

**ENTRAÎNEURS CONSEILS
HOCKEY QUÉBEC**



LA ROUTINE

PAR Yves Archambault

LA ROUTINE

En temps normal, dans l'entraînement d'une équipe de hockey, nous craignons que la routine s'installe. Dans ce cas, la routine est associée à l'ennui, à la répétition pure et bête et au manque d'initiative. Toutefois, dans la préparation à la performance sportive, la routine comporte certains avantages. En voici quelques-uns.

POINTS DE REPÈRES

Les joueurs se présentent à l'aréna environ de deux à trois fois par semaine. Ils vont aussi à l'école et doivent respecter certaines règles de fonctionnement précises. De plus, à l'intérieur de leur vie familiale, il y a certaines routines qui s'installent : repas, douches, devoirs, etc. Ces normes de vie permettent au jeune de s'y retrouver plus facilement et de s'adapter plus facilement. La situation n'est pas différente au hockey. Même si l'activité doit laisser beaucoup de place à l'imagination et à la créativité, nous devons créer un environnement stable en vue de préparer le joueur à profiter au maximum de son temps passé à l'aréna.

ARRIVÉE DES JOUEURS AU CENTRE SPORTIF

La première routine à installer est l'heure d'arrivée à l'entraînement ou au match. Comme il y a un certain nombre de choses à faire avant de sauter sur la patinoire, il faut s'assurer de bien les réaliser. Normalement, le joueur doit arriver 30 minutes avant l'entraînement. Pour les matchs, selon le calibre de jeu, cela peut varier de 30 minutes à deux heures. Quoiqu'il en soit, l'heure choisie doit être respectée et permet à tous les membres de l'équipe de bénéficier d'une préparation adéquate.

ROUTINE D'AVANT-ENTRAÎNEMENT

Avant l'entraînement, il faut établir une routine où chaque joueur sait à quoi s'attendre :

- Habillement;
- Étirements; ces exercices ne sont pas à refaire sur la glace;
- Souhaiter la bienvenue et bilan de la dernière rencontre ou du dernier entraînement;
- Principaux objectifs;
- Explications pour tout exercice difficile à expliquer uniquement sur la glace;
- Arrivée à l'heure exacte sur la glace avec tous les joueurs prêts.

Il est possible d'établir un certain nombre de minutes pour chaque aspect et s'ajuster au besoin. Il faut au moins s'assurer d'adresser la parole à toute l'équipe au moins quelques minutes avant de sauter sur la patinoire. C'est une bonne façon d'exercer son leadership et de situer l'activité qui arrive dans le cadre du développement global de l'équipe. Les joueurs doivent avoir l'impression que le personnel d'entraîneurs sait où il s'en va. N'oublions pas dans cette préparation, que le temps d'attention est très réduit chez les jeunes.

ROUTINE APRÈS-ENTRAÎNEMENT

Une fois l'entraînement terminé, tout le monde repart à la course afin de vivre d'autres expériences toutes aussi enrichissantes. Le temps est donc réduit, ce qui n'empêche pas de prendre la parole dans la chambre pour conclure la séance sur une bonne note. Après que les joueurs auront enlevé leurs casques et leurs chandails, ils pourront alors écouter les dernières remarques suivantes :

- Encouragements;
- Feedbacks sur l'entraînement;
- Les bonnes réussites;
- La préparation de la prochaine activité d'équipe;
- Les salutations d'usage.

ROUTINE D'AVANT-MATCH

Tout comme la préparation d'un entraînement, le joueur doit savoir à quoi s'attendre afin qu'il soit rassuré et qu'il se présente sur la glace en toute confiance. La routine pourrait comporter les éléments suivants :

- Présentation du profil de l'autre équipe et des joueurs clés qui la composent. Cette présentation doit être faite le plus tôt possible avant un match (deux heures si possible ou la veille serait encore mieux);
- Habillement des joueurs;
- Étirements;
- Discours d'avant-match : bref et dynamique, car de toute façon, le joueur est beaucoup centré sur sa propre préparation;
- Cri d'équipe.

ROUTINE D'APRÈS-MATCH

Peu importe le résultat, il est bon d'échanger avec les joueurs sur les aspects positifs et sur les points à améliorer. Encore une fois, il faut être bref et respecter la vie privée des jeunes. Tout en n'oubliant pas que le hockey est d'abord et avant tout un jeu !!!

SORTIR DE LA ROUTINE !!!

L'avantage premier d'avoir une certaine routine en dirigeant une équipe de hockey, c'est de pouvoir créer des effets de surprise en dérogeant à l'occasion de cette même routine. L'impact est alors saisissant et les joueurs ont vraiment l'impression d'être privilégiés. Si par contre, il n'y a pas de routine, comment créer l'effet de surprise ? Les joueurs auront de la difficulté à reconnaître l'élément nouveau. Créer des routines afin de mieux préparer vos joueurs et afin de mieux insérer de nouvelles façons de faire.