



## HORS GLACE AVANT UNE PRATIQUE – AVANT UNE PARTIE

Les exercices suggérés vous sont présentés sous forme d'articles à la suite de celui-ci. Ils se font à l'extérieur de la patinoire, dehors.

Ils peuvent servir comme période d'échauffement avant une partie OU comme préambule à ce qui sera enseigné sur la patinoire avant une pratique. Dans ce dernier cas, l'idée est de réduire au maximum la perte de temps sur la patinoire en explications et en corrections.

Pour un entraîneur, dans un cas comme dans l'autre, il s'agit d'un excellent moyen d'amener les joueurs à une meilleure cohésion entre eux et de préparer le corps à une activité intense qui va suivre!

De quoi vont parler ces articles ? Vous allez y trouver un exemple vous expliquant comment organiser de telles séances à l'extérieur ainsi qu'une variété d'exercices ayant comme thème l'agilité, la vitesse, la puissance des départs, la coordination et le synchronisme dans des exercices de croisements entre les joueurs, des exercices de situations de jeu réel où les joueurs doivent faire le bon choix de jeu (LIRE et RÉAGIR), le marquage et démarquage, le positionnement en défensive de zone, des sorties de zone, des relances d'attaque ... tout ça, avec ou sans ballon!

Le choix des exercices revient à l'entière discrétion de l'entraîneur selon les besoins du moment.

Pour les exercices avec un ballon, les passes se feront avec les mains et non avec les pieds afin de réduire le nombre de mauvaises passes qui viendraient briser le rythme d'exécution de l'exercice et sa continuité qui, à la longue, occasionne la perte de concentration chez les joueurs et une diminution importante de l'intérêt face à l'exercice. Il est préférable de mettre toutes les chances de notre côté!

Sur cette même page du site internet sous la rubrique " **COACHING 101 – TRUCS et SUGGESTIONS** ", il y a des exercices qui peuvent aussi faire l'objet d'apprentissage en hors glace. Les titres sont :

*Sortie de zone par l'aile ... - Les mises en jeu - La protection de rondelle - Écran au gardien de but - Le "Pinch" ...*

- Pour certains, il sera question d'apprentissage; pour d'autres, de raffinement.
- Son contenu s'adresse autant aux joueurs de la classe simple lettre que double lettres.
- Cette approche sur l'entraînement en hors glace est un complément au programme d'entraînement en gymnase qui vous a été distribué en début de saison (Hockey Mineur Chambly).

**DURÉE D'UNE SÉANCE** : Généralement AVANT une pratique ou une partie, 15-20 minutes, le temps de s'organiser...au début, ça peut être 30 minutes soit le temps de se familiariser avec l'organisation de la séance et aux joueurs de s'y adapter

**MATÉRIEL REQUIS** : 2-3 ballons n'importe quelle sorte (basket-soccer-football...), des cônes si disponibles, des balles de hockey "cosum", des rondelle glissantes, le sac de hockey des joueurs et leurs bâtons qui vont servir à créer les limites du territoire de travail, sifflet, chronomètre, votre bonne humeur et une pratique écrite bien préparée! Impliquez vos assistants!!

- Lorsque le froid sera bien installé, dites à vos joueurs d'avoir dans leur sac de hockey, des mitaines, une tuque...tout le nécessaire pour aller jouer dehors!

**OÙ PRATIQUER ?** : autour de l'aréna où aura lieu la pratique ou la partie. Il peut s'agir d'un espace dans le stationnement libre de circulation et sécuritaire, d'un terrain vacant, d'une piste et pelouse ...

### **EFFETS SOCIOLOGIQUES DU HORS GLACE CHEZ LES JOUEURS :**

- . améliore la cohésion entre les joueurs sur tous les plans
- . offre l'opportunité de pratiquer des situations de jeu réel qui, à défaut de "glace", vous obligerait à laisser de côté certains aspects importants du hockey limitant la progression de votre équipe.
- . très apprécié entre 2 parties dans le cadre d'un tournoi où les joueurs doivent s'écraser dans l'aréna en attendant leur prochain match dans 2-3 heures...
- . véritable source de "renaissance". Vous allez être à même d'observer beaucoup d'animation dans la chambre APRÈS leur courte séance d'entraînement.
- . ça peut devenir contagieux. La demande va venir des joueurs pour leur petit 15-20 minutes.

Suite ...



Si vous avez des exercices qui pourraient faire profiter les jeunes, envoyez-les moi. Je vais les publier sur ce site en prenant soin de bien indiquer de qui ça vient.

## EFFETS PHYSIOLOGIQUES DU HORS GLACE SUR LA MACHINE HUMAINE PRÉSENTÉS SOUS UNE FORME PLUS SCIENTIFIQUE

Les effets physiologiques sont plus que favorables tels l'échauffement du corps par l'activation sanguine, l'éveil des muscles et des ligaments articulaires dormants (activation, dérouillage, élasticité accrue)

Pour une augmentation de 1°C, la vitesse du métabolisme s'accroît de 13%. Le réveil du système nerveux central amène une amélioration de la vitesse de réaction et de contraction

Une élévation de la température corporelle de 2°C augmente de 20% la vitesse de contraction musculaire.

Les muscles et les tendons sont à la température de 36 °, en période de repos.  
On sait que : Les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 38°C.

On a une nette amélioration des capacités de fonctionnement des articulations par production de synovie (liquide lubrificateur de l'articulation). Les cartilages sont pleinement nourris et s'épaississent de plus de 10% en 10 minutes.

Un joueur échauffé à 38°-38,5° et qui a conservé cette chaleur (15 minutes avant un match) peut ensuite travailler physiquement avec moins de fatigue, moins de traumatisme articulaire et avec une précision supérieure qu'un joueur non échauffé. Il obtient de meilleurs résultats (meilleure qualité technique, plus de régularité, meilleur niveau de performance,..) et apprendra plus vite qu'un joueur non échauffé

Ça améliore la transmission de l'influx nerveux (essentiellement aux muscles), activer certains processus cellulaires (mobilisation des réserves, transformation de certaines substances, etc.), contribuer positivement à l'activation du "mentale", bref, l'échauffement sert à préparer le corps à une activité plus intense.

### QUESTION :

D'APRÈS CE QUE VOUS SAVEZ MAINTENANT, s'il n'y a pas de séance d'échauffement tel que proposée dans cet article, d'après vous, combien de présences sur la glace un jeune doit-il effectuer en début de partie pour en arriver à un tel stade d'éveil de son corps?



**Le hockey, c'est une affaire d'équipe ...**