



**ENTRAÎNEURS CONSEILS  
HOCKEY QUÉBEC**

**SÉANCES  
D'ENTRAÎNEMENT  
(comportements)**

PAR Jean-François Mouton

## **Séances d'entraînement : comportements**

Lors d'une séance d'entraînement, un minimum de 20 % du temps 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

## **Interaction**

Au cours de la séance d'entraînement, l'entraîneur devrait prendre le temps de faire des balayages visuels (prendre du recul, s'isoler volontairement pendant un bref instant et observer ses joueurs afin de bien évaluer l'évolution de la séance, l'intensité fournie par ses joueurs, le nombre de joueurs en action par rapport à ceux qui attendent en file, du degré de succès manifesté par ces derniers, etc). Et cela, dans le but principal de mieux intervenir pour le reste de la séance et ou de mieux planifier le contenu du prochain entraînement car :

- Si un grand nombre de joueurs attendent pour faire l'exercice plutôt que de le réaliser, il faut revoir le mode d'organisation de celui-ci
- Si des joueurs éprouvent trop de difficultés ou de facilités à faire l'exercice, il faut leur proposer des tâches « alternatives » qui leur permettra de vivre un réel défi (car si trop facile = ennui et si trop difficile = découragement, il n'y a pas de progrès possible pour eux) ; cela peut se faire par l'ajout d'une variante, l'opposition à un partenaire d'égale force, un seuil de réussite adapté, etc.;
- Si des joueurs manifestent des comportements de déviance ou de nonchalance, il faut d'abord tenter de comprendre la raison derrière ce comportement (fatigue, attitude négative, exercice trop exigeant pour le joueur qui préfère faire le clown plutôt que d'exposer à tous son incapacité à réaliser l'exercice ou encore impression des joueurs d'être soumis à un travail plutôt qu'à un jeu, etc.).

## **Les mots-clés**

Lorsque l'entraîneur fait des interventions auprès de ses joueurs (éloges, exemples d'exécution, questions, feedback, etc.), il devrait régulièrement mentionner les critères de réussite sous la forme de «mots clés».

Entre autres, l'utilisation de ces mots clés aura comme avantage d'orienter plus facilement les joueurs vers l'atteinte de l'objectif de la tâche (évitant ainsi que les joueurs ne fassent l'exercice dans un esprit de pure répétition, sans réflexion de leur part sur la qualité de leurs actions). Cela favorisera également, par ricochet, la communication entre l'entraîneur et ses joueurs lors de ces matchs : le rappel de ces mots clés permettra aux joueurs de comprendre rapidement l'efficacité ou non de leurs actions en situation réelle de compétition.

Bien souvent, les entraîneurs mentionnent uniquement les points clés d'un exercice lors de leurs démonstrations et quand vient le moment de donner un feedback correctif aux joueurs qui éprouvent des difficultés. Or, lorsqu'un joueur réalise des actions qui correspondent à l'objectif attendu, l'entraîneur aurait avantage à réagir de façon à lui confirmer qu'il a atteint l'objectif, tout en faisant mention des points clés (Hey ! super, tu pointes la cible après la passe) plutôt que de s'en tenir uniquement à des qualificatifs élogieux généraux (C'est beau ! Super, lâche pas. Excellent, continue...)

### **Lien direct**

Idéalement, nous retrouvons une période de situations de jeu dans les séances d'entraînement. Lors de ces situations de jeu, l'entraîneur doit s'assurer que ses feedback sont en lien direct avec les apprentissages visés dans cette séance. Trop souvent, sans s'en rendre compte, les entraîneurs réduisent leur efficacité d'enseignant en « noyant » leur feedback à l'intérieur d'interventions qui, bien qu'elles soient justes, n'ont rien à voir avec l'objectif visé ( par exemple : la séance porte essentiellement sur l'introduction de la passe et va en situation de 2 vs 1 et au lieu de donner uniquement du feedback en lien avec les actions que réalisent le porteur après avoir fait sa passe, l'entraîneur parle aussi du retour au centre, d'attaque au filet, etc.

### **Emplacement stratégique**

Pendant le déroulement d'un exercice, afin de donner du feedback de qualité, l'entraîneur doit choisir judicieusement l'endroit où il se positionne sur la patinoire. Malheureusement, nombreux sont les entraîneurs qui ne se placent pas de manière à ce que leurs joueurs profitent de leur expertise, se contentant d'être placés pour donner le signal de départ aux joueurs qui attendent leur tour pour replacer les cônes déplacés, pour distribuer les rondelles, etc. Le feedback bien employé est un outil très efficace pour faire progresser les joueurs. De ce fait, en laissant le soin à ses adjoints ou à ses joueurs de récupérer les rondelles, de les distribuer, etc., l'entraîneur pourra privilégier d'un positionnement stratégique lui permettant de donner un plus grand nombre de conseils de qualité.