

**ÉCOLE SECONDAIRE DES PIONNIERS**

**PROGRAMME DE HOCKEY PERFORMANCE**



**Yanic Pepin**

**Kinésiologue/Entraîneur**

**Coordonnateur du programme**

**Réunion d'informations**

**17 septembre 2018**

## **DESCRIPTION DU PROGRAMME**

Le programme de hockey performance permet aux élèves-athlètes de bénéficier d'un encadrement éducatif et sportif de haute qualité. Ce programme s'adresse aux jeunes hockeyeurs qui veulent perfectionner leurs habiletés individuelles en hockey sur glace à un haut niveau, et ce, tout en poursuivant leur cheminement scolaire.

Les entraînements de hockey sont donnés à l'extérieur de la grille-matières régulière. Donc, l'élève peut choisir le programme ou la concentration qu'il désire tout en faisant partie du programme. Pour nous aider dans cette mission, nous profitons d'un partenariat avec l'École de Power Skating Julie Robitaille.

Un local est prévu pour laisser les équipements sportifs et pour l'encadrement des joueurs sur l'heure du dîner (11h30 à 11h55). L'encadrement au local vise les plus jeunes (Secondaire 1-2) afin de faciliter leur intégration au secondaire. Les élèves de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> secondaire peuvent eux aussi venir dîner au local, mais seulement les jours durant lesquels ils ont des activités hors-glace sur l'heure du midi. Ils ont aussi le droit d'y laisser leur équipement les jours d'entraînement sur glace.

### **Encadrement hockey :**

- 12 matchs de saison régulière (Réseau du Sport Étudiant du Québec)
- 4 à 6 matchs de tournoi (Kingston, Ontario ; début décembre)
- 2 entraînements sur glace par semaine
- 15 heures d'entraînement Power Skating

### **Encadrement académique :**

- Entente de réussite scolaire avec les joueurs
- Encadrement tous les midis

### **Encadrement sportif :**

- 2 entraînements hors-glace par semaine sur l'heure du dîner (OBLIGATOIRE)
- Un kinésiologue et des enseignants certifiés agissent à titre d'entraîneurs

### **Clientèle cible :**

Le programme de hockey performance cible les joueurs de hockey de tous les niveaux. L'organisation permet autant aux joueurs de calibre récréatif que compétitif de perfectionner leurs habiletés en hockey. Les élèves-athlètes qui adhèrent au programme doivent cependant avoir les qualités suivantes :

- Passionné de hockey
- Discipliné
- Autonome

### **Horaire type hebdomadaire**

- Entraînement sur glace (EG), lundi 15h15 à 16h35
- Entraînement hors-glace (HG), mardi de 11h55 à 12h25
- Entraînement hors-glace (HG), mercredi de 11h55 à 12h25
- Entraînement sur glace (EG), jeudi de 15h15 à 16h35
- Conférence, vendredi de 11h35 à 12h

### **Planification annuelle des entraînements**

<b>Mois</b>	<b>EG (1h30)</b>	<b>EHG (30 min)</b>	<b>Conférences</b>	<b>Matches saison</b>	<b>Matches Séries/Tournoi</b>
<i>Septembre</i>	6	6	2	0	0
<i>Octobre</i>	8	9	3	2	0
<i>Novembre</i>	9	9	4	2	0
<i>Décembre</i>	6	6	2	2	4
<i>Janvier</i>	7	8	2	2	0
<i>Février</i>	8	8	3	2	0
<i>Mars</i>	6	6	3	0	2
<i>Avril</i>	7	8	3	0	0

### **Contenu global :**

- Techniques individuelles
- Tactiques individuelles et collectives
- Programmes spécifiques (ex : Power Skating, Power Shooting, mise en échec, etc.)
- Notions sur la nutrition et les blessures sportives
- Programme d'entraînement hors-glace (ex : musculation, TRX, ligue de hockey cosom intramural des Pionniers)

### **Niveau de compétition :**

Notre programme vise la formation d'équipes évoluant dans 2 catégories d'âge différentes.

Benjamin (secondaire 1 et 2)

- Évolue dans la ligue RSEQ Mauricie (Division 2 en 2017-2018)
- Participation au tournoi de Kingston en Ontario en décembre

Cadet (secondaire 2 et 3)

- Évolue dans la ligue RSEQ Mauricie (1 équipe Division 2 et 1 équipe Division 3 en 2017-2018)
- Participation au tournoi de Kingston en Ontario en décembre

## Déroulement du programme :

### L'entraînement du midi :






Les jeunes doivent manger leur dîner au local de 11h30 à 11h55. À 11h55, ils doivent être prêts à s'entraîner hors-glace ou à aller en récupération. Aucun élève ne doit être dans le local entre 11h55 et 12h25.

### L'entraînement sur glace :

À la dernière période de la journée, les joueurs doivent quitter leur cours à 14h35 afin de se diriger à pied à l'aréna avec l'accompagnateur. Cependant, si l'enseignant demande de rester en classe, le joueur doit rejoindre l'équipe après les cours, soit à 15h25. Pour éviter les retards, il devra être prêt dans les 30 minutes suivant son départ de l'école.

## *Hockey performance*

### Horaire des entraîneurs

		Horaire hebdomadaire				
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Activité midi						
	Ligue de hockey cosom	Ligue de hockey cosom	Salle de musculation	Crossfit ou TRX	Conférence	
Surveillant	Y. Pepin	T. Douville	Y. Pepin	D. Morin	Y. Pepin	
Surveillant local	JC. Couturier	JC. Couturier	JC. Couturier	JC. Couturier	JC. Couturier	
Entraînement sur glace (15h15 à 16h35)	Groupe 1	Groupe 2		Groupe 1	Groupe 2	

### Entraînements sur glace :

Sur la glace, il y a normalement 2 entraîneurs à chacune des pratiques. Les pratiques sont données en alternance par les différents entraîneurs du programme.

- Yanic Pepin
- Thierry Douville
- Philippe Deblois
- Brian Bourassa (Power Skating Julie Robitaille)

## Horaire des séances de Power Skating



MARDI 25 SEPTEMBRE

JEUDI 27 SEPTEMBRE

MARDI 9 OCTOBRE

JEUDI 18 OCTOBRE

MARDI 23 OCTOBRE

JEUDI 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE

MARDI 6 NOVEMBRE

JEUDI 15 NOVEMBRE

MARDI 20 NOVEMBRE

JEUDI 29 NOVEMBRE

MARDI 4 DÉCEMBRE

JEUDI 13 DÉCEMBRE

MARDI 15 JANVIER

JEUDI 24 JANVIER

MARDI 29 JANVIER

JEUDI 7 FÉVRIER

MARDI 12 FÉVRIER

JEUDI 21 FÉVRIER

MARDI 26 FÉVRIER

JEUDI 14 MARS

### **Les compétitions :**

**Matches de ligue :** Nos équipes sont inscrites dans la ligue du Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ). Les compétitions ont lieu lors des journées pédagogiques ou lors de journées de classe. Dans ce cas, les jeunes **doivent faire signer une feuille d'autorisation d'absences** par leurs enseignants. Vous recevrez les informations nécessaires une semaine avant chacune des sorties. Durant ces sorties, les règles de conduite sont les mêmes que celles à l'école.

**Tournoi de Kingston :** Il y aura une invitation aux joueurs pour participer à un tournoi de hockey scolaire à Kingston en Ontario qui aura lieu les 3 et 4 décembre. Suite aux inscriptions, il est possible que nous devions faire une sélection pour constituer l'équipe qui va représenter l'école. Dans ce cas, les critères sont :

1. La réussite scolaire
2. Les aptitudes sportives
3. L'engagement aux activités du programme

### **Règlements et consignes à respecter :**

Les règles de l'école s'appliquent et sont inscrites dans l'agenda de l'élève. Cependant, de façon plus spécifique et dans le cadre du programme de hockey, la réussite de votre enfant passe par son engagement. Pour ce faire l'élève doit faire les travaux demandés par ses enseignants et s'appliquer à répondre aux exigences des entraînements sur glace et hors-glace. Nous avons un accès privilégié à un local où les élèves peuvent dîner et laisser leur équipement sportif. Il est essentiel de respecter les règles de conduite lors de l'utilisation du local pour garder ce privilège (feuille en annexe 1). Les activités sont planifiées en fonction des exigences du sport, donc les jeunes doivent arriver à l'heure aux activités du programme et faire les exercices avec rigueur et discipline. L'élève-athlète doit faire preuve de respect envers les entraîneurs, envers les autres et envers le matériel. Les activités sont obligatoires, donc l'élève doit motiver ses absences. Enfin, il est possible que nous ayons à intervenir à la demande d'un enseignant, par exemple : mathématique, afin de prioriser la réussite académique de l'élève-athlète. Si un élève est surpris à consommer drogue ou alcool dans le cadre du programme de hockey, il sera retiré des activités du programme et son cas sera étudié pour une possible expulsion.

### **Résumé des principales règles spécifiques à suivre :**

1. Être engagé dans sa réussite scolaire et sportive (devoirs et entraînements)
2. Respecter les règles d'utilisation du local de hockey (annexe 1)
3. Être à l'heure aux activités du programme
4. Motiver chaque absence aux entraînements
5. Respect des intervenants du programme, des autres élèves, et du matériel
6. Interdiction de consommer drogue ou alcool sous peine d'expulsion

## **Procédures disciplinaires :**

1<sup>er</sup> manquement : avertissement verbal.

2<sup>e</sup> manquement : rencontre avec l'élève et les entraîneurs, envoi d'un courriel aux parents.

3<sup>e</sup> manquement : retrait du local et des activités du programme pour une journée (sur glace et hors-glace). Dans ce cas, il y aura communication aux parents par courriel ou par téléphone selon les disponibilités.

4<sup>e</sup> manquement : retrait du local et des activités du programme pour une semaine (sur glace et hors-glace). Dans ce cas, il y aura communication aux parents par courriel ou par téléphone selon les disponibilités.

5<sup>e</sup> manquement : retrait du local et des activités du programme pour trois semaines (sur glace et hors-glace). Dans ce cas, il y aura communication aux parents par courriel ou par téléphone selon les disponibilités.

6<sup>e</sup> manquement : expulsion définitive du programme. Dans ce cas, il y aura communication aux parents par courriel ou par téléphone selon les disponibilités.

## **Ressources humaines dans l'école et impliquées dans le programme**

- Philippe Deblois, psychoéducateur et entraîneur sur glace  
[philippe.deblois@cduroy.qc.ca](mailto:philippe.deblois@cduroy.qc.ca)
- Valérie Desaulniers, responsable des sports  
[valerie.desaulniers@cduroy.qc.ca](mailto:valerie.desaulniers@cduroy.qc.ca)
- Thierry Douville, enseignant et entraîneur-chef de l'équipe juvénile  
[thierry.douville@cduroy.qc.ca](mailto:thierry.douville@cduroy.qc.ca)
- Michèle Fortier, surveillante d'élèves et gardienne de sécurité  
[michele.fortier@cduroy.qc.ca](mailto:michele.fortier@cduroy.qc.ca)
- David Morin, enseignant et entraîneur en conditionnement physique  
[david.morin@cduroy.qc.ca](mailto:david.morin@cduroy.qc.ca)
- Yanic Pepin, kinésiologue et coordonnateur (par intérim) du programme hockey  
[yan\\_pepin41@hotmail.com](mailto:yan_pepin41@hotmail.com)
- Yanick Robert, directeur-adjoint responsable du programme hockey  
[yanick.robert@cduroy.qc.ca](mailto:yanick.robert@cduroy.qc.ca)

## ANNEXE 1

### Règles d'utilisation du local de hockey :

1. Nettoyer les tables tous les midis (horaire des responsables à venir)
2. Déposer les déchets dans la poubelle (ne pas les lancer)
3. Passer le balai à tous les jours
4. Placer les boîtes à lunch sur les tablettes prévues à cet effet
5. Utiliser votre casier pour vos effets personnels (linge de sport)  
**Note :** Les effets scolaires ne sont pas admis dans ces casiers
6. Utiliser un langage respectueux en tout temps
7. Placer les poches de hockey sur les tablettes prévues à cet effet  
**Note :** Laisser le plancher pour les poches des gardiens
8. Placer les bâtons dans le baril prévu à cet effet