



EXEMPLES DE CE QUI PEUT ÊTRE FAIT À L' EXTÉRIEUR AVANT UNE PRATIQUE OU UNE PARTIE

Temps	ACTIVITÉS – DESCRIPTION - ORGANISATION	Objectif visé – Points clés
	<p>S'assurer que tous les joueurs sont au rendez-vous <b>à l'heure demandée</b>  <b>RESPECTER VOTRE HORAIRE</b>  <b>DÉBUTER MÊME SI DES JOUEURS SONT EN RETARD</b></p> <p><b>5-8 min</b> . <b>Échauffement dynamique :</b>  Léger jogging, déplacements latéraux côtés gauche puis côté droit, à reculons, jog talon-fesse... jeux de passes avec un ballon tel que suggérés en Coordination 3 et 4 ... suivi de :</p> <p><b>10 min</b> . <b>Coordination – mise en forme - tactique collective :</b>  <b>choix d'exercice :</b> Choisir parmi les exercices suggérés un ou deux exercices qui sauront répondre aux besoins du moment selon que vous soyez en début de saison – en mi-saison – en tournoi entre 2 parties...</p> <p>Ça pourrait être une batterie de 4-5 exercices continus du genre 30 Jumping jack – 10 push up – 20 redressements assis – sprint rapide sur place sur 5 secondes ... on refait le circuit 3 fois sans arrêt. Repos 30 sec et on recommence pour une 2ième série ...</p> <p><u>Avant une pratique</u>, j'aime bien faire ce qui sera un nouvel exercice pour les joueurs une fois sur la glace. Ainsi, les explications fournies dehors seront coupées de moitié et peut être plus une fois sur la glace et les joueurs auront déjà une bonne idée de la tâche à accomplir</p> <p><u>Avant une partie</u> en saison régulière OU dans le cadre d'un tournoi en attente entre 2 parties, j'aime bien faire des exercices qui touchent à une stratégie d'équipe OU à une circulation tactique <u>familière aux joueurs</u> pour se donner un certain rythme d'exécution AVANT le prochain match. Par exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des sorties de zone en "OVER" ou en "REVERSE" en "BACK-OVER" ou le "HOP"...</li> <li>- entrée de zone en formation 1.2.3</li> <li>- jeu de passes en formation 1.2.3 autour d'un sac de hockey (lire : autour du filet adverse)</li> <li>- coordination/ déplacements/ positionnement : défensive de zone - échec avant – jeu de puissance – "box play"...</li> <li>- cycling (selon le niveau des joueurs en présence)</li> <li>- 1 ou 2 jeux amusants avec un ballon ...etc</li> </ul> <p>Ces exercices se font à une vitesse modérément élevée et non excessive en tenant compte du niveau d'habileté des joueurs afin de ne pas briser la coordination des actions entre eux = LIRE et RÉAGIR, ANTICIPER, ÊTRE À LA BONNE PLACE AU BON MOMENT ...</p>	<p>Créer l'habitude d'être à l'heure -</p> <p>Activer la circulation sanguine et les conduits sensoriels en vue de préparer le corps à un effort plus intense</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. coordination</li> <li>. lire et réagir = seconde nature</li> </ul> <p>Les joueurs doivent être habitués à prendre de l'information autour d'eux, de voir et reconnaître ce qui se passe, le rôle à jouer d'où toute l'importance de synchroniser sa propre vitesse de déplacement avec l'ensemble des joueurs pour être à la bonne place au bon moment</p>
	<p>* Avant un match, on ne fait jamais quelque chose de nouveau qui touche à la stratégie d'équipe. Par exemple, si les joueurs n'ont pas encore pratiqué la sortie de zone en "OVER", le moment est mal choisi de faire ce genre d'exercice avant un match. Les joueurs n'auront pas eu le temps d'apprivoiser le jeu (compréhension- stabilisation des actions motrices – synchronisme avec le partenaire en situation de jeu...) ce qui va donner lieu à des moments d'hésitation en pleine partie au risque de causer un cafouillage dans notre zone ... ouff!</p>	
	<p><b>5 min</b> . <b>Flexibilité - étirement :</b>  Si vous prévoyez terminer la séance avec des sprints, faites les exercices d'étirements maintenant avant les sprints.  Sinon, faites-les à la toute fin de la séance.  Les joueurs forment un cercle – 3-5 exercices d'étirement en comptant jusqu'à 20</p>	<p>Un muscle chaud s'étire beaucoup mieux et beaucoup plus qu'un muscle "froid" pris au tout début d'une séance d'entraînement</p>
	<p>** Au lieu des sprints, on pourrait effectuer des exercices de coordination OU d'agilité à l'intérieur d'un parcours qui va solliciter un jeu de jambes rapides sur différents déplacements</p>	
	<p><b>5-8 min</b> . <b>Vitesse explosive :</b> puissance des départs (sprints)  . Par groupes de 2 joueurs :  . Sprints sur 10 -15 mètres  . Répéter 5X chacun → 2 premiers sprints : à vitesse moyennement élevée  → 3 derniers sprints : plus intenses mais pas au maximum</p>	<p>insister sur les 4-5 premières enjambées pour qu'elles soient courtes, fortes, vigoureuses, explosives en levant les genoux...</p>
	<p>Retour dans la chambre</p>	