

# Réflexion sur le choix des mises en situation techniques lors des entraînements d'une équipe de hockey en développement

Par Benoit Barbeau

## *Introduction*

Un match de hockey est composé d'une succession de prises de décision, initiées par un élément déclencheur, résultant de la collecte d'information. Ainsi, à chaque action posée correspond une analyse instantanée de la situation permettant au joueur de poser le bon geste afin de répondre au besoin du moment.

Le résultat obtenu justifiera donc le moyen choisi. Prenons pour exemple le joueur qui se dirige vers le coin de la patinoire en contrôle de la rondelle lorsque, soudainement, un adversaire se pointe à sa gauche. Il décide alors d'exécuter un virage brusque à gauche. Résultat: l'adversaire lui ravit la rondelle. Pourtant, son virage était techniquement parfait : *comme dans les livres*. Un virage à droite aurait certes été préférable. Un peu plus tard dans le match, devant la même situation et profitant de son expérience, il se dit: *cette fois-ci, je vais arrêter brusquement du côté droit de façon à bien protéger la rondelle*. Malheur! L'adversaire lui soulève le bâton et s'empare de la rondelle. Même si l'arrêt brusque accompagnée d'une protection de la rondelle frisait la perfection, force est d'admettre qu'un virage brusque lui aurait permis de conserver sa vitesse et ainsi éviter la mise en échec avec bâton. Un arrêt brusque à une plus grande distance de l'ennemi aurait, peut-être, également suffi.

L'exécution technique n'est donc pas l'ultime but visé puisque l'efficacité de l'action se mesure par le résultat obtenu. Alors, sur quoi devons-nous insister: la réalisation d'une technique impeccable ou la capacité à prendre la bonne décision? Quel geste utiliser? De quel côté? À quel endroit? Dois-je passer ou tirer? Patiner rapidement ou lentement? Diriger la rondelle avec force vers un partenaire ou doucement? Doit-on développer de *beaux joueurs* (ceux qui sont très forts techniquement) ou de *bons joueurs* (ceux qui sont efficaces grâce à leurs choix judicieux). Poser la question, c'est y répondre, n'est-ce pas? Si vous en connaissez un qui est *beau* et *bon*, qu'on le signe tout de suite!!!

## *Mises en situation / division / moment de l'année*

Les besoins techniques évoluent avec le temps. La recherche d'équilibre demeure la préoccupation première du débutant. Pour apprendre, il doit se confronter à une situation problématique: comment faire pour rester debout? Plus il tombera, plus il apprendra. S'il reste debout, on s'interrogera sur la difficulté de la mise en situation. Un peu plus tard, il expérimentera différentes postures lui permettant de lutter contre le déséquilibre provoqué par l'exécution de tous les gestes de patinage avant et arrière. Ainsi, il apprendra à freiner brusquement, sans tomber, avec les patins parallèles de façon à combiner un départ de côté à l'arrêt; il verra à conserver sa vitesse lors d'un pivot; il s'efforcera de contrôler la rondelle lors d'un virage, et ainsi de suite.

Selon notre tableau du pourcentage de temps consacré à l'enseignement des éléments de base du hockey (annexe 1), nous remarquons que le temps investi dans le développement des habiletés techniques varie. En fait, il diminue d'une division à une autre et au fil de la saison. Ce n'est pas l'effet du hasard car les besoins techniques d'un jeune évoluent avec l'âge. Selon mes observations, plus un joueur vieillit, plus il devient ardu de modifier sa façon de patiner, de dribbler ou de tirer. Son profil technique se précise. Son gabarit, sa morphologie, son transfert de poids, sa coordination motrice; voilà autant d'éléments qui détermineront la qualité de ses exécutions techniques. (Y a-t-il deux joueurs identiques techniquement? Pourtant, lorsqu'on consulte un manuel de technique, il semble n'y avoir qu'une seule façon de faire.) Alors la question se pose: un joueur peut-il devenir efficace dans un match si sa technique n'est pas parfaite?

## *Deux types d'enseignement*

Le premier type d'enseignement technique est de nature **posturale**. Le débutant doit *sentir* son corps, le placement de ses segments et l'effet produit. S'il reste debout, conserve la rondelle ou atteint la cible, on pourra dire qu'il respecte assurément quelques points à surveiller. L'entraîneur verra, à ce moment, à augmenter progressivement la difficulté des mises en situation afin de lui permettre d'améliorer sa posture (équilibre) et la qualité du geste visé. Prenons par exemple l'apprentissage du virage brusque: au début, le joueur n'aura pas à incliner son corps vers l'intérieur car sa vitesse est réduite. Plus l'entraîneur exigera de la vitesse, plus le jeune aura à s'ajuster en inclinant son corps vers l'intérieur s'il veut

éviter la chute et conserver son allure. Il n'a pas le choix et on n'a pas besoin de lui dire.

Il va s'en dire que le nombre de répétitions du geste dans le temps consacré doit préoccuper l'entraîneur. S'il investit dix minutes, elles doivent être profitables. La mise en situation choisie doit permettre au joueur de répéter le plus grand nombre de fois possible le geste dans le temps alloué (volume). Ainsi, le débit (temps actif, ex : pas de file d'attente) lors des exercices de patinage doit être rapide (mais pas nécessairement la vitesse de patinage); la distance entre deux joueurs qui s'échangent la rondelle doit être réduite si on veut développer le mouvement de la passe balayée; on utilisera une rondelle pour deux joueurs; une rondelle par joueur pour dribbler, pour tirer; etc. Tout dépend de l'objectif visé par la mise en situation.

À mon avis, les jeunes améliorent leurs postures jusqu'à l'âge de 12-14 ans. Par la suite, peu de changements apparaissent à moins d'y investir beaucoup de temps dans la saison morte. C'est donc dans les divisions pré-novice et novice qu'on notera les changements les plus importants. Les enfants devront être confrontés à de multiples mises en situation leur permettant d'explorer et de commettre des erreurs. Dans la division atome, on pourrait y investir du temps en début de saison pour polir certains points mais tout devrait être terminé en octobre. Dans le Pee-Wee, l'entraîneur devrait se contenter de corrections individuelles, au besoin. Dans le Bantam et plus, à toute fin pratique, l'enseignement postural n'existe plus.

Mais comment faire pour combler tout le temps prévu à l'enseignement technique à partir de ce moment, sans *faire de technique*?

### ***Les trois étoiles : ESPACE RESTREINT / VITESSE / OPPOSITION***

Patiner ou dribbler seul améliore l'exécution mais ne représente pas un vrai contexte de match. La présence de partenaires ou d'adversaires forcera un joueur à prendre des décisions. Ne reproche-t-on pas à nos joueurs de manquer de créativité? Accélérer ou ralentir pour éviter la collision; tourner à gauche plutôt qu'à droite pour la même raison; conserver la rondelle plutôt que de passer ou tirer; voilà autant de problèmes que le jeune joueur doit apprendre à résoudre par ses propres décisions.

J'ai vu beaucoup d'entraîneurs commander des accélérations au coup de sifflet, des arrêts aux lignes, des virages entre les cônes, des passes à des joueurs qui

demeurent toujours à la même place, des passes vives à chaque occasion. Dans toutes ces situations, l'entraîneur déclenche l'action tandis que dans un match, ce sont les adversaires et les partenaires qui s'en chargent. Lorsque l'entraîneur installe des cônes, il détermine l'endroit et le côté du virage. C'est lui qui décide. Va pour l'enseignement postural, mais pour devenir créatif, *on passe à un autre appel!* Ça prend de l'enseignement **décisionnel**.

## ***OPPOSITION***

Quel est l'élément qui exige une accélération dans un match? Est-ce le coup de sifflet? Bien sûr que non. C'est plutôt le fait d'être poursuivi ou d'être poursuivant, de vouloir occuper un espace libre avant l'adversaire ou de contrer, in extremis, une manœuvre adverse. Combien de joueurs patinent à fond de train du début à la fin d'un match sans tenir compte de la situation? Qu'est-ce qui détermine l'endroit et le côté d'un virage si ce n'est la présence de l'adversaire ou d'un partenaire? Alors, **ce sont ces situations qu'il faut apprendre à reconnaître**. Est-ce que Wayne Gretzky passait toujours la rondelle à cent mille à l'heure? Ne fut-il pas le meilleur passeur de l'histoire? On disait tous de Mario Lemieux qu'il patinait lentement. Pourtant, personne ne pouvait le rattraper! Il accélérât tout simplement lorsque la situation était favorable. Quand l'entraîneur exige que les passes soient vives à l'entraînement, il ne tient pas nécessairement compte de la situation. **Sans opposition, il n'y a pas d'élément déclencheur**. En fait, la position de l'adversaire et la proximité du receveur déterminent la vigueur de la passe.

## ***ESPACE RESTREINT, VITESSE***

Un match se dispute sur 185 pieds mais en réalité, on en utilise que 80 à la fois. L'espace occupé est donc restreint pour dix joueurs à la fois. Si je demande à mes joueurs de dribbler la rondelle en se déplaçant autour de la patinoire, probablement qu'ils ne perdront jamais la rondelle. Peut-être pourrions-nous croire, à ce moment, que l'entraîneur a bien enseigné les notions du dribble et que les joueurs prendront confiance. Il n'en est rien, la mise en situation est trop facile. Il y a trop d'espace. Pour améliorer la qualité du dribble, il faut commander des mises en situation en espace restreint avec beaucoup de mouvement. **Il faut provoquer la perte de possession**. À la limite, il pourrait exiger de la vitesse pour compliquer la tâche. La présence massive de partenaires, l'espace restreint, la vitesse, voilà qui

devient intéressant. À un certain moment, il pourrait même nommer un certain nombre de joueurs sans rondelle (par exemple les chandails rouges) qui tentent de soutirer la rondelle aux autres. J'inclurais ainsi de l'opposition. Lorsque qu'on réunit ces trois ingrédients, nous avons tout ce qu'il faut pour développer la prise de décision, la **créativité**. Le joueur apprend donc à choisir d'abord la technique, à solutionner un problème, dans le but de conserver la rondelle. Après quelques tentatives infructueuses avec un virage dans des situations similaires, il comprendra qu'il lui faut opter pour une autre technique ou un virage à un endroit différent. **C'est ainsi qu'il apprend à devenir efficace**. Du même coup, il développe sa **confiance** et son **estime de soi**, deux qualités caractérielles indispensables au hockey.

Le raisonnement est semblable pour l'apprentissage de la passe. Chez les plus jeunes, les mises en situations initiales devront reproduire tous les contextes possibles: les deux joueurs immobiles face à face; le porteur qui se déplace pendant que la cible est immobile; le porteur immobile avec une cible en mouvement; les deux joueurs en mouvement dans la même direction; en mouvement dans des directions différentes sans oublier d'exiger différents gestes de patinage. Tout ça est postural. Par la suite, les passes devront s'exécuter dans un contexte de démarquage avec un nombre croissant de partenaires et d'adversaires (créativité) pour en arriver à choisir le moment opportun pour initier le geste. C'est du décisionnel. Sans opposition à l'entraînement, on ne peut espérer un grand nombre de passes complétées durant un match. Il m'est souvent arrivé d'observer un joueur exécuter une passe balayée parfaite mais interceptée; une passe trop vive à un partenaire pourtant tout près de lui; ne pas repérer son partenaire disponible. Tout ça dépasse largement l'exécution technique de la passe. Trop souvent voit-on des exercices de passes sans opposition lors d'entraînements bantam ou midget. Alors, comment déterminer le moment et le type de passes?

On peut grossir les biceps et les pectoraux par des exercices fréquents de musculation. C'est l'effet de l'entraînement. Comment peut-on, alors, améliorer la qualité des prises de décision de nos joueurs? Qu'en pensez-vous?

### ***Le jeu à l'entraînement***

Il fut un temps où les séances d'entraînement sur glace étaient constituées essentiellement de jeu (*scrimage*). Tous les entraîneurs s'accordent pour dénoncer

ce fait. Par la suite sont apparus les *techniciens* du hockey. Peut être trop analytiques, les messieurs! On a, alors, insisté démesurément sur l'exécution technique des gestes. Résultat : on a formé de *beaux joueurs*, c'est-à-dire très forts techniquement mais qui, selon plusieurs, *ne savaient pas jouer*. Il faut trouver le juste milieu, n'est-ce pas?

À mon avis, le jeu (3 contre 3, 4 contre 4, en largeur) demeure essentiel lors des entraînements. Il permet de transférer, sans délais, une technique apprise à une situation de jeu. De plus, il est amusant, stimulant, réel. Le piège, c'est de ne pas lui fixer d'objectif, de jouer pour jouer. On peut faire de la technique en jouant à 3 contre 3 en largeur. Par exemple, on a qu'à exiger un minimum de cinq passes balayées avant un tir au but puis d'intervenir lorsque la consigne n'est pas respectée pour que le jeu prenne une dimension différente, pédagogique. Ce qu'il faut reproduire à l'entraînement, ce sont des mises en situations qui se rapprochent de plus en plus d'une situation réelle de match. Dans cet exemple, c'est du temps d'enseignement technique qui est utilisé même si un 3 contre 3 est du domaine tactique. Tout dépend de l'objectif fixé. Souvenez-vous : espace restreint/vitesse/opposition. Voilà la clé...

## ***Conclusion***

Demandez à un de vos amis s'il apprécie le spectacle lorsqu'il regarde un match de hockey à la télévision. Plusieurs vous répondront que *c'est plate à mourir!* Pourtant, c'est le fruit des vingt dernières années de développement. N'est-il pas grand temps qu'on arrête de répéter les mêmes erreurs, année après année? Si on n'aime pas le résultat, il faut changer la façon de faire, non? Bonne réflexion!

## Annexe 1

PLANIFICATION ANNUELLE DE L'ENTRAÎNEMENT EN % DE TEMPS								
	% global	sept.	oct.	nov.	déc.	jan.	fév.	mars
<b>Atome</b>								
Technique	50	75	70	60	50	35	30	30
Technico-tactique	30	15	20	25	30	40	40	40
Tactique	20	10	10	15	20	25	30	30
<b>Pee-Wee</b>								
Technique	40	65	60	50	40	25	20	30
Technico-tactique	35	20	25	30	35	40	45	40
Tactique	25	15	15	20	25	35	35	30
<b>Bantam</b>								
Technique	30	30	35	35	30	25	20	20
Technico-tactique	40	50	45	40	40	30	35	35
Tactique	30	20	20	25	30	40	45	45
<b>Midget</b>								
Technique	25	30	25	25	25	20	20	20
Technico-tactique	30	35	35	30	30	25	25	25
Tactique	45	35	40	45	45	55	55	55