2025

GUIDE CADETTE -U19-

RINGUETTE QUÉBEC

TABLES DES MATIÈRES

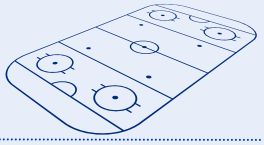
RINGUETTE QUÉBEC

1 INFORMATION SUR LA CATÉGORIE U19



Objectifs de la catégorie 3
Conseils d'accompagnement 3
Relation et communication avec les joueuses 4
Préparation physique et mentale 5
Encadrement général 7
Gestion de la gardienne de but 8
Gestion de partie 8
Gestion des parents 9
Attentes envers les joueuses 10

2 PLAN DE PRATIQUE



Cadette 12

3 CHARTE DES HABILETÉS



Comprendre la progression 13
Joueuse Cadette 14
Gardienne Cadette 17

Objectifs généraux de la catégorie



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



Conseils d'accompagnement



Quel que soit le niveau, l'entraîneur(e) joue un rôle clé dans la construction de la confiance, de la persévérance et du plaisir de jouer. Une athlète qui se sent écoutée, valorisée et bien encadrée est plus susceptible de se développer à son plein potentiel.

Considérant que le niveau de maturité augmente de plus en plus avec l'âge, l'encadrement doit être ajusté en fonction des objectifs et des attentes des joueuses. Le niveau de l'équipe influence également les éléments d'encadrement à considérer.

Voici les thématiques principales à considérer pour l'encadrement de joueuses Cadette (U19)

1. Relations et communication avec les joueuses
2. Préparation physique et mentale
3. Encadrement général
4. Autres

1. Relations et communication avec les joueuses

Sujet	Tous niveaux (C à AA)	Spécificité élite (A, AA)
Création d'un climat positif	Miser sur **le plaisir, l'inclusion et la bienveillance**. Créer un espace où chaque joueuse sent qu'elle a sa place, peu importe son niveau.	Créer une **culture d'équipe** basée sur l'engagement, l'effort soutenu et le respect. Favoriser la responsabilisation individuelle envers le groupe.
	Maximiser le plaisir en pratique et en partie afin de favoriser la motivation et la rétention des apprentissages.	
Communication efficace	Utiliser un langage positif, poser des questions simples, encourager l'auto-expression. Privilégier l'écoute active.	Offrir une rétroaction spécifique, équilibrer les critiques constructives et les encouragements. Encourager les discussions tactiques et l'analyse des performances.
	• **Rétroactions**: Éviter d'intervenir pendant l'exécution ou de donner trop de commentaires. Attendre entre les essais pour permettre aux joueuses d'expérimenter et de mieux retenir l'information. Utiliser des analogies au besoin pour améliorer leur compréhension. • Donner **des explications** claires. Nommer 1 à 3 points clés par habileté/exercice. Focaliser la rétroaction («feedback», correction, encouragement) presque qu'uniquement sur ces derniers, même si d'autres aspects sont mal exécutés. Revenir sur les points clés à la mi-exercice et/ou fin de l'exercice lorsque nécessaire.	
Motivation	Mettre l'accent sur le **plaisir** de jouer, le **progrès personnel** et les **relations sociales**.	Cultiver la motivation intrinsèque (défi, dépassement, sentiment d'accomplissement), créer des **objectifs clairs et atteignables**.
	Encourager le dépassement de soi dans l'effort physique. Sortir de sa zone de confort est un essentiel pour apprendre.	
Leadership partagé	**Donner des responsabilités accessibles**: meneuse d'échauffement, capitaine du jour, gestion du matériel, etc.	**Impliquer les joueuses** dans les **décisions d'équipe,** utiliser les **leaders naturelles** pour renforcer la cohésion et l'engagement.
	• **Favoriser l'autonomie** des joueuses: demander leur opinion de temps à autres, les laisser choisir un exercice, leur demander de faire un exemple, leur demander de trouver une solution en groupe(s), etc. • **Poser des questions** aux joueuses après un exercice ou à mi-chemin pour renforcer leur compréhension et leur engagement dans la pratique. Cela développement également leur autonomie	
Résolution de conflits	Être médiateur(trice) neutre, **guider les discussions** avec calme. Favoriser la communication ouverte et empathique.	Enseigner la **gestion des conflits** dans un esprit de performance : adresser les enjeux rapidement, maintenir la cohésion du groupe.

2. Préparation physique et mentale

<table>
<tr><th>Sujet</th><th>Tous niveaux (C à AA)</th><th>Spécificité élite (A, AA)</th></tr>
<tr><td>Préparation physique</td><td>Échauffement hors-glace avant les parties.</td><td>• Planification d’entraînement hors-glace quelques fois par semaine.

• Routine de pratique: échauffement hors-glace avant les pratiques

• Routine de partie:
1. Échauffement hors-glace (15 mins)
2. Séance de récupération (15 mins)
• Importance de la prévention de blessure avant tout!
• Travailler avec des spécialistes en préparation physique et thérapie du sport si possible.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation mentale</td><td>Travailler la confiance, la concentration et la gestion des émotions par des discussions, des jeux de rôles ou des rituels d’équipe.</td><td>Introduction de techniques comme:
• La visualisation
• La fixation d’objectifs
• La respiration contrôlée
• La routine de performance (individuelle et collective)
• Etc.
À cet âge, les joueuses commence à mieux se connaître et savoir ce dont elles ont plus ou moins besoin avant et après une partie pour maximiser leur performance. Favorise des occasions d’augmenter la connaissance de soi et des autres.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Créer des routines d’équipe: danse avant l’échauffement, tour de table, cri d’équipe, célébration originale lors de l’atteinte des objectifs, jeu spécifique, etc.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Gestion du stress et des émotions</td><td>Encourager l’effort et l’acceptation de soi. Favoriser le soutien entre coéquipières.</td><td>Outiller les joueuses à faire face à la pression (matchs importants, sélection), à se recentrer et à rebondir rapidement après des échecs. Travailler avec un(e) spécialiste si possible.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Normaliser l’erreur et la pratique désordonnée. L’apprentissage n’est pas censé être linéaire ni esthétique. Encourager les joueuses 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.</td></tr>
</table>

Équilibre de vie	• Reconnaître que les joueuses ont d'autres engagements. • **Offrir de la flexibilité et du soutien** • Discuter de ce point en début de saison avec elles.	• Discuter de gestion du temps (école, amitié, travail, etc.), de nutrition, de sommeil. • **Valoriser l'équilibre** pour prévenir l'épuisement. • **Normaliser la demande d'aide** au besoin.
Nutrition et hydratation	• Sensibiliser à l'importance de manger équilibré avant et après les matchs. • Offrir de l'eau régulièrement et planifier les pauses d'hydratation. • Encourager des habitudes saines et durables.	• Aborder les **notions de base de nutrition sportive** : repas pré-match, récupération, hydratation avant/pendant/après l'effort. Base sur protéines, glucides, lipides. • Le **sucre** est le **principal carburant**. Prévoir des boissons ou collations pendant les parties de tournoi ou en double. (Ex: bonbons sur le banc, gatorade, compote a boire, etc.). • L'objectif est de les **informer et de les accompagner** et non de les restreindre ou de faire les choix pour elles.

3. Encadrement général

Sujet	Tous niveaux (C à AA)	Spécificité élite (A, AA)
Philosophie de saison	• Favoriser la participation, le plaisir, le développement personnel et social. • Encourager l'assiduité sans rigidité. • **Discussion ouverte** avec toutes les joueuses pour connaître leur philosophie et objectifs de saison.	• Orienter la saison autour de la progression des habiletés, de la compétitivité saine et des objectifs collectifs ambitieux. • Sortir de sa zone de confort est un essentiel.
Définition des rôles	• Être une personne ressource, modèle positif et accessible. • Valoriser chaque joueuse dans ses forces. • Établir avec chacune des joueuses son rôle individuel • Différencier le rôle des entraîneur(e)s , des joueuses, des parents, etc.	Être un(e) leader structuré(e), exigeant(e) mais juste, cohérent(e) dans ses attentes et inspirant(e) dans sa vision.
Communication avec les parents	• Être transparent(e) sur les objectifs, favoriser une relation collaborative et respectueuse. • Faire une rencontre de début d'année pour présenter l'équipe d'entraîneur(e)s, le code d'éthique et les valeurs de l'équipe.	• Clarifier les rôles (parents = soutien moral ,joueuse, entraîneur(e)s) • Fixer des limites saines (EX: règle du 24h) • Entretenir un dialogue ouvert. • Faire des rappels importants selon les différentes période de saison
Planification structurée	Offrir des pratiques dynamiques, ludiques, avec des consignes claires et des transitions rapides.	Structurer des pratiques en fonction des objectifs de l'équipe à court et long terme.
	Varier les mouvements/exercices. L'apprentissage aléatoire favorise un meilleur développement à long terme. Par exemple: faire différents types de passes à différentes distances dans un même exercice. Bien que cela soit plus difficile au départ, les joueuses 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 joueuses motivées et mentalement engagées.	
Gestion de l'engagement	• Être compréhensif(ve) face aux absences, valoriser chaque présence. • **Discuter** des points d'engagement avec les joueuses avant des les statuer officiellement.	Développer un esprit d'engagement: • Ponctualité • Rigueur • Impact individuel sur l'équipe
Valorisation et reconnaissance	Souligner les progrès et l'attitude plus que la performance.	• Récompenser l'effort, l'amélioration, l'impact collectif. • Utiliser des objectifs d'équipe pour renforcer l'unité.
	• **Valoriser chaque joueuse** selon ses forces. • Privilégier le **renforcement positif** plutôt que la punition des comportements négatifs.	

4. Gestion de la gardienne



- S'assurer qu' un(e) **entraîneur(e) est attitré(e) à la gardienne** peu importe son niveau.
- S'assurer que la gardienne reçoit un **encadrement spécifique.**
- **Éviter** que la gardienne n'ait qu'à arrêter les anneaux des joueuses. Se référer à la charte des habiletés de gardienne pour savoir quoi travailler.
- Si possible, l'entraîneur s'occupe de la gardienne en partie également. Elle reçoit de la rétroactions pendant les arrêts de jeu ou entre les périodes.

4. Gestion d'une partie



Objectifs

- Mettre l'accent sur les objectifs de partie avant de le mettre sur la victoire.
- **Normaliser la défaite** en valorisant les apprentissages de la partie.
- Proposer **3-4 objectifs atteignables** avant chaque partie. Ex: un offensif, un défensif, un pour gardienne et transition.

Positions

- Assurez-vous que c'est le choix de la joueuse et non celui des parents.
- Vous pouvez recommander une position à essayer en fonction des forces observées chez une joueuse.
- Il est possible de mettre en valeurs les forces offensives d'une défenseure ou défensives d'une attaquante lors de situations spéciales.

Rétroactions

- Éviter d'en donner aux joueuses sur la glace pour éviter la cacophonie au banc.
- Donner un commentaire aux joueuses sur le banc lorsqu'elles sont disposées pour maximiser leur compréhension. Vous pouvez demander individuellement à chaque joueuse le meilleur moment ainsi que la méthode appréciée pour l'aborder lors d'une partie et d'une pratique.
- 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: une défenseure qui récupère l'anneau dans le coin et fait une belle passe à la ligne bleue, une attaquante qui marque bien l'adversaire, une gardienne qui effectue une remise précise et rapide.
- **Toutes les positions ainsi que leur rôle offensif et défensif respectif doivent être mises de l'avant!**

Temps de jeu

- Peu importe l'importance de la partie, toutes les joueuses doivent apprendre à jouer dans les situations spéciales, plus stressantes ou en fin de partie.
- Pour la catégorie junior, les **5 dernières minutes** d'une partie de ronde éliminatoire, avec enjeu important, **après Noël (tournois et provincial)** peuvent appartenir aux choix des entraîneur(e)s. Pour le championnat canadien de l'est et championnat canadien, c'est à évaluer en temps et lieu selon les objectifs de l'équipe (discuté au préalable avec les joueuses).
- Il est important de renseigner les parents sur votre fonctionnement en début de saison et faire un rappel avant les événements importants.
- Pour les situations spéciales (3v2, 4v3 offensif et défensif), il est possible de sélectionner des duo et trios après Noël

4. Gestion des parents



Organiser une **rencontre en début de saison** pour présenter les informations suivantes:

- Les entraîneur(es)
- Le code d'éthique de l'équipe: attentes envers joueuses et parents (voir l'exemple sur le site web de Ringuette Québec)
- Parler de l'horaire: heure d'arrivée et départ de l'aréna
- **Temps de jeu (voir section gestion d'une partie)**

Attentes envers une joueuse Cadette

-S'entraîner à la compétition-

(source: MDA simplifié ringuette canada)



PHYSIQUE

- Je suis mon programme personnalisé d'entraînement de la force, qui respecte les exigences physiques et de force du programme de l'équipe nationale.
- Je reste concentrée pendant l'intersaison, et continue à m'entraîner pour améliorer ma force, mon endurance, ma vitesse et ma souplesse.
- Pendant les entraînements de vitesse, je fais des pauses adéquates entre les séries et les répétitions, par exemple : travail intense pendant 10 secondes, suivi de 60 secondes de repos.
- J'améliore ma souplesse spécifique pour les positions et les amplitudes de mouvements de la ringuette.
- Je continue à développer au maximum ma vitesse multi directionnelle, sur la glace et hors glace, grâce à des mouvements d'agilité et des exercices de réaction plus spécifiques.



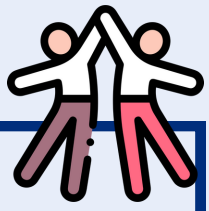
PSYCHOLOGIQUE

- Mon sport et mes coéquipières me font sentir compétente et confiante, grâce à des liens sociaux très forts.
- Je continue à utiliser les principes SMART pour élaborer mes objectifs annuels et pluriannuels, personnels et d'équipe.
- Je peux élaborer, rédiger et surveiller l'application de l'auto-discours positif, et parfois arrêter mon auto-discours négatif.
- J'acquiers mes propres signaux de visualisation positive et je peux parfois effacer les images négatives.
- Je suis consciente de mes émotions et en général, je peux les contrôler ou les gérer grâce à des stratégies appropriées.
- Grâce à différentes sources de rétroaction, je peux identifier l'origine de mes erreurs, et effectuer des corrections.
- Mes habiletés de prise de décisions tactiques et stratégiques sont de plus en plus exactes et rapides.



TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

- Je continue à améliorer ma vitesse de pieds et mes habiletés de patinage, sur les plans de la vitesse, de la puissance et de l'efficacité.
- Je peux faire preuve d'une agilité et d'un contrôle corporel adéquats quand j'obtiens un avantage.
- Je peux souvent choisir des passes ayant une forte probabilité de réussir, et les exécuter correctement.
- Je peux choisir et exécuter fréquemment des tirs ayant une forte probabilité de réussir.
- Je peux fréquemment me servir du concept de gestion du «chronomètre».
- Je peux exécuter des tactiques offensives complexes tout en analysant la stratégie défensive adverse.
- Je peux exécuter des jeux de situation; aussi bien sur le plan offensif que défensif.
- Je peux fréquemment comprendre les responsabilités des rôles offensifs et défensifs, et je sais dans quelles situations utiliser l'une ou l'autre.
- Je peux fréquemment faire de l'entraînement spécifique aux gardiennes de but.



HABILETÉS DE VIE

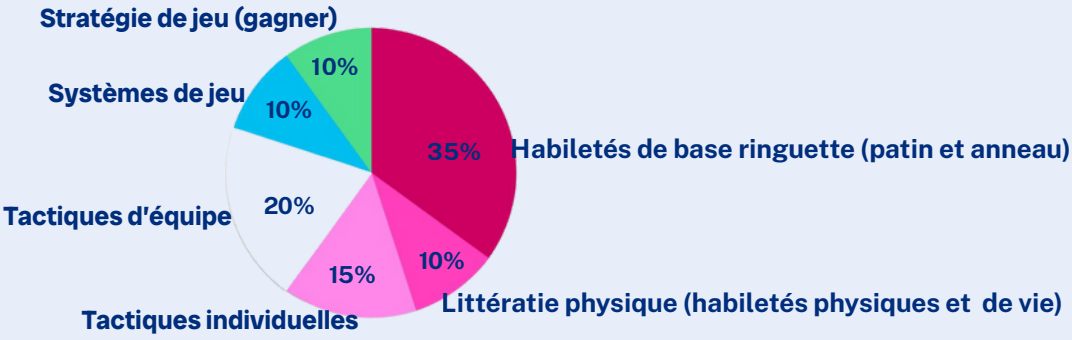
- J'apprends à bien jouer dans des conditions stressantes, difficiles ou imprévisibles.
- J'accepte d'exécuter le rôle qu'on m'a attribué au sein de l'équipe, au meilleur de mes capacités, et je peux soutenir mes coéquipières dans les rôles qu'on leur a attribués.
- Je fais preuve d'un comportement de leadership responsable et éthique, sur la glace et hors glace.
- Je développe des stratégies pour comprendre les limites entre les relations personnelles et les relations professionnelles.
- Je peux de mieux en mieux faire face aux échecs et les gérer, et si mon cheminement sportif est perturbé au-delà de mon contrôle, je dispose de plusieurs options pour réagir.
- Je contribue à l'établissement de relations positives au sein de l'équipe, et à instaurer un environnement positif au sein de l'équipe.
- J'équilibre efficacement mes objectifs académiques, de travail et sportifs, et je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin.
- Pendant les déplacements, j'assume la responsabilité de mes choix en ce qui concerne l'alimentation saine, le repos et le sommeil, et les stratégies de récupération, et je respecte les autres exigences de l'équipe.
- Je peux suivre les lignes directrices appropriées d'utilisation des médias sociaux, établies par mon équipe, ma ligue ou mon club.



SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

- **AMUSE-TOI** : Je suis motivée par mon propre désir d'accéder à un plus haut niveau de compétition
- **VAS-Y** : L'entraîneur(e) nous aide à définir l'excellence, afin que nous puissions contribuer à l'établissement d'objectif communs.
- **FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF** : Je prône un sport sans drogue et juste, l'esprit sportif, la sécurité et la non violence.
- **RESPECTE LES AUTRES** : J'apprends à faire des critiques constructives de moi-même, et à utiliser positivement cette énergie.
- **GARDE UNE BONNE SANTÉ** : J'en apprends davantage à propos de la nutrition sportive, du dopage, de la psychologie sportive, de l'image positive du corps, de l'entraînement de la condition physique, et de l'utilisation correcte de l'équipement.
- **INCLUS TOUT LE MONDE** : Mes coéquipières et moi, nous organisons souvent des séances gratuites d'exercices pour les joueurs plus jeunes et moins expérimentés, des écoles, clubs, ou communautés locaux.
- **DONNE EN RETOUR** : Mes coéquipières et moi, nous sommes les championnes du Sport pur

Plan de pratique Cadette



Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
5 mins	**Échauffement**	Habiletés patin	Choix des habiletés selon la charte des habiletés patin
1 min	Transition		Eau et explications
6 mins	Habileté ringuette 1		Choix selon la charte des habiletés anneau
2 mins	Transition		Patin, eau et explications
6 mins	Habileté ringuette 2		Choix selon la charte des habiletés anneau
2 mins	Transition		Patin, eau et explications
6 mins	**Tactique individuelle**	1 ou 2 exercice(s)	Choix selon la charte des habiletés avec anneau dans la section tactique individuelle 1v1)
2 mins	Transition		Patin, eau et explications
8 mins	**Tactique d'équipe**		Choix selon la charte des habiletés tactiques d'équipe
1 min	Transition		Patin, eau et explications
5 mins	**Système de jeu**		Choix selon la charte des habiletés tactiques d'équipe. (Jeu de temps à autre).
1 min	**Transition**		Eau et explications
5 mins	**Stratégie de jeu (pour gagner)**		Choix selon besoins de l'équipe. Possibilité de faire plus de tactiques d'équipe ou système de jeu aussi.
2 mins	**Hors-glace**	Discussion dans la chambre	• Revenir sur les apprentissages principaux de la pratique en posant des questions aux joueuses. • Revenir sur le niveau d'engagement et de plaisir des joueuses durant la pratique • Rappels sur prochaine activité avec l'équipe (horaire)

PROGRESSION DU DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

1

Introduction

La joueuse 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

La joueuse 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.). La joueuse est en majorité capable de maintenir sa technique dans différents contextes.

4

Raffinement

La joueuse maîtrise l'habileté même sous pression. 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 JOUEUSES
CADETTE

HABILETÉS PATIN

Raffinement

Équilibre
- Contrôles des carres (côtés des lames)
- Agilité (variétés)

Départs
- En C arrière
- Avec croisement
- Accélération (pas rapides)

Patin avant
- Foulées (poussée+recouvrement)
- Virage brusque
- Tracé en bulle
- Poussées puissantes
- Croisements
- Slalom à 1-2 pieds
- Accélération

Patin arrière
- Foulées
- Accélération
- Virage brusque
- Tracé en bulle
- Poussées puissantes
- Glisse sur 1-2 patins
- Glisse avec perturbation
- Slalom 2 et 1 pieds
- Croisements

Arrêts
- Chasse-neige
- De côté (//)
- En V de reculons
- En T de reculons
- Sur 1 pied carre intérieure et extérieure

Transition
- Pivot avant-arrière/ arrière-avant (même direction)
- Transition avant-arrière/arrière-avant (direction opposée)

HABILETÉS AVEC ANNEAU

Consolidation

Réception
- Utiliser sa main pour rabattre l'anneau et son patin pour l'arrêter

Raffinement

Généralités
- Transport de l'anneau
- Protection de l'anneau

Lancer
- Balayé droit et revers
- Soulevé droit et du revers
- Du poignet
- Meilleur choix de tir selon la situation
- Fouet (imprévisible et rapide)

Passes
- Soulevé droit et revers
- Arrière «backpass»
- Diriger avec son patin
- Balayé droit et revers
- Devant (à une joueuse en mouvement)
- Par la bande
- Laisser l'anneau «drop»

Marquage
- Position du corps
- Repli défensif
- «2 on»
- Dans le coin
- Le long de la bande
- Charger (balayer) le bâton adverse

Réception
- Piquage
- Récupération des anneaux libres en vitesse
- Par la bande

TACTIQUES INDIVIDUELLES

Raffinement

1v1 offensif
- Foncer sur joueuse adverse
- Protection et contrôle de l'anneau sous pression
- Feintes (corps, patins, bâton, vitesse, direction, etc.)
- Créer de l'espace avec adversaire (démarquage)

1v1 défensif
- Technique des **3C**:

Contenir (position gardienne-intérieur «goalside-inside»)
Canaliser (contrôle de l'écart)
Charger (frapper bâton)

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Consolidation

Transition off à déf

- Regroupement défensif (ralentir l'adversaire en temps et espace)

Raffinement

Offensive d'équipe:

- Conscience de l'espace: corridors de passe et zone grises
- Tactique de surnombre à 2 v 1 face au triangle
- Mise au jeu centrale et offensive
- Gestion du chronomètre de décompte
- Gestion des changements
- Système offensif en L et cycle

Défensive d'équipe

- Positionnement du triangle (quand et comment)
- Rôles dans le triangle
- Trajets dans le triangle
- Utilisation du corps et bâton pour contrôler la porteuse

Transition déf à off

- Concepts de sortie de zone: support arrière et avant/ long et court, synchronisation, trajets, espaces libres, surnombre
- Systèmes de remise de gardienne: power right/left, les fesses, couper en C, haut/bas, etc.
- Regroupement offensif: créer des opportunités de qualité de marquer, gagner et maintenir la possession, vitesse, gagner les zones, etc.

Transition off à déf

- Technique des **3 C**:
- **C**ontenir (positionnement gardienne-intérieur)
- **C**analiser (contrôle de l'écart)
- **C**harger (frapper le bâton)
- Tactiques d'échec avant sur la porteuse : 1 pour 1 (man on), «2 on»
- Système d'échec avant: 1 pour 1 «man on», «2 on», zone, trappe, hybride, etc.
- Repli défensif

Situations spéciales

- Protéger une avance (contrôle en zone offensive)
- Tactique pour un but rapide
- 3 vs2 offensif et défensif
- 4 vs 3 offensif et défensif

CHARTE DES HABILETÉS GARDIENNES
CADETTE

HABILETÉS TECHNIQUES

Consolidation	Raffinement
Arrêts • V inversé • S'accroupir • 1 genou sur la glace • Papillon • Tir sur réception	Général • Position de base et prêt au jeu • Bâton sur la glace • Conscience spatiale (positionnement dans demi-cercle selon joueuses) • Équilibre/Agilité • Enchaînement de mouvement • Debout-genou rapide • Lecture et anticipation du jeu
Remise de l'anneau • Lecture de la couverture défensive adverse	Arrêts • Debout • En haut et en bas • Amortir l'anneau • Dévier l'anneau • Récupération face au rebond
	Mouvements • Papillon vers poteaux • Transition derrière le filet • Trouver ses poteaux et les coller • Déplacement latéral «Shuffle» • Pousée en T «T push» • Glissade • Téléscopage en C «c-cut»
	Remise de l'anneau • Lancer précis et à plat • Passe devant une joueuse en mouvement • Passe coup droit et revers avec le bâton • Feintes

HABILETÉS TACTIQUES (GARDIENNE)

Consolidation	Raffinement
Comprendre les différents systèmes défensifs et offensifs	Temps de décompte: Frapper à 10 sec
	1vs1, 2vs1, 3vs2, 4vs3
	Tir transversal (opposé)
	Position dans le jeu avec le triangle
	Communication avec coéquipière
	Redonner l'anneau à la gardienne
	Retirer la gardienne (4vs3)
	Échappées
	Position à une mise au jeu