



La planification et l'organisation

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Le présent document aborde deux aspects essentiels de tout entraîneur, peu importe la discipline sportive : la planification annuelle (de votre saison) et l'organisation d'une séance d'entraînement (une «pratique»).

*** Souvenez-vous de ceci : «Ne rien planifier, c'est l'échec.» ***

Planification de la saison

Pourquoi planifier

- Permet aux entraîneurs d'obtenir un aperçu de la saison en fonction de différents paramètres qui auront un impact sur les capacités des joueurs.
- Permet de répartir dans le temps, l'ensemble des éléments à développer tout en tenant compte des paramètres précédents.
- Permet de trouver les meilleures combinaisons de moyens et de méthodes d'entraînements
- Permet d'obtenir de meilleurs rendements individuel et collectif.

Comment planifier

Il n'est pas nécessaire d'élaborer un plan aussi détaillé que pour les athlètes professionnels ou des ligues majeures. La réalité du hockey mineur est tout autre. Aussi, bien qu'il existe plusieurs méthodes, nous vous en proposons une plus «légère» qui permettra d'obtenir un aperçu rapide des principaux éléments propres à une saison de hockey mineur.

Principes de base

- Diviser la saison en au moins trois phases (pré-saison, saison et post-saison)
- Définir des objectifs réalisables
- Définir le contenu des éléments ci-dessous et les répartir dans les phases de la saison :
 - Éléments physiques
 - Éléments techniques
 - Éléments tactiques
 - Éléments stratégiques
 - Éléments mentaux



La planification et l'organisation

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Paramètres que l'on retrouve habituellement au hockey mineur

- Saison régulière
- Entraînements
- Tournoi
- Séries éliminatoires
- Réunions de joueurs et / ou de parents
- Suivi sur les absences des joueurs réguliers (pour fin de planification)
- JA appelé à remplacer un joueur régulier
- Un joueur régulier appelé en tant que JA
- Campagne ou activités de financement

Évaluation

- Validation de l'atteinte des objectifs

Tableau

- Regrouper l'ensemble des éléments d'information à l'intérieur d'un tableau/graphique.
- À titre d'exemple, les pages suivantes représentent le portrait de la saison 2007-2008 d'une équipe de calibre Novice A.



La planification et l'organisation

Benoit Racette
 Directeur technique et entraîneur-chef
 Octobre 2008

Planificateur de saison 2007-2008

Temps	Mois	Août			Septembre				Octobre			Novembre			Décembre			Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Total			
	Semaines (dim. au sam.)	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25					
Phases de la saison		Été			Pré-saison				Saison régulière									Séries éliminatoires						Fin de saison												
Enfants	Semaine de relâche																																			
	Congés fériés					1						1								5	5													1		
	Congés d'école				3						1						1																			
Joues	École(s) de hockey				5	5	5													5																
	Sessions de Hockey				2	1																														
	Leçons MAHG 4							3	2	1																										
	Mini-matches								1																											
	hors-concours																																			
	Calendrier régulier																																			
	Séries éliminatoires																																			
Tournois	#1																																			
	#2																																			
	#3																																			
	#4																																			
Admin.	Repêchage de joueurs																																			
	Réunion(s) de parents																																			
	Activité(s) financement																																			
	Partie(s) parents-joueurs																																			
	Party de fin de saison																																			
Absences à prévoir	Joueur 1																																			
	Joueur 2																																			
	Joueur 3																																			
	Joueur 4																																			
	Joueur 5																																			
	Joueur 6																																			
	Joueur 7																																			
	Joueur 8																																			
	Joueur 9																																			
	Joueur 10																																			
	Joueur 11																																			
	Joueur 12																																			
	Joueur 13																																			
	Joueur 14																																			
	Joueur 15																																			
Remplacements	JA vers Atome #1																																			
	JA vers Atome #2																																			
	JA vers Atome #3																																			
	JA vers Atome #4																																			
	JA vers Atome #5																																			
	JA vers Atome #6																																			
Remplacements	JA du novice B #1																																			
	JA du novice B #2																																			
	JA du novice B #3																																			
	JA du novice B #4																																			
	JA du novice B #5																																			
	JA du novice B #6																																			



La planification et l'organisation

Benoit Racette
 Directeur technique et entraîneur-chef
 Octobre 2008

Planificateur de saison 2007-2008

Temps	Mois	Août				Septembre				Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Total							
	Semaines (dim. au sam.)	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4		11	18	25				
Phases de la saison	Été	Pré-saison				Saison régulière				Séries éliminatoires				Fin de saison																																			
Éléments physiques	-	Programme MAHG 4				- Force et puissance - Endurance / Résistance - V02 Max (aérobie et anaérobie)				- Force et puissance - Endurance / Résistance - V02 Max (aérobie et anaérobie)																																							
Éléments techniques	-	Programme MAHG 4				Développement et / ou accentuation des habilités techniques spécifiques				Accentuation et maintien des habilités techniques à un niveau élevé																																							
Éléments tactiques	-	Programme MAHG 4				<ul style="list-style-type: none"> ♦ Tactiques individuelles (15 %) ♦ Tactiques collectives (10 %) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Les éléments de tactiques individuelles et collectives seront présentés et pratiqués tout au long de la saison selon le rythme des enfants </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; border-bottom: 1px solid black;">Tactiques individuelles à développer</td> <td style="width: 50%; border-bottom: 1px solid black;">Tactiques collectives à développer</td> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Protection de la rondelle <ul style="list-style-type: none"> - Écran avec le corps - Écran entre adversaire et rondelle - Écran au gardien - Éloignement de la rondelle • 1 contre 1 <ul style="list-style-type: none"> - Fermer le centre - Réduire l'écart - Immobilisation de la rondelle - Devant filet - Dans les coins - Aspects offensifs • Feintes <ul style="list-style-type: none"> - De patinage - Corporelles - De tirs et de passes • Couper vers le but • Esquive </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Lois gouvernantes de la tactiques col. • Pression offensive et défensive • Contrôle de la rondelle • Appui offensif / défensif • Transition offensive / défensive • Principes d'attaques 1, 2, 3 </td> </tr> </table>				Tactiques individuelles à développer	Tactiques collectives à développer	<ul style="list-style-type: none"> • Protection de la rondelle <ul style="list-style-type: none"> - Écran avec le corps - Écran entre adversaire et rondelle - Écran au gardien - Éloignement de la rondelle • 1 contre 1 <ul style="list-style-type: none"> - Fermer le centre - Réduire l'écart - Immobilisation de la rondelle - Devant filet - Dans les coins - Aspects offensifs • Feintes <ul style="list-style-type: none"> - De patinage - Corporelles - De tirs et de passes • Couper vers le but • Esquive 	<ul style="list-style-type: none"> • Lois gouvernantes de la tactiques col. • Pression offensive et défensive • Contrôle de la rondelle • Appui offensif / défensif • Transition offensive / défensive • Principes d'attaques 1, 2, 3 																																				
Tactiques individuelles à développer	Tactiques collectives à développer																																																
<ul style="list-style-type: none"> • Protection de la rondelle <ul style="list-style-type: none"> - Écran avec le corps - Écran entre adversaire et rondelle - Écran au gardien - Éloignement de la rondelle • 1 contre 1 <ul style="list-style-type: none"> - Fermer le centre - Réduire l'écart - Immobilisation de la rondelle - Devant filet - Dans les coins - Aspects offensifs • Feintes <ul style="list-style-type: none"> - De patinage - Corporelles - De tirs et de passes • Couper vers le but • Esquive 	<ul style="list-style-type: none"> • Lois gouvernantes de la tactiques col. • Pression offensive et défensive • Contrôle de la rondelle • Appui offensif / défensif • Transition offensive / défensive • Principes d'attaques 1, 2, 3 																																																
Éléments stratégiques	-	Programme MAHG 4				ACHA : 0% de contenu au niveau novice				ACHA : 0% de contenu au niveau novice																																							
Éléments mental	-	Programme MAHG 4				<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Sera fait en tout temps </div> <ul style="list-style-type: none"> • Développer l'estime de soi des enfants • Développer une attitude positive • Développer une attitude de gagnant 				<ul style="list-style-type: none"> • Diminuer les blocages intérieurs • Apprendre à rebondir après un échec • Développer un esprit d'équipe fort 																																							
Notes	-	Aucun contrôle sur le contenu du programme de 20 leçons																																												Préparer le party de fin de saison			



La planification et l'organisation

Benoit Racette
 Directeur technique et entraîneur-chef
 Octobre 2008

Planificateur de saison 2007-2008

Mois	Août				Septembre					Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Total				
	Semaines (dim. au sam.)				5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13		20	27	4	11
Phases de la saison	Été				Pré-saison					Saison régulière								Séries éliminatoires								Fin de saison																				
Facteurs d'entraînement					■ = Physique très important ▨ = Technique ▩ = Tactique moyen. important ▧ = Stratégique ▦ = Mental peu important																																									
	Semaines	Éléments techniques				Éléments tactiques individuelles								Éléments tactiques collectives																																
1	Semaine du 4 nov.				Protection de la rondelle								Principes d'attaque 1, 2, 3																																	
2	Semaine du 11 nov.				Protection de la rondelle								Principes d'attaque 1, 2, 3																																	
3	Semaine du 17 nov.				1 contre 1								Principes d'attaque 1, 2, 3																																	
4	Semaine du 25 nov.				1 contre 1								Principes d'attaque 1, 2, 3																																	
5	Semaine du 2 déc.				Feintes								Pression offensive et défensive																																	
6	Semaine du 9 déc.				Feintes								Contrôle de la rondelle																																	
7	Semaine du 16 déc.				Protection de la rondelle								Appui offensif / défensif																																	
8	Semaine du 23 déc.				1 contre 1								Principes d'attaque 1, 2, 3																																	
9	Semaine du 30 déc.				Esquive								Pression offensive et défensive																																	
10	Semaine du 6 janvier				Esquive								Principes d'attaque 1, 2, 3																																	
11	Semaine du 13 janvier				Couper vers le but								Contrôle de la rondelle																																	
12	Semaine du 20 janvier				Feintes								Transition offensive / défensive																																	
13	Semaine du 27 janvier				1 contre 1								Appui offensif / défensif																																	
14	Semaine du 3 février				Protection de la rondelle								Principes d'attaque 1, 2, 3																																	
15	Semaine du 10 février				Couper vers le but								Transition offensive / défensive																																	
16	Semaine du 17 février				1 contre 1								Appui offensif / défensif																																	
17	Semaine du 24 février				Feintes								Contrôle de la rondelle																																	



La planification et l'organisation

Benoit Racette
 Directeur technique et entraîneur-chef
 Octobre 2008

Nom	Prénom	Évaluation sommaire							Cote finale		
		Position	Condition physique apparente	Patinage	Freinage	Maniement et contrôle	Passes	Tirs		Lecture du jeu	Attitude
		Défenseur	Bonne	Patinage avant	Avant	2 mains	Techniques	Techniques	Aspects globaux	Comportement	
		Avant	Passable	Patinage arrière	Arrière	Techniques	Précision	Précision	Lire et réagir	Attitude générale	
		Polyvalent	Mauvaise	Pivots / Virages	Latéraux	Tête haute	Tête haute	Vélocité	Anticipation		
Joueur	A	Défenseur	B	8	9	7	8	8	10	8	58
Joueur	B	Avant	B	9	8	8	8	8	8	10	59
Joueur	C	Avant	B	7	5	5	5	7	5	9	43
Joueur	D	Polyvalent	B	8	8	8	8	7	8	10	57
Joueur	E	Défenseur	P	9	9	8	7	7	6	10	56
Joueur	F	Avant	B	8	7	7	7	7	5	10	51
Joueur	G	Avant	P	7	8	8	7	9	5	8	52
Joueur	H	Polyvalent	B	8	8	8	7	7	7	10	55
Joueur	J	Défenseur	M	7	6	7	6	6	5	9	46
Joueur	K	Avant	B	9	9	8	7	7	6	10	56
Joueur	L	Avant	B	7	8	7	6	6	5	10	49
Joueur	M	Polyvalent	B	9	8	7	6	5	7	10	52
Joueur	N	Défenseur	B	7	7	7	8	6	8	10	53
Joueur	O	Avant	M	9	9	8	7	7	6	10	56
Joueur	P	Avant	B	7	6	6	6	5	5	10	45
Joueur	Q	Polyvalent	B	6	6	6	5	5	6	10	44
Joueur	R	Défenseur	B	7	7	7	6	5	8	10	50
Joueur	S	Avant	B	6	6	6	6	6	5	10	45
Joueur	T	Avant	B	6	9	6	5	5	5	5	41
Joueur	U	Polyvalent	M	5	6	5	7	5	5	9	42
Joueur	V	Avant	M	6	6	6	5	5	5	10	43

Moyenne du groupe =

50



Organiser une séance d'entraînement

Les séances d'entraînement doivent permettre aux joueurs de développer, corriger et apprendre les notions spécifiques à leur sport. Elles doivent aussi leur permettre de constater leur propre progression et ainsi, augmenter leur estime de soi.

- Les séances d'entraînements doivent être planifiées à l'avance et non 5 minutes avant d'aller sur la glace.
- Le contenu des séances d'entraînement doit tenir compte des aspects suivants :
 - Le contenu du plan annuel
 - Les dernières joutes
 - Les capacités des joueurs
 - Une chronologie logique et progressive dans les exercices à faire

Principes d'un entraînement efficace

- Tous actifs
 - Faites en sorte que vos joueurs soient actifs par le biais d'exercice dynamiques
- Donner des explications claires et brèves
 - Vos directives doivent être précises et courtes.
 - Un exemple visuel est toujours bien compris. N'hésitez pas à démontrer visuellement ce que vous expliquez en effectuant l'exercice, en présentant un extrait vidéo ou des images.

Trucs et conseils

Voici quelques petits trucs et conseils qui peuvent vous être utiles :

- Affichez le contenu de l'entraînement – rendez-le disponible avant et durant.
- Utilisez une feuille type pour y inscrire vos exercices.
- Les séances sont habituellement d'une durée de 50 minutes.
- Demandez à vos entraîneurs adjoints de préparer la disposition du matériel du prochain exercice et de reprendre celui du précédent.
- Lorsque vous réunissez vos joueurs près de vous, exigez qu'ils demeurent face à vous en tout temps (personne derrière vous).
- Lorsque vous sifflez, les joueurs doivent absolument cesser de toucher aux rondelles. Un accident est si vite arrivé.



La planification et l'organisation

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

- Un de vos entraîneurs adjoints devrait être attiré au gardien de but pour la saison, pour les exercices spécifiques.
- Démontrez de l'enthousiasme et soyez dynamique. Vous êtes le premier exemple à suivre et l'attitude de vos joueurs correspondra à la vôtre. Si les joueurs manquent «de vie» ou font montre d'un manque d'intérêt, questionnez-vous sur votre propre attitude.
- Respectez vos joueurs. Il ne sert à rien de sortir le fouet à chaque séance. Si vous le faites trop souvent, les joueurs ne vous prendront plus au sérieux.... Surtout si vous le faites en début de saison...
- Préférentiellement, débutez toujours par un exercice d'échauffement, sans rondelle
 - ⊖ Cet exercice doit être intense et d'une durée maximale de 5 minutes.
 - ⊖ Cet exercice de patinage doit permettre aux joueurs d'effectuer une mise en train dynamique en exerçant le patin avant et arrière.
 - ⊖ Utiliser le même exercice durant une partie de la saison ou durant toute la saison. Il deviendra une «routine» pour les joueurs.
 - ⊖ À la fin de celui-ci, vos joueurs reprendront leur souffle tout en écoutant attentivement vos directives pour le prochain exercice. Pas de discipline en vue...
- Faites boire vos joueurs
 - ⊖ Normalement, à la mi-temps, offrez une pause d'une minute afin que les joueurs puissent boire de l'eau.
 - ⊖ Si vos joueurs ont soif bien avant, donnez-leur l'opportunité de boire.
 - ⊖ Pas de rondelle durant ce temps afin de limiter les blessures.
 - ⊖ Réunissez les joueurs à un endroit sur la glace dès qu'ils ont bu afin de débiter le prochain exercice.
- Le dernier exercice de la séance d'entraînement
 - ⊖ Le dernier exercice devrait regrouper tous les joueurs
 - ⊖ Un exercice de lancers est toujours apprécié par les joueurs
- 2-3 minutes avant la fin de la séance d'entraînement, effectuer un exercice de patinage
 - ⊖ Cet exercice de patinage sera le signal du dernier effort à donner.
 - ⊖ Les entraîneurs adjoints ramassent les rondelles, les cônes et le reste du matériel.



La planification et l'organisation

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

- 30 secondes avant la fin de la séance d'entraînement, réunissez les joueurs
 - Ce moment est important.
 - Donnez vos commentaires sur la séance à vos joueurs.
 - Le renforcement positif est important.
 - Félicitez-les.
 - Parler de la prochaine joute ou de la prochaine séance d'entraînement.
 - Quitter la glace avec vos joueurs.

Utilisation d'une feuille type pour les séances d'entraînement

Les objectifs d'une telle feuille sont de :

- Planifier et préparer à l'avance les exercices qui auront à être exécutés
- Servir d'aide-mémoire
- Archiver les exercices exécutés au cours de la saison et de s'y référer en cas de besoin

Références pour les exercices

- Bibliothèques
- FIHG
- Hockey Canada (ACHA)
- Hockey Québec
- Hockey USA
- Les autres entraîneurs
- La section «Entraîneurs» du site Web des Jets
- Les sites Internet d'autres associations de hockey mineur
- Internet
- Votre imagination



La planification et l'organisation

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Séance d'entraînement

Date :		Heure :		Endroit :		Durée totale (min.) :	
--------	--	---------	--	-----------	--	-----------------------	--

Exercice #1	Type :		Durée (min.) :	

Exercice #2	Type :		Durée (min.) :	

Exercice #3	Type :		Durée (min.) :	

Exercice #4	Type :		Durée (min.) :	



La planification et l'organisation

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Date :

Exercice # _____



Éléments à surveiller

- Tête haute
- Flexion genoux
- 2 mains sur hockey

Exercice # : _____



Éléments à surveiller

- Tête haute
- Flexion genoux
- 2 mains sur hockey
