



SÉANCE D'ÉCHAUFFEMENT : QUAND - COMMENT et POURQUOI ?

Voir l'article: HORS GLACE AVANT UNE PRATIQUE – AVANT UNE PARTIE – POURQUOI?

Si on ne dispose pas de 15-20 minutes d'échauffement sur la glace avant une partie, il existe une autre façon de bien se préparer avant une pratique OU avant un match : le HORS GLACE. Apportez votre tuque et vos mitaines, on s'en va dehors...

AU DÉPART, il ne faut pas commencer avec des exercices d'étirements statiques mais avec des exercices dynamiques du genre léger jogging, jeux de jambes croisés "Karioke", léger jogging talon-fesse, jogging léger avec jeux de passes avec un ballon ...de façon à augmenter la circulation sanguine, éveiller les muscles et les ligaments articulaires dormants (déroutillage, élasticité accrue), améliorer la transmission de l'influx nerveux (essentiellement aux muscles), stimuler certains processus cellulaires (mobilisation des réserves, transformation de certaines substances, etc.) ...

APRÈS on fait les exercices d'étirements statiques alors que les muscles seront mieux disposés à répondre à l'étirement et prêts à un effort plus intense qui va suivre. Un autre bienfait d'une telle démarche est la stimulation et l'activation de tout le processus "mentale" qui va se traduire par des prises de décision plus rapides dès les premières situations de jeu.

NOTE : L'exemple ici suggère un exercice de passes avec un ballon. À défaut, ça pourrait être une batterie d'exercices en circuit ou en continue ou des circulations tactiques en hockey ou tout autre exercice exécuté de façon relâché mobilisant plusieurs masses musculaires... Nous sommes au stade de l'éveil du corps!

Encore une fois, visitez le "Coin de l'Entraîneur" du site Web sous la rubrique HORS GLACE et consultez l'article intitulé :
" HORS GLACE AVANT UNE PRATIQUE – AVANT UNE PARTIE – POURQUOI? "

EXEMPLE D'UN HORS GLACE PRÉ-PARTIE (ce contenu s'adresse aux jeunes au niveau du hockey mineur)

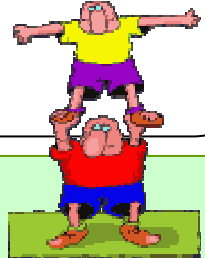
Les joueurs peuvent apporter leurs espadrilles, survêtement et plus tard en saison, leur tuque et leurs mitaines... dans leur sac de hockey. Prévoir 1-3 ballons (football, soccer, ...)

8 - 10 minutes : Léger jogging OU exercices de permutations de position (réf site Web Coordination 3 et 4) → rythme à vitesse moyenne – veiller au bon synchronisme des déplacements. À vous de juger si les passes devront se faire avec les mains ou avec les pieds selon les habiletés des joueurs. Garder à l'esprit que des mauvaises passes de façon répétées viendraient briser le rythme de l'exercice étant donné que tout le monde aurait à attendre le retour du ballon et la reprise du jeu ...

5 minutes : exercices d'étirement statique laissés à la discrétion de l'entraîneur, les joueurs sont regroupés en cercle et font le compte jusqu'à 20 pour 5 à 8 exercices d'étirements : aine – bras / épaules – jambes – dos ... selon le groupe d'âge

5 minutes : Répartir les joueurs en 2 colonnes, **sprint sur 8-10 mètres** où l'accent est mis sur les premières foulées, courtes, fortes, vigoureuses. (1 série de 5 à 8 répétitions selon l'âge) → **FAITES PARTIR 2 JOUEURS À LA FOIS, retour en marchant :** Varier les départs : à genoux, couché sur le ventre, couché sur le dos... Sprints à reculons pour les défenseurs... **AVEC ZIGZAG OU BIEN :** jeu du miroir sur 10 secondes pour tout le monde = action – réaction avec mobilisation du système nerveux ...
OU BIEN : un exercice de « flow drill » impliquant des déplacements, des passes et de la coordination qui reflète un enchaînement de situations de jeu comme une sortie de zone suivie d'une entrée de zone 1.2.3 ... etc

- Retour dans la chambre pour s'habiller et être prêt pour le match.
- L'entraîneur peut profiter de cet instant pour faire son "speech" d'avant match.
- S'il fait froid, sautez cette étape au risque de faire attraper un bon rhume à vos joueurs



Aux intéressés...

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.

Ce qu'il faut savoir (Pour ceux qui veulent en savoir plus)

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 °.

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. **NON!** Pas obligé d'avoir un thermomètre pour chaque joueur...

- **Sans période d'échauffement, croyez-vous que vos joueurs vont être prêts à leur premier tour sur la patinoire ?**
- **Combien de présences sur la glace faudra-t-il aux joueurs avant d'atteindre ce niveau d'éveil de l'organisme?**