



## La pédagogie aux entraînements

Maintenant que les camps d'entraînement sont terminés et que l'équipe d'entraîneurs prépare son plan annuel, il est important aussi qu'il planifie la façon avec laquelle il enseignera à ses joueurs durant la saison. La pédagogie au hockey se rapproche de beaucoup avec la façon d'enseigner dans un gymnase à l'école. Cette chronique a donc comme objectif de vous armer de certains éléments afin de rendre vos entraînements sur glace plus efficace du point de vue enseignement.

Tout d'abord, j'ai observé plusieurs entraîneurs au travail pendant le camp d'entraînement. Donc les éléments que j'apporte proviennent de ma propre technique mais aussi d'éléments observés ailleurs que je crois d'être utile à inclure dans votre technique d'enseignement. Voici 5 petits trucs afin de rendre vos entraînements plus productifs au niveau pédagogique.

### 1- Positionnement du tableau

Préférentiellement, le tableau devrait être placé dans un coin de la patinoire. La raison est simple : dans un coin, il n'y a pas de distraction pour les joueurs et ils sont à l'écoute. Si on place le tableau dos aux parents, les jeunes seront dérangés par les mouvements et n'écouteront pas les consignes. Ainsi, assurez-vous d'avoir l'attention des joueurs au tableau.

### 2- Objectif d'entraînement

Lorsque vous planifiez vos entraînements, vous avez sûrement des objectifs à combler. Il est important que les joueurs connaissent ses objectifs. Ce qui est difficile parfois pour un éducateur physique, c'est de motiver les jeunes à certaines activités. Il en est de même pour les hockeyeurs. Dites-leur l'objectif de votre exercice afin qu'il ait un but à atteindre et qu'il comprenne la raison de l'exercice.

### 3- S'assurez de la compréhension

À la fin de l'explication de l'exercice, demandez à vos joueurs s'ils ont bien compris la tâche à exécuter. Dans certains cas, une simple clarification vous sauve bien des problèmes. « Avez-vous compris l'objectif et la tâche à faire ? ». Assurez-vous aussi que tous vos joueurs comprennent, c'est-à-dire autant les francophones que les anglophones ! Dans la plupart des équipes, des explications bilingues sont sûrement à prévoir. Ne les négligez pas...

### 4- Le ton de voix

Lorsque vos joueurs sont au travail, soyez voyant et n'ayez pas peur de vous exprimer à haute voix pour que tout le monde vous comprenne. Si vous parlez fort au centre de la glace et face à vos

joueurs, l'intensité de la pratique en sera augmentée automatiquement. Les joueurs vont découvrir que vous donnez des recommandations dynamiques et ils se devront de demeurer intense.

### **5- Petit truc : le décompte au tableau**

Au niveau primaire, nous utilisons parfois le décompte afin que les élèves se rendent rapidement à un endroit voulu pour éviter la perte de temps inutile. Pourquoi ne pas utiliser la même technique sur la glace pour éviter la perte de temps ? Tenez-vous prêt du tableau d'explication, sifflez et monter votre main en l'air en effectuant un décompte 5-4-3-2-1 et 0 à voix haute. Si vos joueurs ne sont pas à votre tableau en moins de 5 secondes, cela peut entraîner une conséquence.

### **Petite observation au niveau du patin punitif...**

J'ai observé que plusieurs entraîneurs utilisent le power skating comme conséquence. Et j'ai aussi remarqué que ces mêmes entraîneurs utilisent le patin comme moyen pour développer la composante physique d'endurance. À mon avis, le power skating doit être exclusivement utilisé comme moyen de développer physiquement le joueur et non à le réprimander. Quel lien croyez-vous que le joueur fait lorsque vous utilisez le power skating dans ces deux occasions ? Il croit que vous le punissez à tout coup et il n'a plus aucun intérêt pour le patin par la suite. Je vous conseil donc de trouver d'autres moyens d'appliquer les conséquences. Par exemple, couper le temps des activités plaisantes comme dans les exercices de jeu ou le temps de glace. Mais n'ajouter jamais de temps négatif à un exercice aussi importante que le patin. Sur ce, je vous souhaite une bonne saison et je souhaite que vos joueurs se développent bien en votre compagnie.

***Louis-Philippe Guay***

Éducation physique et grade avancé 1 Hockey Québec