

méthodologie de l'entraînement



**Les grands principes
de l'entraînement**

**Pour répondre aux exigences
du haut niveau**





Sommaire :

LE MOT DU DTN	PAGE > 4
DÉFINITION DE LA MÉTHODOLOGIE	PAGE > 5
COMPOSITION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT	PAGE > 6
ORGANISATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT	PAGES > 7-17
CONCLUSION	PAGE > 18





crédit photo (WorldSportPics)

Lors du **Coaching Performance de septembre 2015**, je m'étais engagé à proposer les éléments-clés d'une méthodologie de l'entraînement qui formerait alors les premières bases d'une école française du hockey. J'ai fait cette commande auprès des cadres de la Direction Technique Nationale. Ce premier tome s'intéresse aux grands principes de l'entraînement sous l'angle de l'intensité et de l'exigence. Un deuxième traitera des situations spécifiques (gardien de but, PC offensifs et défensifs...). Un troisième chapitre abordera la préparation physique et enfin un dernier développera les questions liées au domaine tactique : grands principes, analyse vidéo, coaching.

L'objectif est bien d'apporter un outil didactique et pédagogique opérationnel c'est-à-dire qui réponde aux préoccupations du hockey français tout en prenant en compte les exigences du haut niveau. Nous connaissons la distance qui nous

sépare des plus grandes nations et rattraper notre retard doit considérer des paramètres tels que mieux s'entraîner (connaissances et savoir-faire), s'entraîner davantage (fréquence des séances), s'entraîner autrement (créativité, adaptation). On peut en effet s'entraîner collectivement ou en petits groupes mais aussi individuellement sous la conduite d'un entraîneur ou non mais toujours avec un programme. Des séances en soirée mais aussi en journée, l'entraîneur pouvant proposer d'autres créneaux ou alors mutualiser des séances avec d'autres publics. Nous devons revisiter nos méthodes et oser innover, mais aussi nous adapter aux demandes des sportifs. L'enjeu de cette démarche est l'avenir du hockey français.

Bertrand Reynaud – Directeur Technique National



Définition de la méthodologie

Étude systématique, par observation de la pratique scientifique, des principes qui la fondent et des méthodes de recherche utilisées. Ensemble des méthodes et des techniques d'un domaine particulier.

Démarche méthodique pour obtenir le meilleur résultat, sorte de boîte à outils, démarche suivie, manière de procéder. (LAROUSSE)

Le duo rythme-exigence est une dimension incontournable de la performance de haut niveau. La dernière formule de match en 4 X 15 minutes illustre parfaitement la volonté de la fédération internationale d'apporter toujours plus de vitesse, de rythme, d'impact physique et finalement de spectacle aux passionnés de hockey.

Si l'intensité lors d'une rencontre est très souvent palpable, il est plus délicat de l'insuffler à l'entraînement, c'est pourquoi nous nous penchons à présent sur les méthodes permettant à l'entraîneur d'obtenir le meilleur de ses joueurs (euses).

Dans la définition citée en préambule, la notion de boîte à outils nous apparaît particulièrement motivante, le premier outil restant l'imagination de l'entraîneur. La diversité des supports d'entraînement, du matériel utilisé, des formules de regroupement doit à chaque entraînement amener le joueur à se dépasser pour progresser. Le progrès passe par une conscience du joueur des outils mis à sa disposition, son investissement n'en sera que plus grand.



crédit photo (FIH)



Composition d'une séance d'entraînement

Dans la quête des meilleurs résultats, il est primordial de ne négliger aucun des paramètres du projet de performance. Nous retrouverons donc dans toute séance les aspects techniques, tactiques, physiques et mentaux nécessaires à la complète formation d'un joueur de haut niveau. La performance ne se mesurant que dans un contexte de match, la séance doit être orientée pour grande partie vers une réalisation à un degré d'intensité maximale. Ainsi, les joueurs et les joueuses pourront construire leurs repères et s'approprier les habiletés dans le climat d'exigence que l'on retrouve lors d'une rencontre.



crédit photo (WorldSportPics)

«NOUS PARTONS DU PRINCIPLE QUE LA SÉANCE SE DÉCOUPE EN QUATRE TEMPS.»

Le premier est dédié à l'échauffement puis au travail d'appuis, à la tonicité musculaire et à la recherche de puissance.

Vient ensuite un temps consacré à la progression et à la maîtrise technique.

Ces deux éléments permettant alors la mise en place de situations collectives dans un 3^{ème} temps jusqu'à la simulation des conditions d'une rencontre pour finir la séance.

«DURANT CES 4 PÉRIODES, UNE HAUTE INTENSITÉ DOIT POUVOIR ÊTRE EXIGÉE MAIS À DES MOMENTS BIEN DÉFINIS.»

Nous ne pensons pas qu'il existe une seule organisation de l'entraînement, en fonction du temps imparti à chacune de ces périodes, deux tendances se dégagent tout de même fortement :

La répartition équitable à 25% ou alors à 33% mais les deux premiers points restent incontournables.

Seules les situations collectives et les simulations de situations de match peuvent être rassemblées/regroupées.

Dans tous les cas l'exigence doit être présente

et rappelée quand nécessaire par l'entraîneur : à tout moment la qualité doit être exigée. Celle-ci doit être privilégiée par rapport à la quantité et cela est encore plus vrai lors des phases d'opposition mais aussi dans la programmation lors des phases d'affûtage en vue des phases finales.



Organisation d'une séance d'entraînement

1) 25% pour l'échauffement, l'école de course, le travail d'appui, la proprioception, le renforcement musculaire

Comme précisé précédemment, nous ne détaillerons que très peu la mise en route, il existe différentes manières d'élever la température corporelle et le rythme cardiaque, la disponibilité des tissus et des articulations doit rester au centre de toutes les préoccupations :

- Footing avec montée progressive du rythme, parcours de motricité, gammes de courses et assouplissements visant le réveil musculaire.
- Travail cardio-respiratoire et sollicitation des articulations par le biais de mouvements permettant d'augmenter l'amplitude des segments.

Une fois l'organisme correctement échauffé, **la coordination et la mobilisation des appuis sont des éléments qu'il convient de travailler SYSTEMATIQUEMENT** à la fois pour des raisons de prophylaxie mais surtout pour permettre au joueur de développer des qualités d'équilibre, de puissance et de réactivité.

Ecoles de course : fentes, ouvertures, bondissements, pointes de pieds, griffés...

Proprioception : échelle de course, cerceaux, parcours de plots, pieds joints/ cloche-pied, équilibre sur un pied, sur coussin gonflable, sur balles de tennis...

Pliométrie : avec plinth, banc, escaliers, haies, lattes, sauts de grenouille...

Renforcement musculaire : gainages sous toutes ses formes, travail lesté (poids, élastiques, petits parachutes), tirage et poussées, répétitions de situations explosives (sprints, sauts ou jetés)... énormément d'exercices peuvent être réalisés sans matériel à poids de corps ou à 2.

Circuit Training : tous ces éléments peuvent faire l'objet d'un parcours matérialisé par différents ateliers. C'est à l'entraîneur ou au préparateur physique de bien définir les objectifs de travail et la planification selon qu'il cible un groupe musculaire en particulier ou bien une sollicitation globale.

https://www.canal-sport.fr/fr_FR/preparation-physique-1/circuit-training-2

https://www.canal-sport.fr/fr_FR/preparation-physique-1/circuit-training-1

Lors du travail d'appui, une période est nécessairement utilisée pour l'appropriation de l'exercice, qu'il relève de la coordination, d'un enchaînement complexe ou tout simplement d'une construction de réponse motrice. Cette période passée, la situation peut tout à fait être réalisée à intensité croissante jusqu'à l'intensité maximale. La préparation physique sera largement traitée dans un autre tome de la méthodologie de l'entraînement.

2) 25% gammes, le développement et renforcement des habilités techniques

Les acquisitions techniques nécessitent elles aussi un temps de compréhension et d'appropriation des paramètres de réussite de la réalisation. C'est pourquoi **il est incontournable de passer par des phases correctrices mais particulièrement exigeantes**. Là encore, l'intensité devra augmenter jusqu'à obtenir une vitesse et une amplitude de réalisation identiques à celles liées à la performance nécessaire pour gagner un match.



Le travail technique passe à la fois par le renforcement des fondamentaux, la répétition de gammes, mais aussi par le développement et l'acquisition d'habiletés de plus en plus complexes.

«LA QUALITÉ EST LE FACTEUR LE PLUS DÉTERMINANT»

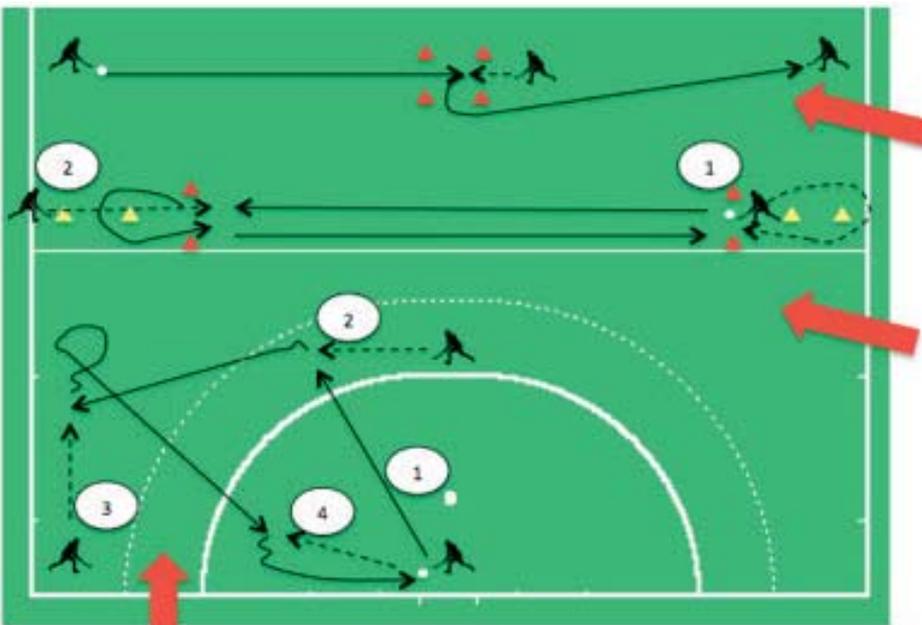
La qualité (exigence et intensité) à ce niveau est le facteur le plus déterminant de la réelle acquisition d'un geste technique, elle doit être en permanence au cœur de l'exercice. C'est le rôle de l'entraîneur de la maintenir.

La répétition, encore et toujours, est obligatoire : apprendre à surmonter la lassitude inévitable dans l'entraînement intensif, c'est **former le caractère et travailler sur le mental** (endurance psychologique). Cependant, il appartient à l'entraîneur d'user de **créativité** pour faire répéter les joueurs (euses) dans des contextes différents impliquant constamment des adaptations et des prises d'informations plus ou moins complexes.

Si dans plus de 90%, les gammes sont travaillées sous la forme « une balle pour deux, contrôles/passes », il est intéressant de ne pas enfermer les joueurs (euses) dans un confort de répétition trop éloigné d'un contexte de jeu.

Cela passe par des exercices simples de contrôles, propulsions, conduites puis par des enchaînements plus complexes ajoutant habiletés techniques,

Ex : Différentes manières de faire des gammes



Légende :

- Propulsion (passe ou tir)
- - - - -> Course sans la balle
- ~> Conduite de balle

- Les 2 joueurs près des lignes travaillent la qualité de leur transmission (précision, vitesse d'exécution et de propulsion) tandis que le joueur du milieu insiste sur l'explosivité de ses appels et sur la qualité de ses contrôles de balle

- Variante à 2 pour travailler davantage le jeu long et le cardio :

- 1 envoie la balle à 2^{ème} plot jaune

- 2 contrôle la balle, la conduit autour du 1^{er} plot jaune et la renvoie à 1

- 1 fait une passe dans sa course (la balle vient de la gauche)

- 2 contrôle sans ralentir et passe à 3

- 3 contrôle en mouvement (la balle vient de la droite) et fait demi-tour en coup droit

puis, passe la balle à 1

- 4 : 1 fait un appel piston et bloque les appuis pour contrôler la balle et repartir dans le sens de la transmission

- 1 donne la balle à 2, etc

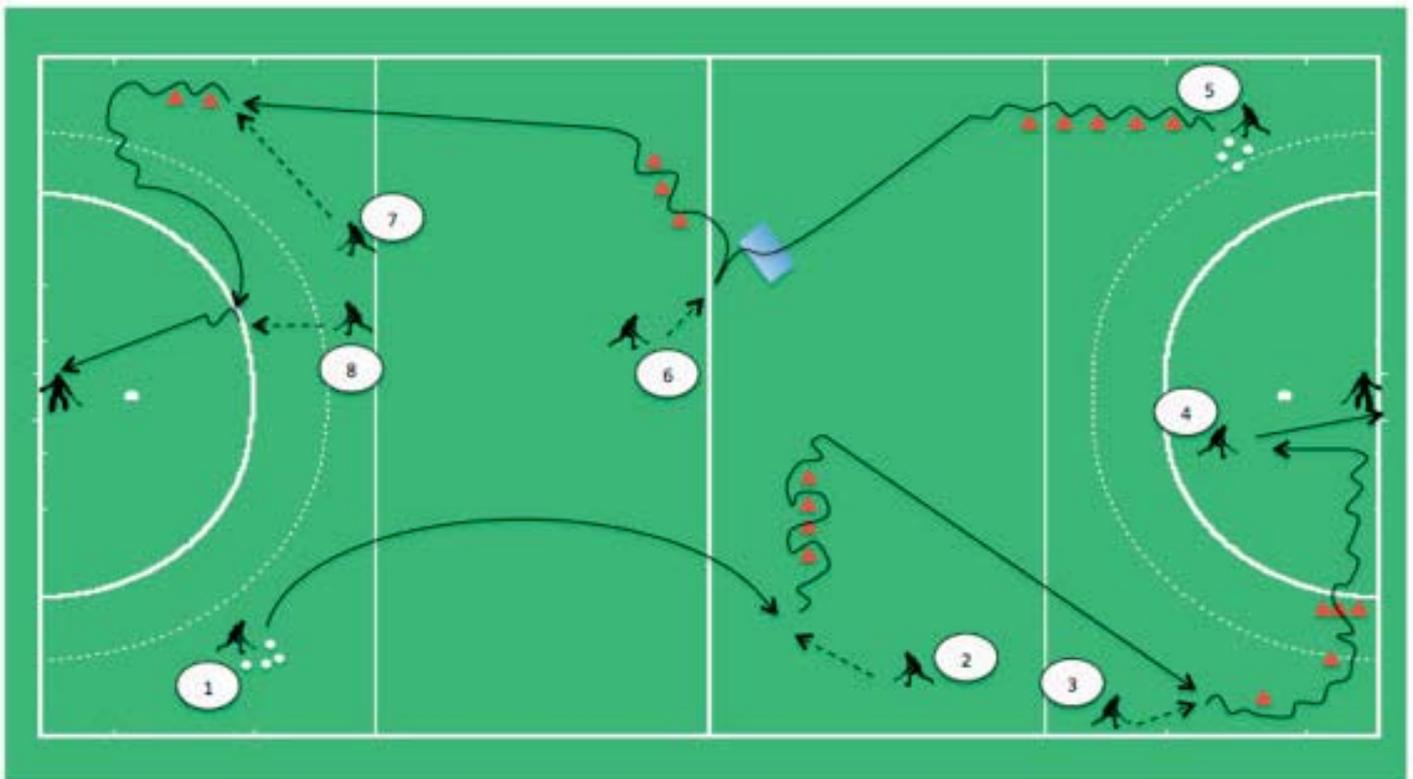
finitions au but, déviations...

Il est également intéressant de travailler sous forme de circuits avec différents ateliers alternant un travail technique et une transmission de la balle vers l'atelier suivant. Cela permet de travailler différents aspects d'un atelier à l'autre ou alors d'insister sur une seule thématique mais en changeant le contexte d'un atelier à l'autre.

La montée en intensité peut là aussi être progressive une fois que le circuit est bien compris, les ateliers bien appropriés.

Il est possible de varier les paramètres d'effort en aménageant les distances et les rythmes de courses entre chaque atelier mais les conditions de réalisation de l'atelier doivent faire l'objet d'une très grande exigence.

Ex : Travailler les balles levées



1 : Scoop

2 : Contrôle du scoop et conduite de balle «topée»

3 : Prise de balle dans la profondeur, débordement, rentrée dans le cercle en balle levée et centre à 90° au sol ou en l'air

4 : Reprise de volée

5 : Conduite de piquée et passe via le tremplin

6 : Contrôle aérien de la balle par le tremplin et conduite indienne en levant la balle sur les revers

7 : Prise de balle dans la course, conduite levée et petit scoop pied droit vers la tête de cercle

8 : Contrôle du scoop et shoot pendant que la balle est en l'air

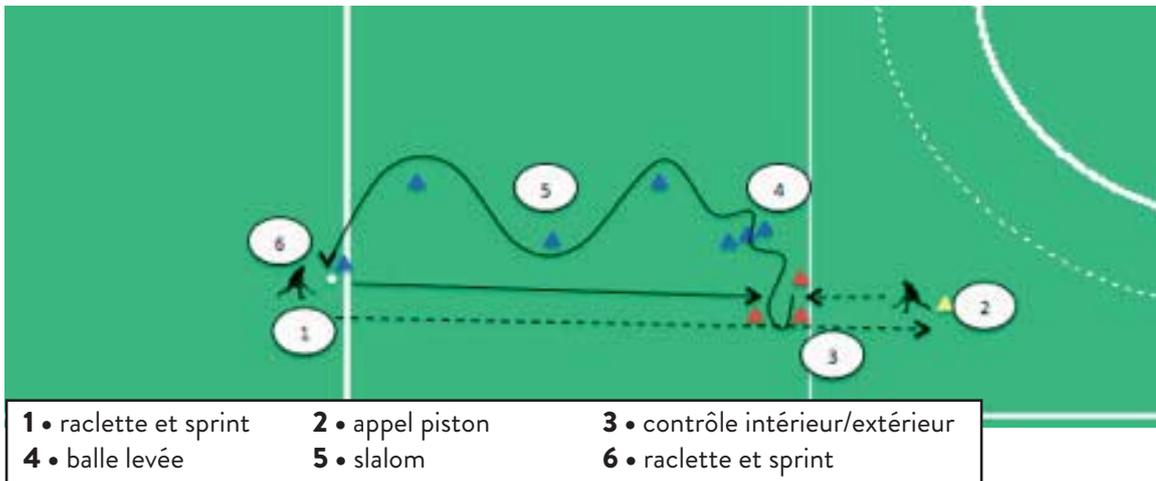


Enfin, dans l'objectif de **constituer des fondamentaux techniques solides**, il apparaît très pertinent de les travailler dans un contexte de fatigue avancée pour amener les joueurs (euses) à éprouver leur faculté d'attention sur ce qui reste déterminant à la réussite de l'exercice, autrement dit leur lucidité.

(cf article Réflexion Sport)

https://www.canal-sport.fr/fr_FR/preparation-physique-1/article-reflexion-sports

Ex : Propulsion, contrôle et conduite avec un sprint



Le temps de récupération est fonction du temps de sprint.

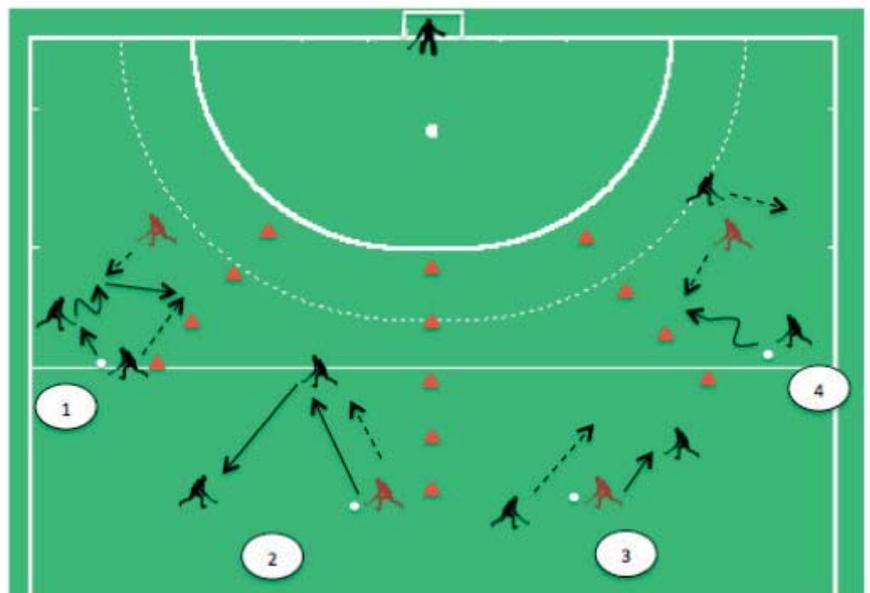
L'exercice peut être fait en boucle, à l'entraîneur d'en déterminer la durée

Tous ces exemples de gammes sont proposés en collaboration pour favoriser la réussite et l'apprentissage. A un degré d'acquisition élevé, la complexité peut venir de l'opposition sans que cela ne dégrade la qualité de réalisation. Il est, par exemple, tout à fait possible de travailler le 2 contre 1 en exigeant un haut niveau d'intensité. En voici plusieurs illustrations.

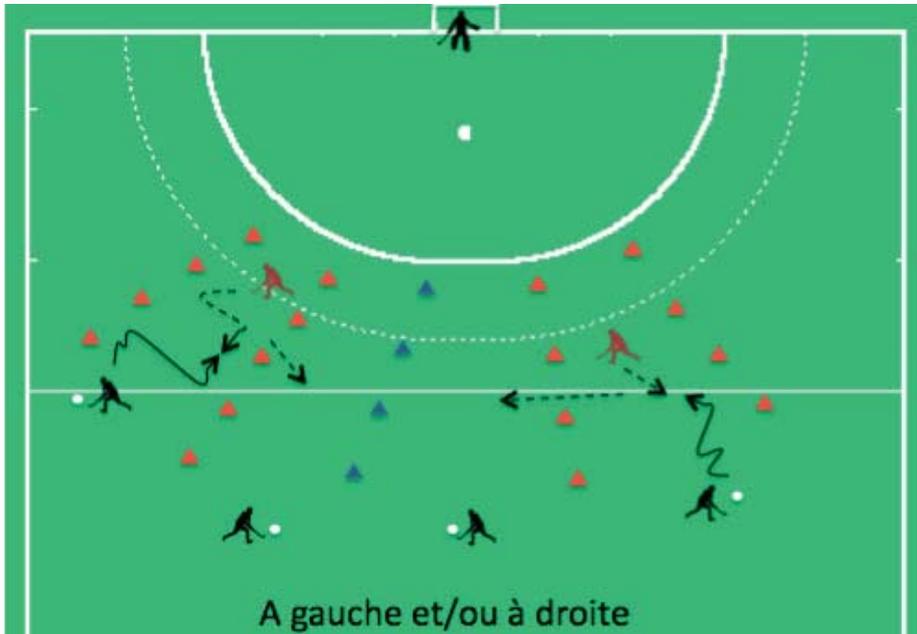
2 contre 1

4 situations différentes :

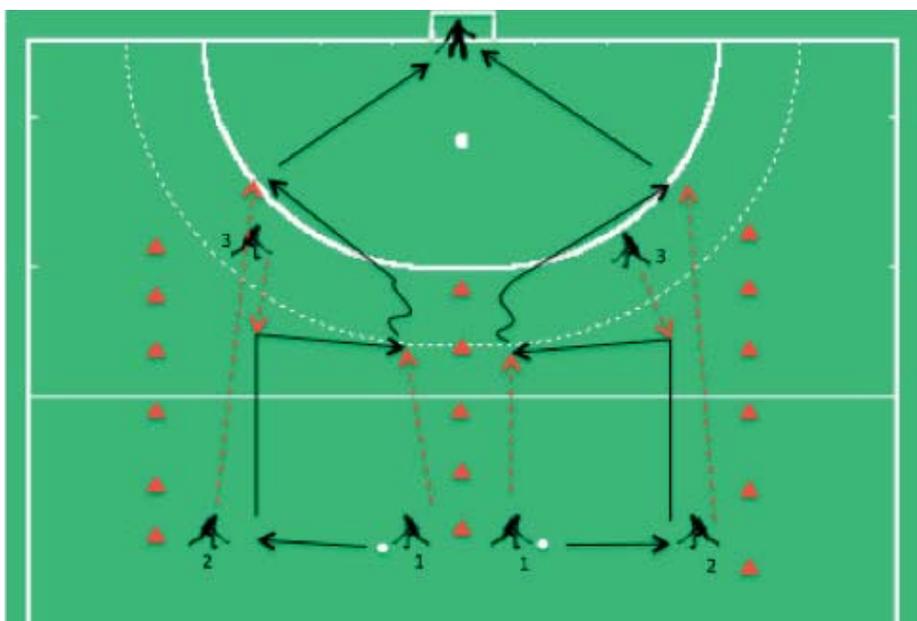
- 1 • Les 2 attaquants déclenchent l'action face au défenseur.
- 2 • Le joueur qui a la balle donne la balle à celui qui est aux 22m, celui-ci rend la balle à qui il veut, celui qui ne la reçoit pas devient défenseur.
- 3 • Les 3 joueurs sont sur la même ligne, la balle part toujours du milieu, celui qui ne la reçoit pas devient défenseur
- 4 • L'action se déclenche avec un attaquant dans le dos du défenseur



Enfin, les qualités requises pour jouer efficacement des situations de 1 contre 1 (notamment défensives) relèvent de fondamentaux qu'il convient de travailler très régulièrement et avec la plus grande rigueur. Ici un exemple permettant non seulement d'imposer une forte intensité mais aussi une **adaptation systématique au turn over.**



A ce travail sur les fondamentaux, il est essentiel d'inclure le gardien de but, tous les exercices de descente sur le but permettent de le confronter à des tirs variés et répétés avec une fréquence importante. Cela permet aussi aux joueurs (euses) de pratiquer **le geste qui reste le plus déterminant : LE TIR AU BUT.**



1 contre 1

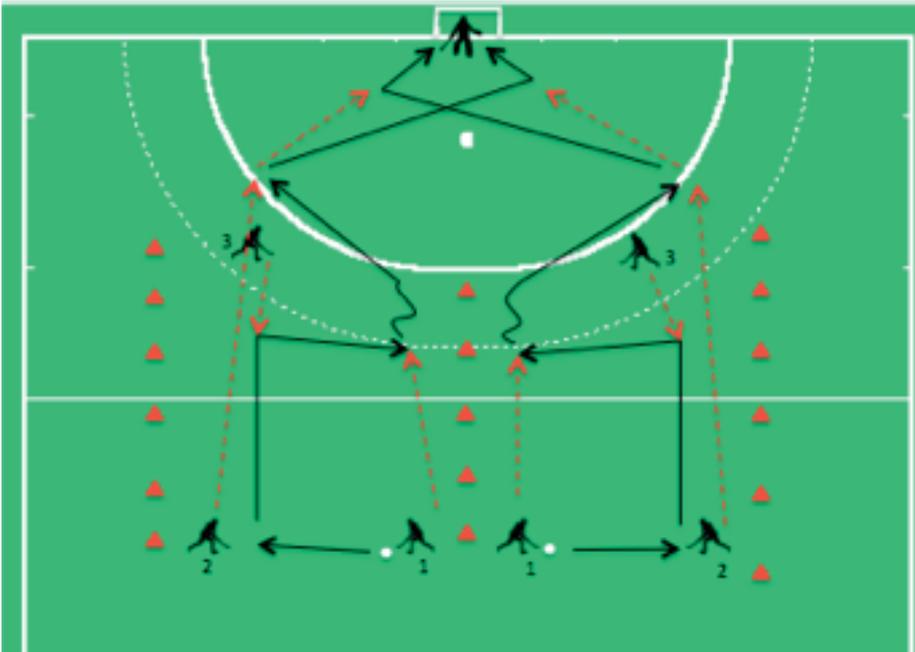
Consignes :

Le 1 contre 1 se joue dans le couloir le plus à l'extérieur. Le joueur qui l'emporte va tirer au but.

Si le défenseur perd le duel, il enchaîne sur un autre 1 contre 1 dans le couloir d'à côté.

Si le défenseur remporte le duel, c'est celui qui attaquait qui devient défenseur dans le couloir d'à côté.

- 1 passe à 2
- 2 passe à 3 qui fait un appel piston
- 3 passe à 1, si possible en 1 touche de balle
- 1 passe à 2 qui appelle dans le dos de 3
- 2 tire au but



Variante :

- 1 passe à 2
 - 2 passe à 3 qui fait un appel piston
 - 3 passe à 1, si possible
- 1 touche de balle
- 1 passe à 2 qui appelle dans le dos de 3
 - 2 passe à 2 de l'autre groupe au 2^{ème} poteau

Ex : 2 balles à chaque fois, 1 shoot + 1 déviation en alternant droite/gauche



- 1 donne à 2
- 2 tire au but puis court au plot rouge
- 1 envoie une 2^{ème} balle au 2^{ème} poteau
- 2 dévie la balle

3) 25% Travail semi collectif, mise en place tactique, etc...

À ce stade de l'entraînement, l'organisme est parfaitement apte à supporter des intensités élevées et le travail technique effectué en amont est comparable à la phase préparatoire à un match. Une fois les étapes de placement/replacement franchies, **c'est le bon moment pour exiger un très haut rythme d'exécution.**

Si le placement des joueurs (euses), l'enchaînement des différentes phases de jeu (turn over) impliquent des moments d'explication, de remplacement qui ne permettent pas de conserver de l'intensité, **il est essentiel de garder un temps important pour l'exécution de ces situations sans temps morts**, permettant ainsi d'imposer un rythme de match, voire même, un rythme supérieur.

L'exigence et l'intensité vont dépendre de la **MULTIPLICATION DES TEMPS DE JEU**, à l'entraîneur de déterminer jusqu'où on joue, si on exploite tous les turn overs, à quelles fautes on arrête le jeu... **ALIMENTER RAPIDEMENT LE JEU EN BALLE** pour empêcher les temps morts apparaît d'office un moyen incontournable pour augmenter ou maintenir le rythme. **OBLIGER** les joueurs (euses) à **CHOISIR**, à **S'ADAPTER** au placement d'une opposition permet de complexifier l'exercice en les mettant dans l'inconfort, sous pression, il est essentiel de toujours chercher à **IMPOSER SON JEU** à l'adversaire.

«L'INTENSITÉ VA AVEC LES INTENTIONS DE JEU CULTIVÉES ET PARTAGÉES»

Exemples de thèmes à travailler :

- Réseaux de circulation d'abord « à vide » puis avec opposition
- Attaques placées et combinaison
- 2C1, 3C2, 5C3
- attaque/défense
- relance par les arrières, mise en place du pressing des avants
- finition au but
- gestion des turn overs...

L'organisation matérielle des exercices doit être adaptée pour un meilleur enchaînement et ainsi un maintien de l'intensité.

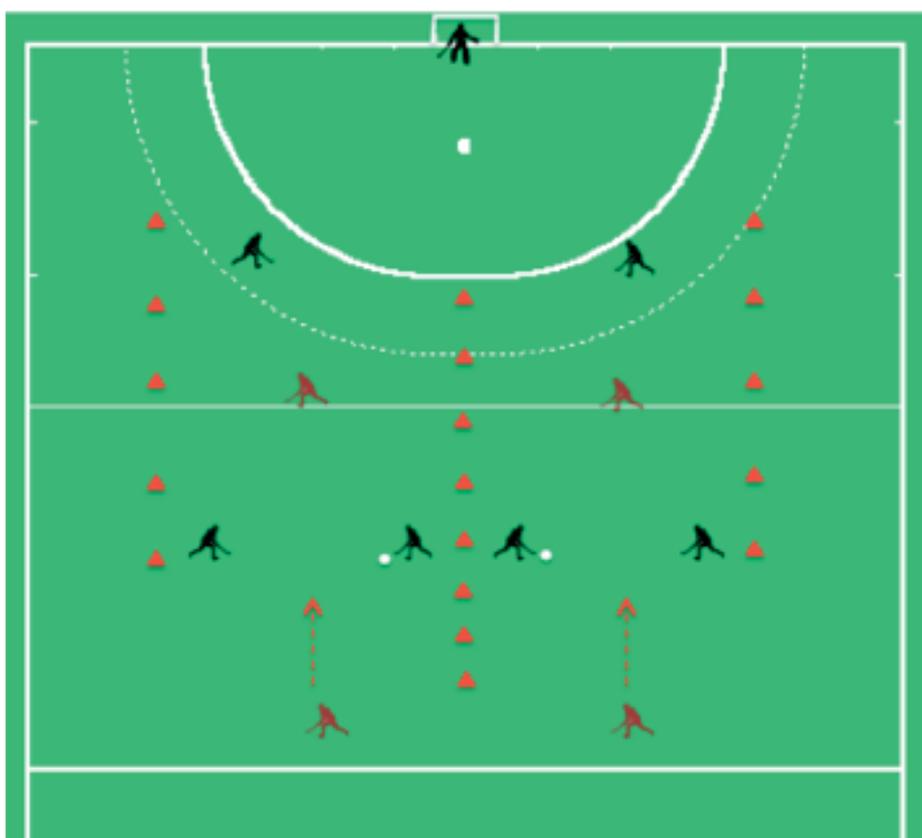




3 contre 1

consignes :

- Chaque joueur peut toucher la balle plusieurs fois mais pas plus de 2 fois de suite.
- Les attaquants doivent fixer et éliminer le défenseur le plus vite possible (par une passe ou une conduite, pas par un dribble).
- Le défenseur doit rester le plus longtemps possible sur la trajectoire de la passe vers l'avant et chercher à isoler le porteur de balle.



3 contre 1+1

consignes :

- Les attaquants doivent jouer vite pour maintenir le surnombre jusqu'à la finition.
- Le 1^{er} défenseur doit ralentir la progression des attaquants en restant sur la trajectoire de la passe vers l'avant.
- Le 2^{ème} défenseur doit effectuer son retour le plus rapidement possible et adapter son intervention en fonction du travail d'orientation fait par son partenaire.



3 contre 2 +1

consignes :

- Les attaquants doivent jouer vite pour maintenir le surnombre jusqu'à la finition en cherchant systématiquement le 2 contre 1.

Le 1er défenseur doit ralentir la progression des attaquants en restant sur la trajectoire de la passe vers l'avant.

- Le 2^{ème} défenseur doit rester sur la prise en charge de son vis à vis jusqu'au retour de l'équilibre numérique ou alors gérer sa position d'infériorité si son partenaire s'est fait éliminer en restant sur la trajectoire des passes les plus dangereuses.

- Le 3^{ème} défenseur doit effectuer son retour le plus rapidement possible et adapter son intervention en fonction du travail d'orientation par son partenaire.

Variantes :

- Si les défenseurs récupèrent la balle, ils peuvent tirer au but.
- Si les défenseurs récupèrent la balle, on joue le turn over et ils doivent ramener la balle derrière la ligne des 50 ou dans des petits buts aux 50.
- Mettre une nouvelle balle en jeu depuis la touche pour enchaîner sur un 2^{ème} temps de jeu.

«DANS LA LOGIQUE D'UNE SÉANCE AXÉE SUR UN THÈME EN PARTICULIER, IL EST VRAIMENT INTÉRESSANT DE COMMENCER AVEC UN EXERCICE QUE L'ON FERA ÉVOLUER TOUT AU LONG DE LA SÉANCE EN RAJOUTANT DE LA COMPLEXITÉ, DES CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES.»



Exemples : associer à un travail de placement une situation de finition qui aura été vue pendant les gammes, inclure le 1 contre 1 dans un exercice d'opposition semi-collectif, proposer un 4 contre 3 en bonifiant les buts marqués en déviation ou les balles sorties par les défenseurs...

4) 25% opposition, réalité du match (fréquence max, temps de récup)

La fin de séance doit pouvoir offrir l'opportunité d'une opposition dans les conditions les plus proches possibles d'un match et ce, sur fond de fatigue, les joueurs (euses) ayant déjà une grande partie de l'entraînement dans les jambes. Une occasion rêvée d'éprouver les capacités de résistance, de prise d'informations et de décision dans un contexte complexe, finalement de **PROVOQUER LE DÉPASSEMENT** et la lucidité dans la difficulté.

Exemples :

Opposition type « suisse » avec un seul gardien

Description : Les 2 équipes attaquent sur le même but mais lorsque les défenseurs ont récupéré la balle et donc, deviennent attaquants, ils doivent sortir la balle d'une certaine zone pour avoir le droit de tirer au but.

Intérêts : Turn over très nombreux, jeu dans la densité, se réorganiser dans des espaces courts, jouer constamment dans le cercle (zone de vérité).

Attaque/défense

Description : les rôles et postes sont bien définis et ne changent pas.

Intérêts : répéter les actions dans des contextes différents mais avec la possibilité d'insister sur une phase précise. Il est important de travailler la rapidité du repositionnement en relançant les actions depuis l'endroit le plus pertinent (pas forcément là où l'action précédente s'est arrêtée).

Relance par les arrières et mise en place des avants

Description : les rôles et postes sont bien définis et ne changent pas.

Intérêts : adaptation du système de relance en fonction du positionnement défensif adverse, travail du jeu long ou du petit jeu si forte pression, etc...

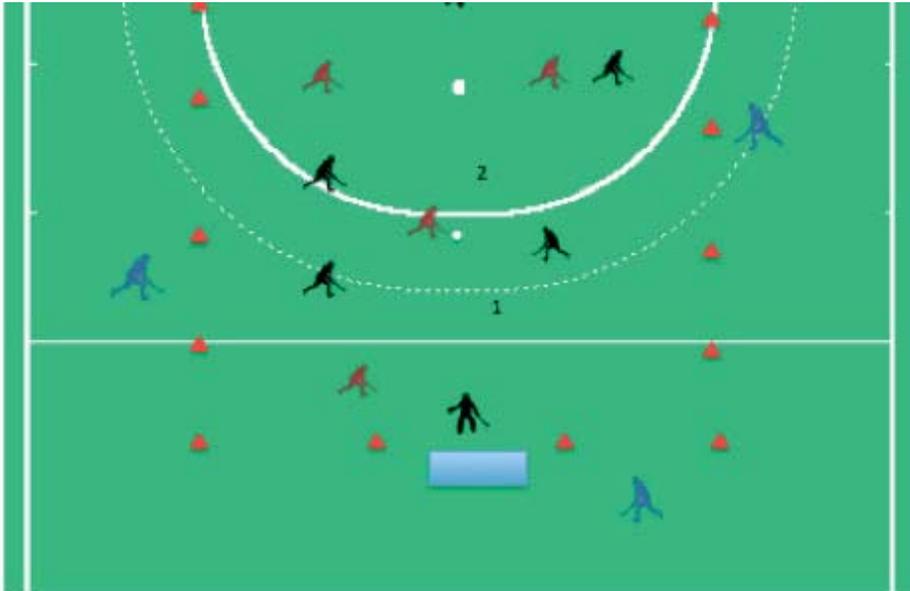
Terrain réduit, opposition en 4X4, 5X5, (2, 3 ou 4 équipes) avec 2 buts

Description : l'équilibre numérique est respecté, il est important d'adapter la surface de jeu à l'effectif présent et aux intentions attendues. L'intensité viendra principalement du fait que les 2 zones sont très proches (toujours intervenir dans une zone d'envoi soit pour le défendre soit pour marquer).

Intérêts : Turn over très nombreux, implication importante, toutes les actions pèsent sur l'adversaire, la finition et la protection du but sont les objectifs prioritaires.



4 contre 4 + 4



- Les rouges jouent contre les noirs.
- Les bleus récupèrent mais sont positionnés autour de la surface de jeu et peuvent être utilisés en relais par l'équipe qui attaque.
- On ne peut pas venir défendre sur eux mais ils sont contraints à libérer très rapidement la balle.

Description : on utilise les $\frac{3}{4}$ du terrain jusqu'au terrain complet pour se rapprocher le plus possible d'une situation de match.

Intérêts : Favoriser le jeu long ou la prise d'espace si les effectifs sont plus réduits que le terrain, être dans l'intensité et la situation de match.

Conclusion

En résumé, les principaux éléments catalyseurs de l'intensité sont :

- L'engagement, le dépassement de soi
- La répétition des exercices (nombre, séries)
- L'enchaînement d'exercices
- Le matériel et son aménagement (nombre de balles, outils pédagogiques)
- Les consignes sur l'exercice avant (explications claires) et la mise en place pédagogique
- Les consignes durant l'exercice (conditionnement par l'entraîneur)
- Le rythme, la vitesse (déplacement, exécution...)

LA RECHERCHE DE LA PERFORMANCE DOIT RESTER AU CENTRE DE TOUTE INTERVENTION (efficacité, réussite...) : jouer vite, précis et pertinent.

La compétition est le seul moment de vérité, aucune autre évaluation ne peut s'y substituer. Elle permet de voir les progrès réalisés à l'entraînement dans le contexte de pression des matches. L'entraînement doit préparer les joueurs (euses) à accepter cette pression, c'est pourquoi l'ordre des exercices proposés doit tenir compte d'une progressivité dans l'intensité. Cette précaution doit également être prise lors de la planification d'un cycle, d'une saison.

Ce premier document se veut être force de proposition et source d'inspiration au regard de la nécessité d'imposer l'intensité à l'entraînement mais comment l'évaluer ?

Les mesures de la variabilité de la fréquence cardiaque restent des outils accessibles et fiables : cardio fréquence mètre, tests VMA, etc... l'article paru dans le 12ème numéro de la revue Réflexion Sports avait abordé le sujet et un autre document est actuellement en cours d'élaboration dans le cadre de cette série consacrée à la méthodologie de l'entraînement.

Parmi les outils permettant d'exiger une grande intensité, le volume de balles utilisées à l'entraînement nous semble être un point essentiel, nous préconisons un minimum de 7 balles par joueur afin d'assurer une continuité dans le travail mené.

Dans cette optique de recherche d'intensité, l'entraîneur doit garder à l'esprit la nécessité d'aménager des temps de récupération adaptés afin de toujours obtenir le maximum de ses joueurs (euses). La relation avec la gestion de ses joueurs (euses) lors des rotations en match coule de source, l'objectif est bien de toujours avoir sur le terrain 11 joueurs (euses) au maximum de leurs capacités.





Méthodologie de l'entraînement

Les grands principes de l'entraînement

Pour répondre aux exigences
du haut niveau



LPG
EXCEPTIONAL ENERGY



Fosburit
Crowdfunding de projets sportifs

**Document réalisé par la
direction technique nationale
de la FFH.**

Auteurs : Philippe Gourdin, Vincent Le
Croller (DTN)

