# Programmes de développement de Hockey Canada

# Développement des habiletés

**Défier – Apprendre – Améliorer**

**2020 - 21**

# TABLE DES MATIÈRES

**3 INTRODUCTION**

**4 MESSAGES**
- Diriger, développer et promouvoir des expériences enrichissantes au hockey
- Tom Renney

**7 Développement des joueurs**

**10 Structure saisonnière**

**20 Habiletés vs jeu collectif?**
- À qui s'adresse-t-il?
- Buts
- Objet

**22 Séance d'entraînement vs match**
- Saison idéale
- Objectifs mensuels
- Pyramide des habiletés

**24 Matchs formels vs surface modifiée (largeur/demi-glace)**
- Stage du PNCE
- Exigences
- Perfectionnement professionnel

**25 Compétition**

**29 Amélioration des habiletés**

**45 RESSOURCES**
- Réseau Hockey Canada
- Manuels des habiletés
- Accès aux exercices


Hockey Canada croit que chaque joueur devrait avoir l'occasion de participer au hockey, d'apprendre les habiletés liées au sport et de pouvoir réaliser un sentiment de satisfaction par sa participation.

# Énoncé de mission de Hockey Canada

*« Diriger, développer et promouvoir des expériences enrichissantes au hockey. »*

# Hockey Canada croit

Le but de Hockey Canada n'est pas de placer des joueurs dans la LNH, mais plutôt d'assurer une expérience intéressante et agréable. Cela ne veut pas dire que nous ne voulons pas que les garçons et les filles atteignent les plus hauts niveaux possible, mais plutôt que si nous procédons de la bonne façon, ils auront une meilleure chance.

# Hockey Canada croit

- Il y a plusieurs aspects à considérer en ce qui a trait au développement des joueurs de hockey de nos jours.
  - Structure saisonnière
  - Habiletés vs jeu collectif
  - Séance d'entraînement vs match
  - Matchs formels vs matchs sur la largeur de la patinoire ou sur une demi-glace
  - Compétition
  - Activités multisports

# Développement des associations

**Les aspects les plus importants du développement des associations de hockey mineur sont :**

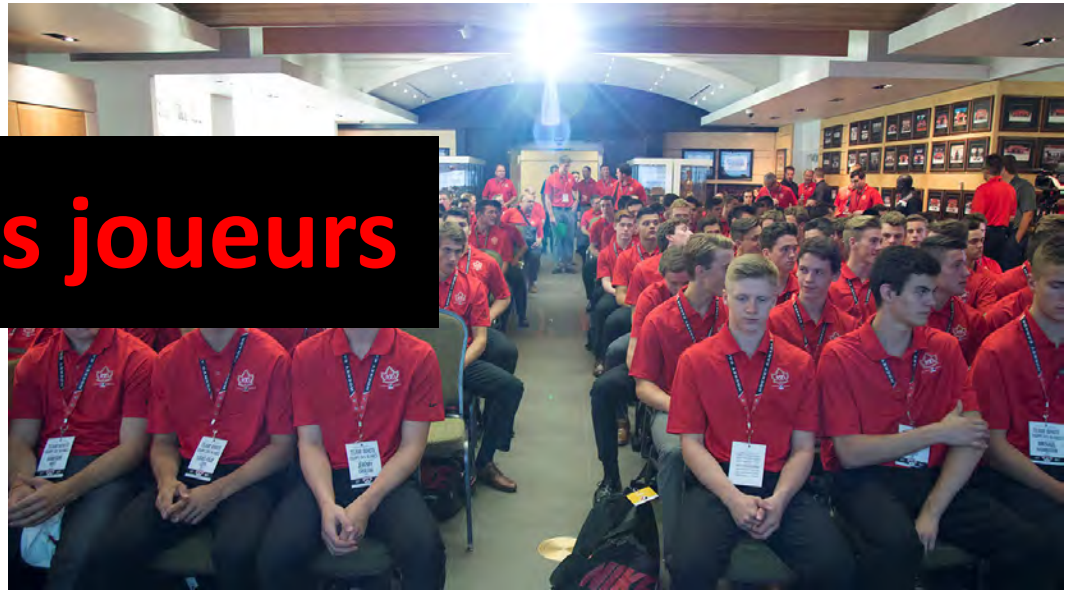
**1) Constance dans la philosophie de l'entraînement;**

**2) Constance dans ce que les entraîneurs enseignent.**

**Du point de vue d'un entraîneur ou d'un joueur, le succès d'une association de hockey mineur sera fondé sur 3 aspects principaux :**

1) **Le plaisir que les joueurs ont à venir à l'aréna chaque jour;**
2) **L'amélioration des habiletés des joueurs;**
3) **Développement des joueurs pour accéder au prochain niveau.**

# Développement des joueurs



**Gardez le plus de jeunes possible jouant au plus haut niveau possible pour le plus longtemps possible.**

**En adoptant un programme technique standardisé et une méthodologie pour l'enseignement, votre association bâtit une base solide pour que les athlètes prennent plaisir à jouer au hockey et atteignent leur plein potentiel. Bien que le but de chaque équipe devrait être de connaître du succès dans sa ligue, le processus de développement du joueur devrait être la priorité de chaque équipe et cette composante du développement ne doit pas être compromise.**

# Développement des joueurs

**Tout le monde veut faire partie du résultat, mais c'est le processus qui détermine qui mérite de faire partie de ce résultat.**

**Tous les joueurs, <u>y compris ceux sur un parcours de haute performance</u>, doivent continuellement perfectionner et développer leurs habiletés et tactiques individuelles. Les résultats contribueront grandement au succès de l'équipe lors des entraînements et des matchs. L'entraîneur doit comprendre comment ces habiletés et ces tactiques sont exécutées afin d'assurer un entraînement efficace et le développement maximal des joueurs.**

# Développement des joueurs

**Pour repérer le talent, il faut garder les jeunes assez longtemps pour voir ce dont ils sont réellement capables!**

- **Si vous le choisissez, faites-le jouer!**
- **Le travail de l'entraîneur est de développer chaque joueur pour qu'il contribue à l'équipe.**
- **Tous les joueurs méritent les mêmes occasions – vous ne savez jamais qui s'épanouira pour devenir un grand joueur.**

# Structure saisonnière

**« Les gens ne veulent jamais faire partie du processus, mais ils veulent faire partie du résultat. Le processus vous permet de déterminer qui mérite de faire partie du résultat… »**

## Si vous voulez plus de crème de qualité, vous avez besoin de plus de vaches de qualité!

**John Herdman – entraîneur – équipe nationale masculine de soccer**

# Structure saisonnière

**- Saison préparatoire, d'essais :** Désigne la période de temps avant le début de la saison - habituellement celle où les camps préparatoires et les essais ont lieu.

**- Saison de développement :** Désigne la période de temps suivant les essais ou l'évaluation avant le début de la saison régulière.

# Structure saisonnière

**- Saison de développement et régulière :** Désigne la période de temps entre le premier match de la saison régulière et le début des éliminatoires ou des championnats provinciaux ou nationaux.

**- Saison des éliminatoires :** Désigne la période de temps de la fin de la saison régulière à la fin des éliminatoires.

**- Saison morte :** Désigne la période de temps entre la fin des éliminatoires et le début de la prochaine saison préparatoire ou d'essais.

# Structure saisonnière

## Structure saisonnière optimale

- Programmes récréatifs et compétitifs
- Programmation propre au groupe d'âge
  - Phase préparatoire
  - Phase des essais ou de l'évaluation (le cas échéant)
  - Phase de développement
  - Phase de compétition
  - Saison morte
- Pauses pendant la saison
- Éliminatoires sous forme de tournois

# Structure saisonnière

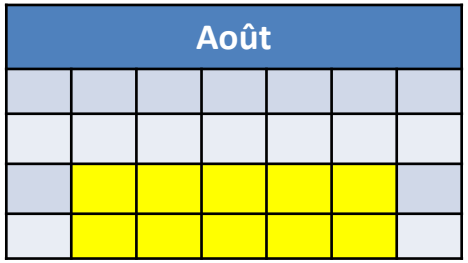
- Jaune – Camp préparatoire
- Vert – Séance d'entraînement
- Orange – Essais
- Noir – Séance de développement des habiletés
- Rouge – Match
- Bleu – Éliminatoires
- Mauve – Habiletés hors glace/multisports

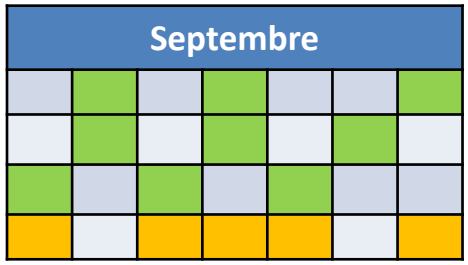
**Points à considérer :**

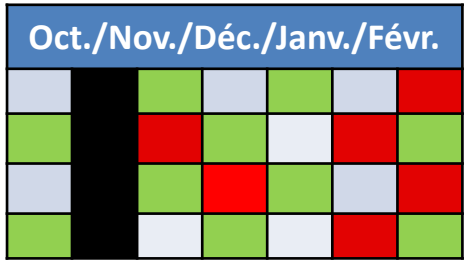
**- Phase préparatoire – 2 semaines – 8-10 séances (1 séance de 60 minutes par jour)**

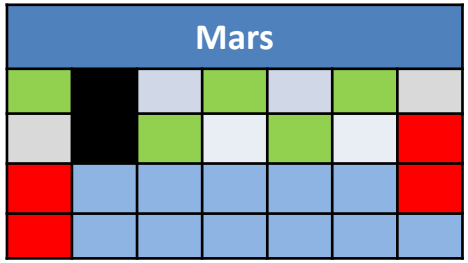
**- Essais/Évaluations/Sélection de l'équipe (au moins 5 séances de patinage pour tous les joueurs avant l'évaluation)**

**- Au moins 2 séances d'entraînement et 3 matchs intraéquipes.**

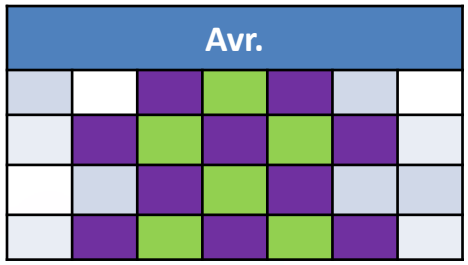


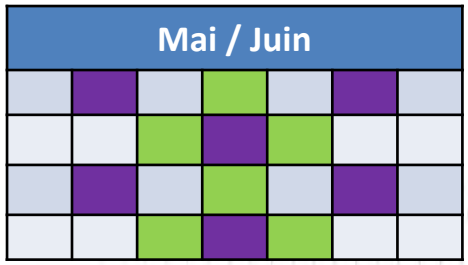



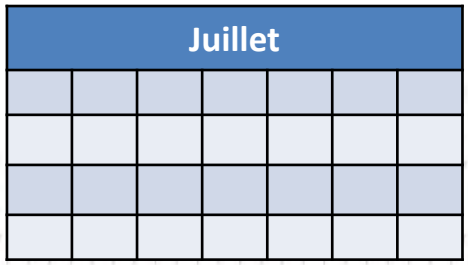




*Une séance d'entraînement par semaine consacrée aux habiletés - Éliminatoires sous forme de tournoi par opposition à des rondes*



# STRUCTURE SAISONNIÈRE

**Les diapositives suivantes présentent des lignes directrices pour aider à bâtir la saison optimale en tenant compte des principes du développement à long terme du joueur. Ces lignes directrices auront un effet important sur le développement des joueurs.**

**Trois composantes importantes qui auront un impact immédiat sur des joueurs en développement**

**1) École de hockey avant les essais**

- **5-10 séances de patinage avant les essais**

**2) Échauffements et retours au calme athlétiques avant et après chaque séance d'entraînement et chaque match**

- **20 minutes d'échauffement athlétique/20 minutes de retour au calme athlétique**

**3) Éliminer les rondes éliminatoires et adopter des éliminatoires sous forme de tournois**

- **Tout le monde participe aux éliminatoires**

# STRUCTURE SAISONNIÈRE

**Trois composantes importantes qui auront un impact immédiat sur des joueurs en développement**

## 1) École de hockey avant les essais

- **C'est inutile de se hâter de procéder aux essais – permettez aux joueurs de profiter de 5 à 10 séances sur glace ressemblant à une « école de hockey » avant de procéder à une évaluation en règle.**
- **Le début de la saison est déjà assez stressant; égalisez le terrain de jeu en laissant les entraîneurs apprendre à connaître leurs joueurs et vice versa.**
- **Les joueurs ont l'occasion de se développer au lieu de s'avancer sur la glace et d'essayer de ne pas faire d'erreurs.**

# STRUCTURE SAISONNIÈRE

**Trois composantes importantes qui auront un impact immédiat sur des joueurs en développement**

## 2) Échauffements et retours au calme athlétiques avant et après chaque séance d'entraînement et chaque match

- **20 minutes d'échauffement athlétique/20 minutes de retour au calme athlétique pour chaque séance d'entraînement et chaque match.**
- **La plupart des équipes ont des périodes d'échauffement et de retour au calme avant et après les matchs, mais peu en ont avant et après les entraînements.**
- **Lorsque vous demandez aux joueurs d'arriver à l'aréna bien avant les entraînements et les matchs, gardez-les actifs et assurez-vous qu'ils font quelque chose qui les avantagera – Littéracie physique – Échauffements actifs basés sur des habiletés.**

**Possibilité de retirer une journée d'entraînement hors glace ce qui donnera lieu à plus de repos et de récupération.**

# STRUCTURE SAISONNIÈRE

**Trois composantes importantes qui auront un impact immédiat sur des joueurs en développement**

**3) Éliminer les rondes éliminatoires et adopter des éliminatoires sous forme de tournois**

## Tout le monde participe aux éliminatoires!

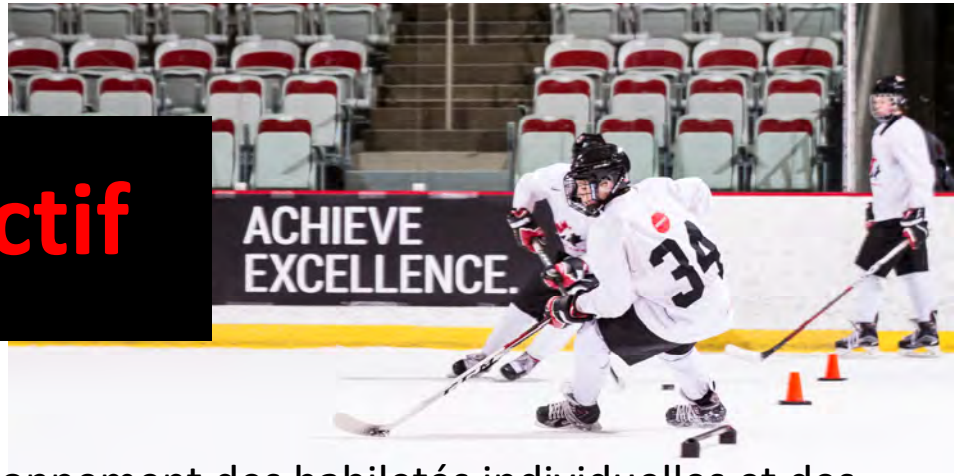
- **Permet aux entraîneurs d'entraîner pour développer plutôt que d'entraîner simplement pour accéder aux éliminatoires.**
- **Prolonge la saison en accordant plus de temps au développement et au repos et à la récupération.**
- **Donne l'occasion à chaque joueur de jouer à la fin de la saison lorsque la compétition et l'intensité devraient être à leur comble plutôt que de voir des joueurs éliminés en février.**

# Habiletés vs jeu collectif

- Les entraîneurs des niveaux pee-wee ou inférieurs devraient se concentrer à enseigner les habiletés techniques du jeu. S'empresser d'enseigner le jeu collectif et les tactiques collectives ne permet pas aux enfants de développer les habiletés techniques requises pour jouer; cela élimine leur créativité et diminue leur capacité à développer leur potentiel de devenir des joueurs offensifs menaçants.

- Plus l'équipe est avancée, plus elle devrait travailler les habiletés techniques poussées, surtout dans les catégories pee-wee et inférieures. Voici quelques exemples :
  - Passes levées
  - Feintes créatives pour marquer
  - Jeux créatifs à 1 contre 1
  - Contrôle trompeur de la rondelle
  - Agilité avancée

# Habiletés vs jeu collectif




- L'entraîneur doit consacrer du temps au développement des habiletés individuelles et des tactiques individuelles propres au sport versus le jeu collectif et les systèmes.
- Il est plus facile d'enseigner le jeu collectif et la défensive que les habiletés techniques; ceux-ci ne devraient pas être enseignés avant la catégorie bantam lorsque les joueurs auront maîtrisé les habiletés de base requises pour exécuter et comprendre l'approche collective intégrée.
- Un entraîneur peut avoir conçu la meilleure sortie de zone ou un plan de match parfait, mais si ses joueurs sont incapables d'exécuter et de capter des passes ou de s'adapter lorsque les choses ne vont pas comme prévu, la planification ne tient plus.
- Les jeunes auront beaucoup plus de plaisir lors des entraînements où ils travaillent des habiletés offensives comme marquer des buts au lieu de regarder l'entraîneur dessiner des X et des O sur un tableau pour expliquer les systèmes collectifs et la stratégie.

**« C'est inutile d'enseigner le jeu collectif avant que les enfants maîtrisent raisonnablement le patinage, les passes et le contrôle de la rondelle. »**
**Dr Murray Smith – psychologue du sport**

# Séance d'entraînement vs match

**Une séance d'entraînement efficace permettra au joueur de développer ses habiletés plus que lors de 11 matchs.**

- Une des plus grandes préoccupations entourant le développement des joueurs de hockey est le nombre de séances d'entraînement qu'ils ont comparativement au nombre de matchs qu'ils jouent. Idéalement, le ratio réaliste pour des jeunes de 9 à 13 ans est de **3 entraînements pour chaque match joué**.
- Pour les jeunes de 5 à 8 ans, le ratio devrait être plus élevé (6 : 1) et, dans les faits, il est inutile de jouer plusieurs matchs officiels.
- **Le jeu en chiffres**
  - Les joueurs auront la rondelle sur la lame de leur bâton en moyenne **8 secondes par match.**
  - Les joueurs auront en moyenne **1 ou 2 tirs au but** par match.
  - 99 % des rétroactions que l'entraîneur donne aux joueurs portent sur leur jeu lorsqu'ils sont en possession de la rondelle. Ironiquement, les joueurs ne sont en possession de la rondelle que pendant 0,2 % d'un match.

# Séance d'entraînement vs match

- En regardant ces statistiques, comment pouvons-nous nous attendre à ce que les enfants se développent s'ils ont plus de matchs que de séances d'entraînement? **Les études démontrent que plus les enfants sont habiles à faire quelque chose, plus ils y prendront plaisir et plus ils s'y adonneront longtemps.** Plusieurs jeunes abandonnent le hockey parce qu'ils ont atteint un niveau où ils ne peuvent plus concourir, car ils ne sont pas assez habiles – par conséquent, ils n'ont plus de plaisir.

**« Je pense qu'un ratio de 2 entraînements pour 1 match ou de 3 pour 1 est une bonne solution. C'est lors des entraînements que vous devenez un meilleur joueur de hockey. Tu dois avoir la rondelle au bout de ton bâton plus souvent et tu dois tirer au but plus que pendant un match. Même comme professionnel, tu n'as pas la rondelle sur la lame de ton bâton autant que ça, et en bas âge, c'est essentiel de développer tes habiletés et tu ne peux pas faire ça pendant un match organisé. »**

**Paul Kariya – intronisé au Temple de la renommée du hockey en 2017**

# Matchs formels vs matchs sur la largeur de la patinoire ou sur une demi-glace

- Pour les jeunes de 5 à 8 ans, il est inutile de jouer seulement des matchs formels sur une pleine glace. Les matchs sur la largeur de la patinoire ou sur une demi-glace permettront un bien meilleur développement.
- Raison d'être
  - La patinoire a été créée pour 5 patineurs adultes par équipe; par conséquent, pourquoi les enfants doivent-ils jouer sur une surface de même grandeur? Proportionnellement, les adultes devraient jouer sur une patinoire de la grandeur d'un terrain de soccer.
  - De toute façon, pendant un match, le jeu se déroule en grande partie dans une zone alors que les deux tiers de la surface ne sont pas utilisés.
  - Les enfants doivent apprendre à dribler la rondelle dans un espace restreint.
  - Les matchs sur une demi-glace ou sur la largeur de la patinoire permettent à plus de jeunes de jouer plutôt que d'être assis au banc.
  - La version d'un sport pour enfants est très différente de celle pour adultes. Les enfants préfèrent être sur la glace et bouger. Si vous leur demandez quel est leur aspect préféré du hockey, ils vous diront que c'est manier la rondelle, tirer, marquer et patiner. Parviennent-ils vraiment à faire ça dans un match formel?

# Compétition

- La compétition fait partie de la vie et elle est présente dans toutes les facettes de la société. La compétition est saine, mais au bon moment et au bon endroit. Gagner et perdre ne devraient pas être une priorité pour les jeunes joueurs. Les joueurs devraient apprendre à compétitionner lors des entraînements et à vouloir être meilleurs, mais cela doit se faire dans un contexte approprié établi par les AHM, les entraîneurs et les parents.

- Laissez les jeunes jouer des matchs informels, ne tenez pas de statistiques, les victoires et les défaites prendront suffisamment d'importance plus tard; mais lorsque les jeunes sont à l'étape de l'apprentissage du jeu, laissez-les apprendre sans exercer de pression sur eux.

- Des milliers d'enfants jouent à la cachette chaque jour malgré le fait qu'il n'y a pas d'arbitres, de statistiques et de compilation des victoires et des défaites.

**« Lorsqu'ils jouent trop de matchs à un jeune âge, ils essaient de jouer un rôle et de ne pas faire d'erreurs, et, par conséquent, ils s'améliorent très peu. »** Le plus important est de ne pas placer les jeunes dans des situations pour lesquelles ils ne sont pas prêts et de garder les choses en perspective : **le hockey est un sport de participation pour les jeunes; ce n'est pas un divertissement pour les parents.**

# Développement des joueurs

- Mettre le processus de développement du joueur à l'avant-plan et refuser de faire des compromis sur l'importance de ce processus.
- Adopter un curriculum technique normalisé et une méthodologie pédagogique.
- Établir une base pour que les joueurs puissent aimer le hockey et atteindre leur potentiel.

# Développement des joueurs

- Déterminer les habiletés particulières nécessaires au développement des joueurs.
- Déterminer la meilleure façon de développer ces habiletés chez les joueurs.
- Intégrer le développement propre aux habiletés aux exercices et aux plans d'entraînement.
- Concevoir un plan de développement annuel productif.

# Développement des joueurs

- Ce n'est pas aussi difficile que cela puisse paraître, mais il faut du courage et du dévouement.
    - Plan de développement
    - Amélioration des habiletés
    - Exercices
    - Observation
    - Ordre/progressions
    - Enseignement progressif

# Amélioration des habiletés

- Afin de bien développer les habiletés dont les joueurs ont besoin, les entraîneurs doivent savoir :
  - Où les joueurs en sont dans leur développement des habiletés;
  - Où les joueurs doivent se rendre dans le développement de leurs habiletés;
  - Quel développement des habiletés est requis;
  - Quel développement tactique est requis;
  - Comment enseigner et montrer les habiletés dont les joueurs ont besoin;
  - Quel processus pédagogique utiliser;
  - En quoi consiste un match, le jeu collectif.
- Une fois qu'un instructeur connaît les aspects sur lesquels les joueurs doivent travailler, il doit inclure des exercices efficaces mettant l'accent sur la répétition et la particularité dans tous les entraînements.

# Exercices

- Les exercices sont efficaces seulement s'ils sont exécutés de façon appropriée.
- Les instructeurs doivent exécuter l'exercice, observer les joueurs pendant qu'ils font l'exercice et corriger leur technique.
- La répétition est la clé de l'amélioration.

# Ordre et progressions

- « Vous ne pouvez jouer dans un orchestre avant d'apprend d'abord comment jouer du violon. »
- Maîtrisez les habiletés individuelles avant d'essayer de maîtriser des tactiques et systèmes : par exemple, enseigner les habiletés propres aux défenseurs seulement **après** la base.
- Il y a plusieurs habiletés à enseigner et plusieurs entraîneurs du hockey mineur ont un temps limité pour les entraînements : vous devez être organisé!

# Progressions de l'enseignement

Cinq points clés à considérer :

1) Technique
2) Entraînement
3) Pensez-y bien
4) S'entraîner dans un but précis et avec vitesse
5) Application lors de matchs

# Technique

- Enseigner les habiletés non seulement pour la technique, mais aussi pour les résultats.
- La répétition aide les joueurs à devenir plus constants dans leur performance.
- Les résultats surviennent lorsque la répétition de la technique peut être maîtrisée afin que la technique soit incorporée dans les exercices et finalement dans les matchs.

# Entraînement

- Effectuez l'entraînement à une vitesse permettant aux joueurs d'apprendre
- Les exercices doivent être progressifs :
  1) si vous ne pouvez le faire en position stationnaire…
  2) vous ne pourrez le faire en mouvement…
  3) et vous ne pourrez le faire pour déjouer un adversaire.
- Travaillez sur une même habileté au moyen de différents exercices.
- Les joueurs doivent apprendre à une vitesse où ils peuvent s'entraîner, penser et créer sans avoir peur de faire des erreurs.

# Pensez-y bien

- *Pensez-y bien* signifie créativité et improvisation.
- Si les joueurs ne font que penser au résultat — s'ils ont peur de faire une erreur —, ils ne réaliseront pas vraiment leur potentiel pour être créatifs — ils doivent se laisser aller!
- Créez ou préparez l'exercice et laissez les joueurs décider des schémas.

# S’entraîner dans un but précis et en vitesse

- Lorsque l’entraînement à la technique est terminé, celle-ci doit être exécutée dans un but précis. - Utilisez des exercices qui font appel à la technique et appliquez-les à des situations qui exigent un but et une vitesse semblables à ceux d’un match.
- S’entraîner dans un but précis et le faire avec vitesse par la suite - VITESSE D’UN MATCH.
- Lorsque le maniement du bâton peut se faire dans un but précis et avec vitesse, il peut se faire sans y penser. Il se fait alors automatiquement et la ruse et la créativité peuvent entrer en jeu. – Lorsque les joueurs sont suffisamment bons, retirez les cônes et ajoutez des entraîneurs ou d’autres joueurs pour générer un stress chez le porteur.

# Application lors de matchs

- Une fois qu'ils ont acquis la technique, qu'ils s'y sont exercés et qu'ils l'ont comprise dans un but précis et avec vitesse — l'aspect le plus important entre en jeu! Application simulant un match
- Il est très important de progresser vers des exercices qui peuvent aussi être appliqués lors de matchs. - Les joueurs aiment savoir comment ils peuvent appliquer ce sur quoi ils ont travaillé.
- La protection de la rondelle est essentielle - commencez par l'habileté et progressez vers des situations où le joueur est aux prises avec un STRESS semblable à celui généré lors des matchs!
- Afin que les joueurs acceptent cette façon de faire, vous devez leur montrer comment elle s'applique DANS UN MATCH.

# Développement des habiletés

Le développement des habiletés n’a pas besoin d’être compliqué. Gardez ça simple!

[redacted]

Nombre élevé
de répétitions

Simulation autre
qu'un match

Simulation d'un
match

Petit nombre
de répétitions

# Habiletés – Faites le lien entre la technique et la tactique

- Meilleur endroit où voir l'application d'habiletés - regarder les professionnels, regarder des matchs, regarder des vidéos.

## Comment favoriser la créativité?

- Regardez les buts marqués dans la LNH et développez des exercices correspondant à ce que vous avez vu.
- Nous connaissons tous de bons joueurs à l'entraînement, mais les grands le sont lors des matchs!
- Afin que les joueurs s'engagent et continuent d'être engagés, ils doivent savoir comment le tout s'appliquera éventuellement à un match.

# Matchs dans des espaces restreints

Les matchs dans des espaces restreints poussent les joueurs à utiliser leurs habiletés liées au patinage et au maniement de la rondelle dans des situations de compétition.

# Plan annuel

- Nous encourageons les entraîneurs à établir des priorités pour les avants et les défenseurs et à déterminer l'ordre de l'enseignement.
- Concevez des échauffements, des exercices collectifs et distincts (propres aux avants et aux défenseurs).
- Enseignez, exercez-vous, donnez des rétroactions et répétez.
- Sachez ce que vous devez enseigner et combien de temps vous pouvez consacrer à l'entraînement.
- Enregistrez ce que vous faites (sauvegardez vos plans d'entraînement).

# Rendre le tout amusant!

- Enseignez les habiletés et les tactiques, mais n'oubliez pas que c'est un sport qui enseigne tellement plus...
- Créez un endroit où il fait bon pour les enfants.

# La complaisance n’est pas une option

- Il ne faut pas rester immobile... vous vous améliorez ou on vous laisse derrière.
- Ceci est valable pour les entraîneurs et les joueurs.

# Ressources

www.hockeycanadanetwork.com

JOUER VIDEO

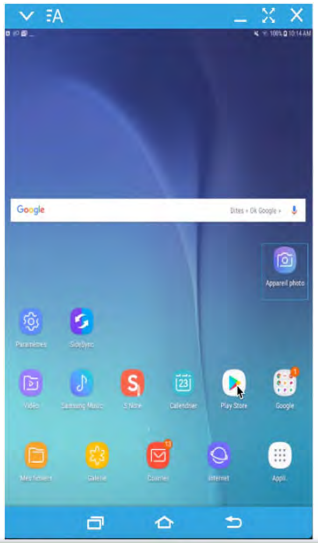
# Ressources

## *S'ABONNER* *Pour commencer, il suffit de :*

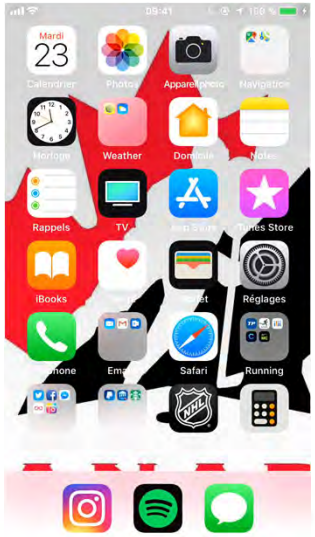
Télécharger l'appli dans l'App Store ou sur Google Play.

DISPONIBLE SUR Google play

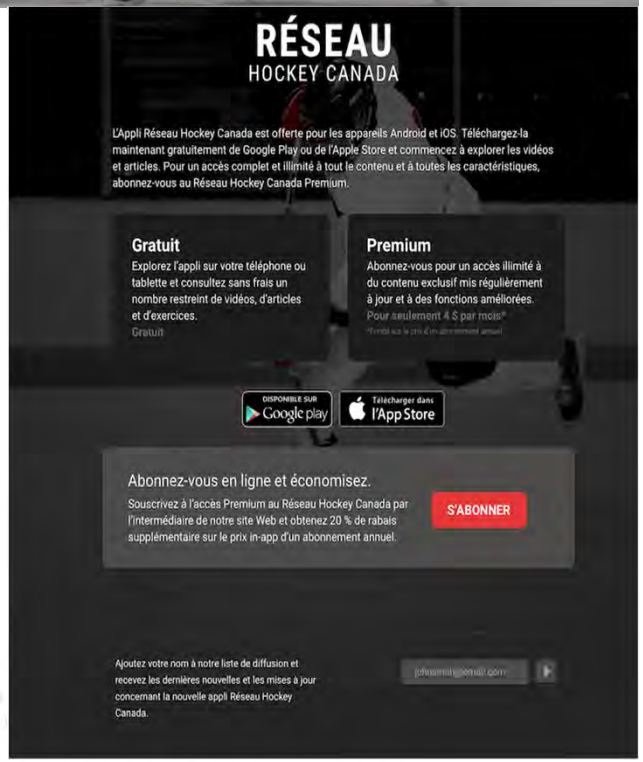
Télécharger dans l'App Store



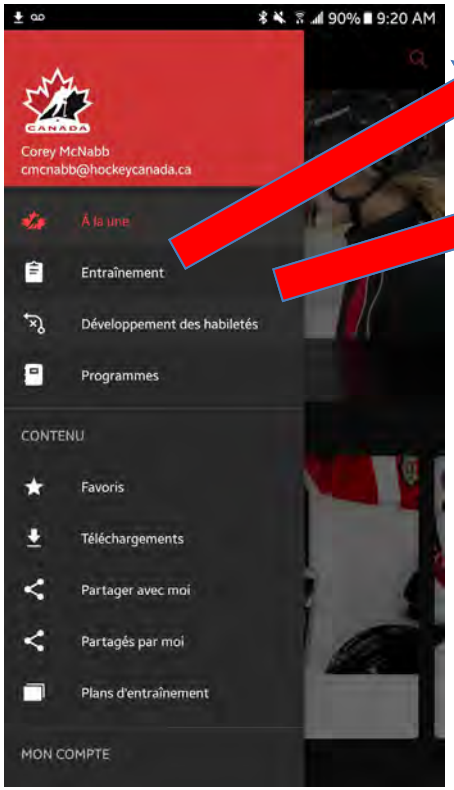
JOUER VIDEOS

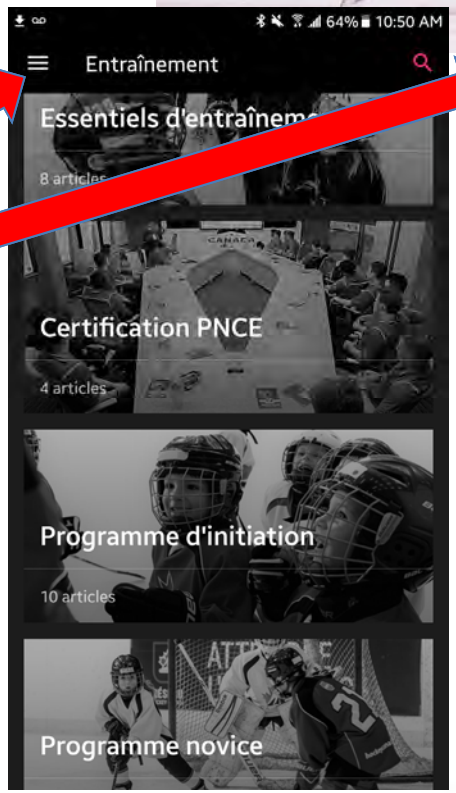


S'abonner dans l'appli ou en ligne pour profiter immédiatement de l'accès, de la distribution et d'économies.
[www.hockeycanadanetwork.com](http://www.hockeycanadanetwork.com)
Acheter, en ligne, des **codes d'accès** au Réseau Hockey Canada pour votre équipe ou organisation locale de hockey mineur



# Ressources


90% 9:20 AM
Corey McNabb
cmcnabb@hockeycanada.ca
À la une
Entraînement
Développement des habiletés
Programmes
CONTENU
Favoris
Téléchargements
Partager avec moi
Partagés par moi
Plans d'entraînement
MON COMPTE


64% 10:50 AM
Entraînement
Essentiels d'entraînem
8 articles
Certification PNCE
4 articles
Programme d'initiation
10 articles
Programme novice

82% 9:37 AM
Dév. des Habiletés
CATÉGORIES
Pour commencer
HOCKEY CANADA NETWORK
3 Items
Plan d'une séance
6 Items
Les manuels de développement
280 Items
ÉQUIPE CANADA HABILETÉS EN OR
TEAM CANADA SKILLS OF GOLD

85% 9:30 AM
Dév. des Habiletés
Échauffements
5 articles
Patinage
10 articles
Contrôle de la rondelle
9 articles
Passes
3 articles
Tirs
7 articles
Marquer
8 articles

# Ressources

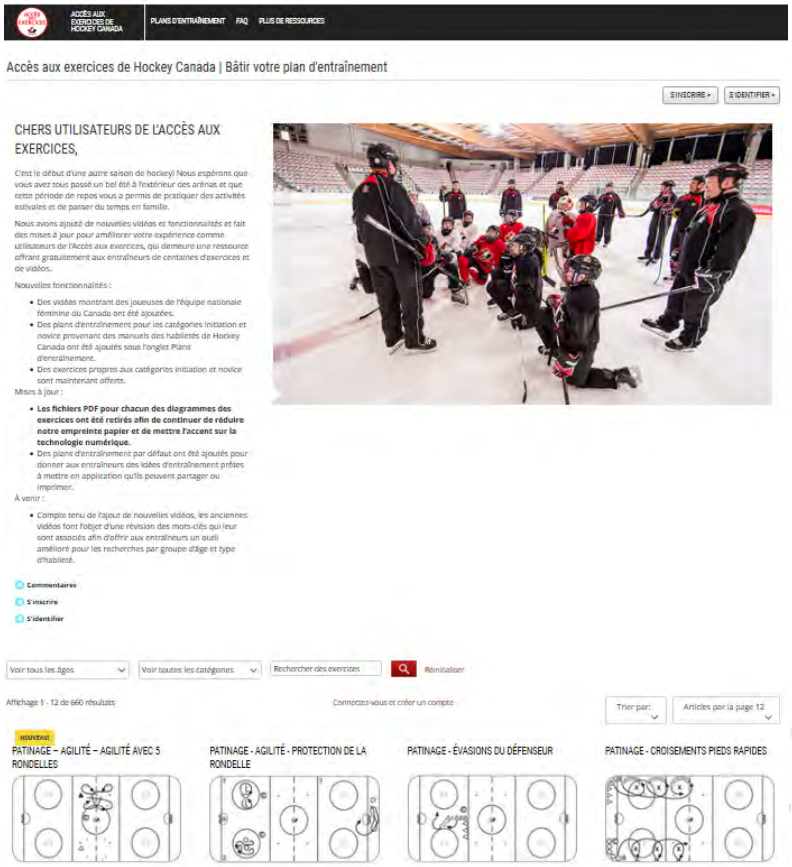
Réseau
Hockey Canada

Accès aux exercices
de Hockey Canada

# Qu’est-ce qu’Accès aux exercices de Hockey Canada?

***Accès aux exercices de Hockey Canada*** **est une ressource offerte gratuitement aux joueurs et aux entraîneurs de tous les niveaux qui contient un nombre sans cesse croissant de :**

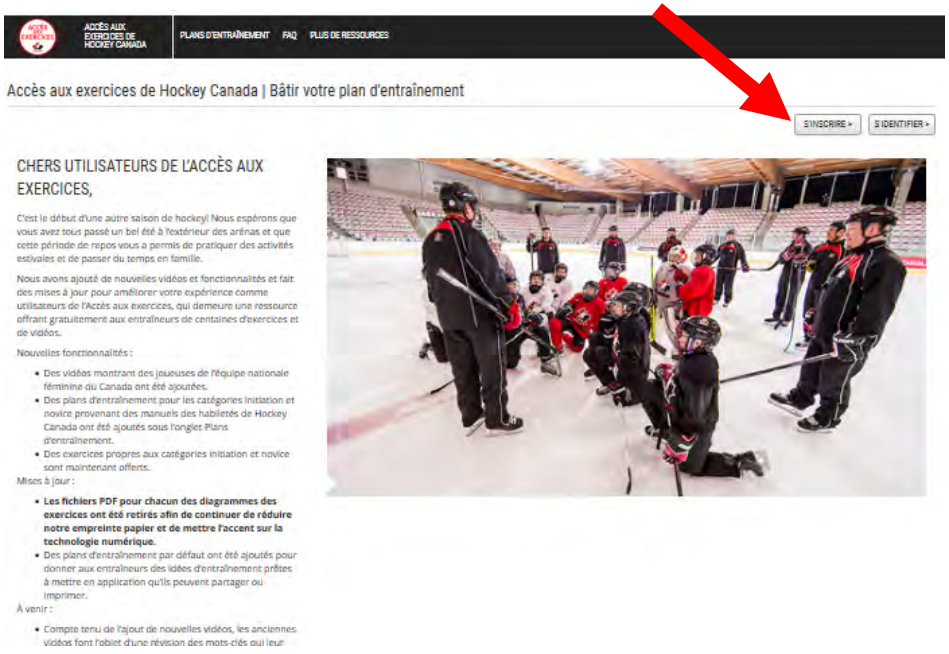
- **Exercices**
- **Vidéos**
- **Plans d’entraînement**



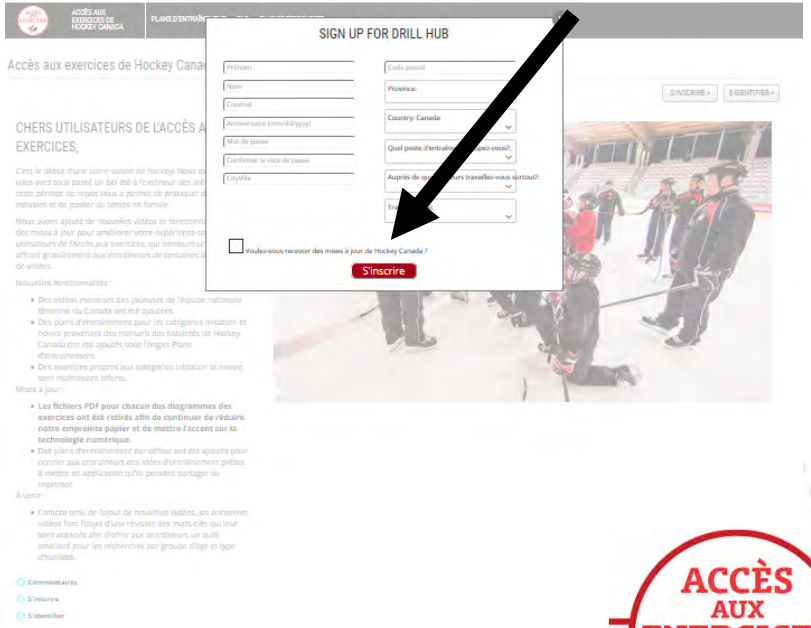

ACCÈS AUX EXERCICES CANADA

# Créer un compte

## Cliquez sur le bouton *S'inscrire*.




## Entrez les renseignements et cliquez sur *S'inscrire*.




ACCÈS AUX EXERCICES
CANADA