



UNE PENSÉE PHILOSOPHIQUE **UNE PHILOSOPHIE D' ACTIONS**

Feuille de route pour
le développement
des joueuses
et des joueurs

« Le voyage est
le plus important ... »



... La destination **en découle.** »

CONTEXTE D'ENTRAÎNEMENT
Enseignement et Apprentissage

PHILOSOPHIE D' ACTIONS

CONTEXTE DE COMPÉTITION
Utilisation et Intégration



LE DEVELOPPEMENT DU JOUEUR



FFHG

LIGUES

LES ACTEURS DE CES CONTEXTES

Les Tables de Marque

Les Joueurs

Les Entraîneurs

Les Arbitres

Les élus, les Responsables, les Dirigeants

Les Parents

Partenaires privés

Partenaires Institutionnels

POURQUOI DE NOUVELLES ORIENTATIONS ...

/01

OPTIMISER L'ACCÈS À LA GLACE

qui est limité et structurellement difficile à augmenter ...

/02

AMÉLIORER LE LIEN

entre les contextes d'entraînement et de compétition en termes de développement et d'apprentissage.

« On s'entraîne souvent pour disputer le match et on ajuste éventuellement l'entraînement en fonction du résultat ».

/03

INSTAURER UNE POLITIQUE SPORTIVE

COMMUNE, de formation de tous les acteurs et de directives quant au développement des joueuses et des joueurs à longs termes.

/04

AUGMENTER LES VOLUMES

de joueuses et de joueurs.

Une étude statistique de 2015 sur le recrutement et la fidélisation confirme ces orientations en révélant que :

- ❖ De nombreux profils de clubs très hétérogènes en termes de recrutement et de fidélisation.
- ❖ Les profils favorables sont souvent liés à une dynamique générationnelle.
- ❖ L'amélioration de la fidélisation des 4 / 12 ans est un véritable facteur de développement.
- ❖ Au plus on recrute, au plus la fidélisation nécessite des ressources humaines, structurelles, financières.
- ❖ Le recrutement des enfants âgés de 2 ou 3 ans représente une difficulté supplémentaire de gestion pédagogique et souffre d'une érosion plus rapide.
- ❖ Ce n'est pas parce que l'on commence très tôt que l'on obtient les meilleures performances. La période favorable pour débiter l'activité se situe entre 4 et 6 ans.



© Xavier Lainé

**... PARCE QUE LA CONTINUITÉ DE LA PRATIQUE ET LA REUSSITE
D'UN ENFANT PASSE PAR UN ACCOMPLISSEMENT COLLECTIF
ET LA BIENVEILLANCE DE TOUS LES ADULTES.**

© Xavier Lainé



/01 AMÉLIORER LE RECRUTEMENT
et de fidélisation des jeunes licencié(e)s.

/02 DÉVELOPPER TOUT LE MONDE de façon la plus homogène possible (par le haut)
et ne pas écarter de joueuses et de joueurs car les enfants évoluent rapidement.

LES OBJECTIFS

ANDRE RINGUETTE HHOF IIHF IMAGES



/01 PARTAGER UNE PHILOSOPHIE
D' ACTIONS qui ne repose pas sur des règles
mais sur un code de conduite.

/02 OPTIMISER
les formes d'entraînement, de compétitions et d'actions de développement.

/03 MUTUALISER
les ressources humaines et structurelles (clubs, ligues, fédération).

/04 COMMUNIQUER
directement avec les acteurs (familles, dirigeants, entraîneurs, officiels).

/05 FORMER
tous les acteurs de manière spécifique au développement des clubs,
des joueuses et des joueurs.

LES MOYENS

CE QUE NOUS VOULONS DÉVELOPPER CHEZ LES ENFANTS ...

/01 DES BASES TECHNIQUES

très solides et une approche des comportements de jeu dès 7 ans, indépendamment du résultat de la compétition.

/02 DE BONNES PERSONNES AU TRAVERS DE BONS JOUEURS DE HOCKEY ...

Acteurs de leur Développement par :

- ▶ Le Fair-Play, le respect des adversaires, de leur entraîneur, des arbitres, des officiels de tables de marque, de toutes les personnes liées à la pratique, des lieux et des choses.
- ▶ La qualité d'attention et d'exécution.
- ▶ La confiance en eux.
- ▶ La capacité d'initiative dans le jeu.
- ▶ L'acceptation de la critique comme constructive.
- ▶ L'esprit de compétition pour l'équipe.



© Xavier Lainé



INORD-EST
INSTITUT NATIONAL DE L'ORIENTATION
ET DE L'ORIENTATION



LOUEST
LIGUE OLYMPIQUE DE L'ORIENTATION
ET DE L'ORIENTATION



ISUD-EST
INSTITUT SUPÉRIEUR DE L'ORIENTATION
ET DE L'ORIENTATION



**DE L'EXPERTISE ET DES QUALITÉS HUMAINES.
ILS SONT ACTEURS DE LEUR DÉVELOPPEMENT POUR... LE DÉVELOPPEMENT
DES CONTEXTES D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMPÉTITION DES ENFANTS.**

CE QUE NOUS DEMANDONS AUX ENTRAÎNEURS ...

01 D'ADHÉRER À LA PHILOSOPHIE D'ACTIONS et de ne pas agir en ordre dispersé au sein d'un club et entre clubs.

02 DE CONNAÎTRE LES ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES et les contenus techniques de la Philosophie d'Actions.

03 D'ÊTRE LE PLUS PERFORMANT POSSIBLE dans l'enseignement de ces contenus.

04 D'AVOIR DES EXIGENCES ÉLEVÉES d'organisation, d'exécution, de correction envers tous les enfants.

05 DE S'IMPLIQUER QUANTITATIVEMENT ET QUALITATIVEMENT pour optimiser l'impact sur le développement de tous les enfants.

06 DE S'ÉVALUER SUR AUTRE CHOSE que le résultat du match, de la saison.

07 D'ÊTRE UN MODÈLE POSITIF pour les enfants et tous les autres acteurs de l'activité.

08 DE RESPECTER ET DE FAIRE RESPECTER tous les acteurs de la pratique en geste et en parole.

© Xavier Lainé

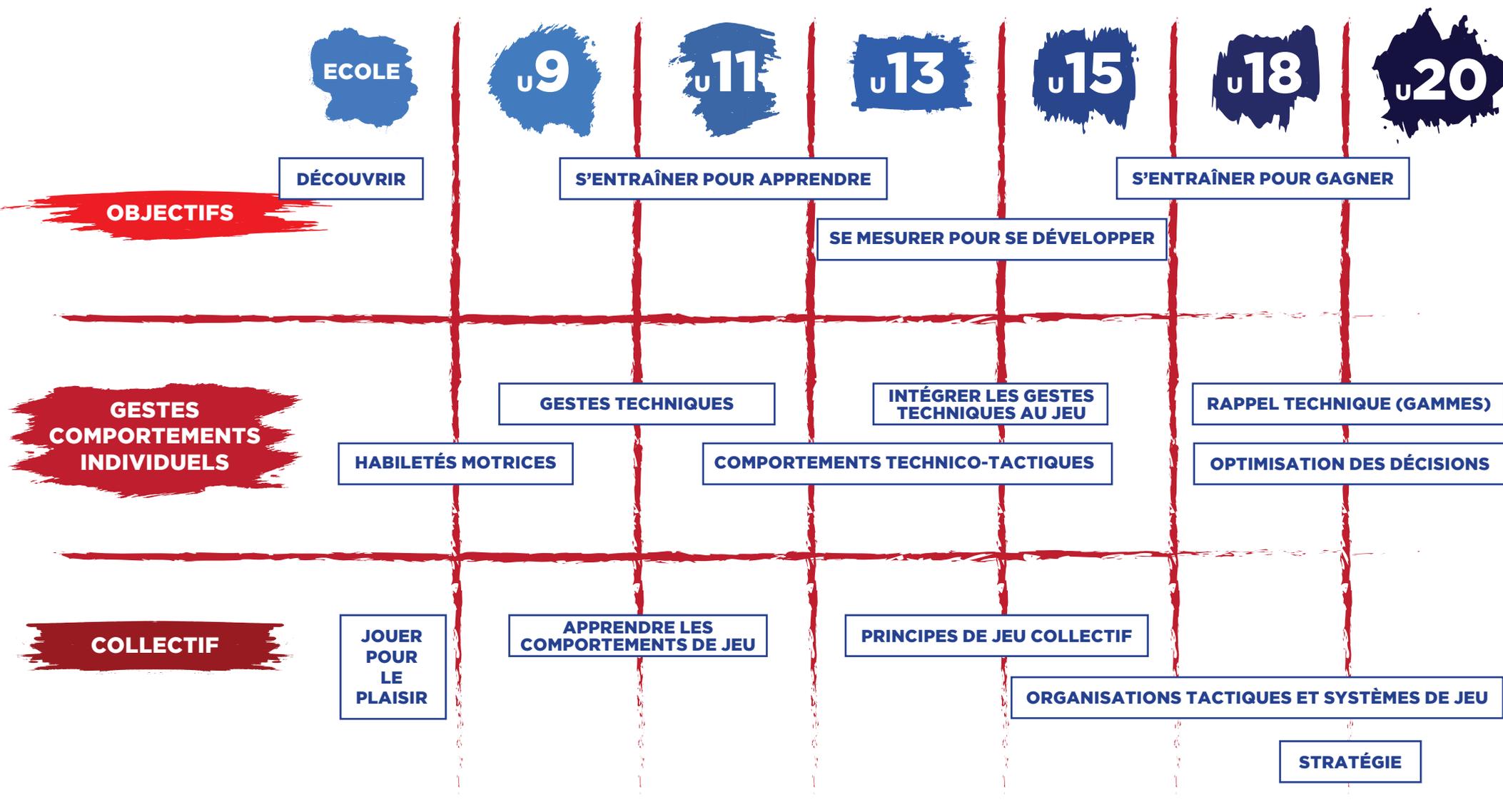
CE QUE NOUS ATTENDONS DES PARENTS ...

**D'ÊTRE DES PARTENAIRES, FACILITATEURS,
ACCOMPAGNATEURS DE LA PHILOSOPHIE D'ACTIONS.**



- ◀ **FAIRE PREUVE DE « PATIENCE » ...**
- ◀ **COMPRENDRE** que le Hockey est une activité complexe dans son apprentissage et sa maîtrise.
- ◀ **ACCEPTER** qu'un développement optimal nécessite des étapes incontournables et, que l'entraînement est le moment le plus important.
- ◀ **VALORISER** les notions de travail, de développement partagé et de plaisir.
- ◀ **ACCEPTER** que ce soit leur enfant qui joue et non eux.
- ◀ **FAVORISER LA CONFIANCE** en eux et la prise d'initiative des enfants
- ◀ **ACCEPTER L'ERREUR** et ne pas la stigmatiser.
- ◀ **ÊTRE DES EXEMPLES** quant au respect des personnes, des choses et des principes.
- ◀ **JUGER LA COHÉRENCE** de l'engagement de leur enfant, de leurs éducateurs, bénévoles et des officiels de jeu.
- ◀ **VALORISER LA COMMUNICATION** positive plutôt que la critique non constructive avec les acteurs du club (entraîneurs, dirigeants, etc.) et de la compétition (adversaires, arbitres, officiels de tables de marque, etc.).
- ◀ **PARTICIPER** au fonctionnement de l'association, de l'équipe dès qu'ils le peuvent.

LA FEUILLE DE ROUTE



CE QUE NOUS PRÉCONISONS DANS L'ENTRAÎNEMENT

01 MAXIMISER LE TEMPS D'ACTIVITÉ

des enfants tout en maintenant une qualité d'explications et de corrections.

02 COMPOSER DES ÉQUIPES D'ENCADREMENT TECHNIQUES

suffisantes et stables dans la saison et si possible d'une saison à l'autre.

03 REGROUPER si nécessaire les catégories sur tout ou partie des séances (et sur tout ou partie des effectifs) :

- ▶ Pour fonctionner avec des volumes optimaux de joueuses et de joueurs.
- ▶ Pour générer une dynamique de Développement liée à l'organisation des séances et aux équipes d'encadrement.
- ▶ Au regard des thèmes de Développement que les catégories ont en commun dans la feuille de route.

04 JUSQU'EN U13, créer des groupes de travail hétérogènes lors des parties techniques et technico-tactiques de l'entraînement afin que tous les groupes bénéficient d'une dynamique de travail.

- ▶ Tous les groupes doivent comprendre des enfants « *leaders techniques* » et des enfants « *moins aguerris* ». Dans ces groupes, créer des paires et des quatuors permettant des oppositions optimales (de 1c1 jusqu'à 2c2) lors des phases technico-tactiques. Une jeune joueuse ou un jeune joueur « *moins aguerris* » sera tiré vers le haut si elle ou il évolue avec et contre de meilleures joueuses ou de meilleurs joueurs.
- ▶ Être exigeant avec les meilleures joueuses, les meilleurs joueurs et laisser les moins aisé(e)s s'exprimer.

05 JUSQU'EN U13, Croiser autant que possibles ces groupes de niveau tout en restant dans des oppositions cohérentes et efficaces.

06 PORTER LA MÊME ATTENTION à tous les joueurs et à tous les postes.

- ▶ **EN U9**, 1) Soit le poste de gardien de but n'est pas attribué de façon permanente, soit si une joueuse ou un joueur est identifié au poste de gardien de but celle-ci ou celui-ci doit évoluer ponctuellement dans le champ à l'entraînement et en compétition ; 2) Toutes les joueuses et tous les joueurs doivent suivre la même formation sur la partie technique de l'entraînement ; 3) Il n'y a pas de poste d'Attaquant (ou d'Avant) et de Défenseur (d'Arrière).
- ▶ **EN U11**, 1) Le poste de gardien de but est attribué de façon permanente (c'est un choix qui appartient aux Entraîneurs); 2) Il n'y a toujours pas de poste d'Attaquant (ou d'Avant) et de Défenseur (d'Arrière), les enfants doivent tenir tous les postes lors des entraînements et compétitions.
- ▶ **EN U13**, une spécialisation par poste peut être mise en place mais toutes les joueuses et tous les joueurs doivent suivre la même formation sur les parties technique et technico-tactique.

CE QUE NOUS PRECONISONS DANS LA COMPÉTITION

01

UN PROGRAMME DE FORMATION POUR TOUS,

jusqu'à un certain âge, est nécessaire au développement de l'élite.

02

RELATIVISER LA VICTOIRE

sans créer de règlement particulier et compter sur bienveillance de tous les adultes.

03

- ▶ **JUSQU'EN U13**, la compétition n'est que le prolongement, qu'une partie de l'entraînement, qu'un entraînement de plus pour développer le joueur.
- ▶ Chaque match doit être lié à entre 1 et 3 thèmes : technique, technico-tactique ou « collectif » sur l'aspect offensif ou défensif.
- ▶ **JUSQU'EN U11**, il n'y a pas de niveau de jeu : tous les clubs jouent le plus possible ensemble au regard des contraintes géographiques et des années d'âge.
- ▶ **JUSQU'EN U11** au minimum, les équipes doivent être constituées par année d'âge (pas sur le niveau mais sur les volumes).
- ▶ **JUSQU'EN U13**, toutes les joueuses, tous les joueurs et gardiens de but ont un temps de jeu identique sur chaque match.
- ▶ Des lignes de niveau sont constituées et les Entraîneurs gèrent leur opposition de façon optimale lors de chaque rencontre. Il est nécessaire de gérer les gardiens de la même façon.
- ▶ Ne pas surclasser au détriment des joueuses et des joueurs de la catégorie supérieure. Surclasser à tour de rôle plusieurs joueuses et joueurs.

CATÉGORIE U7 / “ Découvrir ”

SAISON



PÉRIODES

1^{er} Septembre au 30 Avril
(hors vacances)



NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS

2 par semaines
(soit environ 56 au total)



PLATEAUX

4 à 5



TOURNOIS

2 Internes

SÉANCES

DURÉE DE LA SÉANCE

1H00

TEMPS D'ACTIVITÉ

40%

VOLUME DE JOEUSES ET JOEURS

Mini 36 / Maxi 48

ORGANISATION

5 à 6 Ateliers

COUPLAGE

Catégorie U9

ENCADREMENT

ENTRAÎNEUR DE CATÉGORIE

1

AIDE ENTRAÎNEUR

1 pour 6/8 joueuses, joueurs

DEVELOPPEMENT

HABILETÉS MOTRICES

50%

JOUER POUR LE PLAISIR

50%

TYPES EDUCATIFS

GLOBAL SUR 1 OU 2 HABILETÉS CIBLÉES

Tout le monde actif statique ou en mouvement.
2 Vagues de 3 ou 4 joueuses et joueurs.
Parcours long avec tout le monde en activité.

JEUX DE COOPÉRATION ET D'OPPOSITION

« Notre ami le palet » :
Garder - Partager / Protéger - Récupérer Duel ; b) Equipes de 3
Cibler le développement d'une habileté motrice.

“ S’entraîner pour apprendre ” /CATÉGORIE U9

SAISON



PÉRIODES

1^{er} Septembre au 30 Juin
(hors vacances)



NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS

2 par semaines
(soit environ 56 au total)



TOURNOIS DE ZONE

6 à 9



TOURNOIS AMICAUX

3

SÉANCES

DURÉE DE LA SÉANCE

1H15

TEMPS D'ACTIVITÉ

40% à 50%

VOLUME DE JOUEUSES ET JOUEURS

36 à 48

ORGANISATION

5 à 6 Ateliers
+ 1/3 de piste

COUPLAGE

U7 et/ou U11

ENCADREMENT

ENTRAÎNEUR DE CATÉGORIE

1

AIDE ENTRAÎNEUR

1 pour 6/8 joueuses, joueurs

DEVELOPPEMENT

HABILETÉS MOTRICES

10%

GESTES TECHNIQUES

50%

APPRENDRE LES COMPORTEMENTS DE JEU

40%

TYPES EDUCATIFS

GLOBAL SUR 1 OU 2 HABILETÉS CIBLÉES

- a) Tout le monde actif statique en lignes ou en déplacement
- b) 2 vagues de 3 ou 4 joueuses et joueurs
- c) Parcours long avec tous les enfants en activité

ANALYTIQUE SUR 1 ÉLÉMENT TECHNIQUE CIBLÉ

- a) Tout le monde actif statique en lignes ou cercles
- b) Sous forme de vagues de 6 joueuses et joueurs
- c) Vagues de 3 ou 4 joueuses et joueurs.
- d) Sous groupes de 2 ou 3

JEUX À EFFECTIFS RÉDUITS FORME DE JEU DJLT

Educatifs Bloc 1

CATÉGORIE U11/ “ S’entraîner pour apprendre ”



PÉRIODES

1^{er} Septembre au 30 Juin



NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS

2 séances glace
et 1 séance hors glace par semaine



RENCONTRES HORS CONCOURS ET OFFICIELLES

12 à 18 rencontres officielles
+ 4 à 6 rencontres hors concours

SAISON

SÉANCES

DURÉE DE LA SÉANCE

1H15

TEMPS D'ACTIVITÉ

30 à 40%

VOLUME DE JOEUSES ET JOUEURS

36 à 48 + 4 à 6 GK

ORGANISATION

5 à 6 Ateliers
+ 1/3 et 1/2 piste

COUPLAGE

U9 et/ou U13

ENCADREMENT

ENTRAÎNEUR DE CATÉGORIE

1

AIDE ENTRAÎNEUR

1 pour 6/8 joueuses, joueurs

AIDE ENTRAÎNEUR GARDIEN

1

DEVELOPPEMENT

GESTES TECHNIQUES

33%

TECHNICO-TACTIQUES

33%

APPRENDRE LES COMPORTEMENTS DE JEU

33%

TYPES EDUCATIFS

GLOBAL SUR 1 OU 2 HABILITÉS CIBLÉES

- a) Tout le monde actif **statique** ou **en mouvement**
- b) **2 vagues** de 3 ou 4 joueuses et joueurs
- c) **Parcours long avec tous le monde** en activité
- d) Challenges techniques par **équipes de 3 max**
Développer vivacité, explosivité et mobilité

ANALYTIQUES DÉCONNECTÉS DE LA SITUATION ET DE L'ESPACE

- a) Par paire **tout le monde actif**
- b) Par paire **sous forme de vagues**
Développer les outils OFF / DEF liés aux palets libres et 1c1.
Liés à une situation de 1c1 / 2c1 / 1c2 / 2c2 précise visant un ou des comportements ciblés de jeu.
Développer le comportement pour gagner à l'offensive ou à la défensive une situation déterminée

JEUX À EFFECTIFS RÉDUITS FORME DE JEU DJLT

Educatifs **Bloc 2 et 3**

“ S’entraîner pour apprendre
Se mesurer pour se développer ”

/CATÉGORIE U13

SAISON



PÉRIODES

1^{er} Septembre au 30 Juin



NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS

2 séances glace
et 1 séance hors glace par semaine



RENCONTRES HORS CONCOURS ET OFFICIELLES

19 à 24 rencontres officielles
+ 6 à 8 rencontres hors concours

SÉANCES

DURÉE DE LA SÉANCE

1H00 minimum

TEMPS D'ACTIVITÉ

30 à 40%

VOLUME DE JOUEUSES ET JOUEURS

36 à 48 + 4 à 6 GK

ORGANISATION

5 à 6 Ateliers
+ 1/3 et 1/2 piste

COUPLAGE

U11 et/ou U15

ENCADREMENT

ENTRAÎNEUR DE CATÉGORIE

1

AIDE ENTRAÎNEUR

1 pour 6/8 joueuses, joueurs

AIDE ENTRAÎNEUR GARDIEN

1

DEVELOPPEMENT

GESTES TECHNIQUES

20

TECHNICO-TACTIQUES

50

PRINCIPES DE JEU

30%

TYPES EDUCATIFS

ENCHAINEMENT DE GESTES TECHNIQUES CIBLÉS LIÉS À UNE SITUATION

- a) Sous groupes de 2 ou 3
- b) Challenges techniques par équipes de 3 max
Développer vivacité, explosivité et mobilité.

Situation 1c1 / 2c1 / 1c2 / 2c2 précise
visant un ou des comportements ciblés de jeu.

Développer le comportement pour gagner à l'offensive ou à la défensive une situation déterminée.

Situation de 1c1 / 2c1 / 1c2 / 2c2 visant des
comportements de transition et d'enchaînement.

Développer continuité et changements de rôles.

Situation sollicitant la prise, le traitement de
l'information et la décision. en « manipulant »
certains éléments.

Situation évolutive 1c1 ou 2c1 ou 1c2 vers ...

Développer l'adaptation des comportements
liée à l'évolution des situations ou à la volonté
de les faire évoluer.

JEUX À EFFECTIFS RÉDUITS « SMALL AREA GAME »

- a) Les fondamentaux des sports collectifs
- b) Une ou des situations particulières de jeu
- c) Développer la prise d'information et de décision en « manipulant » certains éléments.



INORD-EST
INSTITUTION FRANÇAISE
DE MANAGEMENT SPORTIF



LOUEST
COMMISSION FRANÇAISE
DE MANAGEMENT SPORTIF



ISUD-EST
COMMISSION FRANÇAISE
DE MANAGEMENT SPORTIF

CATÉGORIE U15/ “ S’entraîner pour apprendre Se mesurer pour se développer ”

SAISON	 PÉRIODES	15 Août au 30 Juin	 NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS	3 séances glace pour 3H30 et 1 séance hors glace pour 2 à 3H00 par semaine	 RENCONTRES HORS CONCOURS ET OFFICIELLES	14 à 22 rencontres Hockey 5x5 et 2 à 5 rencontres Hockey 3x3 officielles + 10 à 15 rencontres dans le cadre des programmes de développement des Ligues				
	SÉANCES	DURÉE DE LA SÉANCE	1H15	TEMPS D'ACTIVITÉ	30 à 40%	VOLUME DE JOEUSES ET JOUEURS	36 à 48 + 4 à 6 GK	ORGANISATION	5 à 6 Ateliers + 1/3 et 1/2 piste	COUPLAGE
ENCADREMENT		ENTRAINEUR DE CATÉGORIE	1	AIDE ENTRAÎNEUR	1 pour 6/8 joueuses, joueurs	AIDE ENTRAÎNEUR GARDIEN	1			
	DEVELOPPEMENT	INTÉGRER GESTES TECHNIQUES	10%	TECHNICO-TACTIQUES	30%	PRINCIPES DE JEU	30%	ORGANISATIONS / SYSTEMES	30%	
TYPES EDUCATIFS		Enchaînement de gestes techniques ciblés lié à une situation Sous groupes de 2 ou 3	Situation de 1c1 / 2c1 / 1c2 / 2c2 visant des comportements de transition et d'enchaînement Développer continuité et changements de rôles. Situation évolutive de 1c1 ou 2c1 ou 1c2 vers ... Développer l'adaptation des comportements liée à l'évolution des situations ou à la volonté de les faire évoluer. Situation de prise, de traitement de l'information de décision. en « <i>manipulant</i> » certains éléments.	JEUX À EFFECTIFS RÉDUITS « SMALL AREA GAME » a) Fondamentaux des sports collectifs. b) Une ou des situations particulières de jeu c) Développer la prise d'information et de décision en « <i>manipulant</i> » certains éléments.	Situation évolutive 2c2 vers ... Développer l'adaptation des comportements liée à l'évolution de la situation ou à la volonté de la faire évoluer. Situation de jeu adaptée Faciliter l'implication et les relations de tous les joueurs à l'offensive et à la défensive et/ou l'émergence de transitions ou enchaînements Jeu dirigé mettant l'accent sur 1 à 2 parties de l'organisation, du système offensif ou défensif.					

“ S’entraîner pour gagner ” /CATÉGORIE U18 – U20



PÉRIODES

2^{ème} semaine d’Août au 30 Juin



NOMBRE D’ENTRAÎNEMENTS

3 séances glace pour 3H30
et 2 séance hors glace
pour 2 à 3H00 par semaine



RENCONTRES HORS CONCOURS ET OFFICIELLES

14 à 22 rencontres Hockey 5x5
et 4 à 6 rencontres Hockey 3x3 officielles

SAISON

SÉANCES

DURÉE DE LA SÉANCE

1H00 à 1H15

TEMPS D’ACTIVITÉ

25%

VOLUME DE JOUEUSES ET JOUEURS

20 à 25 + 2 à 3 GK

ORGANISATION

4 ateliers + 1/3
et pleine piste

COUPLAGE

ENCADREMENT

ENTRAÎNEUR DE CATÉGORIE

1

AIDE ADJOINT

1

AIDE ENTRAÎNEUR GARDIEN

1

DEVELOPPEMENT

RAPPELS TECHNIQUES

20%

OPTIMISER LES DÉCISIONS

30%

ORGANISATIONS / SYSTEMES

40%

STRATÉGIE

10%

TYPES EDUCATIFS

Analytique sur 1 élément technique ciblé

- a) Tout le monde actif statique en lignes ou cercles.
- b) Sous forme de vagues de 6 joueuses et joueurs
- c) 2 Vagues de 3 ou 4 joueuses et joueurs
- d) Sous groupes de 2 ou 3

Enchaînement de gestes techniques ciblés lié à une situation

- a) Sous groupes de 2 ou 3

Situation évolutive de 1c1 ou 2c1 ou 1c2 vers ...

Développer l’adaptation des comportements liée à l’évolution des situations ou à la volonté de les faire évoluer.

Jeux à effectifs réduits « Small Area Game »

Développer la prise d’information et de décision en « *manipulant* » certains éléments.

Situation évolutive 2c2 vers ...

Développer l’adaptation des comportements liée à l’évolution de la situation ou à la volonté de la faire évoluer.

Situation de jeu adaptée

Faciliter l’implication et les relations de tous les joueurs à l’offensive et à la défensive et/ou l’émergence de transitions ou enchaînements

Jeu dirigé

mettant l’accent sur 1 à 2 parties de l’organisation, du système offensif ou défensif.



INORD-EST
INSTITUT NATIONAL DE FORMATION
ET DE RECHERCHE EN HOCKEY



LOUEST
LEADER EN FORMATION ET RECHERCHE
EN HOCKEY



ISUD-EST
INSTITUT NATIONAL DE FORMATION
ET DE RECHERCHE EN HOCKEY



FFHG

FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE HOCKEY SUR GLACE