

**Programme de Développement Hockey-École  
(PDHÉ)**



*par*

**Joé Juneau  
Olivier Dussault  
Yves Bertrand**

*Mai 2018*

# Table des matières

Introduction et historique.....	3
Objectifs, bienfaits et retombées .....	4
Les partenaires et leurs rôles.....	7
Les résultats de l'étude du professeur John Cairney.....	9
Liens du PDHÉ et du Programme de formation de l'école québécoise .....	12
Les compétences et leurs liens avec le PDHÉ .....	13
Conclusion.....	15
Annexe : Exemple d'un rapport hebdomadaire	

## Introduction et historique

Le Programme de développement hockey-école (PDHÉ) est un programme de développement humain utilisant le hockey sur glace et conçu d'entrer de jeu pour les élèves de niveau primaire de la deuxième (2<sup>e</sup>) à la cinquième (5<sup>e</sup>) année. Il vise à offrir l'occasion aux jeunes fervents ou intéressés par le hockey, de faire de l'activité physique tout en pratiquant leur sport de prédilection dans un contexte scolaire et éducatif. Les jeunes participants y développent des bonnes techniques de base en hockey mais également des compétences de vie propices à un bon apprentissage sur les plans sportif, scolaire et personnel. Développé par monsieur Joé Juneau, médaillé olympique en hockey sur glace, hockeyeur retraité de la Ligue nationale de hockey, et diplômé collégial et universitaire avec un parcours combinant les études et le hockey sur glace, le programme qui a été lancé en 2006 et développé initialement au Nunavik, fait preuve d'une crédibilité évidente aux yeux de plusieurs.

En lien avec une campagne de prévention de la criminalité et utilisant le hockey comme véhicule afin de favoriser le développement positif des jeunes Inuits, le programme a été développé et mis en œuvre au Nunavik entre 2006 et 2017. Son but premier étant de limiter les comportements négatifs au niveau des jeunes, tout en encourageant ceux-ci à être physiquement actifs, à persévérer sur le plan scolaire et à faire des choix de vie positifs pour leur bon apprentissage et leur réussite.

Le programme a bénéficié d'un personnel qualifié, intégrant l'enseignement des compétences de vie. Basé sur la classification du scientifique et chercheur en « sport pour développement », docteur Fred Coalter<sup>1</sup>, celui-ci est hautement considéré par différents professeurs universitaires, répondant aux critères d'un programme qualifié « sport-plus ».

Pendant de nombreuses années au Nunavik, le programme a su apporter énormément à plusieurs centaines d'enfants et d'adolescents en occupant une partie très importante de leur vie et de leur apprentissage. Par celui-ci, l'équipe de professionnels apporte un mentorat très important, pouvant contribuer à transmettre à de nombreux jeunes entraîneurs de demain, les connaissances et les habiletés nécessaires pour devenir des instructeurs compétents. Cette approche apporte un effet très positif au niveau du développement du leadership de nombreux jeunes, offrant une opportunité équitable en lien avec la formation des entraîneurs de demain et de la prise en charge (ou d'une collaboration) locale éventuelle du programme afin d'en assurer son bon fonctionnement à long terme.

---

<sup>1</sup> <http://sportandsociety.be/portfolio-item/fred-coalter/>

La formation adéquate d'instructeurs et d'entraîneur de hockey sur glace est loin d'être simple et elle nécessite une approche professionnelle et patiente, intégrée dans un programme bien conçu et adapté aux différentes réalités rencontrées. Cette formation doit être effectuée de manière à permettre aux individus intéressés d'apprendre progressivement en s'appropriant correctement les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour diriger et éduquer efficacement des groupes de jeunes. Cette approche qui est en lien au développement des entraîneurs, se doit d'être appliquée dans l'implantation et la mise en œuvre du programme où il est enseigné et déployé.

## **Objectifs, bienfaits et retombées**

Grâce à ce programme et à la contribution d'entraîneurs et d'éducateurs compétents, le partage de connaissances et de compétences en matière d'éducation, de santé, d'activité physique et de hockey sur glace est continu. Au fil des années, il a été possible de constater régulièrement que l'effort et l'investissement ont été très bénéfiques pour de nombreux jeunes, et ce, de diverses façons. Les retombées positives ont également suscité beaucoup d'intérêt de la part de certains chercheurs, conduisant à la mise en place de partenariats avec quatre universités canadiennes très reconnues dans le domaine; l'Université Laval, l'Université de Sherbrooke, l'Université d'Ottawa et l'Université de Toronto. D'ailleurs, l'Université de Toronto poursuit actuellement des travaux d'étude et d'évaluation du PDHÉ afin d'approfondir notre compréhension face aux répercussions de celui-ci aux niveaux communautaire, social, scolaire et sportif.

Ce programme de développement des jeunes va bien au-delà d'une simple structure de hockey mineur ou d'une initiative en activité physique. De son fonctionnement, le programme encourage la persévérance scolaire et le bon comportement à travers le développement du leadership et des compétences de vie chez les jeunes participants. Il est appliqué avec l'objectif de favoriser l'engagement de la communauté en réunissant plusieurs acteurs locaux et régionaux qui sont essentiels pour atteindre les progrès et les succès souhaités. Le programme contribue clairement au bien-être et au bon développement de nombreux jeunes, avec des répercussions qui sont évidentes aux yeux de plusieurs éducateurs et instructeurs, ainsi qu'aux yeux des parents concernés.

Le hockey sur glace, aux niveaux parascolaire, récréatif et civil, demeure important car il engage les jeunes dans une structure qui leur donne l'occasion d'être actif physiquement en pratiquant un sport qu'ils aiment, mais il est de toute évidence très limité vis-à-vis ce qu'il peut offrir et apporter aux jeunes. Les réalités rencontrées dans plusieurs communautés font que le développement des jeunes par le hockey mineur est en général très difficile à optimiser car il s'avère souvent très ordinaire à différents points de vue. Le

PDHÉ se veut donc une façon d'ajouter une plus-value à la structure de hockey mineur civil en place depuis plusieurs décennies.

La participation des jeunes à des programmes qualifiés de « sport pour développement » et/ou « sport-plus » a un effet très positif et évident puisqu'elle procure un encadrement professionnel et pédagogique qui implique les jeunes à l'intérieur d'une structure qui les encourage et les incite à travailler davantage, à persévérer, à acquérir une meilleure connaissance du sport étant enseignée par des pédagogues qualifiés, à développer leurs talents, à apprendre et à respecter les règles, à se respecter, à s'entraider, à croire en soi, à devenir (et/ou être) fiers, et à améliorer l'estime de soi. Les participants y apprennent donc des valeurs humaines importantes et ils y développent et mettent en application des compétences de vie essentielles à leur bon apprentissage.

Avec le partenariat de l'école, le programme comprend un suivi scolaire des participants par un système de rapport scolaire hebdomadaire<sup>2</sup> où le bon comportement et l'effort adéquat sont exigés des participants. L'approche en question peut être ajustée dans certains cas, en consultation avec les enseignants et les dirigeants impliqués. Cette collaboration entre les enseignants en éducation physique/instructeurs, les titulaires de classe et la direction d'école, s'avère être une composante essentielle afin que le programme puisse obtenir les résultats désirés en lien avec la philosophie de celui-ci. L'enseignant-instructeur du programme sur glace a le mandat d'intervenir, au besoin, au niveau des jeunes participants, en lien au comportement et à l'effort démontrés par ceux-ci. Les participants comprennent rapidement que leur participation au programme est un privilège qu'ils doivent continuellement mériter par leur présence en classe, par leur attitude et leur comportement, et par l'effort et la persévérance qu'ils démontrent.

Le PDHÉ est d'abord une introduction au hockey sur glace mettant l'emphase sur l'apprentissage de ses techniques de base, dans un contexte scolaire. Sa phase initiale au niveau primaire constitue une progression constante sur quatre années scolaires où l'accent est progressivement mis sur l'apprentissage de techniques de base solides aux niveaux individuel et collectif, permettant aux jeunes de se développer de manière adéquate. De façon progressive, le jeune progresse sans bruler d'étape, lui donnant l'opportunité d'apprendre et de perfectionner des techniques qui lui apportent la confiance en soi et les outils nécessaires afin d'optimiser ses compétences en hockey sur glace.

En plus de son développement au Nunavik depuis 2006, le programme a été repensé et restructuré au cours des dernières années en partenariat avec le ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur du Québec (MÉES), ce qui permet à celui-ci d'être offert dans un contexte scolaire, à l'intérieur de la grille horaire, et enseigné à des

---

<sup>2</sup> Voir, en annexe, le document «Exemple d'un rapport hebdomadaire»

jeunes élèves-hockeyeurs de niveaux Novice, Atome et Pee-wee. Dans ce contexte, celui-ci est appliqué et enseigné par l'enseignant en éducation physique de l'école participante, offrant aux jeunes participants l'opportunité de se développer sous l'enseignement de pédagogues diplômés.

Les enseignants en éducation physique concernés reçoivent le programme sur glace qui comprend 84 séances sur glace par année, par niveau. Ces enseignants s'engagent, en acceptant la tâche d'enseignant-instructeur de hockey, à appliquer chacune des sessions prescrites au programme, contenant des exercices détaillés et adaptés aux groupes d'élèves-hockeyeurs des différents niveaux et groupes d'âges. Les groupes sont constitués d'environ 25 élèves, correspondant aux ratios élèves/éducateur imposé par l'entente collective de la commission scolaire. Le programme est déployé à raison de 3 jours par semaine en moyenne, ajusté au cycle scolaire en place. Sur un cycle de 9 jours par exemple, le programme est alors déployé sur 6 des 9 jours et sur 14 des 20 cycles scolaires, équivalent alors à 28 semaines d'activités et 84 séances sur glace au total. Les élèves-hockeyeurs y apprennent et pratiquent le hockey sur glace à l'intérieur de la grille horaire, remplaçant les classes habituelles d'éducation physique, tout en profitant d'un suivi scolaire hebdomadaire impliquant une communication constante entre les titulaires de classe et les éducateurs physiques concernés.

***Les objectifs du PDHÉ sont de :***

- Favoriser l'accessibilité à la pratique du hockey des élèves, et ce, tant pour les filles que pour les garçons.
- Utiliser le hockey comme un outil éducatif et incitatif favorisant la persévérance et la réussite scolaires, l'entraide et le respect entre les élèves, la confiance, l'estime de soi et la valorisation de l'effort.
- Optimiser les temps de glace disponibles en offrant aux jeunes de pratiquer le hockey durant des plages scolaires.
- Mobiliser l'école et la communauté dans un projet commun, concret et rassembleur pour les jeunes.
- Offrir aux élèves une structure dans laquelle leur développement et leur progression seront enrichis, autant sur la glace qu'en classe, et aussi personnellement.
- Travailler à l'intégration des valeurs telles que le respect, l'entraide, le sens de l'effort, la confiance, l'estime de soi, la responsabilité ainsi que les habiletés sociales.
- Travailler en lien avec le programme de Soutien au comportement positif (SCP) implanté dans les écoles.

Tel que mentionné ci-haut, le PDHÉ peut servir à apporter une plus-value au développement de nos jeunes qui évoluent déjà dans la structure civile de hockey mineur. Les élèves-hockeyeurs qui participent au programme et qui sont également inscrits dans le hockey mineur peuvent être entraînés localement ou régionalement après l'école par des entraîneurs bénévoles. Par comparaison, le PDHÉ est par contre un programme scolaire qui est conçu afin d'être enseigné dans le cadre de l'éducation physique, par des pédagogues de formation possédant de bonnes connaissances et compétences en hockey sur glace<sup>3</sup>. De plus, celui-ci utilise des partenariats communautaires pour en assurer son succès. Il peut également inclure comme composante, la formation d'équipes afin de participer à des tournois, ce qui peut créer une motivation additionnelle très importante et intéressante pour les participants.

Le programme vise donc à utiliser le hockey comme outil éducatif et incitatif en lien avec la persévérance et la réussite académique. Il sert au bon développement des jeunes sur le plan sportif et tel que mentionné ci-haut, il peut, au besoin, aider à former des équipes de hockey locales ou régionales. La participation à des tournois de hockey peut également s'avérer une composante très intéressante du programme pour les participants les plus méritants, en favorisant l'effort, la persévérance, le travail collectif, l'attitude et le respect. Il est idéal qu'il puisse être offert gratuitement (ou à moindre coût) afin de pouvoir inclure les enfants de milieux moins favorisés. Des sources de financement extérieures peuvent donc s'avérer nécessaires.

## **Les partenaires et leurs rôles**

Par son déploiement incorporé à la grille horaire scolaire, l'école et la commission scolaire deviennent des partenaires importants. Ce partenariat permet au PDHÉ d'optimiser le temps de glace disponible pendant la journée en offrant aux jeunes élèves la possibilité de pratiquer le hockey pendant les heures d'école. Il mobilise l'école et la communauté dans un projet commun, concret et rassembleur en offrant aux jeunes élèves-hockeyeurs, une structure dans laquelle leur développement et leur progression sont enrichis, tant sur la glace qu'en classe, intégrant l'enseignement de valeurs importantes.

Dans ce sens, et affirmant être soucieuse d'innover et de mettre à profit les ressources du milieu, tant humaines que matérielles, la Commission scolaire de Portneuf a collaboré avec les directions de ses écoles primaires concernées, avec les services des loisirs de Pont-Rouge, Saint-Raymond, Donnacona et Saint-Marc-des-Carières,

---

<sup>3</sup> Un niveau spécifique est demandé par la commission scolaire et accrédité par Hockey Québec

sous la direction et la coordination de monsieur Joé Juneau, afin de mettre en œuvre le PDHÉ dans Portneuf, inspiré de l'expérience au Nunavik.

Les quatre villes de la MRC de Portneuf concernées se sont avérées être des partenaires indispensables au projet, contribuant très généreusement à celui-ci en offrant gratuitement le temps de glace requis pour l'implantation et le fonctionnement du programme.

***La commission scolaire doit s'engager à :***

- Embaucher un enseignant en éducation physique qui est compétant en hockey sur glace et qui détient une certification d'entraîneur de Hockey Québec.
- Intégrer si nécessaire les élèves du même niveau dans plus d'un groupe, permettant entre autres au titulaire d'enseigner en sous-groupe de besoins avec les élèves qui ne participent pas au programme.
- Offrir progressivement ce projet dans ses écoles (par niveau et secteur).
- Accompagner les enseignants dans la planification des disciplines où le temps prescrit a été modifié.
- Utiliser les périodes d'éducation physique inscrites à la grille-matières.
- Respecter le ratio maître-élèves.
- Collaborer aux demandes de transfert en référent à l'écrit de gestion 361 pour les prises de décision.

***L'École doit s'engager à :***

- L'adhésion de l'équipe-école par l'ajustement de la grille-matières qui permet aux élèves de vivre six pratiques par horaire cyclique de neuf jours suite à un réaménagement appuyé par la direction des Services éducatifs et une grille-matières approuvée par le conseil d'établissement.
- Effectuer une présentation à tous les parents et enseignants concernés.
- Réaliser un sondage auprès des parents concernés afin d'alimenter le Conseil d'Enseignement (CÉ) dans sa prise de décision.
- Informer les membres du CÉ des résultats et sondages liés au programme.

La grille-matière modifiée, suite à l'approbation des services éducatifs, doit être approuvée par le CÉ. Celui-ci doit également approuver les modalités et les critères de sélection des élèves dans le projet, tout en respectant les objectifs des partenaires de la communauté.



### **La Ville doit s'engager à :**

- Offrir gracieusement les heures de glace nécessaires, disposer d'un local de rangement adéquat pour que les sacs d'équipement de hockey puissent demeurer à l'aréna et s'assurer d'une supervision adéquate des jeunes participants.
- Assurer un lien entre le programme et l'association locale de hockey mineur.
- Apporter son aide afin qu'un nombre suffisant de bénévoles et/ou de parents soit en place pour assurer le soutien technique lors de la période où les élèves revêtent leur équipement de hockey ainsi que pour la période du dîner à l'aréna (s'il y a lieu) et le temps de déplacement entre l'école et l'aréna.
- Vérifier les antécédents judiciaires des bénévoles.

Pour la réussite du programme, l'organisation peut faire appel à d'autres partenaires tels Canadian Tire par leur programme Bon Départ, pour les besoins en équipement de hockey de certains élèves.

Il est évidemment très positif pour notre société d'investir dans le développement et la réussite de nos jeunes par l'apport du sport et de l'enseignement des valeurs qui s'y rattachent, dans un contexte scolaire et communautaire, et réunissant des acteurs clés au niveau communautaire. Le Programme de Développement Hockey-École a grandement atteint ses objectifs depuis maintenant quelques années. Il a offert l'opportunité à plusieurs jeunes de pratiquer leur sport de prédilection dans un contexte scolaire et incitatif à la réussite. Le PDHÉ a su amener une structure dans laquelle plusieurs jeunes hockeyeurs(es) peuvent se développer adéquatement en travaillant les techniques de bases fondamentales, tant individuelles que collectives, qui leur apportent l'opportunité de bien progresser en éprouvant du plaisir, de la fierté, de la confiance en soi, propices à une bonne estime de soi.

## **Résultats et étude du professeur John Cairney<sup>4</sup>**

Des résultats recueillis depuis les dernières années, plusieurs ont pu constater que le programme procure aux jeunes une structure dans laquelle ils sont très sollicités au niveau de l'engagement moteur. Suite à des mesures et calculs effectués lors des dernières années, et en comparaison avec des entraînements offerts par la structure du hockey mineur, les participants du PDHÉ seraient jusqu'à 11 fois plus sollicités au niveau de l'engagement moteur, en comparaison avec ceux du même âge qui pratiquent le même sport mais par la structure civile. Des tests sur glace et des calculs effectués lors de la saison 2016-2017, des résultats ont démontré qu'après une année de participation au programme lors de leur 2<sup>e</sup> Année, les participants au PDHÉ étaient, en moyenne, en

---

<sup>4</sup> <https://kpe.utoronto.ca/faculty/cairney-john>

avance de 17% à 24% dépendant des communautés, comparativement aux groupes de jeunes du même âge qui ont pratiqué le même sport au niveau Novice par leur structure respective de hockey mineur, mais sans participer au PDHÉ. Ces chiffres proviennent des tests sur glace effectués en patin avant, en patin arrière et en maniement de la rondelle.

À première vue, un tel programme peut être perçu par certains comme étant une structure favorisant le développement spécialisé dans un sport en particulier. Mais selon le professeur John Cairney de l'Université de Toronto, l'impact négatif potentiel en ce sens, lié à la participation au PDHÉ, est inexistante. Les points soulevés par le professeur Cairney sont éclairés à la fois par la littérature de recherche dans les domaines de la participation sportive, par le développement des habiletés motrices, et par ses propres recherches au sujet de ce même programme.

Conscient des préoccupations et des recommandations d'organismes tels *Sport4Life* et l'Association canadienne des entraîneurs concernant la surspécialisation en sport, monsieur Cairney et ses collègues sont d'accord que le modèle de développement à long terme de l'athlète est le modèle privilégié pour la programmation sportive, mais il précise cependant que cette préoccupation doit être contextualisée en rapport à la structure et aux objectifs du programme en question, à la fréquence et à l'intensité de celui-ci, à ses exigences sur le temps des enfants, et à ce que l'on sait des risques potentiels d'une spécialisation précoce.

En tant qu'expert en littératie physique, le professeur Cairney est entièrement d'accord pour dire que les jeunes devraient être exposés au plus grand nombre possible d'expériences en sport et activité physique. Se concentrer sur la pratique d'un seul sport peut restreindre à la fois le développement des compétences, le plaisir et l'engagement du jeune. Le PDHÉ, du point de vue scientifique du professeur Cairney, n'amène pas cette problématique.

L'apprentissage des compétences en mouvement dans divers contextes et environnements est très important pour le développement des jeunes. Dans un pays comme le Canada où nous sommes entourés de grandes étendues d'eau et où, dans de nombreux endroits et pendant de longues périodes de l'année, le sol est recouvert de glace et de neige, le Docteur Cairney juge qu'il est impératif que nos enfants développent des compétences de mouvement en lien avec cet environnement. L'un des défis de la plupart des programmes d'éducation physique est que la programmation se limite très souvent aux activités locomotrices terrestres, soit par l'enseignement de sports terrestres spécifiques comme le basketball et le soccer, ou par l'utilisation d'une approche de jeux éducatifs. Le hockey s'avère être extrêmement efficace pour enseigner aux enfants

comment se déplacer avec succès et efficacité sur la glace; cette compétence exige un contrôle important du haut et du bas du corps, ainsi qu'un équilibre statique et dynamique.

La maîtrise de la glace n'est évidemment pas seulement bonne pour la pratique sportive, elle est également essentielle pour notre vie en général. Offrir la pratique du hockey sur glace dans le cadre de l'éducation physique offre donc une occasion unique d'enseigner des habiletés motrices sur glace pour aborder cet aspect souvent négligé de la littératie physique. En ce sens, les élèves qui participent au PDHÉ sont particulièrement chanceux de vivre cette expérience dans le cadre de leur grille horaire et par leur cours en éducation physique.

De plus, le hockey offre une excellente occasion de développer des habiletés motrices fondamentales et transférables. Le hockey exige un très bon contrôle du corps avec un équilibre statique et dynamique, et souvent à grande vitesse. Il exige surtout des actions coordonnées combinant l'ensemble de ces compétences dans un environnement souvent très difficile. À cela s'ajoute également la complexité de la situation car le hockey est un sport d'équipe qui exige que les joueurs développent des habiletés individuelles, collectives, offensives, et défensives. Ils doivent aussi apprendre à anticiper et à répondre aux autres joueurs dans un environnement dynamique et rapide, et à mettre en œuvre diverses tactiques et stratégies d'équipe. Tous ces éléments peuvent être appliqués dans de nombreux contextes de mouvement différents les uns des autres.

Le hockey sur glace est un sport multidimensionnel très complet, offrant de grands avantages pour les enfants qui le pratiquent. Les jeunes y sont sollicités à de nombreux niveaux : perception et vision périphérique, prise de décision rapide, coordination, contrôle à haute vitesse, équilibre, puissance musculaire et cardiopulmonaire, endurance, stabilité, souplesse, etc. Le hockey sur glace sert aussi, bien évidemment, à développer des habiletés motrices transférables à de nombreux sports différents.

L'un des points forts de l'approche du PDHÉ est l'intentionnalité dans la conception du programme, particulièrement en ce qui concerne l'enseignement des mouvements et les compétences de vie apprises dans le contexte du hockey, n'étant pas limités au hockey ou même au sport, mais applicables dans plusieurs circonstances, contextes et situations. En ce sens, même si le programme est structuré autour du hockey, il est plus précisément décrit à la base comme un programme de développement des jeunes.

Enfin, le programme est optionnel et non obligatoire. Il est offert trois fois par semaine pendant le jour et à l'intérieur de la grille horaire. Il n'est pas mis en œuvre à l'année longue. Dans ces circonstances, il est difficile d'imaginer que les enfants qui y participent risquent d'être trop spécialisés, ou de l'être trop tôt. Les jeunes qui ne pratiquent qu'un seul sport, à volume élevé, et à l'année longue, sont ceux que nous

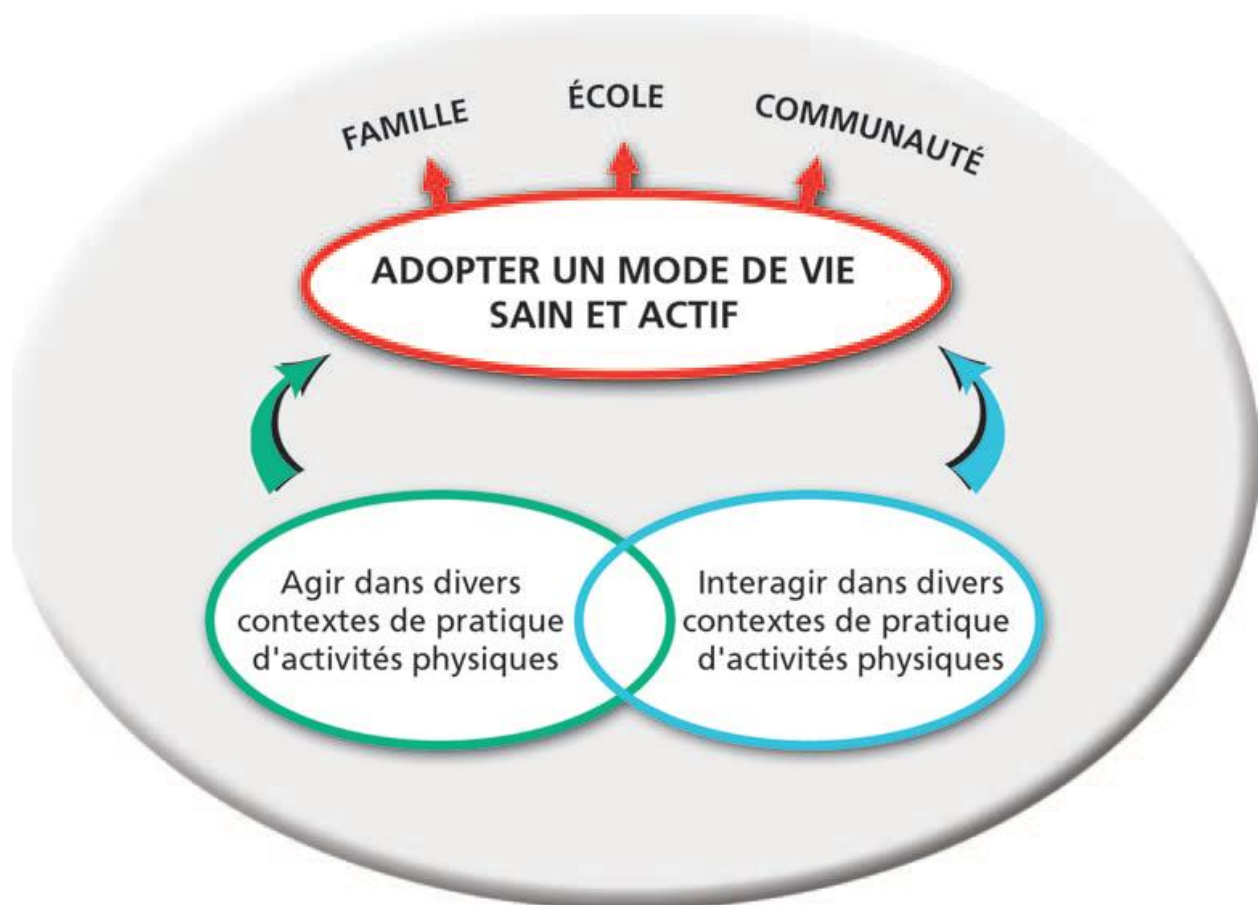
pouvons considérer comme des « spécialistes précoces ». Il est important de ne pas confondre la participation à un seul sport à un moment donné, avec une spécialisation précoce.

Nous devons également veiller à ne pas supposer que la participation au sport organisé est moins souhaitable que, par exemple, le jeu libre ou discrétionnaire. En fait, la participation au sport organisé et à l'activité physique peut entraîner une augmentation du jeu libre. C'est d'ailleurs là une constatation que l'équipe de recherche du professeur Cairney a pu documenter dans une étude longitudinale impliquant plus de 2 000 enfants en 2018, où les jeunes qui participaient davantage dans le sport organisé avaient également des niveaux plus élevés de participation au jeu libre. En d'autres termes, le sport n'a pas entravé la participation à d'autres formes d'activité physique, mais il l'a plutôt facilité ou encouragé.

Le hockey sur glace, par sa philosophie et sa façon d'être enseigné et utilisé dans le cadre du PDHÉ, aide énormément les enfants à développer d'importantes habiletés sociales telles que le respect, la ponctualité, la préparation, l'entraide et le travail collectif, la communication, la résolution de problèmes, l'autonomie et la créativité. De plus, par son utilisation comme outil en lien avec ce programme, le hockey apporte un incitatif sur le plan scolaire qui est assurément supérieur à ce qui est offert généralement dans le cadre des cours en éducation physique. L'utilisation du hockey sur glace par la méthode et la philosophie du PDHÉ apporte un élément d'encouragement très puissant en lien au comportement et à l'effort de ses participants, pouvant contribuer à la prévention de la criminalité, du décrochage scolaire et du sédentarisme; réduisant ainsi des coûts de société qui peuvent s'avérer très important.

## Liens du PDHÉ et du Programme de formation de l'école québécoise

Le cours d'éducation physique reconnu par le ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur (MÉES) du Québec comporte trois volets : agir, interagir et adopter un mode de vie sain et actif. Une compétence se définit en savoir (connaissances), en savoir-faire (pratiques), en savoir-être (comportements relationnels), ainsi qu'en aptitudes physiques. Le hockey sur glace, tel qu'enseigné dans le cadre du PDHÉ, déborde de différents savoirs et touche à toutes les compétences qui sont incluses dans le programme ministériel. De plus, il est fondamental que la famille, l'école et la communauté travaillent ensemble afin que le programme soit un succès. Voici une image<sup>5</sup>, tirée du programme de formation de l'école qui se colle parfaitement au PDHÉ.



Le développement personnel d'un élève passe par plusieurs disciplines dont l'éducation physique. En éducation physique et à la santé, le jeune développe son agir

<sup>5</sup> [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PFEQ/prform2001-091.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PFEQ/prform2001-091.pdf), page 6.

corporel, seul ou en interaction, et apprend progressivement à prendre en charge sa santé et son bien-être. L'éducation physique par le PDHÉ aide l'élève à trouver des réponses aux questions que soulève son besoin d'épanouissement personnel dans le respect de la collectivité. Il intègre dans l'action des valeurs telles que l'engagement, la solidarité, l'égalité, la dignité et le respect de soi, des autres et de l'environnement. Ces apprentissages communs favorisent sa responsabilisation personnelle et sociale et le préparent à devenir un citoyen autonome et responsable.

## **Les compétences et leurs liens avec le PDHÉ**

### ***Sens de la compétence « Agir »***

Qui dit agir, au sens physique du terme, dit notamment action motrice, mouvement, coordination, équilibration, synchronisation, ajustement, contrôle, sensation et expression. L'enseignement du hockey par le PDHÉ touche parfaitement la cible car plusieurs actions motrices de différents niveaux y sont constamment enseignées; le déplacement et la pratique du hockey sur glace étant grandement défini par la locomotion et la coordination yeux-membres.

- Mouvement (patin avant, patin arrière, freinage-départ, virage, etc.)
- Coordination (tourner sur la jambe droite ou gauche, amener à tourner les poignets, les bras et ensuite les patins lors d'un pivot, amener son poids sur la jambe arrière pour ensuite l'apporter en avant en transfert de poids lors d'un lancer ou d'une passe, etc.)
- Équilibration (identifier son centre de gravité afin de ne pas tomber, trouver des façons de demeurer en équilibre, distancer ses pieds à la largeur des épaules, utiliser ses bras et son bâton en le déplaçant, fléchir les genoux lors du patinage, trouver la position optimale lors des virages ou des freinages, etc.)
- Synchronisation et ajustement (s'ajuster au jeu et mouvements des autres, freiner et ajuster sa vitesse et sa direction lors des hors-jeux ou de revirements, etc.)

Sans devoir élaborer, il est simple de constater que le PDHÉ touche parfaitement à la compétence « Agir », répondant donc aux différentes normes du MÉES.

## **Sens de la compétence « Interagir »**

Cette compétence requiert que les élèves s'engagent dans un processus au cours duquel ils doivent élaborer divers plans d'action pour ajuster leurs actions motrices à celles des autres, se synchronisant et communiquant entre eux. Elle suppose également le travail coopératif puisque les élèves doivent réaliser des tâches communes et manifester un esprit sportif, aussi bien dans la victoire que dans la défaite, et ce, tant envers leurs coéquipiers qu'envers leurs adversaires. Des situations semblables se retrouvent dans la vie de tous les jours. Il importe de bien les exploiter pour aider les élèves à développer leurs habiletés sociales et leur jugement éthique.

Le hockey, tel qu'enseigné à travers le PDHÉ, apporte énormément de savoirs en lien avec cette compétence. Plusieurs exemples démontrent clairement que le PDHÉ amène le jeune à travailler en équipe, à s'ajuster à ses coéquipiers et aux instructeurs, aux officiels et à démontrer un esprit sportif entre eux et envers tous les joueurs et instructeurs impliqués. Le PDHÉ apporte également un impact majeur au niveau des liens de confiance et de respect entre les élèves et les enseignants, ainsi qu'au niveau des liens d'amitié entre les élèves participants.

De plus, avec le regroupement et l'engagement de différents acteurs communautaires, le PDHÉ amènent les élèves-hockeyeurs à développer et démontrer du respect et de la politesse pour les adultes en général, et non seulement envers ceux qui sont en position d'autorité. Le programme les rend également plus autonomes et les amènent à développer des habiletés sociales très importantes.

## **Sens de la compétence « Adopter un mode de vie sain et actif »**

Les élèves s'inspirent des apprentissages qu'ils ont réalisés en développant les deux autres compétences ci-haut décrites et comprises dans le PDHÉ, afin de s'engager dans la pratique d'activités physiques au cours de leur quotidien. Il importe donc de leur proposer, en concertation avec l'équipe-école, les parents et la communauté, des activités qui sollicitent un engagement réel et responsable de leur part.

Par les observations et constats depuis quelques années dans le cadre du PDHÉ, il est facile d'affirmer en toute connaissance de cause, que le programme atteint également (et directement) la cible de cette troisième compétence, en travaillant et en collaborant avec plusieurs membres de la communauté et en utilisant les infrastructures communautaires mises à la disposition des participants. Les jeunes élèves-hockeyeurs sont amenés à voir et comprendre comment la communauté peut aider et contribuer en lien avec leur développement et leur apprentissage.

Avec ses six (6) sessions de hockey par cycle – en comparaison aux trois (3) ou quatre (4) cours d'éducation physique qui sont généralement offerts par cycle de neuf (9) jours selon les niveaux – le PDHÉ permet assurément à de nombreux jeunes de bouger davantage et, par conséquent, de se rendre compte des bénéfices que l'activité physique peut certainement leur apporter.

Pour ces jeunes qui participent au PDHÉ et qui pratiquent leur sport préféré durant le jour dans le cadre de la grille horaire scolaire, leur mode de vie peut inclure plus de temps à consacrer à la pratique de diverses activités telles que d'autres sports, des travaux scolaires et aussi plus de temps pour la vie familiale.

## **Conclusion**

En conclusion, par ce document, il est simple de constater que le Programme de développement hockey-école (PDHÉ) développé par Joé Juneau, est un outil qui répond grandement aux exigences du programme de formation de l'école québécoise. De plus, celui-ci répond à un besoin de nombreuses communautés de chez nous.

Évidemment, le programme peut toujours être adapté selon les différents besoins des groupes ciblés et touchés, ou selon les exigences des écoles, mais sa mise en œuvre vise toujours à favoriser l'élève dans son développement humain par l'outils du hockey sur glace.



## Exemple d'exercices du programme sur glace

### PDHÉ-Atome 65 Practice Plan

Generated on Nov 22, 2016 by Hockey ClipPad.

#### 1/0 Regroupement en ZN (avec arrêt glissé)

Le joueur #1 patine devant lui en direction du groupe, fait une passe et effectue un arrêt glissé pour réceptionner la passe du joueur et aller prendre un tir du même côté.

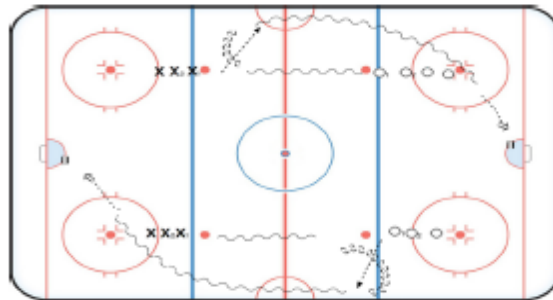
##### Notes

Chaque joueur devrait faire 5-6 répétitions en alternant de côté à chaque fois.

Passe forte

Rester face au joueur sur l'arrêt glissé

Bon lancer en patinant et freiner au but pour le retour



#### 1 contre 1 avec Sortie de Zone & Réattaque

- 1) les joueurs se placent aux oreilles des 4 cercles
- 2) le premier et le dernier joueur de la rangée partent en même temps
- 3) le premier contourne le cercle et revient en support à l'aller en sortie de zone, en synchronisme avec la passe du défenseur vers l'ailier
- 4) le dernier va prendre une rondelle rapidement prêt du but et effectue une passe à l'ailier qui se trouve à être le deuxième joueur de la rangée, et qui est stationné à l'oreille du cercle
- 5) l'ailier reçoit du défenseur et refile rapidement la rondelle au joueur de centre qui s'amène en support.
- 6) le défenseur suit le jeu en contrôlant l'espace avec le joueur d'avant, contourne le point de mise au jeu, et joue le 1/1
- 7) le joueur de centre reçoit la rondelle de l'ailier, sort de sa zone par l'extérieur, contourne le cône, et revient par l'extérieur en attaque à 1/1
- 8) les joueurs jouent le 1/1 jusqu'au filet en jouant le retour de lance possible

