2025

GUIDE NOVICE -U10-

RINGUETTE QUÉBEC

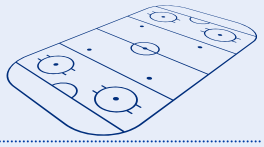
TABLES DES MATIÈRES

RINGUETTE QUÉBEC

1 **INFORMATION SUR LA CATÉGORIE NOVICE**

Objectifs de la catégorie 3
Conseils d'enseignement 3
Gestion gardien.ne de but 4
Gestion du banc/partie 4
Gestion des parents 5
Attentes envers les joueur.euses 6

2 **PLAN DE PRATIQUE**



Novice C 8
Novice B et A 9

3 **CHARTE DES HABILETÉS**



Comprendre la progression 10
Joueur.euse Novice C 11
Joueur.euse Novice B 12
Gardien.ne Novice C et B 13
Joueur.euse Novice B et A 14
Gardien.ne Novice A 16

4 **PRATIQUES **SECTION À VENIR****



Novice C 17
Novice B .....
Novice A .....

Objectifs généraux de la catégorie



1. **PLAISIR** à la ringuette
2. **Développement** des habiletés motrices fondamentales par la pratique d'un sport
3. **Développement** des habiletés psychologiques par la pratique d'un sport
4. **Développement** des habiletés de vie
5. **Développement** des habiletés techniques et tactiques à la ringuette



Conseils d'enseignement



- Maximiser **le plaisir** en pratique et en partie afin de favoriser la motivation et la rétention des apprentissages.
- Maximiser le **temps d'engagement moteur** (temps en actif et d'apprentissage) des joueurs.euses. Éviter les files d'attentes autant que possible: faire plusieurs stations en même temps avec un entraîneur à chacune, travailler en duo, etc.
- **Varier les mouvements**. L'apprentissage aléatoire favorise un meilleur développement à long terme. Par exemple: faire différents types de passes à différentes distances dans une même station. Bien que cela soit plus difficile au départ, les joueurs.euses développeront une meilleure adaptation de leurs habiletés dans divers contextes. Utiliser les 2 côtés de la glace, changer les directions, les rôles, les positions, les distances, les objets, les partenaires, etc. Cette méthode garde les joueurs.euses motivées et mentalement engagées.
- **Normaliser l'erreur** et la pratique désordonnée. L'apprentissage n'est pas censé être linéaire ni esthétique. Encourager les joueurs.euses à essayer, se tromper et à recommencer pour maximiser leur progression. Viser un taux de réussite d'environ 70% pour s'assurer d'un niveau de difficulté adéquat.
- Donner **des explications** courtes, simples et claires. Nommer 1-2 objectifs principaux pour chaque habileté. Focaliser la rétroaction («feedback», correction, encouragement) presque qu'uniquement sur ces objectifs, même si d'autres aspects sont mal exécutés.
- **Poser des questions** aux joueurs.euses après un exercice ou à mi-chemin pour renforcer leur compréhension et leur engagement dans la pratique. Cela développement également leur autonomie.
- **Rétroactions:** Éviter d'intervenir pendant l'exécution ou de donner trop de commentaires. Attendre entre les essais pour permettre aux joueurs.euses d'expérimenter de mieux retenir l'information. Utiliser des analogies simples comme «s'assoir sur un bol de toilette» (position de base) ou «faire une pointe de tarte» (chasse-neige), et éviter les termes trop techniques comme «faire une rotation» pour améliorer leur compréhension.

- **Valoriser** chaque joueur.se selon ses forces. Privilégier le renforcement positif plutôt que la punition des comportements négatifs.
- Encourager le **dépassement de soi** dans l'effort physique. À cet âge, les enfants ont naturellement beaucoup d'énergie!
- Créer des petites **routines d'équipe** (ex.: danse avant une partie, tour de table sur la pratique/partie/activité d'équipe, cri d'équipe et célébration originale de l'atteinte des objectifs de pratique/partie, etc.)

Gestion du/de la gardien.ne



- Faire une **rotation** entre toutes, ou la majorité, des joueurs.euses pour le poste de gardien.ne.
- Faire **pratiquer** en gardien.ne le/la joueur.euse qui gardera le but lors du prochain match, durant la pratique précédente .
- S'assurer qu' un **entraîneur pour est attitré aux gardien.nes** peu importe son niveau.
- **Éviter** que le/la gardien.ne n'ait qu'à arrêter les anneaux des joueurs.euses. Se référer à la charte des habiletés de gardien.ne pour savoir quoi travailler pour le/la gardien.ne.
- Si un(e) joueur.euse **de niveau A** choisi d'être exclusivement gardien.ne, s'assurer qu'il/elle reçoit un encadrement spécifique et continue de développer ses habiletés de patinage comme tout(es) les autres joueurs.euses.

Gestion du banc/partie



- **Mettre l'accent sur les objectifs de partie** plutôt que sur la victoire..
- **Normaliser la défaite** en valorisant les apprentissages et les bons coups.
- Proposer **2 objectifs atteignables** avant chaque partie (un offensif, un défensif). Si un(e) **gardien.ne joue temps plein,** ajouter un objectif pour elle (3 objectifs).
- Chaque joueur.euse doit jouer à **toutes les positions**. Les changements se font en envoyant 5 joueurs.euses sur la glace par une porte et celles qui débarquent par l'autre.
- **AUCUNE gestion du temps de jeu** ne doit être appliquée dans cette catégorie!! Peu importe l'importance de la partie, vous devez faire des changements de manière égale.
- Pour la catégorie **novice A**: les joueurs.euses peuvent évoluer à une position attitrée en raison des règles de la zone restreinte ("any 3 in"), mais doivent changer de position à chaque match ou moitié de match.

Rétroactions:

- Éviter d'en donner aux joueur.euses sur la glace pour éviter la cacophonie au banc.
- Donner un commentaire aux joueur.euses sur le banc lorsqu'elles sont à l'écoute pour maximiser leur compréhension.
- Éviter de s'acharner sur le même point tout au long de la partie.
- Souligner les bons coups et les efforts à toutes les positions.
- Exemples: un(e) défenseur(e) qui récupère l'anneau dans le coin et fait une belle passe à la ligne bleue, un(e) attaquant(e) qui marque bien l'adversaire, un(e) gardien.ne qui effectue une remise à plat au sol. **Toutes les positions (ainsi que leur rôle offensif et défensif respectif) doivent être mis de l'avant ainsi!**

Gestion des parents



- Organiser une **rencontre en début de saison** pour présenter le fonctionnement de l'équipe: présentation des entraîneur(es), du fonctionnement global, quelques attentes envers les joueurs.euses et les parents.
- Proposer aux parents d'attendre à l'entrée de l'aréna. Les entraîneurs peuvent attacher les patins s'ils le souhaitent. Sinon, les parents peuvent les attacher à l'extérieur du vestiaire pour limiter leur présence dans la chambre. Cela permet aux joueurs.euses de **développer leur autonomie et leur esprit d'équipe** dans un espace propre à elles, sous la supervision des entraîneures ou de la gérante.

Attentes envers une joueuse Novice

-S'amuser grâce au sport -

(source: MDA simplifié Ringuette Canada)



PHYSIQUE

- Je pratique divers sports et activités physiques.
- Grâce à des jeux en salle et en plein air, je développe ma force en faisant surtout des activités où on grimpe et où on se pend à quelque chose.
- Grâce à des jeux en salle et en plein air, je développe ma souplesse en faisant surtout des activités où on s'étire et où on va atteindre des choses.
- J'ai commencé à faire des mouvements sur la glace et hors glace, à différentes vitesses et en bougeant dans toutes les directions possibles.



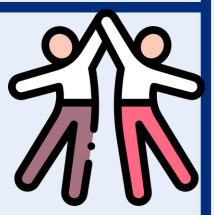
PSYCHOLOGIQUE

- Je suis membre d'une équipe, et cela veut dire que je dois bien travailler avec les autres, et que mes actions ont un impact sur les autres.
- J'apprends à faire divers choix pendant les séances d'entraînement et les parties.
- J'apprends à avoir un auto-discours positif pour décrire mes habiletés et mes capacités athlétiques.
- Je contribue à prendre des décisions avec mes coéquipiers.
- Je me concentre de mieux en mieux sur les parties principales d'une partie ou d'un jeu.
- J'ai commencé à me fixer mes propres objectifs, avec les conseils de mes parents et de mon entraîneur(e).



TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

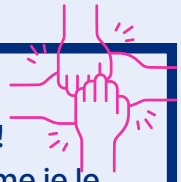
- Ma position de base et ma position sportive s'améliorent.
- J'apprends à me tenir en équilibre sur un pied tout en sentant les carres de mes patins.
- J'ai commencé à apprendre des techniques de patinage plus dynamiques.
- J'apprends diverses manières de faire des tirs avec l'anneau.
- J'ai commencé à faire des mises en échec à 1 contre 1.
- Je peux voir toute la surface de jeu, et je sais où est l'anneau et dans quelle direction le jeu
- progresse.
- J'apprends les tactiques défensives de base.
- J'ai commencé à apprendre les tactiques défensives d'équipe de base.
- J'ai commencé à apprendre à jouer à tous les postes, incluant celui de gardien.ne de but.



HABILETÉS DE VIE

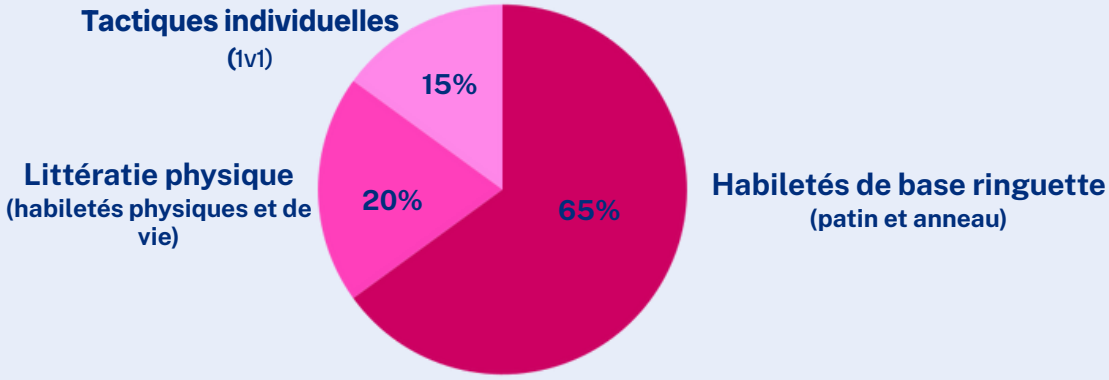
- J'ai de plus en plus confiance en mes capacités athlétiques.
- Je suis tour à tour leader et participante dans mon équipe.
- J'apprends que l'échec est «la première étape de l'apprentissage».
- Je peux expliquer la raison d'être de plusieurs règles du jeu.
- J'apprends à demander de l'aide à mon entraîneur(e) ou à mon instructeur/trice quand j'ai des difficultés ou que je ne comprends pas bien.
- J'apprends que boire de l'eau pendant les séances d'entraînement

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE



- **AMUSE-TOI** : Mon équipe met l'accent sur le côté AMUSANT des fondamentaux!
- **VAS-Y** : Même quand je fais de mon mieux, les choses ne vont pas toujours comme je le voudrais - Je tire les leçons de ces expériences!
- **FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF** : Je suis responsable de mon propre équipement quand je fais de la ringuette.
- **RESPECTE LES AUTRES** : Je nettoie toujours et je ramasse toujours mes choses quand j'ai fini de jouer.
- **GARDE UNE BONNE SANTÉ** : Je dors suffisamment toutes les nuits.
- **INCLUS TOUT LE MONDE** : Mes coéquipier.ères et moi trouvons des moyens amusants d'accueillir de nouveaux membres, et leur famille, au sein de l'équipe.
- **DONNE EN RETOUR** : Mes coéquipier.ères et moi, nous installons l'équipement et nous le rangeons avant et après les séances d'entraînement ou les compétitions.

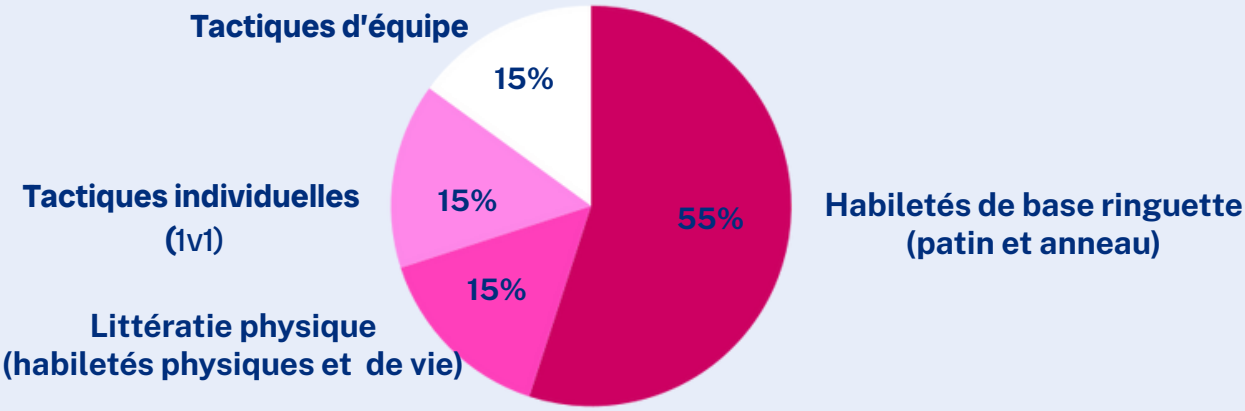
Plan de pratique Novice C



Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
10 mins	**Échauffement**	Jeu éducatif (habiletés motrices) ou parcours de patin	• Jeu 2 mois (sept, oct, nov) • Alternance parcours et jeu 2 mois (déc, janv) • Parcours 2 mois (fév, mars)
30 mins	**Habiletés ringuette: EN STATIONS**		
8 mins	Habileté 1		Choix selon la charte des habiletés patin (niveau introduction en premier comme les joueur.euses sont plus focus en début de pratique)
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	Habileté 2		Choix selon la charte des habiletés patin (Niveau acquisition)
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	Habileté 3		Choix selon la charte des habiletés patin/avec anneau (selon les besoins de l'équipe)
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	**Jeu collectif/ Tactique individuelle**		Jeu inlcuant des habiletés travaillées plus tôt ou des habiletés de tactique individuelle comme le 1v1
2 mins	**Retour au calme**	• Retour sur pratique • Cri d'équipe	Revoir les 3 apprentissages principaux en posant des questions aux joueuses.

Plan de pratique Novice B et A



Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
10 mins	**Échauffement**	Jeu éducatif (habiletés motrices) ou parcours de patin	Alternance entre jeu et parcours d'une semaine à l'autre ou selon l'état des joueur.euses Choix selon la charte des habiletés patin
30 mins	**Habiletés en station (Habiletés ringuette)**		
8 mins	Habileté 1		Choix selon la charte des habiletés patin (Niveau introduction en premier comme les joueur.euses sont plus focus en début de pratique)
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	Habileté 2		Choix selon la charte des habiletés patin/avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	Habileté 3		Choix selon la charte des habiletés avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	**Jeu collectif/Tactique individuelle** **Tactique d'équipe**		• **Sept-Oct-Nov:** Jeu inlcuant des habiletés travaillées plus tôt ou des habiletés de tactiques individuelles comme le 1v1 • **Déc-Janv**: Alternance Jeux et tactiques d'équipe • **Fév-Mars**: Tactiques d'équipe/Systèmes de jeu
2 mins	**Retour au calme**	• Retour sur pratique • Cri d'équipe	Revenir sur les 3 apprentissages principaux de la pratique en posant des questions aux joueur.euses.

PROGRESSION DU DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

1

Introduction

Le/la joueur.euse découvre l'habileté. Elle commence à comprendre comment l'exécuter ou à en saisir le sens (notamment pour les tactiques). Aucune maîtrise n'est attendue. Il est normal que l'exécution soit inconstante, désorganisée ou peu esthétique, à cause du manque de coordination.

2

Acquisition

Le/la joueur.euse commence à être en mesure d'exécuter l'habileté dans des conditions contrôlées par l'entraîneur (statique ou dynamique, avec ou sans anneau, en solo ou en équipe, avec ou sans pression, etc.). Elle doit réfléchir à ce qu'elle fait, et la coordination est encore en développement.

3

Consolidation

L'habileté devient plus fluide et mieux coordonnée. Elle est utilisée en contexte de compétition et avec des contraintes variées (pression, espace restreint, vitesse, etc.). Le/la joueur.euse est en majorité capable de maintenir sa technique dans différents contextes.

4

Raffinement

Le/la joueur.euse maîtrise l'habileté même sous pression. Il/Elle n'a plus besoin de réfléchir consciemment à l'exécution et commence à corriger ses erreurs en fonction des conseils reçus. Ce stade permet d'approfondir les habiletés dans des situations complexes.



AUCUNE MAÎTRISE N'EST ATTENDUE AVANT L'ÉTAPE 3 -LA CONSOLIDATION-

CHARTE DES HABILETÉS JOUEUR.EUSES NOVICE C

HABILETÉS PATIN

Introduction	Acquisition
Équilibre : contrôle des carres (côté extérieur/intérieur des lames), agilité	 **Stade introduction pour un(e) joueur.euse première année ringuette**
Patin avant : foulées (poussée et recouvrement), accélération, virage brusque, tracé en bulle, croisements	Équilibre : position de base, tomber et se relever, équilibre stationnaire avec légère perturbation
Patin arrière : foulées (patinage arrière en C), glisse stable avec légère perturbation, croisement	Patin avant : glisse sur 1 et 2 patins avec légère perturbation
Départs : rapide de côté et rapide arrière	Départs : rapide en V et en T (patin en V avec 1 des 2 à 90deg.)
Arrêts : chasse-neige, freinage de côté (//), T sur 1 pied	Arrêts : faire de la neige

HABILETÉS AVEC ANNEAU

Introduction	Acquisition
Général : transport et protection de l'anneau en mouvement	 **Stade introduction pour une joueuse première année ringuette**
Passes : passe balayée du coup droit et du revers, passe à une joueuse immobile	Général : règles de sécurité par rapport au bâton et à la tenue du bâton
Réception : piquer et récupérer les anneaux immobiles	
Marquage : position du corps sur adversaire	
Enlever l'anneau : balayage du bâton du côté bâton adversaire	
Lancer : lancer balayé droit et revers au sol, lancer soulever du revers	

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Introduction
Défensive: Positionnement du triangle (position des joueur.euses en triangle et à quel moment)
Offensive: Passe et suit en transition offensive (suivre le jeu après son action)

CHARTE DES HABILETÉS JOUEUSES NOVICE B

HABILETÉS PATIN

Introduction	Acquisition
Équilibre : contrôle des carres (côté extérieur et intérieur des lames)	Équilibre : position de base, tomber et se relever, équilibre stationnaire avec légère perturbation
Patin avant : foulées (poussée et recouvrement), accélération, virage brusque, tracé en bulle, croisements	Patin avant : glisse sur 1 et 2 patins avec légère perturbation
Patin arrière : foulées (patinage arrière en C), glisse stable avec légère perturbation, croisement	Départs : rapide en V et en T (patin en V avec 1 des 2 à 90deg.)
Départs : rapide de côté et arrière	Arrêts : Faire de la neige
Arrêts : chasse-neige, freinage de côté (//), T sur 1 pied	

HABILETÉS AVEC ANNEAU

Introduction	Acquisition
Général : transport et protection de l'anneau en mouvement	Général : règles de sécurité par rapport au bâton et à la tenue du bâton
Passes : passe balayée du coup droit et du revers, passe à un(e) joueur.euse immobile	
Réception : piquer et récupérer les anneaux immobiles	
Marquage : position du corps sur adversaire	
Enlever l'anneau : balayage du bâton du côté bâton adversaire	
Lancer : lancer balayé droit et revers au sol, lancer soulever du revers	

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Introduction
Défensive d'équipe: positionnement du triangle (position des joueur.euses et à quel moment)
Offensive: passe et suit en transition offensive (suivre le jeu même après son action), intégrer le concept de passes entre coéquipières en zone offensive avant le lancer au but

CHARTE DES HABILETÉS GARDIEN.NES
NOVICE C ET B

HABILETÉS TECHNIQUES

	Introduction
Général	• Prise du bâton et bâton sur la glace • Position de base et «prête au jeu» • Conscience spatiale (se situer dans son cercle et selon les joueur.euses) • Debout-genou rapidement
Arrêts	• Debout • S'accroupir • 1 genou sur la glace • Papillon
Mouvements et Déplacements: • **Latéral** • **Avant** • **Arrière**	• Trouver ses poteaux et les coller • «Shuffle» • «T-push» • Glissade
Remise de l'anneau	• Lancer l'anneau vers une cible à plat au sol (joueur.euse immobile ou objet/ligne) • Passe devant un(e) joueur.euse en mouvement ou dans l'espace libre • Passe du coup droit avec bâton



IMPORTANT QUE LE/LA GARDIEN.NE CONTINUE À TRAVAILLER SES HABILETÉS PATIN RÉGULIÈREMENT COMME LES JOUEUR.EUSES

TACTIQUES D'ÉQUIPES (GARDIEN.NES)

Introduction
Communication: communiquer avec ses coéquipières pour la remise et pour les jeux adverses (elle voit tout ce qui se passe contrairement aux joueur.euses)

CHARTE DES HABILETÉS JOUEUSES NOVICE A

HABILETÉS PATIN

Introduction	Acquisition	Consolidation
Patin avant : accélération, virage brusque, slalom à 2 pieds	Équilibre : contrôle des carres (côté extérieur et intérieur des lames)	Équilibre : position de base, tomber et se relever, stabilité sur patin
Patin arrière : glisse sur 1-2 patins, slalom à 1-2 pieds	Patin avant : foulées (poussée plus longue, meilleure glisse, augmenter la puissance), tracé en bulle, croisements	Patin avant : glisse sur 1-2 patins avec légère perturbation (mouvement haut du corps simultané) et en courbe
Départs : accélération	Patin arrière : foulées arrière, stabilité de glisse sur 2 patins	Départs : en V et en T (patin en V avec 1 des 2 à 90deg.)
Arrêts : en V et en T de reculons, à 1 un pied sur carre intérieur et extérieur	Départs : de côté avec croisé, en C arrière	Arrêts : faire de la neige et diminuer la distance de freinage
Transitions : pivot avant-arrière/arrière-avant (même direction)	Arrêts : chasse-neige, de côté (//), en T sur 1 pied	

HABILETÉS ANNEAU

Introduction	Acquisition	Consolidation
Passes : par la bande et « drop »	Général : transporter et protéger l'anneau en mouvement	Général : tenue et contrôle du bâton conforme aux règles de sécurité
Marquage: échec avant à 2 (sandwich), échec avant en coin, échec avant le long la bande, repli défensif	Passes : balayé droit et revers et devant une coéquipière immobile et en mouvement	
Enlever l'anneau : aller du côté du bâton	Réception : piquer l'anneau et récupérer des anneaux libres	
Lancer : balayé au sol du revers, soulevé droit, lancer du poignet, choix du bon tir selon la situation	Marquage : position du corps par rapport à l'adversaire, balayage du bâton pour enlever l'anneau	
	Lancer : balayé droit au sol et soulevé du revers	

TACTIQUES INDIVIDUELLES

Introduction
1v1 offensif: fonce avec l'anneau, protection et contrôle de l'anneau sous pression, feintes
1v1 défensif: : position corps selon filet (entre adversaire et ton filet), contrôle de l'écart entre l'adversaire et toi

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Introduction	Acquisition
Offensive d'équipe : • Espaces libres • Corridors de passes • Démarquage de l'adversaire • Surcharge 2v1 • Mise au jeu centrale et offensive	Défensive d'équipe : • Positionnement du triangle (position des joueur.euses et à quel moment
Défensive d'équipe : • Rôle des joueur.euses et leur trajet respectif dans le triangle défensive • Utilisation du corps et du bâton pour contrôler la porteuse	Offensive: • Passe et suit en transition offensive (suivre le jeu après son action) • Intégration du concept de passes entre coéquipières en zone offensive avant de prendre un lancer
Transition défensive à offensive : concepts de sortie de zone • Options pour gardien.ne • Utilisation espace libre • Support • Synchronisation («timing»)	
Transition offensive vers défensive : concept d'échec avant 1. Contenir vers bande 2. Corps entre adversaire et filet 3. Utilisation du bâton	
Situations spéciales : • Contrôle de la possession de l'anneau en zone offensive • Stratégie spéciale pour compter un un but au besoin	

CHARTE DES HABILETÉS GARDIEN.NES NOVICE A

HABILETÉS TECHNIQUES

	Introduction	Acquisition
Général	• Enchaînement de mouvements (glissade, position, arrêt, etc.) • Debout-genou rapidement • Lecture et anticipation du jeu	• Prise du bâton, bâton sur la glace • Position de base et «prête au jeu» • Conscience spatiale (se situer dans son cercle et selon les joueur.euses)
Arrêts	• S'accroupir • 1 genou sur la glace • Papillon • V inversé (position à genou collé au poteau) • En haut et en bas • Amortir l'anneau	• Debout
Mouvements et Déplacements: • **Latéral** • **Avant** • **Arrière**	• Trouver ses poteaux et les coller • «Shuffle» • «T-push» • Glissade • Téléscopage en C («c-cut»)	
Remise de l'anneau	• Passe avec bâton du revers • Feintes à la remise (bras, corps)	• Lancer l'anneau à plat vers une cible au sol (joueur.euse immobile, objet, ligne) • Passe devant (dans l'espace libre, à un(e) joueur.euse en mouvement • Passe avec bâton du coup droit



IMPORTANT QUE LE/LA GARDIEN.NE CONTINUE À TRAVAILLER SES HABILETÉS PATIN RÉGULIÈREMENT COMME LES JOUEUR.EUSES

TACTIQUES D'ÉQUIPES (GARDIEN.NES)

Introduction	Acquisition
• Position dans le jeu avec le triangle et aux mises au jeu • Redonner l'anneau au gardien.ne au besoin • Échappés	• Communication: avec ses coéquipières pour la remise et pour les jeux adverses (elle voit tout ce qui se passe contrairement aux joueur.euses)