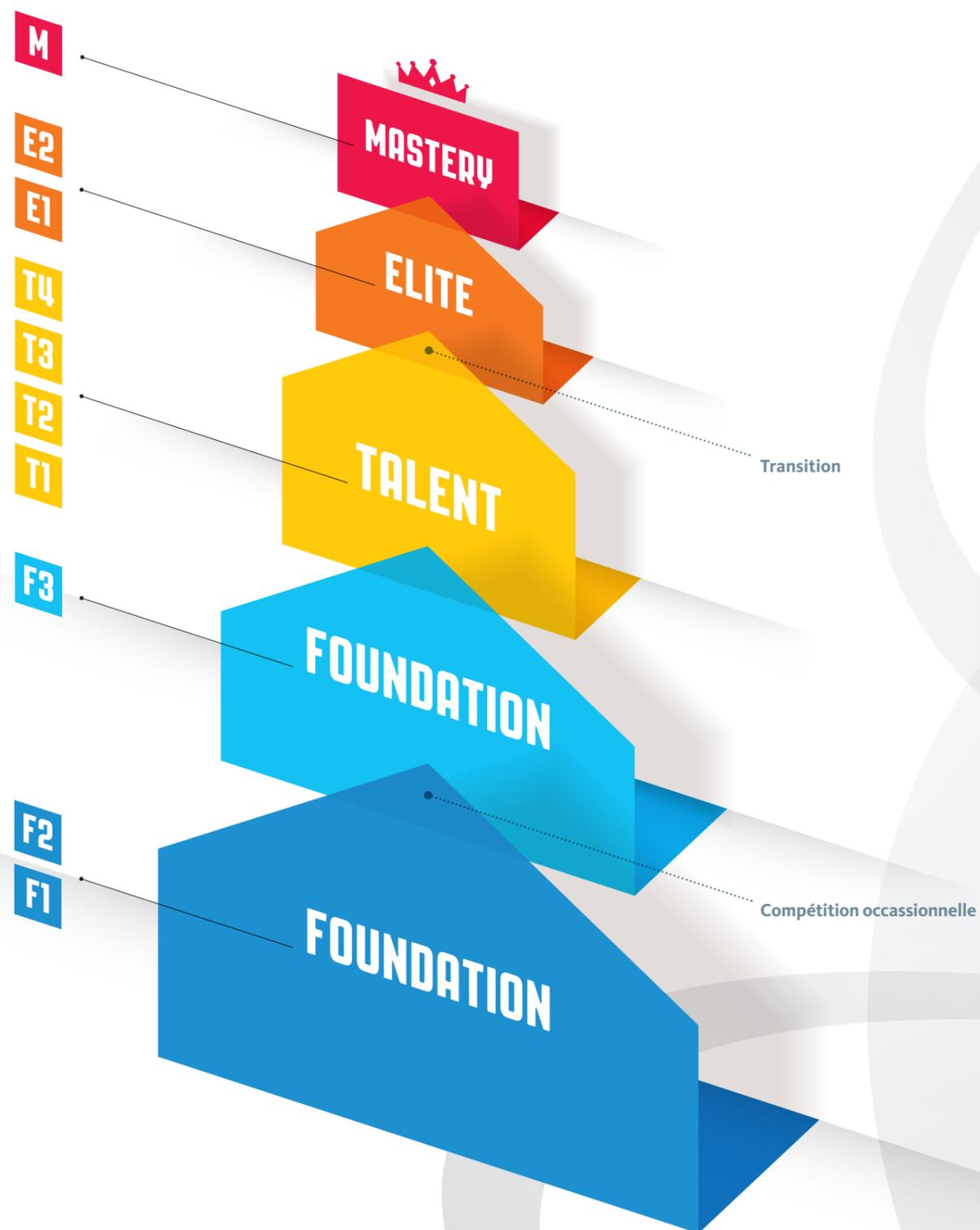




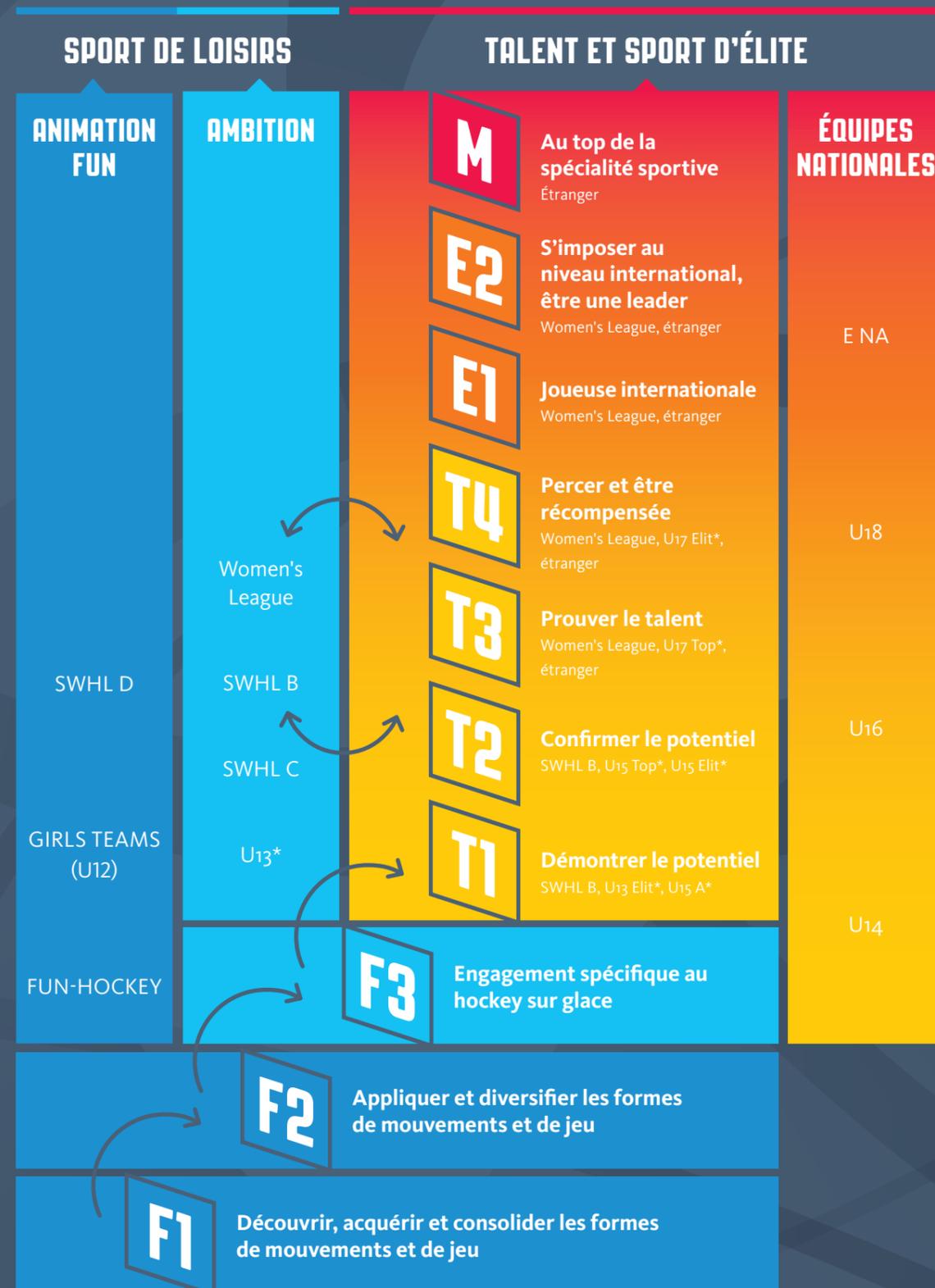
FTEM
HOCKEY SUR GLACE FÉMININ
PROFILE D'ATHLÈTE
JOEUSE DE CHAMP



TALENT WAY



WOMEN'S HOCKEY MAP





DÉCOUVREUR,
ACQUÉRIER ET
CONSOLIDER



APPLIQUER
ET VARIER



ENGAGEMENT
SPÉCIFIQUE

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Vitesse de patinage	Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Vitesse, rapidité	Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Agilité	Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin»	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Équilibre	Équilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Patinage arrière	Accélération, vitesse, équilibre	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
SKILLS	Tirer	Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique)	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR
	Passer	Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Travail de canne, conduite du puck	Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Protéger le puck	Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Jeu du corps (charges)	Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
SENS DU HOCKEY	Intelligence de jeu	Voit les zones libres avec joueuses et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR
	Sensibilisation offensive	Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipières, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR
	Sensibilisation défensive	Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipières, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Gestion du puck	Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Créativité	Prises de décision surprenantes, sens du but	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
ÉQUIPE	Communication	Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipières et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Répartition des rôles	Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Respect	Relations respectueuses avec les coéquipières, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageuse et prend des risques calculés	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Facultés d'apprentissage	A une bonne perception (elle peut mémoriser et peut réaliser), elle a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenante	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Prise de responsabilités	Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-elle autonome, soigne-t-elle les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Motivation	Est toujours motivée, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Performance, style de vie	Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstinée, tenace et axée sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageuse et peut s'imposer contre de la résistance, les défis la motivent	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
FORCE MENTALE	Engagement	Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-elle de la passion, s'efforce-t-elle de s'entraîner avec une excellente qualité	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Préparation	Se prépare-t-elle toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-elle toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ)	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Coaching personnel	A-t-elle de bonnes facultés de concentration, peut-elle maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-elle appliquer ses techniques de base, est-elle résistante aux influences et pensées négatives, est-elle consciente de son attitude corporelle et peut-elle l'influencer	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Gestion des énergies	Peut-elle gérer ses propres énergies, prend-elle soin de sa régénération, peut-elle gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
	Contrôle des émotions	Peut-elle gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-elle sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-elle rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Spécifique au sport, résistant	Est-elle capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-elle récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Santé / Prévention	A-t-elle la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Mobilité / Coordination	Gère-t-elle ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Robustesse	A-t-elle la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges	DÉCOUVRIR	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test global de la puissance du torse, endurance	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR	DÉCOUVRIR



SUGGÉRER
LE POTENTIEL



CONFIRMER
LE POTENTIEL

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Vitesse de patinage	Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Vitesse, rapidité	Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Agilité	Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin»	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Equilibre	Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes	APPLIQUER	APPLIQUER
	Patinage arrière	Accélération, vitesse, équilibre	ACQUÉRIER	APPLIQUER
SKILLS	Tirer	Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique)	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Passer	Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck	APPLIQUER	APPLIQUER
	Travail de canne, conduite du puck	Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Protéger le puck	Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully)	APPLIQUER	APPLIQUER
	Jeu du corps (charges)	Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps	APPLIQUER	APPLIQUER
SENS DU HOCKEY	Intelligence de jeu	Voit les zones libres avec joueuses et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Sensibilisation offensive	Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipières, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Sensibilisation défensive	Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipières, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication	APPLIQUER	APPLIQUER
	Gestion du puck	Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre	APPLIQUER	APPLIQUER
	Créativité	Prises de décision surprenantes, sens du but	APPLIQUER	APPLIQUER
ÉQUIPE	Communication	Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipières et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe	ACQUÉRIER	ACQUÉRIER
	Répartition des rôles	Connait son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Respect	Relations respectueuses avec les coéquipières, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage)	APPLIQUER	APPLIQUER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connait ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageuse et prend des risques calculés	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Facultés d'apprentissage	A une bonne perception (elle peut mémoriser et peut réaliser), elle a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenante	APPLIQUER	APPLIQUER
	Prise de responsabilités	Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-elle autonome, soigne-t-elle les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines	APPLIQUER	APPLIQUER
	Motivation	Est toujours motivée, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs	APPLIQUER	APPLIQUER
	Performance, style de vie	Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstinée, tenace et axée sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageuse et peut s'imposer contre de la résistance, les défis la motivent	ACQUÉRIER	APPLIQUER
FORCE MENTALE	Engagement	Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-elle de la passion, s'efforce-t-elle de s'entraîner avec une excellente qualité	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Préparation	Se prépare-t-elle toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-elle toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ)	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Coaching personnel	A-t-elle de bonnes facultés de concentration, peut-elle maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-elle appliquer ses techniques de base, est-elle résistante aux influences et pensées négatives, est-elle consciente de son attitude corporelle et peut-elle l'influencer	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Gestion des énergies	Peut-elle gérer ses propres énergies, prend-elle soin de sa régénération, peut-elle gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Contrôle des émotions	Peut-elle gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-elle sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-elle rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé	ACQUÉRIER	APPLIQUER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)	APPLIQUER	APPLIQUER
	Spécifique au sport, résistant	Est-elle capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-elle récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Santé / Prévention	A-t-elle la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales	APPLIQUER	APPLIQUER
	Mobilité / Coordination	Gère-t-elle ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace	ACQUÉRIER	APPLIQUER
	Robustesse	A-t-elle la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges	APPLIQUER	APPLIQUER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test global de la puissance du torse, endurance Score minimum à atteindre	TALENT 15	TALENT 20



T3

**CONFIRMER
LE TALENT**

T4

**ATTEINDRE
SON OBJECTIF**

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Vitesse de patinage	Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Vitesse, rapidité	Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Agilité	Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin»	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Equilibre	Equilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Patinage arrière	Accélération, vitesse, équilibre	APPLIQUER	SPÉCIALISER
SKILLS	Tirer	Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique)	APPLIQUER	APPLIQUER
	Passer	Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Travail de canne, conduite du puck	Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Protéger le puck	Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully)	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Jeu du corps (charges)	Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps	APPLIQUER	SPÉCIALISER
SENS DU HOCKEY	Intelligence de jeu	Voit les zones libres avec joueuses et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation	APPLIQUER	APPLIQUER
	Sensibilisation offensive	Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipières, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Sensibilisation défensive	Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipières, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Gestion du puck	Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Créativité	Prises de décision surprenantes, sens du but	APPLIQUER	SPÉCIALISER
ÉQUIPE	Communication	Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipières et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe	APPLIQUER	APPLIQUER
	Répartition des rôles	Connait son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Respect	Relations respectueuses avec les coéquipières, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connait ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageuse et prend des risques calculés	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Facultés d'apprentissage	A une bonne perception (elle peut mémoriser et peut réaliser), elle a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenante	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Prise de responsabilités	Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-elle autonome, soigne-t-elle les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Motivation	Est toujours motivée, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Performance, style de vie	Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstinée, tenace et axée sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageuse et peut s'imposer contre de la résistance, les défis la motivent	APPLIQUER	SPÉCIALISER
FORCE MENTALE	Engagement	Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-elle de la passion, s'efforce-t-elle de s'entraîner avec une excellente qualité	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Préparation	Se prépare-t-elle toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-elle toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ)	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Coaching personnel	A-t-elle de bonnes facultés de concentration, peut-elle maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-elle appliquer ses techniques de base, est-elle résistante aux influences et pensées négatives, est-elle consciente de son attitude corporelle et peut-elle l'influencer	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Gestion des énergies	Peut-elle gérer ses propres énergies, prend-elle soin de sa régénération, peut-elle gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Contrôle des émotions	Peut-elle gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-elle sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-elle rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé	APPLIQUER	SPÉCIALISER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Spécifique au sport, résistant	Est-elle capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-elle récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Santé / Prévention	A-t-elle la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Mobilité / Coordination	Gère-t-elle ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace	APPLIQUER	SPÉCIALISER
	Robustesse	A-t-elle la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test global de la puissance du torse, endurance Score minimum à atteindre	APPLIQUER	SPÉCIALISER
			ELITE 14	ELITE 18



ÊTRE PRO,
DEVENIR JOUEUR
NATIONAL



CONFIRMATION
INTERNATIONALE



DOMINER LA
DISCIPLINE
SPORTIVE

STAR PROFILE ÉLÉMENTS	COMPÉTENCES	OBSERVATION / APPARENCE	DEGRÉ	DEGRÉ	DEGRÉ
PATINAGE	Vitesse de patinage	Accélération, départ, explosivité des 3 premiers pas, fréquence	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Vitesse, rapidité	Vitesse, faculté de glisse, avant et arrière, économie des forces	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Agilité	Changements de direction, pivots, stop et start «Nummelin»	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Équilibre	Équilibre, faculté d'être sur ses appuis, position basse, 1 ou 2 jambes	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Patinage arrière	Accélération, vitesse, équilibre	CRÉER	CRÉER	CRÉER
SKILLS	Tirer	Efficience (pas d'espace et de temps), variantes, degré de surprise (déclenchement rapide), précision, puissance (conclusion tactique)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Passer	Donne la passe (distance, passe flipée en revers), réception de la passe (précision, timing, coup droit, revers, patins), vitesse du puck	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Travail de canne, conduite du puck	Puck sur la palette, intercepte les lignes de passe, déviation, contrôle de la canne de l'adversaire	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Protéger le puck	Contrôle du puck, dribbling, protection du puck, feintes (variantes: avec les patins ou avec et sans la bande), mise au jeu (bully)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Jeu du corps (charges)	Faculté de s'imposer physiquement, duels (sur la surface de glace ou à la bande), prendre des checks, lever la tête, niveau de lutte, dur mais correct, bloquer les tirs avec le corps	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
SENS DU HOCKEY	Intelligence de jeu	Voit les zones libres avec joueuses et crée des situations de surnombre, trouve des solutions et agit en toute situation, vitesse de la visualisation	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Sensibilisation offensive	Se démarque, anticipation des situations de jeu, ouvre des zones libres pour ses coéquipières, se place pour marquer, vitesse de mise sous pression, communication	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Sensibilisation défensive	Garde la position «inside», protège le slot, rassure les coéquipières, support, anticipe les lignes de passe, bloque les tirs. Réduit rapidement la distance sur l'adversaire, communication	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Gestion du puck	Fait le bon choix en fonction de la situation, support, surnombre	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Créativité	Prises de décision surprenantes, sens du but	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
ÉQUIPE	Communication	Respect et ouverture avec ses relations, confiance comme base, traite les conflits sans perturber la stabilité du groupe, communique avec ses coéquipières, les entraîneurs et les fonctionnaires avec les mêmes valeurs	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Capacité du team	Intégration dans le groupe, définit et réalise des objectifs communs, NOUS avant le MOI, participe au bon esprit d'équipe et à un bon climat de travail	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Leadership	Prend des responsabilités dans le groupe, essaie de donner de la valeur à ses coéquipières et au groupe, influence positivement la dynamique de groupe	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Répartition des rôles	Connaît son rôle et le réalise, est conscient de sa position dans l'équipe et le système, met ses compétences à disposition de l'équipe	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Respect	Relations respectueuses avec les coéquipières, les entraîneurs, les adversaires, les arbitres et le staff; respect des règles, des principes du fairplay (y compris antidopage)	CRÉER	CRÉER	CRÉER
PERSONNALITÉ	Confiance en soi	Est en confiance, «I can do it», peut estimer ses capacités (connaît ses qualités et ses défauts), peut réaliser ses qualités avec constance, est courageuse et prend des risques calculés	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Facultés d'apprentissage	A une bonne perception (elle peut mémoriser et peut réaliser), elle a de la personnalité, essaie d'apprendre de ses erreurs et est entreprenante	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Prise de responsabilités	Prend la responsabilité de ses performances et de son développement, est-elle autonome, soigne-t-elle les détails, a beaucoup d'engagement dans tous les domaines	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Motivation	Est toujours motivée, veut sans cesse se développer et apprendre, veut être la première et avoir du succès, n'abandonne jamais et ne se laisse pas influencer par les échecs	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Performance, style de vie	Gère bien son environnement et son temps libre selon les principes de la performance, obstinée, tenace et axée sur l'objectif, accent sur sa propre performance, est courageuse et peut s'imposer contre de la résistance, les défis la motivent	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
FORCE MENTALE	Engagement	Démontre beaucoup d'intensité dans les entraînements et les matchs, donne toujours son maximum et veut sans cesse repousser ses limites, a-t-elle de la passion, s'efforce-t-elle de s'entraîner avec une excellente qualité	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Préparation	Se prépare-t-elle toujours bien, mentalement et physiquement, se prépare-t-elle toujours bien pour obtenir le niveau de performance idéal (ILZ)	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Coaching personnel	A-t-elle de bonnes facultés de concentration, peut-elle maintenir son niveau de performance idéal (ILZ) dans les entraînements et les matchs, peut-elle appliquer ses techniques de base, est-elle résistante aux influences et pensées négatives, est-elle consciente de son attitude corporelle et peut-elle l'influencer	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
	Gestion des énergies	Peut-elle gérer ses propres énergies, prend-elle soin de sa régénération, peut-elle gérer les moments où il faut se donner à fond ou quand il faut déconnecter, bouton On/Off	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Contrôle des émotions	Peut-elle gérer ses propres émotions et impulsions, reste-t-elle sous contrôle lorsqu'il y a une grande pression, peut-elle rester calme lorsque le niveau émotionnel et de frustration est élevé	SPÉCIALISER	SPÉCIALISER	CRÉER
PHYSIQUE	Production de la performance	A-t-elle la puissance, la force, la vitesse nécessaires dans les jambes et le haut du corps (facteurs neuromusculaires)	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Spécifique au sport, résistant	Est-elle capable de maintenir sa puissance, sa force, sa vitesse durant un long temps de glace et peut-elle récupérer complètement entre ses engagements (facteurs du métabolisme et cardiovasculaire)	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Santé / Prévention	A-t-elle la stabilité nécessaire (ex. ses appuis) et la mobilité nécessaire au niveau des articulations centrales	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Mobilité / Coordination	Gère-t-elle ses aptitudes de mouvements de base, qui sont un fournisseur important des fonctions spécifiques «Skills» pour être efficace	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
	Robustesse	A-t-elle la force de base nécessaire (tension corporelle) pour gagner des duels et résister aux charges	CRÉER	CRÉER	CRÉER
	Performance-Test	Agilité et vitesse, puissance explosive et capacités motrices, test de la force maximale, endurance Score minimum à atteindre	SPÉCIALISER	CRÉER	CRÉER
			ELITE 22	ELITE 26	ELITE 30

CONCEPT MÉTHODIQUE

Gpe d'apprentissage	Degré	Méthodologie
DÉCOUVREUR	DÉCOUVRIR	ANIMER
DÉBUTANT	ACQUÉRIR	CONSOLIDER
AVANCÉ	APPLIQUER	VARIER
TALENT	SPÉCIALISER	PERFECTIONNER
CONNAISSEUR	CRÉER	DÉVELOPPER



Swiss Ice Hockey Federation
Flughofstrasse 50
P.O. Box
CH-8152 Glattbrugg

T. +41 44 306 50 50
F. +41 44 306 50 51

info@sihf.ch
www.sihf.ch