

## SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U12

| Phase             | Mois    | Semaine | Spécial               | N° d'entraînement | Formes caractéristiques                                                                        | Termes clés                                                                                    | Objectifs de formation                                                                                                                                                                           | Termes clés                                                                                                              | Objectifs hors glace                                                                                                                                                                             | Termes clés | Objectifs personnalité                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------|---------|-----------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saison hors glace | Mai     | 1       | Soirées d'information | 1                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Souplesse                                                                                      | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. |                                                                                                                          | Gestion des conflits                                                                                                                                                                             |             | Les enfants abordent les conflits de manière appropriée et cherchent ensemble des solutions équitables. Ce faisant, ils comprennent le point de vue des autres et se traitent mutuellement avec respect.               |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 2                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Contrôle des mouvements                                                                        | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         | 2       |                       | 1                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                                 | Support                                                                                        | Les enfants se rendent disponibles à la passe en se plaçant à proximité pour recevoir le puck.                                                                                                   |                                                                                                                          | Concentration                                                                                                                                                                                    |             | Pendant les explications de l'entraîneur-e, les enfants se concentrent pleinement et écoutent attentivement.                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 2                 | Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match | Accélération maximale vers l'avant                                                             | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 3                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Stabilité corporelle                                                                           | Les enfants possèdent une tension corporelle de base qu'ils maintiennent dans différentes positions et lors de duels.                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         | 3       |                       | 1                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Stabilité articulaire                                                                          | Les enfants atterrissent de manière stable et contrôlée, sur un ou deux pieds, en conservant un alignement correct des jambes.                                                                   |                                                                                                                          | Percevoir ses émotions                                                                                                                                                                           |             | Les enfants identifient leurs émotions dans différentes situations, les nomment et adaptent de plus en plus leur comportement en fonction de la situation.                                                             |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 2                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Contrôle des mouvements                                                                        | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         | 4       |                       | 1                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu                            | Utilisation du corps                                                                           | Les enfants protègent et défendent le puck lorsqu'ils sont en mouvement en plaçant délibérément leur corps entre le puck et leur adversaire.                                                     |                                                                                                                          | Courage                                                                                                                                                                                          |             | Les enfants s'essaient à de nouveaux mouvements ou à de nouvelles tâches et prennent conscience que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent une étape précieuse de celui-ci. |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 2                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Souplesse                                                                                      | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 3                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Contrôle des mouvements                                                                        | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         | Juin    | 5                     |                   | 1                                                                                              | Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match | Accélération maximale vers l'avant                                                                                                                                                               |                                                                                                                          | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  |             | Plaisir                                                                                                                                                                                                                |  | Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans des situations ludiques et créatives, même si cela peut parfois donner lieu à un peu de désordre. |
|                   |         |         |                       |                   | 2                                                                                              | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Souplesse                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   | 6       |         |                       | 1                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu                            | Puck protection                                                                                | Les enfants défendent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.                                                                                                          | Avoir du plaisir à participer à des compétitions                                                                         | Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et font preuve de motivation pour se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.                                         |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 2                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                                 | Give and go                                                                                    | Après avoir effectué une passe, les enfants se remettent immédiatement en position pour pouvoir recevoir à nouveau le puck (give and go).                                                        |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 3                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Contrôle des mouvements                                                                        | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   | 7       |         |                       | 1                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu                            | Mains libres                                                                                   | Les enfants conduisent le puck devant eux et à côté d'eux, de manière contrôlée, que ce soit de près ou de loin.                                                                                 | Respect des valeurs                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |             | Les enfants font preuve de respect envers toutes les personnes présentes.                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 2                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Souplesse                                                                                      | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   | 8       |         |                       | 1                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                                 | Support                                                                                        | Les enfants se rendent disponibles à la passe en se plaçant à proximité pour recevoir le puck.                                                                                                   | Réguler ses émotions                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |             | Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans des situations ludiques et créatives.                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 2                 | Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match | Accélération maximale vers l'avant                                                             | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 3                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Stabilité articulaire                                                                          | Les enfants atterrissent de manière stable et contrôlée, sur un ou deux pieds, en conservant un alignement correct des jambes.                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   | Juillet |         | 9                     |                   | 1                                                                                              | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu                            | Conduite du puck (main supérieure)                                                                                                                                                               | Les enfants conduisent le puck aussi bien du coup droit que du revers, tout en changeant de direction de manière ciblée. |                                                                                                                                                                                                  |             | Connaître ses forces et ses faiblesses                                                                                                                                                                                 |  | Les enfants évaluent leurs propres performances ou capacités de manière réaliste.                                                                                                            |
|                   |         |         |                       |                   | 2                                                                                              | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Stabilité corporelle                                                                                                                                                                             | Les enfants possèdent une tension corporelle de base qu'ils maintiennent dans différentes positions et lors de duels.    |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         | 10                    |                   | 1                                                                                              | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                                 | Triangel                                                                                                                                                                                         | Les enfants se placent activement pour servir de deuxième option de passe, créant ainsi un triangle.                     |                                                                                                                                                                                                  |             | Passion                                                                                                                                                                                                                |  | Les enfants aiment le hockey sur glace et s'entraînent et jouent avec enthousiasme.                                                                                                          |
|                   |         |         |                       | 2                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Souplesse                                                                                      | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |
|                   |         |         |                       | 3                 | Se déplacer avec stabilité et habileté                                                         | Contrôle des mouvements                                                                        | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                              |

## Pause estival

## SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U12

| Phase           | Mois      | Semaine | Spécial               | N° d'entraînement | Formes caractéristiques                                                       | Termes clés                                                                                  | Objectifs de formation                                                                                                                                                                                        | Termes clés                        | Objectifs hors glace                                                                                                                                                                             | Termes clés                                     | Objectifs personnalité                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-----------|---------|-----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saison de glace | Août      | 1       |                       | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | mouvement fluide vers l'avant (poussée et retour )                                           | Les enfants effectuent un mouvement circulaire de patinage, ramènent de manière contrôlée la jambe libre vers la jambe d'appui et posent le patin de manière stable sur la carre extérieure.                  | Souplesse                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. | Vivre des expériences enrichissantes            | Les enfants prennent conscience de leurs propres progrès et s'en réjouissent.                                                                                                                                                  |
|                 |           |         |                       | 2                 | Diriger ses patins                                                            | Utilisation consciente des carres internes et externes vers l'avant et l'arrière avec glisse | En avançant, les enfants prennent de la vitesse en effectuant des poussées en courbe en gardant les deux pieds sur la glace. (déplacement serpent)                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           | 2       |                       | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Patinage croisé en avant                                                                     | Les enfants augmentent leur vitesse en patinage croisé avant grâce à une poussée efficace des deux patins.                                                                                                    | Être stable tout en étant instable | Les enfants sautillent ou sautent sur un pied ou sur les deux pieds. Ils atterrissent de manière stable et contrôlée depuis une faible hauteur.                                                  | Concentration                                   | Pendant les explications de l'entraîneur-e, les enfants se concentrent pleinement et écoutent attentivement.                                                                                                                   |
|                 |           |         |                       | 2                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Poussée puissante vers l'avant (en mouvement)                                                | Lorsqu'ils patinent, les enfants effectuent de longs mouvements de patinage avec une glisse stable des deux côtés et se propulsent avec puissance vers l'extérieur.                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           |         |                       | 3                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Tenue de la canne                                                                            | Lorsqu'ils manient leur canne, les enfants utilisent activement leur main supérieure, qui guide le mouvement. La main inférieure reste détendue, afin que la canne glisse dans la main (comme un violoniste). |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 | Septembre | 3       | Soirées d'information | 1                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Mains libres                                                                                 | Les enfants conduisent le puck devant eux et à côté d'eux, de manière contrôlée, que ce soit de près ou de loin.                                                                                              | Stabilité corporelle               | Les enfants possèdent une tension corporelle de base qu'ils maintiennent dans différentes positions et lors de duels.                                                                            | Courage                                         | Les enfants s'essaient à de nouveaux mouvements ou à de nouvelles tâches et prennent conscience que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent une étape précieuse de celui-ci.         |
|                 |           |         |                       | 2                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Utilisation du corps                                                                         | Les enfants protègent et défendent le puck lorsqu'ils sont en mouvement en plaçant délibérément leur corps entre le puck et leur adversaire.                                                                  |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           | 4       |                       | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Petits changements de direction avant et arrière (feintes)                                   | Les enfants sont capables de changer de direction de manière ciblée pendant le mouvement (en avant-en arrière, demi-tour et tour complet).                                                                    | Accélération maximale vers l'avant | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  | Attention                                       | Les enfants effectuent des exercices répétés avec concentration et minutie pendant une longue période.                                                                                                                         |
|                 |           |         |                       | 2                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Mains libres                                                                                 | Lorsqu'ils font une passe, les enfants veillent à ce que la main du haut soit éloignée du corps.                                                                                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           |         |                       | 3                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Support                                                                                      | Les enfants se rendent disponibles à la passe en se plaçant à proximité pour recevoir le puck.                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           | 5       |                       | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | pieds stables, équilibre sur une jambe                                                       | Lorsqu'ils font du patin à glace, les enfants déplacent délibérément leur centre de gravité au-dessus de la jambe d'appui.                                                                                    | Souplesse                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. | Langage corporel positif                        | Les enfants prennent conscience de leur langage corporel positif.                                                                                                                                                              |
|                 |           |         |                       | 2                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Mouvement de base en arrière                                                                 | Lorsqu'ils patinent en arrière, les enfants prennent appui sur la glace en alternant les côtés gauche et droit, en effectuant un mouvement rythmé en forme de demi-lune.                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           | 6       |                       | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Avant - arrière                                                                              | Pendant le parcours, les enfants passent avec fluidité de la marche avant à la marche arrière des deux côtés, en effectuant des pivots contrôlés sans perdre de vitesse.                                      | Contrôle des mouvements            | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   | Soutenir les coéquipiers                        | Les enfants encouragent et soutiennent leurs coéquipières et coéquipiers afin que l'équipe joue ensemble avec succès et dans la bonne humeur.                                                                                  |
|                 |           |         |                       | 2                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Conduite du puck (main supérieure)                                                           | Les enfants conduisent le puck aussi bien du coup droit que du revers, tout en changeant de direction de manière ciblée.                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           |         |                       | 3                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Est-Ouest                                                                                    | Les enfants effectuent des feintes est-ouest en mouvement.                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 | Octobre   | 7       | Camp d'entraînement   | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Virage en glissant sur les carres internes et externes vers l'arrière                        | Lorsqu'ils patinent en arrière, les enfants utilisent délibérément les carres internes et externes de leurs deux patins et effectuent leurs premières poussées stables des deux côtés.                        | Stabilité articulaire              | Les enfants atterrissent de manière stable et contrôlée, sur un ou deux pieds, en conservant un alignement correct des jambes.                                                                   | Respect des valeurs                             | Les enfants font preuve de respect envers toutes les personnes présentes.                                                                                                                                                      |
|                 |           |         |                       | 2                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Pousser-tirer                                                                                | Les enfants poussent le puck loin d'eux puis le ramènent vers eux (toe drag).                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           |         |                       | 3                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Arrêt brusque en arrière                                                                     | Lorsqu'ils patinent en arrière, les enfants placent leurs patins en position en V (position du pingouin) et s'arrêtent ainsi avec puissance et contrôle.                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                  | Respect (coéquipiers, adversaires, staff, etc.) | Les enfants font preuve de respect envers leurs coéquipiers, leurs adversaires et le personnel d'encadrement. Ils communiquent de manière équitable, respectent les règles et valorisent les différents rôles et performances. |
|                 |           |         |                       | 4                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Position du puck à la canne                                                                  | Avant de tirer, les enfants placent le puck à la hauteur du patin avant.                                                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           |         |                       | 5                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Balayer la puck                                                                              | Les enfants passent le puck d'un mouvement court et contrôlé (plutôt que d'un coup sec).                                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                  | Fair-play (gagner n'est pas tout)               | Les enfants apprennent que le fair-play, l'esprit d'équipe et le respect sont plus importants que la simple victoire. Ils acceptent les victoires avec humilité et les défaites avec dignité.                                  |
|                 |           |         |                       | 6                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Give and go                                                                                  | Après avoir effectué une passe, les enfants se remettent immédiatement en position pour pouvoir recevoir à nouveau le puck (give and go).                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                  | Utilisation du téléphone                        | Les enfants savent quand et comment utiliser leur téléphone portable de manière raisonnable, et respectent les règles convenues ensemble au sein de l'équipe.                                                                  |
|                 |           |         |                       | 7                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Inside out                                                                                   | Les enfants développent la capacité d'attaquer leurs adversaires de manière ciblée, de l'intérieur (Inside) vers l'extérieur, et ainsi de mener le jeu.                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |           |         |                       | 8                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Footspeed                                                                                    | Les enfants mettent immédiatement l'adversaire sous pression en patinant activement (Footspeed).                                                                                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                  | comportement dans les discussions en ligne      | Les enfants prennent conscience de la manière d'utiliser les "Chats" à bon escient et respectent les règles convenues ensemble au sein de l'équipe.                                                                            |

SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U12

| Phase           | Mois     | Semaine | Spécial | N° d'entraînement | Formes caractéristiques                                                       | Termes clés                                                                   | Objectifs de formation                                                                                                                                                                                        | Termes clés                        | Objectifs hors glace                                                                                                                                                                             | Termes clés                                      | Objectifs personnalité                                                                                                                                                                       |
|-----------------|----------|---------|---------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saison de glace | Octobre  | 8       |         | 1                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Mains libres                                                                  | Lorsqu'ils font une passe, les enfants veillent à ce que la main du haut soit éloignée du corps.                                                                                                              | Accélération maximale vers l'avant | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  | Identification aux rôles                         | Les enfants comprennent les différents rôles au sein de l'équipe ainsi que les tâches et les responsabilités qui y sont associées.                                                           |
|                 |          |         |         | 2                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Mains libres                                                                  | Lorsqu'ils tirent, les enfants veillent à ce que leur main supérieure soit éloignée de leur corps.                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          |         |         | 3                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Scoring mentality                                                             | Après le tir, les enfants se précipitent vers le but pour exploiter le rebond.                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 9       |         | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Position de hockey                                                            | Les enfants adoptent automatiquement à tout moment (sans qu'on leur rappelle) la position de hockey et se déplacent ainsi sur la glace.                                                                       | Souplesse                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. | Relations                                        | Les enfants prennent conscience des différents types de relations au sein d'une équipe et développent un sentiment d'appartenance et de cohésion.                                            |
|                 |          |         |         | 2                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Premiers pas rapides vers l'avant (fréquence) (à partir d'une faible vitesse) | Les enfants accélèrent rapidement à partir de l'arrêt en décollant leurs patins du sol aussi vite que possible et en les faisant bouger à un rythme soutenu.                                                  |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 10      |         | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Virage en glissant sur les carres internes et externes vers l'avant           | Les enfants utilisent délibérément et avec assurance les carres intérieures ou extérieures des deux côtés et effectuent des phases de glisse stables des deux côtés.                                          | Contrôle des mouvements            | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   | Attention                                        | Les enfants effectuent des exercices répétés avec concentration et minutie pendant une longue période.                                                                                       |
|                 |          |         |         | 2                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Tenue de la canne                                                             | Lorsqu'ils manient leur canne, les enfants utilisent activement leur main supérieure, qui guide le mouvement. La main inférieure reste détendue, afin que la canne glisse dans la main (comme un violoniste). |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          |         |         | 3                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Inside                                                                        | Les enfants prennent conscience de la nécessité de protéger le puck en se plaçant entre celui-ci et l'adversaire (inside).                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 11      |         | 1                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Position du puck à la canne                                                   | Les enfants veillent à faire la passe en jouant le puck depuis le centre de la palette.                                                                                                                       | Stabilité articulaire              | Les enfants atterrissent de manière stable et contrôlée, sur un ou deux pieds, en conservant un alignement correct des jambes.                                                                   | Connaître ses forces et ses faiblesses           | Les enfants évaluent leurs propres performances ou capacités de manière réaliste.                                                                                                            |
|                 |          |         |         | 2                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Triangel                                                                      | Les enfants se placent activement pour servir de deuxième option de passe, créant ainsi un triangle.                                                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 | Novembre | 12      |         | 1                 | Disputer les duels avec habileté et fair-play                                 | Jeu de l'angle                                                                | Lors d'un duel, les enfants ne foncent pas de face sur leurs adversaires, mais les abordent par un mouvement circulaire et maîtrisé (Angling).                                                                | Accélération maximale vers l'avant | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  | Vivre des expériences enrichissantes             | Les enfants prennent conscience de leurs propres progrès et s'en réjouissent.                                                                                                                |
|                 |          |         |         | 2                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Give and go                                                                   | Après avoir effectué une passe, les enfants se remettent immédiatement en position pour pouvoir recevoir à nouveau le puck (give and go).                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          |         |         | 3                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Inside out                                                                    | Les enfants développent la capacité d'attaquer leurs adversaires de manière ciblée, de l'intérieur (inside) vers l'extérieur, et ainsi de mener le jeu.                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 13      |         | 1                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Utilisation du corps                                                          | Les enfants protègent et défendent le puck lorsqu'ils sont en mouvement en plaçant délibérément leur corps entre le puck et leur adversaire.                                                                  | Souplesse                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. | Percevoir ses émotions                           | Les enfants identifient leurs émotions dans différentes situations, les nomment et adaptent de plus en plus leur comportement en fonction de la situation.                                   |
|                 |          |         |         | 2                 | Disputer les duels avec habileté et fair-play                                 | Travail de la canne                                                           | Les enfants placent leur canne aussi près que possible de la canne ou du puck de leurs adversaires et l'utilisent sur la glace comme outil principal pour s'emparer activement du puck (Stick to Puck).       |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 14      |         | 1                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Perception (~ scanning ~)                                                     | Tout en menant le puck, les enfants perçoivent différentes situations de jeu et y réagissent (Head-Up).                                                                                                       | Contrôle des mouvements            | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   | Avoir du plaisir à participer à des compétitions | Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et font preuve de motivation pour se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.                                     |
|                 |          |         |         | 2                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Scoring mentality                                                             | Après le tir, les enfants se précipitent vers le but pour exploiter le rebond.                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          |         |         | 3                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Support                                                                       | Les enfants se rendent disponibles à la passe en se plaçant à proximité pour recevoir le puck.                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 15      |         | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Open-up, Nummelin                                                             | Les enfants exécutent le ~ Nummelin ~ (Open-Up) des deux côtés en glissant avec fluidité.                                                                                                                     | Stabilité corporelle               | Les enfants possèdent une tension corporelle de base qu'ils maintiennent dans différentes positions et lors de duels.                                                                            | Plaisir                                          | Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans des situations ludiques et créatives, même si cela peut parfois donner lieu à un peu de désordre. |
|                 |          |         |         | 2                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Trois pas de croisement puissants en arrière                                  | Les enfants patinent en arrière en croisé et accélèrent.                                                                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 | Décembre | 16      |         | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Virage court avant                                                            | Les enfants changent de direction tout en conservant leur vitesse.                                                                                                                                            | Accélération maximale vers l'avant | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  | Passion                                          | Les enfants aiment le hockey sur glace et s'entraînent et jouent avec enthousiasme.                                                                                                          |
|                 |          |         |         | 2                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Pousser-tirer                                                                 | Les enfants poussent le puck loin d'eux puis le ramènent vers eux (toe drag).                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 17      |         | 1                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Flexer la canne                                                               | Lors d'un tir du coup droit, les enfants augmentent de manière ciblée la puissance de leur tir en exploitant activement la flexibilité de leur canne.                                                         | Souplesse                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. | Langage corporel positif                         | Les enfants prennent conscience de leur langage corporel positif.                                                                                                                            |
|                 |          |         |         | 2                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Trouver la ligne de tir                                                       | Malgré la pression adverse, les enfants marquent avec précision.                                                                                                                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          |         |         | 3                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Passé en coup droit balayé                                                    | Les enfants utilisent de plus en plus avec assurance, en mouvement, la passe en coup droit dans le jeu.                                                                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |
|                 |          | 18      |         | 1                 | Disputer les duels avec habileté et fair-play                                 | Battle (Utilisation du corps et de la canne)                                  | Les enfants utilisent leur corps de manière ciblée lors des duels, en veillant à la fois à leur propre sécurité et à celle de leur adversaire, et jouent dans le respect des règles.                          | Contrôle des mouvements            | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   | Réguler ses émotions                             | Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans des situations ludiques et créatives.                                                             |
|                 |          |         |         | 2                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Triangel                                                                      | Les enfants se placent activement pour servir de deuxième option de passe, créant ainsi un triangle.                                                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                  |                                                                                                                                                                                              |

Pause de Noël

SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U12

| Phase           | Mois    | Semaine | Spécial              | N° d'entraînement | Formes caractéristiques                                                       | Termes clés                                                                                  | Objectifs de formation                                                                                                                                                                                                                              | Termes clés                        | Objectifs hors glace                                                                                                                                                                             | Termes clés                                     | Objectifs personnalité                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------|---------|----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saison de glace | Janvier | 19      |                      | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Patinage croisé en avant                                                                     | Les enfants augmentent leur vitesse en patinage croisé avant grâce à une poussée efficace des deux patins.                                                                                                                                          | Stabilité articulaire              | Les enfants atterrissent de manière stable et contrôlée, sur un ou deux pieds, en conservant un alignement correct des jambes.                                                                   | Soutenir les coéquipiers                        | Les enfants encouragent et soutiennent leurs coéquipières et coéquipiers afin que l'équipe joue ensemble avec succès et dans la bonne humeur.                                                                                  |
|                 |         |         |                      | 2                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Utilisation consciente des carres internes et externes vers l'avant et l'arrière avec glisse | En avançant, les enfants prennent de la vitesse en effectuant des poussées en courbe en gardant les deux pieds sur la glace. (déplacement serpent)                                                                                                  |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 20      |                      | 1                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Passer en revers balayé                                                                      | Les enfants effectuent, tout en restant en mouvement, des passes contrôlées et précises du côté du revers.                                                                                                                                          | Accélération maximale vers l'avant | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  | Gestion des conflits                            | Les enfants abordent les conflits de manière appropriée et cherchent ensemble des solutions équitables. Ce faisant, ils comprennent le point de vue des autres et se traitent mutuellement avec respect.                       |
|                 |         |         |                      | 2                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Mains libres                                                                                 | Les enfants réceptionnent en mouvement les passes du côté du coup droit de manière contrôlée, en freinant et en amortissant activement le puck grâce à un mouvement souple d'amortissement.                                                         |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 21      |                      | 1                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Perception (~ scanning ~)                                                                    | Tout en menant le puck, les enfants perçoivent différentes situations de jeu et y réagissent (Head-Up).                                                                                                                                             | Souplesse                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. | Identification aux rôles                        | Les enfants comprennent les différents rôles au sein de l'équipe ainsi que les tâches et les responsabilités qui y sont associées.                                                                                             |
|                 |         |         |                      | 2                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Coup droit balayé                                                                            | Les enfants visent une ouverture et exécutent un tir balayé du coup droit avec précision.                                                                                                                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         |         |                      | 3                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Trouver la ligne de tir                                                                      | Malgré la pression adverse, les enfants marquent avec précision.                                                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 22      |                      | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Poussée puissante vers l'avant (en mouvement)                                                | Lorsqu'ils patinent, les enfants effectuent de longs mouvements de patinage avec une glisse stable des deux côtés et se propulsent avec puissance vers l'extérieur.                                                                                 | Contrôle des mouvements            | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   | Relations                                       | Les enfants prennent conscience des différents types de relations au sein d'une équipe et développent un sentiment d'appartenance et de cohésion.                                                                              |
|                 |         |         |                      | 2                 | Disputer les duels avec habileté et fair-play                                 | First on puck                                                                                | Les enfants parviennent à remporter des duels à hauteur égale en plaçant de manière ciblée leurs épaules et leurs hanches devant celles de leur adversaire.                                                                                         |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 | Février | 23      |                      | 1                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Mains libres                                                                                 | Les enfants réceptionnent en mouvement les passes du côté du coup droit de manière contrôlée, en freinant et en amortissant activement le puck grâce à un mouvement souple d'amortissement.                                                         | Stabilité corporelle               | Les enfants possèdent une tension corporelle de base qu'ils maintiennent dans différentes positions et lors de duels.                                                                            | Respect (coéquipiers, adversaires, staff, etc.) | Les enfants font preuve de respect envers leurs coéquipiers, leurs adversaires et le personnel d'encadrement. Ils communiquent de manière équitable, respectent les règles et valorisent les différents rôles et performances. |
|                 |         |         |                      | 2                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Triangel                                                                                     | Les enfants se placent activement pour servir de deuxième option de passe, créant ainsi un triangle.                                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         |         |                      | 3                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Pressure                                                                                     | Dès qu'un joueur perd le puck, les enfants identifient immédiatement la situation de jeu. S'ils se trouvent le plus près du porteur du puck, ils lui mettent la pression de manière ciblée et déclenchent ainsi activement la récupération du puck. |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 24      |                      | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Petits changements de direction avant et arrière (feintes)                                   | Les enfants sont capables de changer de direction de manière ciblée pendant le mouvement (en avant-en arrière, demi-tour et tour complet).                                                                                                          | Accélération maximale vers l'avant | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  | Fair-play (gagner n'est pas tout)               | Les enfants apprennent que le fair-play, l'esprit d'équipe et le respect sont plus importants que la simple victoire. Ils acceptent les victoires avec humilité et les défaites avec dignité.                                  |
|                 |         |         |                      | 2                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Arrêt brusque en avant                                                                       | Les enfants s'arrêtent en contrôle des deux côtés en plaçant leurs deux patins en travers.                                                                                                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 25      |                      | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Mouvement de base en arrière                                                                 | Lorsqu'ils patinent en arrière, les enfants prennent appui sur la glace en alternant les côtés gauche et droit, en effectuant un mouvement rythmé en forme de demi-lune.                                                                            | Souplesse                          | Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace. | Attention                                       | Les enfants effectuent des exercices répétés avec concentration et minutie pendant une longue période.                                                                                                                         |
|                 |         |         |                      | 2                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Conduite du puck (main supérieure)                                                           | Les enfants conduisent le puck aussi bien du coup droit que du revers, tout en changeant de direction de manière ciblée.                                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         |         |                      | 3                 | Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu           | Inside                                                                                       | Les enfants prennent conscience de la nécessité de protéger le puck en se plaçant entre celui-ci et l'adversaire (Inside).                                                                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 26      | Soirée d'information | 1                 | Disputer les duels avec habileté et fair-play                                 | Jeu de l'angle                                                                               | Lors d'un duel, les enfants ne foncent pas de face sur leurs adversaires, mais les abordent par un mouvement circulaire et maîtrisé (Angling).                                                                                                      | Contrôle des mouvements            | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   | Concentration                                   | Pendant les explications de l'entraîneur-e, les enfants se concentrent pleinement et écoutent attentivement.                                                                                                                   |
|                 |         |         |                      | 2                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Inside out                                                                                   | Les enfants développent la capacité d'attaquer leurs adversaires de manière ciblée, de l'intérieur (Inside) vers l'extérieur, et ainsi de mener le jeu.                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 | Mars    | 27      |                      | 1                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Flexer la canne                                                                              | Lors d'un tir du coup droit, les enfants augmentent de manière ciblée la puissance de leur tir en exploitant activement la flexibilité de leur canne.                                                                                               | Stabilité articulaire              | Les enfants atterrissent de manière stable et contrôlée, sur un ou deux pieds, en conservant un alignement correct des jambes.                                                                   | Réguler ses émotions                            | Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans des situations ludiques et créatives.                                                                                               |
|                 |         |         |                      | 2                 | Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation | Passer en revers balayé                                                                      | Les enfants effectuent, tout en restant en mouvement, des passes contrôlées et précises du côté du revers.                                                                                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         |         |                      | 3                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Triangel                                                                                     | Les enfants se placent activement pour servir de deuxième option de passe, créant ainsi un triangle.                                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 28      |                      | 1                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Coup droit balayé                                                                            | Les enfants visent une ouverture et exécutent un tir balayé du coup droit avec précision.                                                                                                                                                           | Accélération maximale vers l'avant | Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.                                  | Courage                                         | Les enfants s'essaient à de nouveaux mouvements ou à de nouvelles tâches et prennent conscience que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent une étape précieuse de celui-ci.         |
|                 |         |         |                      | 2                 | Marquer des buts de manière variée et en toute situation                      | Trouver la ligne de tir                                                                      | Malgré la pression adverse, les enfants marquent avec précision.                                                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         | 29      |                      | 1                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Utilisation consciente des carres internes et externes vers l'avant et l'arrière avec glisse | En avançant, les enfants prennent de la vitesse en effectuant des poussées en courbe en gardant les deux pieds sur la glace. (déplacement serpent)                                                                                                  | Contrôle des mouvements            | Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.                                                   | Identification aux rôles                        | Les enfants comprennent les différents rôles au sein de l'équipe ainsi que les tâches et les responsabilités qui y sont associées.                                                                                             |
|                 |         |         |                      | 2                 | Patiner de manière dynamique et agile                                         | Ralentir en avant et en arrière                                                              | Les enfants réduisent leur vitesse en glissant de manière contrôlée sur une carre tout en gardant leur équilibre.                                                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 |         |         |                      | 3                 | Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès                | Pressure                                                                                     | Dès qu'un joueur perd le puck, les enfants identifient immédiatement la situation de jeu. S'ils se trouvent le plus près du porteur du puck, ils lui mettent la pression de manière ciblée et déclenchent ainsi activement la récupération du puck. |                                    |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |