

# Comment préparer un entraînement sur glace

## L'importance de planifier

La planification est une étape importante de votre entraînement, il y a rien de tel qu'un entraîneur qui structure ses entraînements et qui essaye de prévoir l'imprévisible. Parce que la planification est l'art d'utiliser la science afin de structurer ses entraînements, alors rien n'arrive par hasard mais plutôt grâce à votre préparation (Bompa 1999).

## Les 4 étapes de votre entraînement

- Introduction
- Préparation
- Partie principale (la glace)
- Conclusion

Dépendamment de la catégorie et du niveau de votre équipe, il y a plusieurs facteurs à prendre en considération dans la planification de vos séances d'entraînement.

### Introduction

L'introduction consiste à regrouper votre équipe et à mettre les joueurs dans une atmosphère de détente et de camaraderie. Vous pouvez également en profiter pour expliquer les objectifs de la séance d'entraînement. Cette étape ne devrait prendre plus que cinq à 10 minutes.

### Préparation

Au cours des dernières années, il a été clairement prouvé que les étirements statiques (sur place ou dans le rond central en début de pratique) sont moins appropriés avant de s'entraîner. Les échauffements généraux et les étirements dynamiques (en mouvement) sont plus efficaces pour le hockey et permettent de diminuer les risques de blessures. Pourquoi ne pas faire l'échauffement avant de s'équiper? L'échauffement peut être facilement fait dans la chambre de hockey ou bien en effectuant un jogging à l'extérieur, vous sauvez alors plusieurs minutes précieuses de votre heure de glace. Selon les groupes d'âge, l'échauffement doit être plus ou moins long (de cinq à 10 minutes).

### Partie principale (4 phases)

1. Les exercices qui regroupent les aspects techniques et tactiques devraient être travaillés en premier, car les joueurs sont plus réceptifs en début d'entraînement. L'élément fatigue ne vient pas nuire à l'apprentissage d'habiletés individuelles et de tactiques collectives, assurez-vous que vos consignes sont bien respectées et exigez de la qualité dans l'exécution.

2. Lors de la deuxième phase, l'emphase devrait être mise sur les exercices de vitesse et de coordination, les joueurs ne sont pas encore en état de fatigue, donc les exercices de courtes et moyennes durées à pleine vitesse sont conseillés lors de la deuxième étape. Ex: 1 vs 1 pleine glace.

3. Les exercices de force et de puissance (protection de rondelle, 1 vs 1 en espace restreint, tirs au but etc. devraient se retrouver lors de la troisième phase.

4. Finalement les exercices d'endurance générale ou spécifique sont idéaux pour terminer l'entraînement, les joueurs ne sont alors plus en position d'apprendre de nouvelles techniques ou tactiques. Assurez-vous également d'informer les joueurs sur la durée de l'exercice d'endurance, ils seront alors en mesure de doser leurs efforts. Trop d'entraîneurs oublient cette dernière consigne créant ainsi des états de fatigue avancée chez les joueurs, n'oubliez pas que ce sont des exercices d'endurances et non de vitesse.

### **Conclusion**

Il est important de terminer la séance d'entraînement par un retour au calme, en allant faire un jogging léger ou une marche, suivi d'étirements statiques. Vous pouvez facilement faire cette dernière étape à l'extérieure de la glace et ainsi bénéficier d'une heure complète de glace.

Comme vous pouvez le constater, la planification est une partie intégrante du travail de l'entraîneur. Vous devez apprendre à doser votre entraînement de sorte que vos joueurs puissent progresser semaine après semaine. Prenez également le temps de noter vos observations suite à l'entraînement et conservez vos feuilles de sorte que si vous constatez soit une amélioration ou une baisse de régime, vous serez en mesure de savoir ce qui a plus ou moins bien fonctionné.

Bonne planification!