

Lignes directrices générales pour l'entraînement hors glace

Voici des lignes directrices générales pour introduire l'entraînement hors glace dans le plan d'entraînement d'un athlète, selon l'âge et le type d'activité. L'avis d'un expert dans le domaine, ainsi que l'approbation du médecin de famille de l'athlète, devrait toujours être obtenu avant de mettre en place un plan d'entraînement hors glace. Notez qu'un grand nombre des activités mentionnées ci-dessous peuvent être combinées dans une séance d'entraînement hors glace. Par exemple, une leçon de yoga peut comporter des composantes d'entraînement de la flexibilité, de la force de base, de l'équilibre, de la coordination ainsi que de la relaxation et de la visualisation ou un entraînement en circuit de 60 minutes peut inclure la force de base, l'entraînement de la résistance, le conditionnement aérobique et anaérobique, la flexibilité, etc.

Âge	Type d'activité (Introduction)	Type d'activité (Entraînement et maintien)	Commentaires
7 ans ou moins	<ul style="list-style-type: none"> • Jeux actifs • Coordination • Équilibre • Entraînement hors glace • Mouvement créatif • Entraînement mental (motivation, établissement d'objectifs, attention, concentration) 		Introduire l'athlète au concept d'une séance d'entraînement avec échauffement et récupération. Développer l'importance de l'entraînement hors glace. Mettre l'accent surtout sur les jeux et les exercices simples et de base. Enseigner la technique d'exercice dès le début. Garder le volume à un bas niveau.
8 à 10 ans début possible de la poussée de croissance chez les filles	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité • Conditionnement aérobique et anaérobique général • Force de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination • Équilibre • Entraînement de sauts hors glace • Mouvement créatif • Entraînement mental (motivation, établissement d'objectifs, attention, 	Passer du concept de jeu au concept de l'entraînement de la résistance hors glace pour améliorer la force. Travailler avec le poids du corps; augmenter petit à petit le nombre d'exercices de callisthénie. L'accent devrait être mis sur la région du

	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement de danse • Entraînement mental (relaxation et visualisation) 	concentration)	tronc. Garder les exercices simples. Pratiquer des techniques d'exercice pour tous les exercices de base; bien surveiller la résistance au stress de l'exercice.
11 à 13 ans Crête de la poussée de croissance chez les filles Poussée de croissance des garçons.	<ul style="list-style-type: none"> • Conditionnement aérobique et anaérobique propre au sport • Puissance • Entraînement mental (monologue intérieur positif) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination • Équilibre • Entraînement de sauts hors glace • Mouvement créatif et de danse • Flexibilité • Puissance de base • Entraînement mental (motivation, établissement d'objectifs, attention, concentration, relaxation et techniques de visualisation) 	Continuer à ajouter progressivement à chaque exercice de base. Commencer à ajouter aux exercices en introduisant des exercices plus avancés avec plus de résistance externe (résistance avec un partenaire, tubes élastiques, ballon d'entraînement, ballon de résistance).
14 à 15 ans Crête de la poussée de croissance chez les garçons	<ul style="list-style-type: none"> • Pliométrie • Techniques d'entraînement mental plus avancées 	<ul style="list-style-type: none"> • Conditionnement aérobique et anaérobique propre au sport • Coordination de la puissance • Équilibre • Entraînement de sauts hors glace • Mouvement créatif et de danse • Flexibilité • Puissance de base • Entraînement mental (motivation, établissement d'objectifs, attention, concentration, relaxation et techniques de visualisation, monologue intérieur positif) 	Passer à des programmes de résistance plus avancés pour les jeunes, ajouter des composantes propres au sport, augmenter graduellement le volume d'entraînement

16 ans et plus	<ul style="list-style-type: none"> Continuer à adapter selon les besoins, le développement, l'entraînement périodique 	<ul style="list-style-type: none"> Conditionnement aérobie et anaérobie propre au sport Coordination de la puissance Équilibre Entraînement de sauts hors glace Mouvement créatif et de danse Flexibilité Puissance de base Entraînement mental (motivation, établissement d'objectifs, attention, concentration, relaxation et techniques de visualisation, monologue intérieur positif) 	Passer au programme de base pour adultes après que les connaissances de base sont bien apprises et un niveau d'entraînement de base a été acquis.