



**ENTRAÎNEURS CONSEILS
HOCKEY QUÉBEC**

**SÉANCES
D'ENTRAÎNEMENT
(conseils généraux)**

PAR Yves Archambault

Séances d'entraînement (conseils généraux)

Une fois les sélections terminées, vous pouvez maintenant diriger vos premiers entraînements. Alors que ceux-ci vous ont permis d'évaluer vos joueurs, vous devez maintenant planifier des entraînements qui vont permettre à votre équipe de progresser et d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Par où commencer ?

Planifier sa saison au complet

Avant même de commencer à planifier une séance d'entraînement, il est bon de savoir ce que vous désirez atteindre comme objectif pour toute la saison. Pour ce faire, les cours du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE) vous ont permis de constater qu'il y a plusieurs aspects à travailler au cours d'une saison : habiletés techniques, tactiques, qualités physiques et qualités psychologiques. Ce qui est important pour vous est de déterminer ce qui est possible d'atteindre avec le groupe d'âge où vous intervenez, le nombre de séances d'entraînement que vous disposez et le niveau de base des joueurs. Vos confrères et l'organisation de hockey mineur où vous entraînez pourront certainement vous aider dans ce sens.

Il existe aussi certains documents disponibles à Hockey Québec ou à l'Association Canadienne de Hockey qui vous faciliteront la tâche. Il est impossible de tout voir dans une seule semaine comme il est inutile de voir une seule chose tout au long de la saison. Il faut donc envisager d'y aller par étape et de mettre l'emphase sur certains éléments-clés. En décortiquant sa saison par mois et par semaine, il est possible d'y voir plus clair et de préciser des objectifs plus précis. Dans cette planification, n'oubliez pas d'y ajouter les termes plaisirs, esprit d'équipe, discipline de travail, plaisir d'apprendre, etc.

Planifier sa séance d'entraînement

Peu importe le niveau où vous intervenez, vous serez sur la bonne voie en consacrant au moins 50 % du temps à l'enseignement des habiletés techniques. Les habiletés techniques sont les suivantes :

- Patinage avant et arrière
- Contrôle de rondelle
- Passes
- Tirs

Comme nous sommes en début de saison, il faut insister sur la qualité de l'exécution technique. Dans certains cas, il s'agit de révisions et dans d'autres cas, il s'agit de nouveaux apprentissages. La vitesse et l'intensité des exercices doivent varier en fonction de ces critères. Il ne sert à rien de travailler avec trop d'ardeur s'il n'y a pas de réussite. Même pour des bantam AA, la qualité des passes et leur réception ne sont pas toujours à point en début de saison.

Par contre, tout en travaillant les habiletés techniques, il est important de rendre ces exercices intéressants, avec des défis et si possible, près de la situation de jeu. Rien n'empêche de travailler la réception de passe en situation de sortie de zone, mais en insistant sur les points techniques et non sur les consignes de jeu d'équipe. L'apprentissage technique n'est pas obligé de se faire par des répétitions toutes simples et sans vie. Au contraire, il faut que ce soit les exercices préférés de vos joueurs. Votre équipe aura alors du succès dans l'exécution des situations collectives et pourra probablement générer du hockey plus créatif.

Par ailleurs, un minimum de 20 % du temps de l'entraînement devrait être consacré à des situations de matchs (exemple : 3 vs 3 en largeur) permettant ainsi aux joueurs de mettre en pratique leurs apprentissages (entamés lors des exercices) à l'intérieur d'une situation réelle d'opposition. Lorsque l'on sait que la motivation initiale du joueur est fondamentalement liée au plaisir de jouer ce merveilleux sport, l'intensité est toujours au rendez-vous.

Le jeu d'équipe

Chaque séance doit comporter des éléments de jeu collectif car nous sommes en présence d'un sport d'équipe. Vous ne pouvez travailler sur les trois zones (offensive, neutre et défensive) en même temps. Votre planification annuelle vous encouragera à y aller progressivement et par objectifs précis. La pire chose à faire serait alors de changer les situations collectives à chaque entraînement et en fonction des erreurs du dernier match. Vous passeriez la saison à avoir des hauts et des bas et il n'y aurait pas de progression réelle. Rien n'empêche d'expliquer les erreurs après le match ou avant l'entraînement mais vous ne pouvez pas tout voir en même temps.

Finalement, en travaillant les situations de jeu d'équipe, il est fort utile d'aborder la situation offensive et défensive en même temps. Comme par exemple, vous pouvez enseigner la sortie de zone et la défensive de zone en même temps. Cela vous permettra de vous rapprocher des situations réelles de jeu, tout en améliorant le jeu de transition de votre équipe. La phase de jeu défensive n'est jamais bien loin de la phase de jeu offensive et vice et versa.

Bien terminer sa séance d'entraînement

Après avoir insérer des exercices permettant de travailler les habiletés techniques et tactiques, il faut s'assurer de terminer son entraînement sur une bonne note avec des exercices qui ne demandent pas trop de concentration et qui permettent aux joueurs d'être positifs et confiants pour leur prochain match et pour leur donner le goût de venir à la prochaine séance d'entraînement. Si vous ne pouvez leur adresser la parole dans le vestiaire après l'entraînement, prenez quelques secondes pour leur donner du feed-back sur la qualité de leur entraînement et pour leur souhaiter une bonne fin de journée. N'oublions pas que le hockey est une activité parmi tant d'autres pour le jeune enfant et que nous devons privilégier un certain équilibre de vie.

Bon entraînement !