



Orléans Loiret Hockey sur Glace



Projet sportif nos objectifs,

Orléans Loiret Hockey sur Glace souhaite devenir à terme une référence dans la zone ouest nord en matière de formation masculine et féminine chez les jeunes.

Maintenir le cap des 200 licenciés pratiquant le hockey sur glace.

- Recrutement de jeunes de 5 ans à 12 ans.
- Formation de la catégorie U9 PFPZ pour les plus jeunes et pour les autres les regroupements au format tournoi.
- Formation et développement de la catégorie U11 à travers les regroupements au format tournoi et match sur grande patinoire. A moyen terme avoir une équipe par année d'âge.
- Formation et développement de la catégorie U13 à travers les regroupements au format tournoi et match sur grande patinoire. A moyen terme avoir une équipe par année d'âge.
- Développement détection compétition de la catégorie U14 et U15, participation au championnat élite de la zone ouest nord. Participation au programme fédéral PND.
- L'un de nos objectifs est de maximiser l'envoi de nos jeunes joueurs dans les collectifs nationaux (féminins et masculins).
- Pour la catégorie U17, création dans les deux prochaines saisons de cet étage de la pyramide pour s'inscrire dans la continuité en compétition dans le championnat excellence.
- Pour la catégorie U20, création dans les trois prochaines saisons de cette catégorie nécessaire pour alimenter l'équipe senior du club.
- Création d'une section sportive féminine et masculine sur les deux prochaines saisons ; dès la rentrée prochaine mise en place d'une transition avec des horaires aménagés sous l'appellation « *l'académie du hockey d'olhg* » et la mise en place d'un partenariat avec le collège St Croix St Euvert en attendant l'aboutissement des démarches administratives pour l'ouverture d'une section sportive.
- Les féminines d'olhg : objectif de passer la barre des 30 pratiquantes dans le club et aboutir à la création d'une équipe féminine adulte sous trois saisons.

Orléans Loiret Hockey sur Glace

1, rue Alexandre Avisse

BP 8233 45081 Orléans Cedex

Tel : 02 38 53 26 25 - mob : 06 88 73 38 51

Mail olgh.majeur@gmail.com olhg.mineur@gmail.com

<http://olhg45.fr>



1 Les six principes directeurs

Pour arriver à nos fins, nous mettons en place un programme de formation concernant l'ensemble des catégories, les U20 inclus, et reposant sur les 6 principes suivants :

- Bien jouer au hockey suppose la maîtrise la plus complète possible de sa technique individuelle
- Répéter, corriger sans cesse pour acquérir une technique individuelle de bon niveau
- Cultiver la persévérance et préserver une certaine homogénéité entre les joueurs pour apprendre l'opiniâtreté, la combativité et renforcer sa propre confiance en soi
- Développer la créativité des joueurs et ainsi améliorer leur capacité à résoudre les problèmes que pose l'adversaire
- Inculquer et renforcer une éthique de travail fondée sur l'engagement, l'intensité et la sincérité (sur et hors glace) afin de développer des athlètes, bien dans leur corps et bien dans leur tête
- Respecter autrui et soi-même, faire preuve d'humilité pour permettre à ses capacités et potentialités de s'exprimer pleinement

2 Le programme de travail par catégorie

L'idée maîtresse réside dans la recherche des meilleures conditions possibles pour aider chaque joueur à progresser et devenir le meilleur hockeyeur possible.

Autrement dit, il s'agit de prendre en compte les capacités motrices et psychologiques de chacun pour lui proposer le parcours qui lui convient le mieux dans le cadre d'une progression planifiée.

Ecole - U9

A ce stade, il va être avant tout question d'aider les enfants à expérimenter une nouvelle façon de se déplacer (le patinage) sur une surface méconnue (la glace) et dans un univers froid et humide (la patinoire) de telle manière qu'ils développent un vécu sportif.

A travers une approche la plus ludique possible, l'enjeu réside dans l'acquisition des fondamentaux en matière de patinage :

- **Le déplacement** : marcher, sentir ces appuis, marcher dans différentes directions, pousser et glisser avec un patin, passer d'un patin à l'autre avec un temps d'arrêt, patiner et glisser avec deux patins sur la glace, pousser efficacement, changer de rythme, etc...
- **L'équilibre et l'agilité** : se lever, se déplacer en variant ces attitudes, fléchir en glissant, se déplacer en poussant ou en portant un objet, s'équilibrer sur un patin en glissant, sauter sur un obstacle (enjamber), sauter un obstacle pied joint ou cloche pied.



Orléans Loiret Hockey sur Glace



- **La mobilité** : tomber, se lever, freiner en chasse neige avec 1 patin, pivoter avant-arrière, démarrer en V, changer de direction, freiner en dérapage, faire un virage sur un pied, patiner en croisé, s'arrêter en croisé, pivoter avant-arrière et continuer à patiner, démarrer de côté, s'arrêter en patinage arrière, patiner en patinage arrière, pivoter avant-arrière en sautant, passer de avant-arrière-avant en changeant de direction
- **Le maniement** : tenue de crosse, pousser un objet, lancer un objet avec sa crosse, passer, contrôler, etc ...

U9

A ce stade, les enfants doivent continuer à acquérir un socle solide en patinage.

Leurs capacités de concentration et d'attention étant limitées, l'apprentissage continuera à prendre la forme de jeux, d'amusements, d'invitation à reproduire ce que fait l'entraîneur pour qu'ils progressent sans s'en rendre compte.

Pour autant, une nouvelle dimension sera introduite : la rapidité et l'agilité à travers une stimulation de tous les instants (dès que l'enfant sera sur la glace) et grâce à la proposition d'exercices courts et variés à réaliser le plus intensément possible.

Il s'agira de capitaliser les acquis en renforçant les fondamentaux et en développant de nouvelles aptitudes :

- **Le patinage** : équilibre, position de démarrage, le patinage avant, virages et croisés, arrêts et de départs, le patinage arrière, virages et les croisements en amont, arrêts et de départs en arrière, avant - tours en arrière et retour.
- **Le contrôle du palet** : à l'arrêt, en mouvement, d'avant en arrière, dribble court et long, etc...
- **La passe** : transmission et réception, passe en coup droit à l'arrêt et en mouvement, passe en revers à l'arrêt et en mouvement, etc...
- **Le tir** : tir du poignet, en coup, du revers, à l'arrêt et en mouvement.

U11

Dans le hockey moderne, le gagnant est l'équipe qui a encaissé le moins de but.

De cela découle une conséquence implacable : il n'y a pas des défenseurs et des attaquants, des arrières et des avant qui, selon la situation de jeu, doivent assurer des tâches défensives ou offensives.

Pour bien faire comprendre cette philosophie de jeu, on commence dès U11 en travaillant la dimension défensive et les compétences qui y sont associées telles que le positionnement des joueurs, la protection de la « petite glace », l'utilisation de sa crosse, etc...

Pour autant, on ne fixe pas les joueurs de champ dans une position (arrière ou avant) afin qu'ils puissent prendre la pleine mesure de ces phases de jeu.

La fixation interviendra réellement en U15.

Parallèlement, le contenu des entraînements des U11 visera deux autres grands objectifs :

- Acquérir « définitivement » les habiletés fondamentales précédemment travaillées telles que la mobilité, l'agilité et l'équilibre en matière de patinage

Orléans Loiret Hockey sur Glace

1, rue Alexandre Avisse

BP 8233 45081 Orléans Cedex

Tel : 02 38 53 26 25 - mob : 06 88 73 38 51

Mail olgh.majeur@gmail.com olhg.mineur@gmail.com

<http://olhg45.fr>



Orléans Loiret Hockey sur Glace



- Se familiariser avec l'ensemble des éléments de bases des gestes techniques liés au maniement du palet, aux passes et aux tirs.

Plus globalement, l'enjeu clé de cette catégorie réside dans l'appropriation durable de bonnes habitudes en matière de techniques mais aussi de comportements sur et hors glace ; leur âge étant un magnifique atout.

La nécessité de la victoire viendra dans un second temps.

Pour l'instant et ce jusqu'en U13 inclus, c'est avant tout la recherche des meilleures conditions d'apprentissage qui prévaut. La victoire intervenant comme un bonus.

C'est après (à partir d'U15) qu'elle doit devenir une nécessité, une contrainte à part entière !

U13

Pour prendre en compte les apprentissages acquis ou en cours d'acquisition, entretenir les qualités de patinage et de maniement du palet développées précédemment.

Approfondir les questions de jeu défensif (zone défensive, la pression à un joueur, à 2 joueurs, le repli, etc...).

Aborder le jeu offensif (la sortie de zone, l'offensive en zone neutre et en zone adverse, les faces-offs, etc ...).

U15

Le grand changement : la condition physique et la concurrence !

A ce stade, il n'y a plus de nouveaux éléments de technique individuelle à acquérir si ce n'est de les exécuter avec encore plus de précision et de rapidité.

Pour cela, il sera nécessaire d'améliorer la condition physique, la musculation, la tonicité et l'agilité.

Par ailleurs, c'est à partir de cette catégorie que la réelle préparation à la compétition et donc à l'intégration en équipe première commence.

Chacun sera fixé sur un poste : attaquant ou défenseur.

Les entraînements vont donc s'attacher à reproduire le maximum de situations de matchs pour développer la capacité à prendre les bonnes décisions mais aussi à exécuter le mieux possible les systèmes de jeu définis par avance et à la complexité croissante.

Le hors glace doit être obligatoire et avec un préparateur physique en charge du développement du club et du suivi des joueurs.

U17-U20

Le travail se fera dans la continuité des principes posés en U15 avec simplement encore plus d'intensité, de rapidité et de complexité (avec ou sans opposition, utilisation fréquente de duels avec recherche de continuité dynamique, etc...)

La condition physique, le travail hors glace, la récupération après les entraînements (étirements notamment) deviendront des activités aussi importantes que les entraînements sur glace.

Le hors glace doit être obligatoire et avec un préparateur physique en charge du développement du club et du suivi des joueurs.

Orléans Loiret Hockey sur Glace

1, rue Alexandre Avisse

BP 8233 45081 Orléans Cedex

Tel : 02 38 53 26 25 - mob : 06 88 73 38 51

Mail olgh.majeur@gmail.com olhg.mineur@gmail.com

<http://olhg45.fr>



Orléans Loiret Hockey sur Glace



Principes de fonctionnement équipe D3 OLHG « Les Renards d'Orléans » :

Equipe senior D3 :

Le travail se fera dans la continuité des principes posés en U20 avec simplement encore plus d'intensité, de rapidité et de complexité (avec ou sans opposition, utilisation fréquente de duels avec recherche de continuité dynamique, etc...)

La condition physique, le travail hors glace, la récupération après les entraînements (étirements notamment) deviendront des activités aussi importantes que les entraînements sur glace.

Le hors glace doit être obligatoire avec un préparateur physique en charge du développement du club et du suivi des joueurs.

Il est précisé que l'engagement d'une équipe « première » en championnat D3 est une nécessité pour le Club afin d'avoir une vitrine qui permettra le meilleur rayonnement pour l'image de la discipline. Chaque saison sa dynamique répond à un challenge sportif qui contribue à développer l'image du Loiret et de la Métropole et qui honorera le contrat d'objectif avec la ville d'Orléans.

Aussi cette équipe, dans sa composition, répond à des logiques qui nécessitent d'obtenir les meilleurs résultats possibles sur le plan sportif et **exige de chaque joueur pour faire partie de son effectif :**

- un niveau technique de jeu à la hauteur de l'objectif escompté qui sera redéfini chaque saison.
- des qualités relationnelles à même d'assurer une plus-value dans la cohésion de l'équipe.
- un engagement citoyen dans la vie de la cité au sens bassin orléanais ou Loirétain devant se traduire par des actions auprès de la population et/ou de la vie du club OLHG pour les autres catégories.

En contrepartie de quoi le club s'engage pour chaque joueur à lui octroyer un certain nombre de facilités. Ces droits, devoirs et obligations seront consignés dans une charte entre le club et chaque joueur de façon confidentielle, dans laquelle des éléments pourront être communiqués après accords entre les parties.

Gouvernance :

- Chaque saison, le Comité Directeur propose **ou** amende et valide un projet sportif proposé par le le Manager Général pour la saison.
- Le projet sportif pour la saison suivante fait l'objet d'un écrit pouvant être communiqué à l'extérieur du club et qui précise :

 - la composition du Staff D3

Orléans Loiret Hockey sur Glace
1, rue Alexandre Avisse
BP 8233 45081 Orléans Cedex
Tel : 02 38 53 26 25 - mob : 06 88 73 38 51
Mail olgh.majeur@gmail.com olhg.mineur@gmail.com
<http://olhg45.fr>



- la composition de l'effectif de l'équipe D3 avec :
 - les mouvements des joueurs retenus ou non de la saison suivante
 - l'arrivée de nouveaux joueurs

Au début de chaque saison, chaque joueur est reçu individuellement par le manager général du club et un représentant du bureau directeur ou du Comité Directeur pour s'entretenir des objectifs de la saison, des attentes du club le concernant, des attentes du joueur et la signature de son contrat d'engagement pour l'équipe première, indépendamment de sa qualité d'adhérent de l'association et de joueur licencié de la FFHG.

A la fin de chaque saison un entretien est conduit selon la même formule avec chaque joueur pour évaluer le contrat d'engagement, il a pour fonction de déterminer entre autre si le joueur est maintenu ou non dans l'effectif D3 la saison suivante.

En cas d'événement particulier, ou de problème soulevé par le staff D3, le Bureau Directeur, le Comité Directeur ou la commission CESAR (définie dans le règlement intérieur du club) en fonction de l'importance du problème, prendront le relais et un entretien sera proposé au joueur en question.

Les loisirs

Catégorie également à considérer dans le club, elle doit permettre aux joueurs qui n'ont pas suivi un parcours de formation, ou en fin de carrière, de pratiquer leur sport favori en toute simplicité, mais toujours dans le respect des règles de vie collective, sans empiéter sur le groupe D3 avec deux niveaux de pratique : les anciens joueurs ayant minimum 5 années de pratiques loisir 1 et les débutants loisirs 2 découvrant le hockey sur glace.

Les gardiens de buts

Le développement des gardiens de buts reste une nécessité afin de disposer du panel de toutes les catégories d'âge au vu de la spécificité de ce poste et des difficultés de recrutement qui y sont inhérentes. A cette fin, il y a lieu d'élargir les entraînements spécifiques aux gardiens de but du club, Et de leur proposer des entraînements spécifiques à moindre coût par du personnel qualifié et diplômé.

Pour transmettre en continu un savoir, une expérience aux gardiens : des cours individuels, entraînements club et stages seront proposés.

3 Le rôle des matchs et des stages

Les Matches

Les matchs sont considérés comme autant d'occasion de mettre en pratique et de perfectionner ce qui a été appris à l'entraînement.

Pour y participer, il faut donc avoir été en situation d'apprentissage, autrement dit, avoir été assidu aux entraînements.



Orléans Loiret Hockey sur Glace



Étant donc considéré comme un prolongement de l'apprentissage individuel, il s'agit alors de faire participer un maximum de joueurs (U9-U11-U13 voir U15).

C'est d'ailleurs pour cette raison que nous mettons en place dès que nous le pouvons plusieurs équipes par catégories.

Pour autant, tous les matchs n'ont pas forcément la même valeur.

La qualité de l'apprentissage issu d'un match dépend de l'adversité. Il nous faut donc pouvoir jouer au plus haut niveau de la catégorie et nous y maintenir.

Si le maintien est en jeu, il est possible qu'une gestion de banc soit alors instaurée.

Pour les plus grands, les matchs doivent rester des occasions de tirer des leçons, de progresser mais en intégrant la dimension tactique de la gestion de banc ; dimension fondamentale en hockey sur glace.

Il leur est donc demandé d'apprendre à accepter de ne pas jouer beaucoup, d'avoir un rôle parfois très précis voir ingrat et d'être capable de gérer la frustration, sans que cela pénalise de prêt ou de loin le bon fonctionnement de l'équipe.

Par ailleurs, se préparant à jouer un jour en équipe 1^{ère}, les joueurs seront invités à emmagasiner de l'expérience en multipliant les matchs (sous réserve de leur niveau technique et leur état physique du moment).

Ainsi dès U15 et encore plus en U17 et U20, il est normal que les joueurs jouent 2 matchs par week-end.

Les stages U9, U11 et U13

Ils sont conçus pour approfondir les acquis techniques, garder le rythme et développer une réelle culture sportive.

C'est pour cette raison qu'ils sont ou vont être planifiés tout au long de la saison.

Même pour un stage ou une tournée à l'étranger, cette ambition technique vaut toujours. Elle permet de profiter de la moindre occasion pour offrir un cadre de progression aux joueurs.

Les stages ou tournées U15 et U17

Placés pendant les vacances scolaires (Toussaint et février), ils sont l'occasion de renforcer ou corriger la technique individuelle de chacun, d'améliorer sa culture de jeu et son développement.

Force est de constater que malheureusement, nous manquons de volontaires.

La clôture de saison et le camp d'été

L'un en juin, l'autre en août ne sont que le début et la fin d'un même processus : préparer la saison suivante.

Chez les plus jeunes (jusqu'en U13), il s'agit avant tout de les aider à acquérir de bonnes habitudes en matière de préparation physique.

Orléans Loiret Hockey sur Glace

1, rue Alexandre Avisse

BP 8233 45081 Orléans Cedex

Tel : 02 38 53 26 25 - mob : 06 88 73 38 51

Mail olgh.majeur@gmail.com olhg.mineur@gmail.com

<http://olhg45.fr>



Pour les plus grands, leur saison se jouera en partie là.

C'est avec ce type de préparation qu'ils seront en mesure d'encaisser toute la durée d'une saison avec 2 matchs par week-end, de gérer scolarité et sport en limitant les risques de blessure.

Les plannings de stages voir annexe

4 La question du sur classement

Fondamentalement, le sur classement est un outil de progression utilisé par l'entraîneur pour favoriser la progression d'un joueur.

Il sert à maintenir le joueur dans une zone de difficulté apte à lui permettre de s'améliorer grâce à l'adversité et au surcroît de complexité que cela lui procure.

Si le niveau du joueur est tel qu'il ne rencontre plus aucune de difficultés dans sa catégorie, il sera ainsi décidé de le fixer dans la catégorie supérieure pour l'ensemble de la saison ; entraînements et matchs inclus.

La plupart du temps, le ou les joueurs resteront fixés dans leur catégorie. Ils seront cependant invités dans la catégorie supérieure (entraînements et/ou matchs) de façon épisodique ou régulière selon leur niveau, les enjeux techniques et sportifs des 2 équipes et les risques de forfait.

Ceci posé, force est de constater que la décision de surclasser un joueur ne dépend pas toujours de l'unique volonté de le faire progresser même si cela reste la raison centrale.

5 Le rôle de chacun

Les entraîneurs et les assistants

Dans le parcours d'un joueur, l'entraîneur et l'assistant comptent parmi les figures les plus importantes.

Ils montrent la voie et, de fait, sont l'exemple à suivre.

D'eux dépend dans une grande partie la manière dont les joueurs connaissent, comprennent et interprètent le hockey.

Ils ont donc une responsabilité centrale qui doit être reconnue par chacun ; en commençant par eux d'ailleurs !

A ce titre on leur demande d'appliquer quelques principes simples mais importants :

- Etre toujours un modèle pour les joueurs, se comporter de manière exemplaire
- Connaître le contenu du plan de travail de la ou des catégories dont il a la charge
- Passer un peu de temps dans le vestiaire avec les joueurs avant et après les entraînements pour mieux ressentir le groupe
- Vérifier régulièrement le respect des règles d'hygiène et de rangement dans les vestiaires telles que la douche systématique après chaque séance d'entraînement, le regroupement des affaires, l'utilisation de sous-vêtements propres, etc....



Orléans Loiret Hockey sur Glace



- Rencontrer régulièrement les parents au travers d'au moins deux réunions par saison (une au début et une à la fin de la saison) et, si nécessaire, au travers de réunions individuelles.

Ils constituent le principal repère du joueur, dans sa pratique sportive. Par son comportement responsable et pédagogue, l'éducateur développe un état d'esprit favorable à la progression et à l'épanouissement des joueurs. Sa mission sportive est basée sur :

1/ la préparation et l'animation des séances d'entraînement pendant lesquelles il garantit le respect des installations et du matériel.

2/La gestion de l'équipe lors des rencontres suivant l'organisation sportive décidée en début de saison. Seul décideur de la participation des joueurs, il les guide par des consignes « simples », et composantes du jeu. Il applique et fait appliquer les règles de bonne conduite sportive qu'impose l'image du club. Son rôle d'exemple nécessite un comportement positif en toutes circonstances, y compris dans un environnement rendu parfois hostile.

Hors du terrain, il veille à la bonne intégration collective de chaque joueur, et lui permet d'évoluer dans un environnement sécurisant.

Pour permettre à ses éducateurs de se perfectionner sur les plans techniques et pédagogiques, l'OLHG doit s'investir régulièrement dans leur formation.

Afin de coordonner l'ensemble de son activité, le MANAGER GÉNÉRAL est chargé de l'animation de son équipe d'éducateurs.

Le responsable d'équipe

Il est indispensable au bon fonctionnement du club, et intervient en soutien de l'éducateur, pour lui permettre de se consacrer pleinement à sa mission éducative.

Son rôle devient complexe quand la fonction se cumule à celle de parent. Pour le bien du groupe d'enfants, il devra faire abstraction de son lien de parenté, dans ses comportements et ses propos.

Il sert aussi de repère pour les enfants. Donc, à l'égal de l'éducateur, son attitude doit être exemplaire en toutes circonstances, en évitant critiques et contestations. Il doit, comme l'éducateur, obtenir un respect permanent de la part des enfants et des parents.

Les parents

Choisir un sport collectif pour son enfant, c'est aussi faire le choix d'un moyen d'apprentissage de l'autonomie et de la responsabilisation.

C'est donc accepter d'être un peu en retrait le temps de cette activité pour que votre enfant en profite pleinement.

Loin de nous l'idée qu'il faut que les parents se désintéressent de l'activité pratiquée par son enfant,



Orléans Loiret Hockey sur Glace



mais en matière d'éducation sportive, l'expérience montre que les parents peuvent avoir aussi bien un rôle positif et constructif que contre-productif vis-à-vis de leur enfant.

Afin de profiter pleinement des conditions de progression offertes aux joueurs, l'engagement des parents est indispensable tant du point de vue logistique (ponctualité aux entraînements et aux matchs, équipements en bon état...) que du soutien affectif de l'enfant au cours de son apprentissage progressif.

Mais à vouloir parfois trop bien faire, les rôles sont mélangés.

Il est important de ne pas oublier que, devant votre enfant ou devant ses camarades, il ne faut pas intervenir sur le contenu des entraînements, la direction des matchs, la sélection des joueurs ou tout autre sujet les concernant. Cela peut être très fortement déstabilisateur pour eux.

Si vous avez une interrogation, venez nous en parler ou écrivez-nous.

Si vous considérez que le sport, le hockey sur glace en l'occurrence, peut prendre une place à part entière dans l'éducation de votre enfant, vous devez être vigilant vis-à-vis des relations que vous nouez avec votre enfant en tant que sportif, son encadrement et ses coéquipiers.

Vous devez respecter une certaine distance pour ne pas empiéter sur le rôle de son entraîneur, sur ses choix mais aussi sur l'autonomie que votre enfant prend peu à peu et les apprentissages que cela autorise.

Les parents sont le 1^{er} soutien des joueurs. Faisons tout pour qu'ils restent dans ce rôle positif !