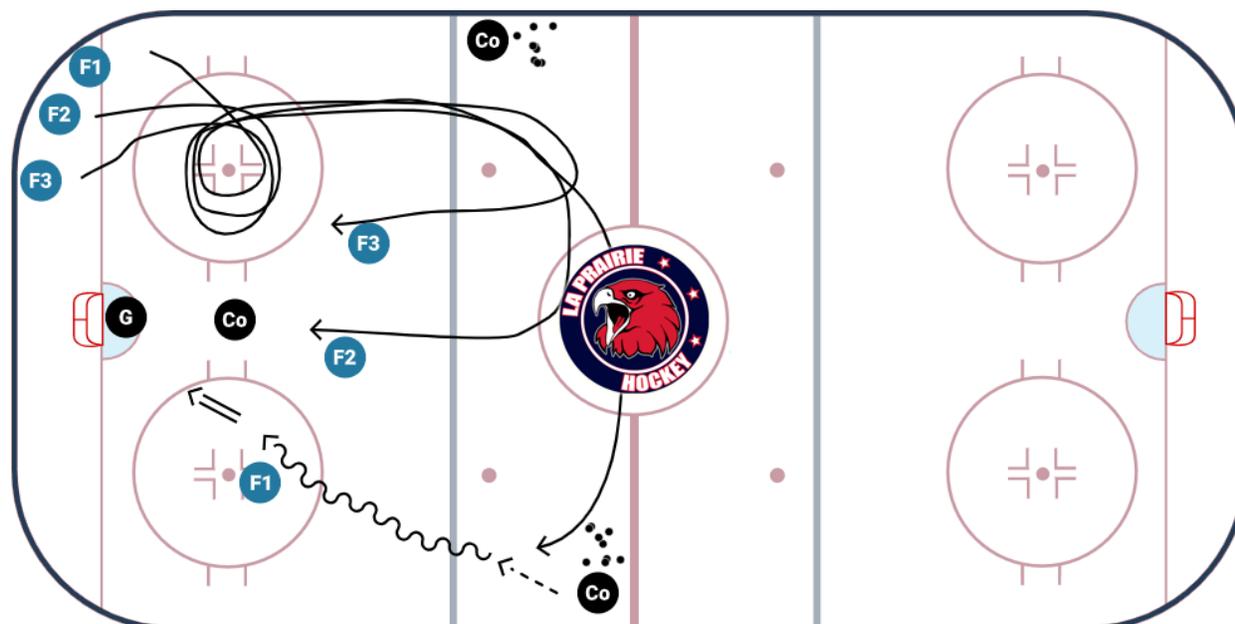




3- Breakout 2 (Hors-jeu)

- Durée: 10-12 minutes
- Notes: Introduction du concept F1, F2, F3. Ici, on introduit plutôt le concept en fonction de l'ordre dans lequel les joueurs entreront dans la zone: F1 étant le premier, F2 le second et F3 le troisième. Introduction des gardiens de but.
- Description:
 - F1, F2 et F3 partent en même temps, l'un à la suite de l'autre, et font le tour du point de mise au jeu. On peut mettre de l'emphase sur le virage brusque.
 - F1 suit son parcours le long de la ligne rouge, jusqu'au point de mise au jeu où il reçoit une passe de l'entraîneur. F1 traverse la ligne bleue en premier.
 - F2 suit son parcours le long de la ligne rouge, jusqu'au centre de la glace. Il se dirige ensuite vers la zone.
 - F3 suit son parcours jusqu'à la ligne rouge et il se dirige immédiatement vers la zone.
 - Les joueurs peuvent faire une ou deux passes avant de lancer.
 - Un entraîneur peut se positionner au centre de la zone afin de limiter les options et forcer les joueurs à prendre des décisions avant de lancer au filet.
- Objectif:
 - S'assurer que le joueur transportant la rondelle traverse la ligne bleue en premier.
 - Arrêter les joueurs au besoin. Ne pas attendre la fin du parcours pour donner les explications.
 - Arrêter et repositionner les joueurs avant d'entrer dans la zone au besoin.





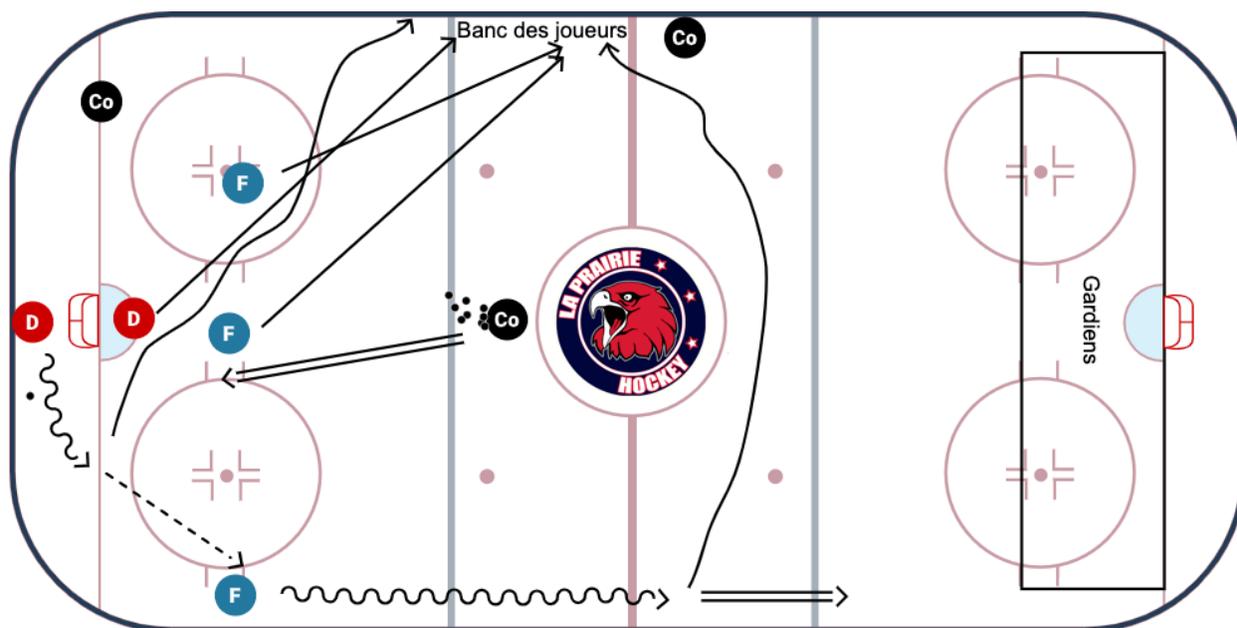
4- Changements rapides (Quick Change)

- Durée: 8 minutes
- Notes: Cet exercice sert de transition vers les Changements rapides 2. Vous pouvez donc les exécuter dans un même exercice continu.
- Description:
 - Le défenseur (D) à l'arrière du filet amorce le jeu. Il effectue une passe vers l'ailier (F) de son choix.
 - F poursuivra son chemin jusqu'à la ligne rouge où il lancera la rondelle au fond de la zone offensive avant de faire demi-tour et procéder à un changement.
 - Une fois que F aura franchi la ligne bleue, les autres joueurs effectueront un changement.



- Les 5 nouveaux joueurs iront prendre place dans la zone afin d'amorcer une nouvelle séquence.
- Alternner les joueurs qui amorcent le jeu.

- Objectif:
 - Introduction du concept des changements rapides lors des parties.
 - Expliquer le concept aussi souvent que possible.
 - Les entraîneurs au banc sont fortement encouragés à décrire la séquence afin que les jeunes comprennent lorsqu'ils doivent changer.
 - Placer un entraîneur près de la zone des gardiens afin de limiter les rondelles de ce côté.

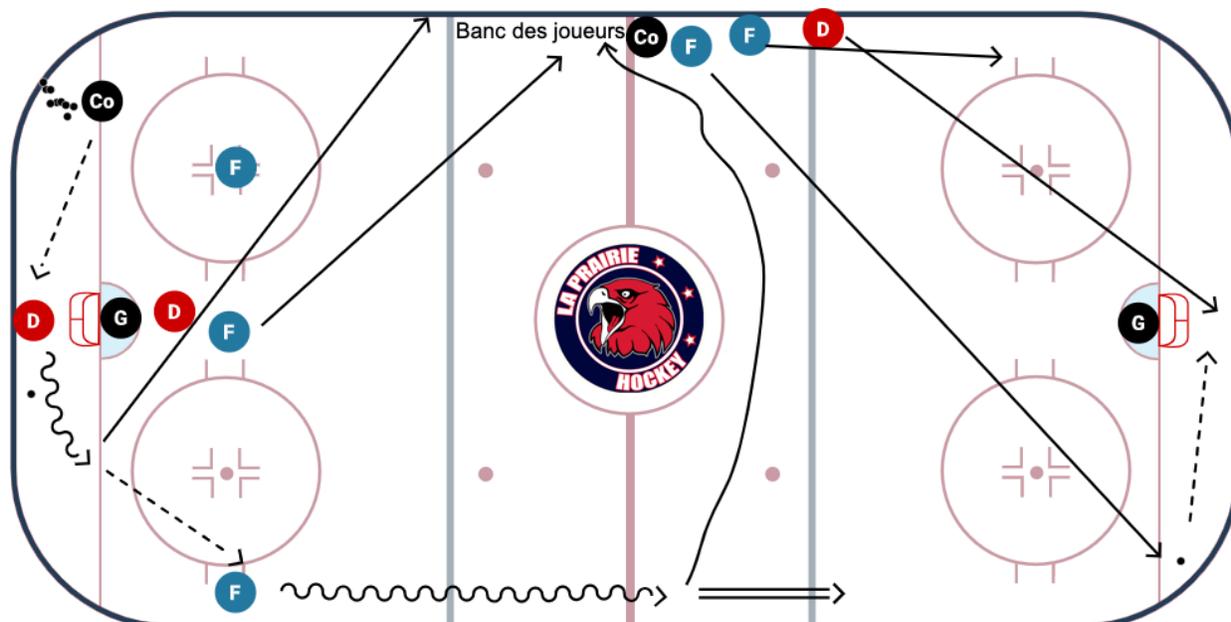




5- Changements rapides 2 (Quick Change)

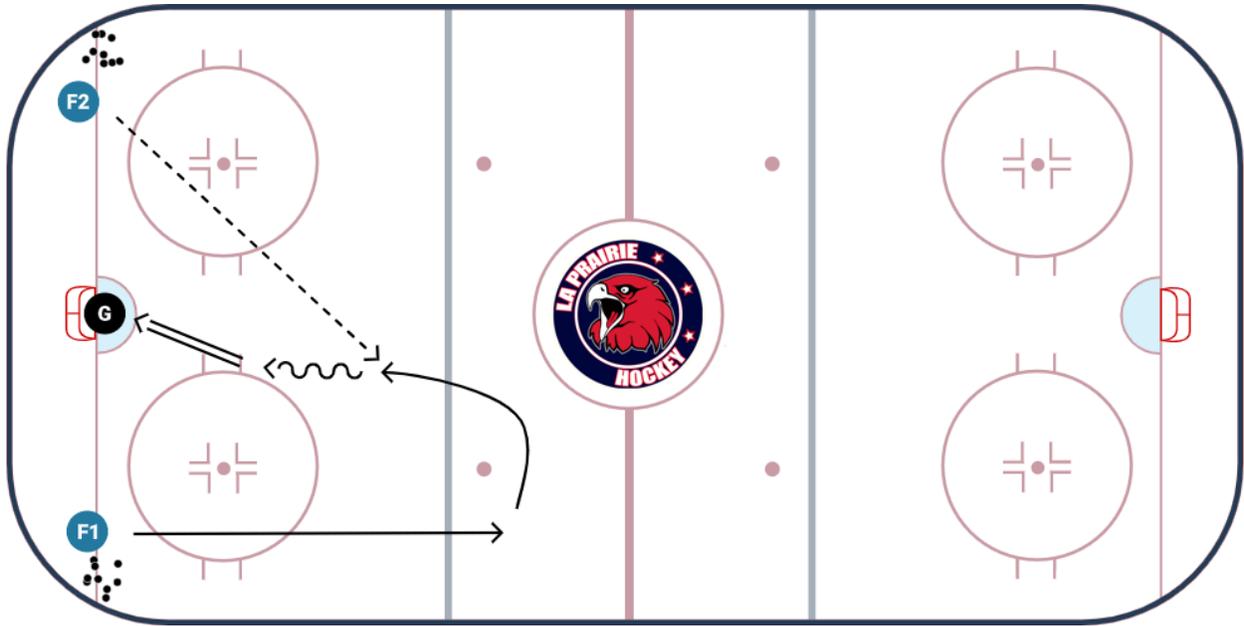
- Durée: 8 minutes
- Description:
 - Le défenseur (D) à l'arrière du filet amorce le jeu. Il effectue une passe vers l'ailier (F) de son choix.
 - F poursuivra son chemin jusqu'à la ligne rouge où il lancera la rondelle au fond de la zone offensive avant de faire demi-tour et procéder à un changement.
 - Une fois que F aura franchi la ligne bleue, les autres joueurs effectueront un changement.
 - Les 5 nouveaux joueurs iront récupérer la rondelle dans la zone afin d'amorcer une nouvelle séquence en continu.
 - Il est possible de demander au défenseur d'attendre l'arrivée de ses coéquipiers.
 - Alternier les joueurs qui amorcent le jeu.
 - Il est possible d'introduire les gardiens afin qu'ils puissent gérer l'arrivée de la rondelle et possiblement pouvoir la placer pour le défenseur.
- Objectif:
 - Introduction du concept des changements rapides lors des parties.
 - Expliquer le concept aussi souvent que possible.
 - Les entraîneurs au banc sont fortement encouragés à décrire la séquence afin que les jeunes comprennent lorsqu'ils doivent changer.
 - Placer un entraîneur près de la zone des gardiens afin de limiter les rondelles de ce côté.





6- La Banane (Fun Drill)

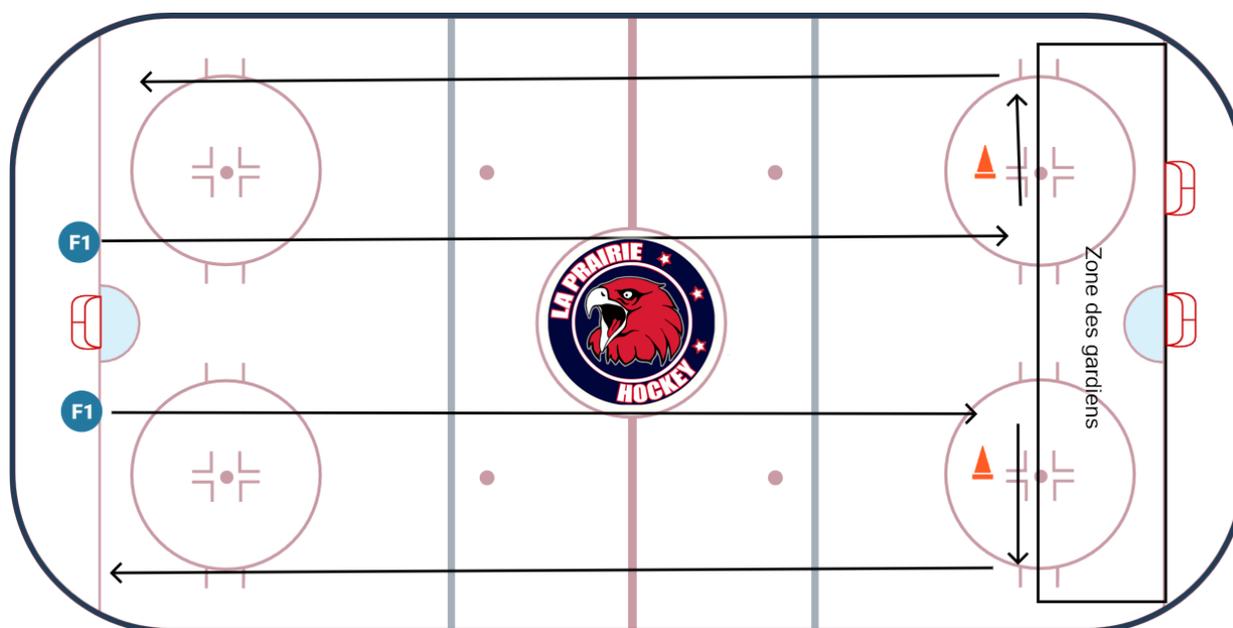
- Durée: 5 minutes
- Description:
 - Classique Banane!
 - F1 patine en direction du point de mise au jeu à l'extérieur de la zone.
 - Lorsque F1 revient à la ligne bleue, F2 lui fait une passe et amorce le même parcours de son côté.
 - F1 effectue un lancer.
 - *ALTERNATIVE: F1 doit faire le tour du cercle au centre de la patinoire afin de couvrir un maximum de glace avant de recevoir une passe.*
- Objectif:
 - Insister sur les lancers! Aucun déjoué permis.
 - Demander aux joueurs d'effectuer des lancers du haut des cercles de mise au jeu.



5- 2e pratique: Révision des concepts

1- Échauffement

- Durée: 10 minutes
- Description:
 - Les joueurs partent à l'extérieur des poteaux du filet.
 - Ils se dirigent jusqu'au cône, et reviennent vers la bande.
 - Il est possible de faire des vagues de trois joueurs de chaque côté.
 - 2x avant, 2x arrière, 2x avant avec rondelle et 2x arrière avec rondelle.
 - Les joueurs doivent alterner de côté.
- Objectifs:
 - Démontrer l'étendue de la surface de jeu
 - La qualité n'est pas le but, mais bien l'exécution complète du parcours.
 - Il est possible de demander un rythme plus soutenu.

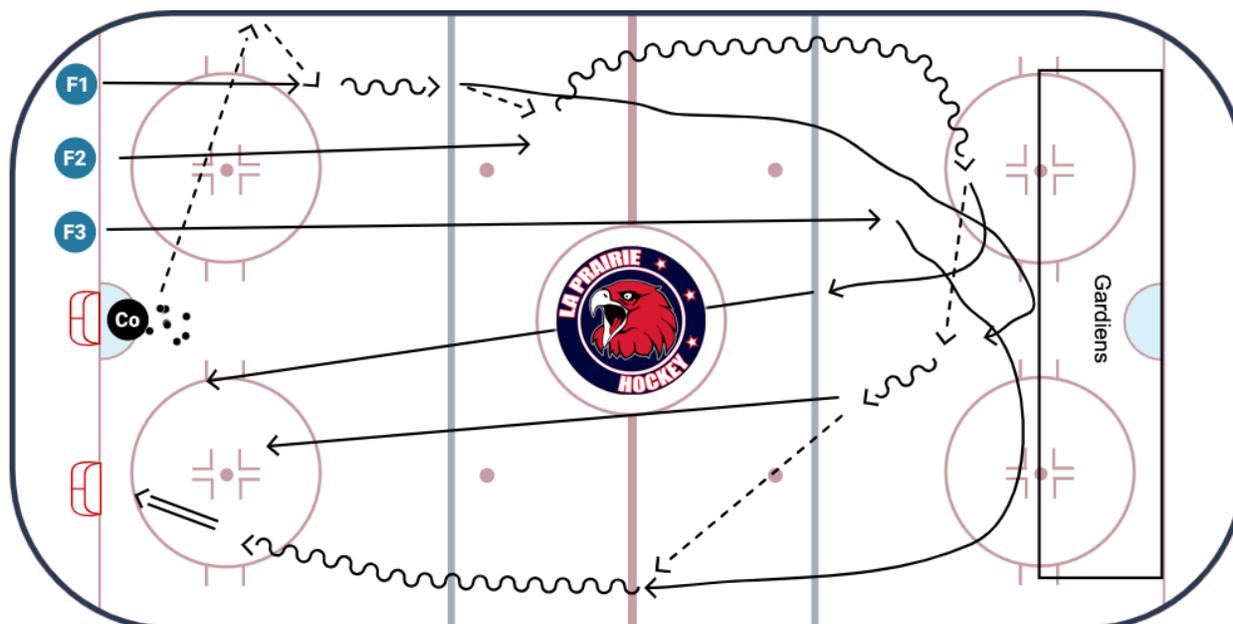




2- Breakout 3 (Hors-jeu)

- Durée: 10 minutes
- Description:
 - Introduction des gardiens possible.
 - L'entraîneur envoie une rondelle le long de la bande. Il doit alterner les côtés.
 - F1 récupère la rondelle et la remet à F2, les joueurs se croisent.
 - F2 doit traverser la ligne bleue en premier.
 - F2 passe la rondelle et la remet à F3.
 - F3 doit traverser la ligne bleue en premier.
 - Une fois dans la zone, F3 passe la rondelle à F1 ou F2.
 - Les joueurs peuvent faire une ou deux passes avant de lancer.
- Objectif:
 - Rapidement revoir les notions F1, F2, F3.
 - S'assurer que le joueur transportant la rondelle traverse la ligne bleue en premier.
 - Arrêter les joueurs au besoin. Ne pas attendre la fin du parcours pour donner les explications.
 - Il est possible de demander aux joueurs plus avancés d'accélérer entre les lignes bleues, afin d'attaquer la zone offensive en vitesse.



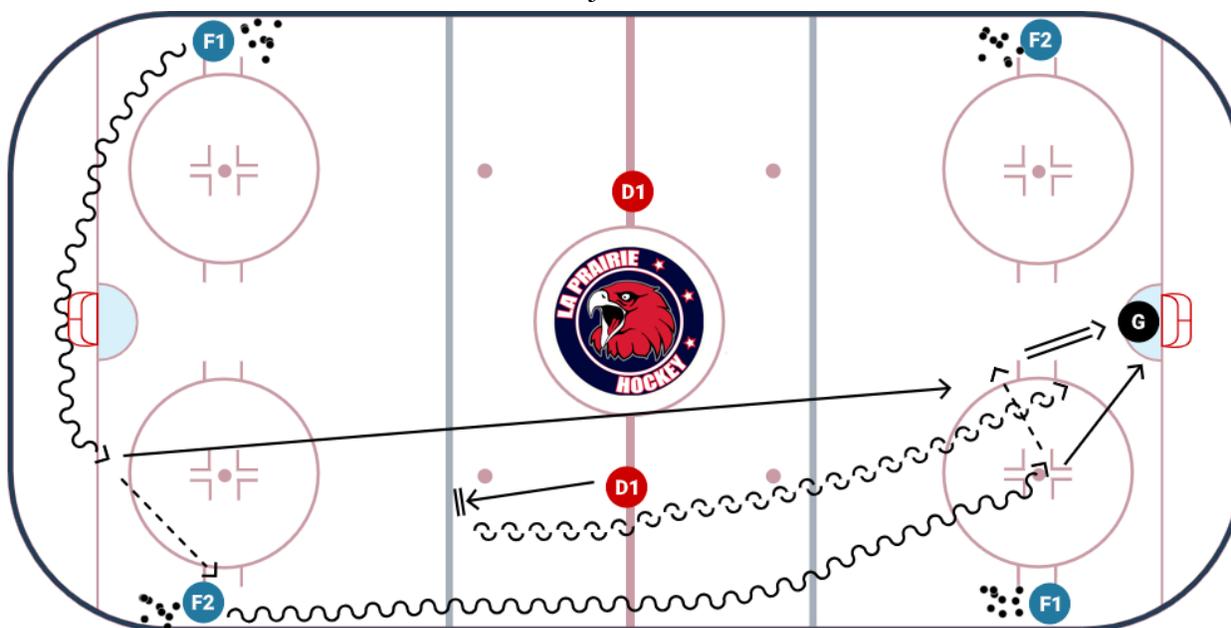


3- Breakout 4 (Hors-jeu - Sortie de zone - 2vs1)

- Durée: 10 minutes
- Description:
 - Introduction des gardiens.
 - Placer un défenseur de chaque côté du cercle au centre de la glace.
 - F1 amorce le jeu avec la rondelle, du côté opposé au défenseur qu'il affrontera. Il contourne le filet.
 - Au même moment, D1 amorce son parcours vers la ligne bleue, freine, pivote et amorce la suite en patin arrière.
 - F1 effectue ensuite une passe à F2. Ils partent à 2 vs 1.
 - Le porteur de la rondelle doit être le premier à pénétrer la zone offensive.
 - Alternar les joueurs dans chacun des rôles.
 - Alternar les côtés, si le temps le permet.



- Attention aux collisions au centre de la glace.
- Encourager les jeunes à garder leur corridor.
- Objectif:
 - Insister sur les notions du hors-jeu.



4- Jeu dirigé (Hors-jeu - Changements rapides)

- Durée: 20 minutes
- Description:
 - Jeu dirigé à 5 vs 5.
 - Afin de maximiser le temps de jeu, les reprises de jeu peuvent se faire à l'arrière du filet. *Si le temps vous le permet, vous pouvez effectuer des mises au jeu.*
 - Introduction du concept du Dégagement refusé (Icing).
 - Revoir les notions du Hors-jeu.



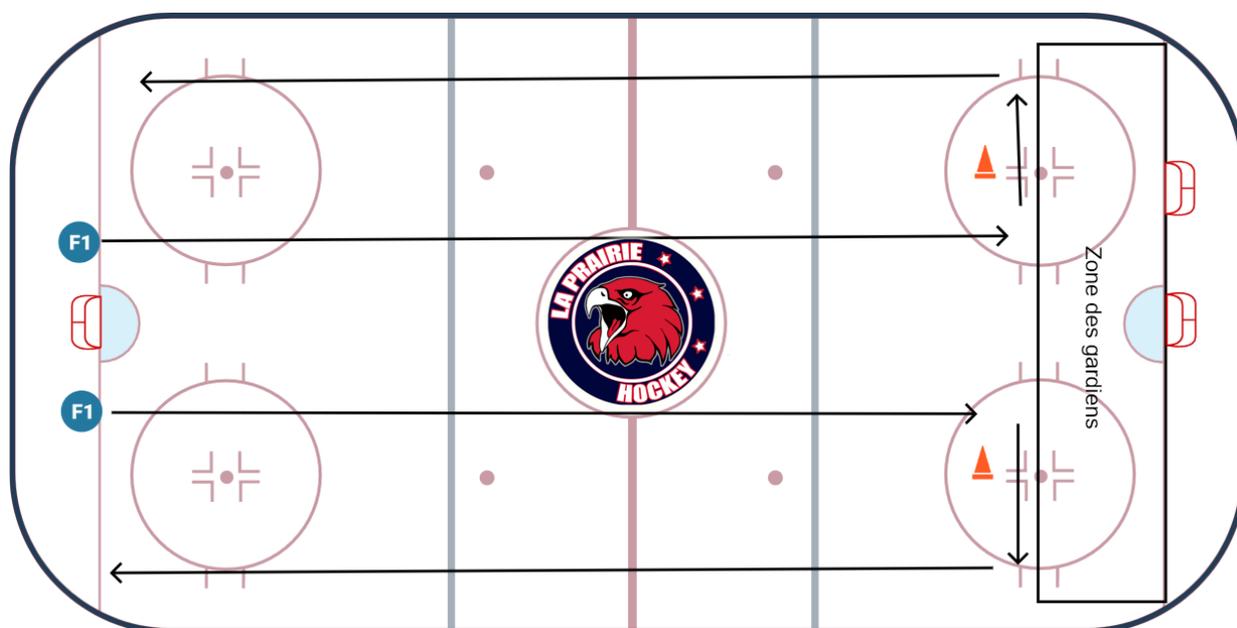
- Revoir les notions des Changements rapides. (ici, il est permis et recommandé de diriger les jeunes directement de la patinoire, et non seulement du banc. L'intervention directe aidera les joueurs ayant des difficultés avec les nouveaux concepts.
 - Alternier les gardiens afin qu'ils jouent une durée égale.
- Objectif:
 - Ne pas mettre trop d'emphase sur le positionnement, mais plutôt sur l'implication des joueurs.



6- 3e pratique: Application des concepts

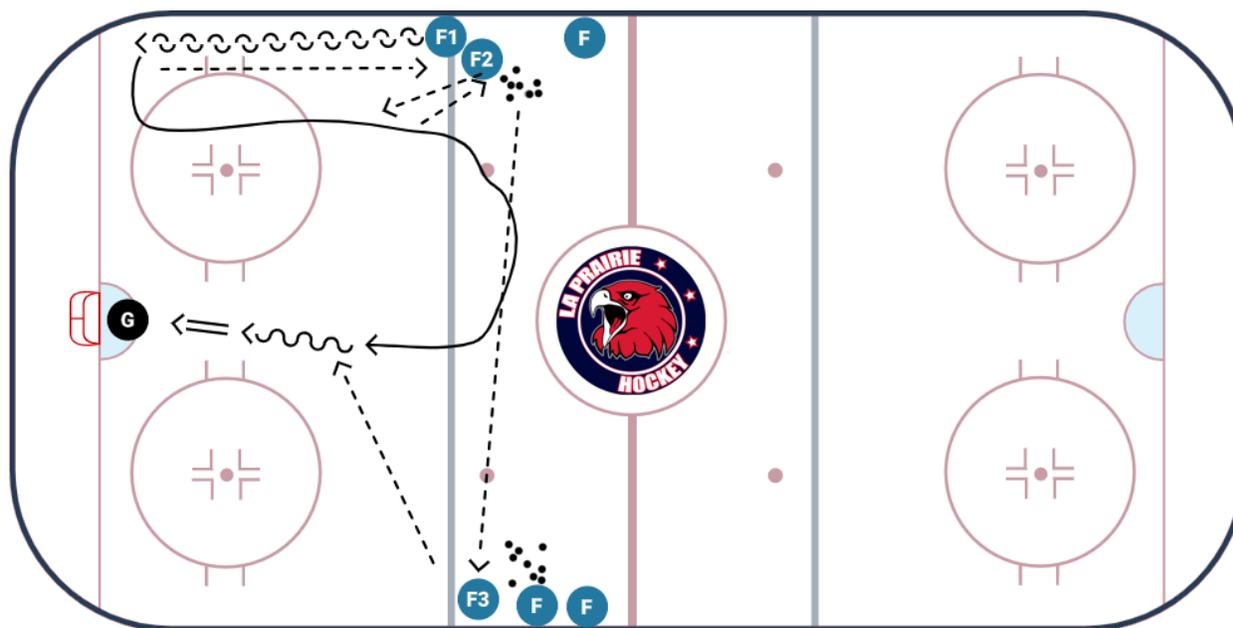
1- Échauffement

- Durée: 10 minutes
- Description:
 - Les joueurs partent à l'extérieur des poteaux du filet.
 - Ils se dirigent jusqu'au cône, et reviennent vers la bande.
 - Il est possible de faire des vagues de trois joueurs de chaque côté.
 - 2x avant, 2x arrière, 2x avant avec rondelle et 2x arrière avec rondelle.
 - Les joueurs doivent alterner de côté.
- Objectifs:
 - Démontrer l'étendue de la surface de jeu
 - La qualité n'est pas le but, mais bien l'exécution complète du parcours.
 - Il est possible de demander un rythme plus soutenu.



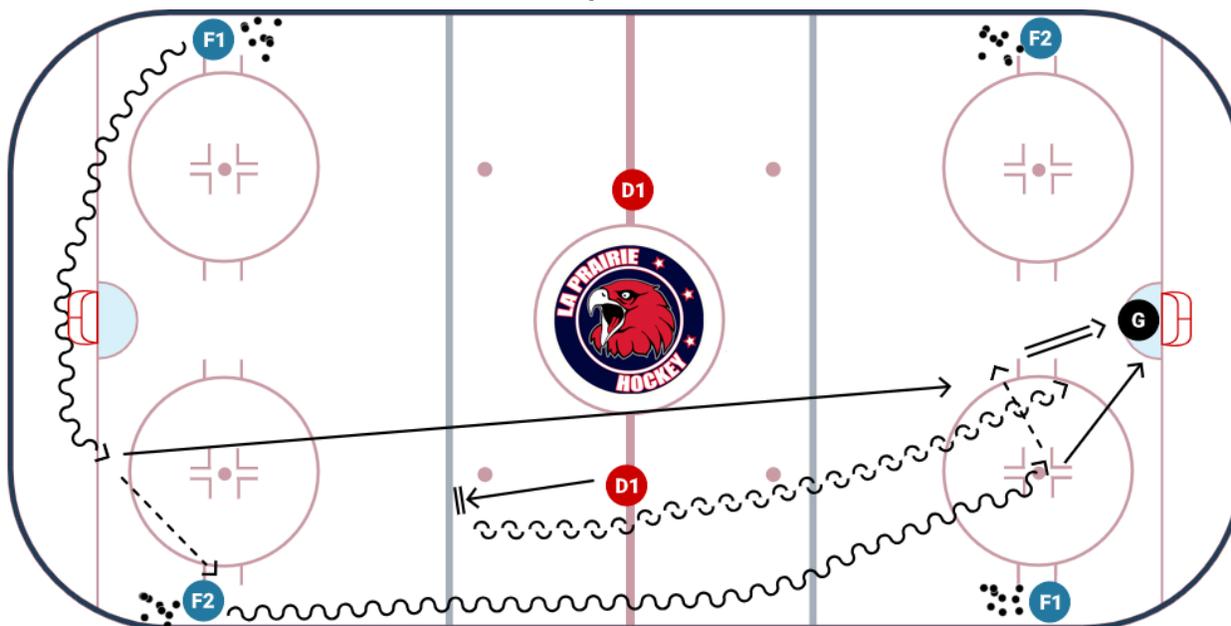
2- Passes bande à bande:

- Durée: 10 minutes
- Description:
 - F1 amorce le jeu en patin arrière. Une fois le pivot fait, F1 reçoit une passe de F2 et la lui remet immédiatement.
 - F2 effectue ensuite une passe à F3 de l'autre côté de la glace.
 - F3 effectue une passe à F1 avant que celui-ci franchisse la ligne bleue.
 - F1 prend un lancer.
 - Dans la séquence suivante, F3 devient F1 et F2 devient F3.
- Objectif:
 - Insister sur le concept du hors-jeu.
 - Insister sur la puissance des passes.



3- Breakout 4 (Hors-jeu - Sortie de zone - 2vs1)

- Durée: 10 minutes
- Description:
 - Introduction des gardiens.
 - Placer un défenseur de chaque côté du cercle au centre de la glace.
 - F1 amorce le jeu avec la rondelle, du côté opposé au défenseur qu'il affrontera. Il contourne le filet.
 - Au même moment, D1 amorce son parcours vers la ligne bleue, freine, pivote et amorce la suite en patin arrière.
 - F1 effectue ensuite une passe à F2. Ils partent à 2 vs 1.
 - Le porteur de la rondelle doit être le premier à pénétrer la zone offensive.
 - Alternner les joueurs dans chacun des rôles.
 - Alternner les côtés, si le temps le permet.
 - Attention aux collisions au centre de la glace.
 - Encourager les jeunes à garder leur corridor.
- Objectif:
 - Insister sur les notions du hors-jeu.





4- Jeu dirigé (Hors-jeu - Changements rapides)

- Durée: 20 minutes
- Description:
 - Jeu dirigé à 5 vs 5.
 - Afin de maximiser le temps de jeu, les reprises de jeu peuvent se faire à l'arrière du filet. *Si le temps vous le permet, vous pouvez effectuer des mises au jeu.*
 - Introduction du concept du Dégagement refusé (Icing).
 - Revoir les notions du Hors-jeu.
 - Revoir les notions des Changements rapides. (ici, il est permis et recommandé de diriger les jeunes directement de la patinoire, et non seulement du banc. L'intervention directe aidera les joueurs ayant des difficultés avec les nouveaux concepts.
 - Alternner les gardiens afin qu'ils jouent une durée égale.
- Objectif:
 - Ne pas mettre trop d'emphasis sur le positionnement, mais plutôt sur l'implication des joueurs





7- Organisation de matchs hors-concours

- Durée: 50 minutes

- Description:
 - Organisation d'au moins un match pleine-glacé de 50 minutes, soit 3 périodes de 10 minutes chacune.
 - Les matchs doivent se dérouler en fonction des règlements de matchs de saison du M11.
 - Un marqueur et des arbitres devront être sur place.
 - Idéalement, ces parties auront lieu contre d'autres villes.
 - Une formule de 2 équipes par association devra être faite, soit une équipe D1-D2 et une équipe D3-D4. Advenant le manque de joueurs D3-D4, les joueurs moins habiles du D2 pourront intégrer cette équipe.
 - Une formule mini-festival avec d'autres villes pourrait être envisagée.

- Objectifs:
 - Simuler l'expérience d'une partie M11.
 - S'assurer que les jeunes s'amuse.
 - Ne pas oublier que peu importe le score, l'objectif de ces parties est d'intégrer les notions vues durant les pratiques.





8- Section: gardiens de but

Si les joueurs doivent apprendre à gérer la réalité d'une pleine-glace, les gardiens eux doivent apprendre à gérer un espace tout aussi grand. En effet, c'est l'introduction du grand filet, du demi-cercle et de tous les points de repère visible sur la surface.

Vous aurez du temps, particulièrement lors de la première pratique, pour faire un survol des difficultés qu'engendre ces nouveaux concepts. Ensuite, ce sera d'encadrer et de permettre aux gardiens d'expérimenter devant le filet lors des exercices de tirs.

Les notions de **puissance** seront à la base des exercices qui suivent. Si le joueur est assez habile et fort, vous pourrez mettre un peu d'emphase sur la précision. Par contre, il est important de noter que le gardien doit devenir assez puissant avant d'intégrer les notions de précision.

Tout comme les exercices précédents, ceux qui suivent sont des recommandations. Vous pouvez donc vous en inspirer, mais il est important de respecter les notions à travailler.

Finalemnt, contrairement à ce qui se produit dans les pratiques habituelles, c'est-à-dire laisser le gardien effectuer l'exercice pour ensuite lui envoyer un lancer *facile*, ici il est recommandé d'envoyer des lancers dans des endroits stratégiques (i.e. les quatres coins). Le but est de démontrer l'étendue du filet à défendre.

Les exercices qui suivent n'ont pas de durée. Vous pourrez les étaler pendant les pratiques et ajuster le temps en fonction de la quantité de gardien présent.

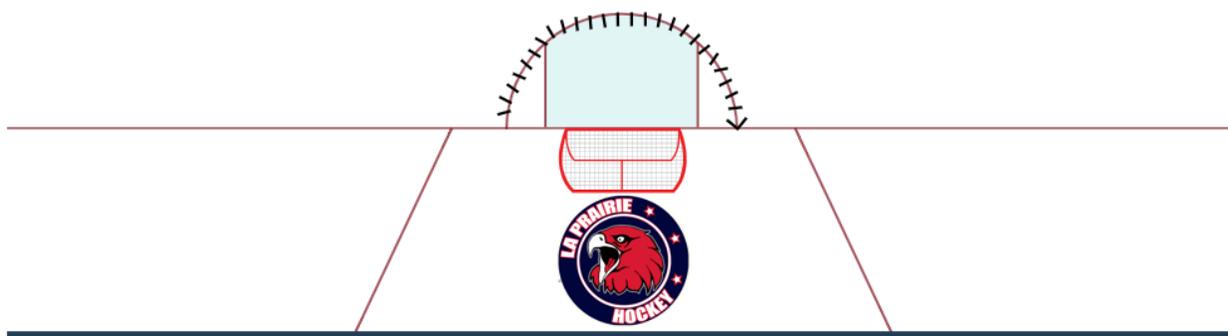




9- Exercices pour gardiens de but

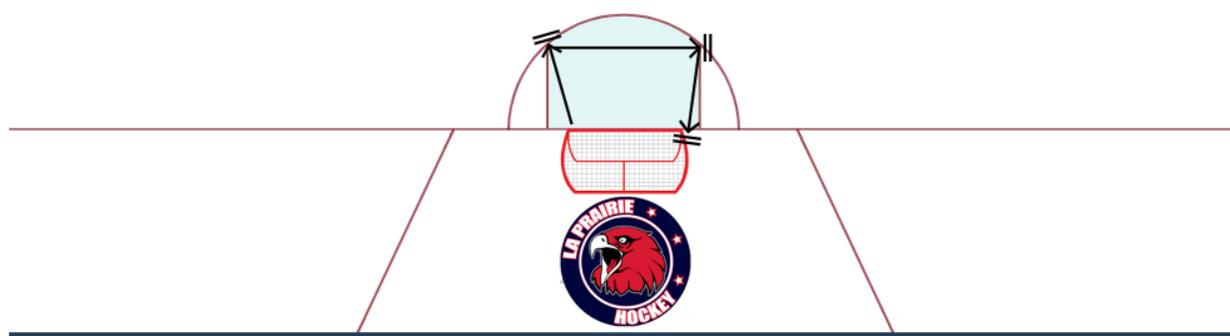
1- Déplacements latéraux (Suffle) sur Demi-Cercle

- Description:
 - Placer le gardien à une des deux extrémités du demi-cercle.
 - Le gardien doit effectuer des déplacements latéraux en suivant la forme du demi-cercle.
 - Faire un aller-retour avant de changer de gardien.
- Objectifs:
 - Découvrir l'étendue de la surface à défendre.
 - Travailler les poussées courtes mais en puissance.
 - Demander au gardien de lever la tête afin qu'il prenne connaissance des points de repère de son nouvel environnement.
 - Insister plus sur le parcours que sur la technique.



2- Poussées en T (T-Push) 1

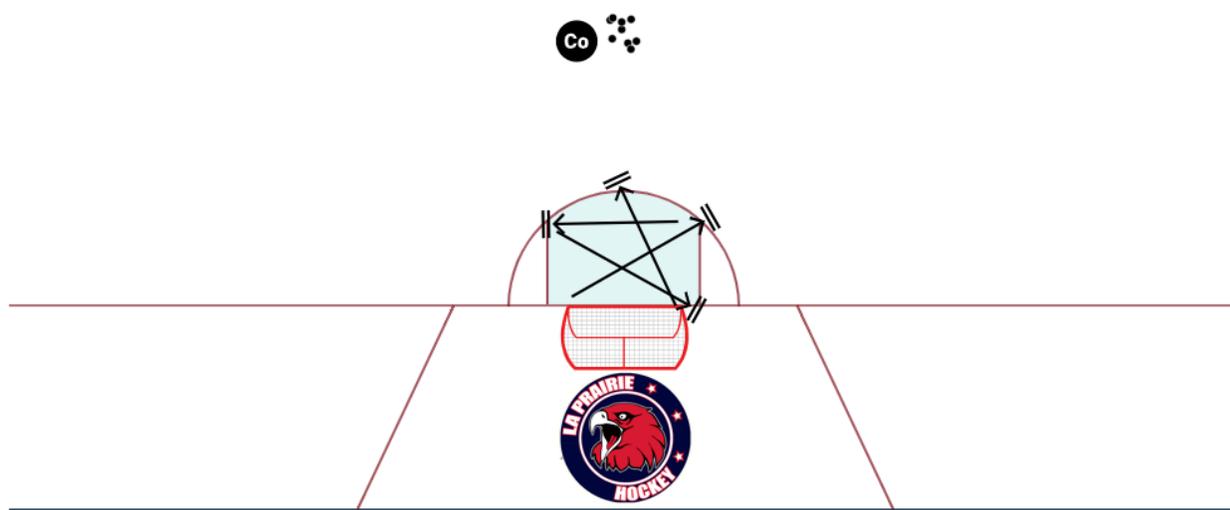
- Description:
 - Placer le gardien sur l'un des poteaux.
 - Le gardien doit effectuer des poussées en T en suivant le parcours en carré illustré.
 - Faire un aller-retour avant de changer de gardien.
- Objectifs:
 - Découvrir l'étendue de la surface à défendre.
 - Travailler les poussées longues en puissance.
 - Attention: certains gardiens n'auront peut-être pas la force nécessaire pour se rendre à l'extrémité du demi-cercle.
 - Demander au gardien de lever la tête afin qu'il prenne connaissance des points de repère de son nouvel environnement.
 - Insister plus sur le parcours et la puissance que sur la technique.





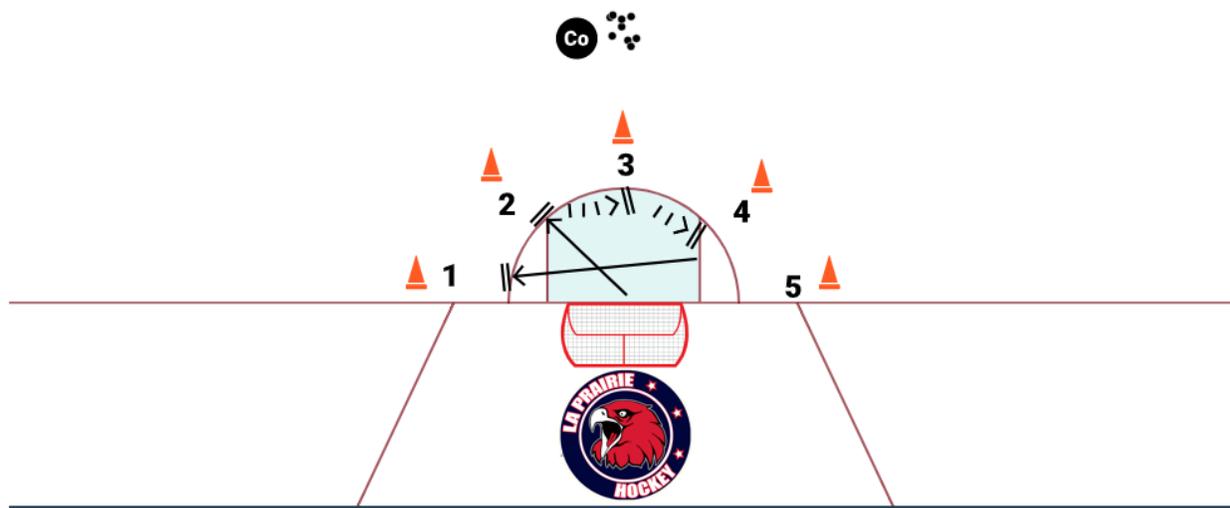
3- Poussées en T (T-Push) 2

- Description:
 - Placer le gardien sur l'un des poteaux.
 - Le gardien doit effectuer des poussées en T en suivant le parcours en diagonale illustré.
 - Si le gardien commence au poteau gauche, il doit effectuer une poussée en T jusqu'au haut du cercle à sa droite. Ensuite, il effectue une poussée en T afin de traverser de l'autre côté du demi-cercle. Une troisième poussée est faite en direction du poteau opposé. Finalement, avec une quatrième poussée, le gardien se positionne dans le haut du demi-cercle afin de recevoir un lancer.
 - Faire un aller-retour avant de changer de gardien.
- Objectifs:
 - Découvrir l'étendue de la surface à défendre.
 - Travailler les poussées longues en puissance.
 - Demander au gardien de lever la tête afin qu'il prenne connaissance des points de repère de son nouvel environnement.
 - Insister plus sur le parcours et la puissance que sur la technique.



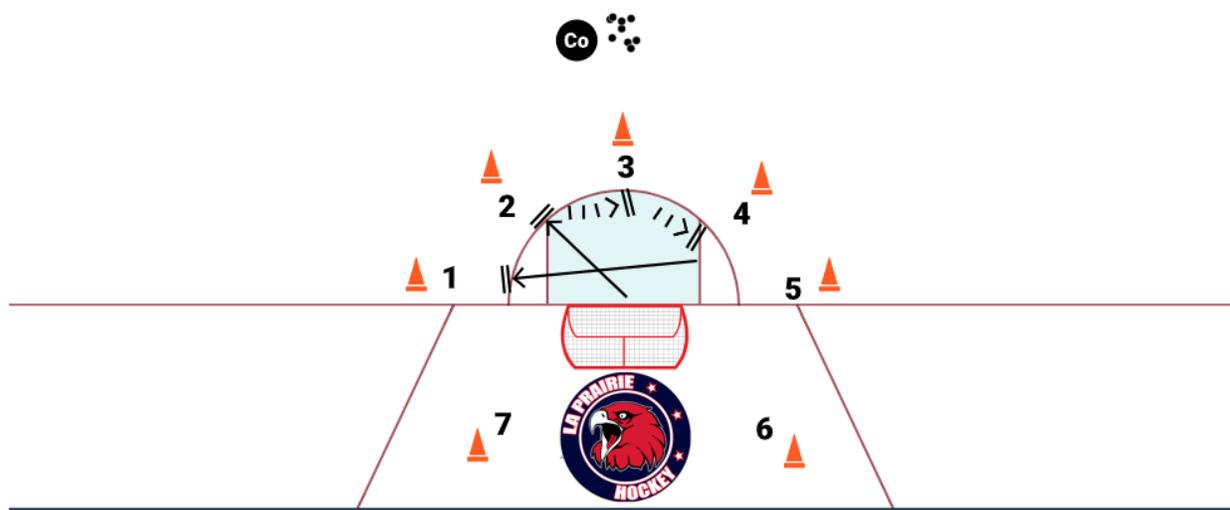
4- Le jeu des chiffres 1

- Description:
 - Placer le gardien au centre de son filet.
 - Le gardien doit effectuer des poussées en T ainsi que des déplacements latéraux selon le chiffre (1 à 5) prononcé aléatoirement par l'entraîneur.
 - Les chiffres peuvent être indiqués sur la glace. Sinon des cônes ou des rondelles peuvent servir de marqueur.
 - Appeler le gardien à effectuer un dernier déplacement vers vous et prendre un lancer.
- Objectifs:
 - Découvrir l'étendue de la surface à défendre.
 - Travailler les poussées longues et courtes en puissance.
 - Demander au gardien de tourner la tête vers le chiffre désigné avant d'effectuer son déplacement.
 - Alternier les chiffres afin que le gardien travaille les deux types de poussée.
 - Insister plus sur la puissance que sur la technique.



5- Le jeu des chiffres 2

- Description:
 - Placer le gardien au centre de son filet.
 - Le gardien doit effectuer des poussées en T ainsi que des déplacements latéraux selon le chiffre (1 à 7) prononcé aléatoirement par l'entraîneur.
 - Les chiffres peuvent être indiqués sur la glace. Sinon des cônes ou des rondelles peuvent servir de marqueur.
 - Appeler le gardien à effectuer un dernier déplacement vers vous et prendre un lancer.
- Objectifs:
 - Découvrir l'étendue de la surface à défendre.
 - Travailler les poussées longues et courtes en puissance.
 - Demander au gardien de tourner la tête vers le chiffre désigné avant d'effectuer son déplacement.
 - Alternier les chiffres afin que le gardien travaille les deux types de poussée.
 - Insister plus sur la puissance que sur la technique.





10- Conclusion

Le hockey pleine-glace apporte son lot de changements pour toutes les positions et nous souhaitons que ce programme permette l'apprentissage et l'intégration des nouvelles notions associées à la catégorie M11. Ce document est une première ébauche en ce sens.

Si le temps vous le permet et que vous pouvez ajouter des exercices, n'oubliez pas que la simplicité est de mise. L'intégration des concepts ne se fait pas aussi facilement d'un joueur à un autre. Certains auront besoin de plus de temps que ce qui est prévu dans ce programme, alors que d'autres auront acquis l'information avant même de participer au programme.

Le mot d'ordre est la patience. Chaque chose viendra en son temps.

Bonne transition.

AHM La Prairie





11- Contacts et ressources

Contacts:

Vp Développement: vpdeveloppement@ahmlaprairie.com

Général: questions@ahmlaprairie.com

Ressources:

Section [ENTRAÎNEURS](#) de l'AHML

Hockey Canada [Drill Hub](#)

Hockey Québec: [Fichier - Hockey Québec](#)



Association Hockey Mineur
LA PRAIRIE
www.ahmlaprairie.ca