

Structuration d'un entraînement régional de Hockey Subaquatique

Mémoire UV2 du MEF2
Fred Meschini
Mars 2011

PRÉAMBULE

Ce document se veut une aide pour des encadrants ou futurs encadrants qui souhaitent pouvoir identifier et gérer les particularités d'une équipe régionale.

Pour rappel, l'objectif « ultime » de l'entraînement régional est de pouvoir faire participer l'équipe suivie à la Coupe des Régions, récemment relancée.

SOMMAIRE

1/ ENTRAINEMENT RÉGIONAL: SPÉCIFICITÉS	4
1.1 Gestion de la mixité et de la taille de l'effectif	4
1.2 Gestion de l'hétérogénéité des profils des joueurs (niveau, expérience de jeu, objectifs individuels...)	4
1.3 Construction d'un esprit de groupe	5
2/ PLANIFICATION D'UNE SAISON	6
2.1 Définition des objectifs sportifs	6
2.2 Définition des moyens adéquats	6
2.3 Planification de la saison	6
3/ SUIVI ET SÉLECTION DES JOUEURS	7
3.1 Mise en place de tests physiques et techniques à intervalles réguliers	7
3.2 Sélection des joueurs	8
4/ ANNEXES	9
4.1 Déroulement d'une séance d'entraînement/ d'un stage type	9
4.2 Tableau de synthèse (page suivante)	12

1/ ENTRAINEMENT RÉGIONAL: SPÉCIFICITÉS

L'entraînement d'une équipe régionale a ceci de particulier qu'il faut comme pour la gestion d'une équipe nationale tenir compte de spécificités supplémentaires moins prononcées au sein d'une équipe de club.

1.1 Gestion de la mixité et de la taille de l'effectif

- La mixité : les différences notamment physiques qu'elle implique ne peuvent être ignorées au risque de sous évaluer les facteurs d'accidents et/ou de démotivation des participants.

- Si dans chacune des catégories (hommes/femmes) le nombre de participants est suffisant (>10 joueurs) => dédier les séances et/ou les stages à chaque catégorie et ce en alternance.
- Sinon, la mixité s'impose => organisation des exercices et des matchs pour maîtriser et pour niveler les écarts physiques (match à thèmes, regroupement des joueurs par niveau au sein des ateliers etc).

- la taille de l'effectif a également son importance dans la mise en place des ateliers et des matchs.

- Un effectif réduit permet un suivi personnalisé des joueurs plus confortable.
- Un effectif important (>20 joueurs) peut nécessiter la délimitation de plusieurs zones dans le bassin afin de pouvoir gérer l'espace (bassin de 25m).
Par ailleurs, l'entraîneur se fera aider ponctuellement d'un joueur expérimenté maîtrisant déjà le thème à travailler pour assurer le suivi des joueurs durant le déroulement de l'atelier.
Dans la mise en place des matchs d'entraînement organiser 3 équipes si nécessaire et instaurer un roulement à chaque but inscrit ou en fixant une durée de match courte.

1.2 Gestion de l'hétérogénéité des profils des joueurs (niveau, expérience de jeu, objectifs individuels...)

L'entraînement régional a deux principaux objectifs sportifs clairement identifiés que sont la Coupe des régions et le repérage de potentiels pour les Equipes de France. Un autre but est de permettre à des joueurs motivés de bénéficier d'une formation supplémentaire (conseils physiques, techniques et tactiques) et complémentaire à ce que leur proposer leur club d'origine. Ce complément de formation est également un atout pour le club qui en bénéficiera au travers du retour d'expérience de ses joueurs.

L'entraîneur doit tenir compte de la diversité des profils des participants afin de conserver ses effectifs et d'homogénéiser à terme par le haut le niveau du groupe.

Pour cela :

- construction d'équipes équilibrées lors des matchs d'entraînement
- mise en place de plusieurs exercices simultanément adaptés à différents groupes de niveau (par exemple exercice sur le tir pour les joueurs moins expérimentés, et du 1 contre 1 pour les autres).

1.3 Construction d'un esprit de groupe

L'esprit de groupe est évidemment indispensable au sein d'un sport collectif. Il est d'autant plus au sein d'une équipe régionale en raison des spécificités évoquées précédemment.

L'entraîneur régional a plusieurs outils à sa disposition:

- Mise en place d'une mailing list permettant de communiquer avec le groupe et aux joueurs de communiquer entre eux et de diffuser des infos (participation à un tournoi, annulation d'une séance, présence des joueurs...).
- Organisations d'événements extra-sportifs permettant de clôturer une saison ou une période d'intra-saison (restaurant...). Ce moment peut se révéler d'autant plus important si le nombre de séances d'entraînement de l'équipe régionale est faible (< 1 fois par semaine).
- Organisation de briefing et de débriefing au cours des séances d'entraînement pour faire un point sur le déroulement de la séance
- Participation à un tournoi amical, par exemple quelques mois avant l'échéance de la Coupe des Régions, pour tester sportivement le groupe « en conditions réelles » (stress et fatigue issus de l'enchaînement des matchs, vie en groupe etc) et là encore pour développer un relationnel.

2/ PLANIFICATION D'UNE SAISON

La planification de la saison est un élément indispensable pour construire un programme d'entraînement cohérent et efficace. Elle doit s'accompagner de la fixation des objectifs et des moyens.

2.1 Définition des objectifs sportifs

Ceci est un préalable au démarrage de la saison afin de :

- Motiver les joueurs
- Responsabiliser les joueurs
- Définir les moyens nécessaires à l'atteinte de ces objectifs sportifs (résultats). Ils sous entendent la maîtrise à terme d'un certain nombre d'éléments techniques, physiques et tactiques.

2.2 Définition des moyens adéquats

Elle offre des éléments concrets aux joueurs sur les efforts à fournir pour être le plus à même d'atteindre les objectifs fixés. Etant donné les particularités de l'entraînement régional (entre autre : fréquence des séances) ces moyens correspondent à de l'investissement personnel des joueurs en dehors de l'encadrement régional et/ou de club. Ces moyens comprennent des séances de hockey mais également de la nage, de la course, de la musculation etc. A l'heure actuelle, un minimum de 3 séances d'entraînement par semaine semble indispensable.

L'adhésion des joueurs aux objectifs et aux moyens est un contrat moral passé avec l'entraîneur qui s'engage de son côté à proposer un encadrement adéquat.

2.3 Planification de la saison

L'organisation d'une séance et d'une saison répond aux règles classiques en la matière: découpage entre physique (filères énergétiques), technique et tactique, périodes de récupération etc. Néanmoins, la fréquence de cet entraînement régional (stages ou au mieux un rdv par semaine) n'offre pas à lui seul une préparation suffisante des joueurs. Ces rdv seront donc davantage des moments pour transmettre aux joueurs une « boîte à outils » leur permettant de progresser lors des diverses séances d'entraînements qu'ils s'imposent par ailleurs.

L'entraînement régional permettra alors de faire un contrôle des acquis physiques, techniques et tactiques.

3/ SUIVI ET SÉLECTION DES JOUEURS

Un suivi personnalisé sur la progression des joueurs est à la fois une source de motivation et de progression pour ces derniers et un outil de sélection pour l'entraîneur dans le cadre de la constitution de l'équipe pour la compétition.

3.1 Mise en place de tests physiques et techniques à intervalles réguliers

Si l'on débat régulièrement de l'adéquation de tel ou tel test physique à des qualités requises pour la pratique du Hockey Subaquatique, son existence demeure un outil indispensable au suivi de la progression des joueurs et à leur sélection.

A ce jour, les tests physiques les plus usités sont :

- Cooper PMT 12 min (le joueur doit réaliser en surface un maximum de longueurs sur un temps de 12 min) ;
- Cooper apnée 7min (le joueur doit réaliser en 7 min un maximum de 25m d'apnée en s'octroyant entre chaque longueur un temps de récupération libre).

Chaque test pourra se dérouler en deux séries voire plus si la taille de l'effectif l'exige.

Ces tests seront réalisés plusieurs fois au cours de la saison :

- Au tout début de la période comme point de référence
- Tous les 4 mois afin de constater les progressions
- Quelques jours avant l'annonce de la sélection ce qui permettra d'affiner la liste des joueurs pressentis pour les convocations

L'entraîneur peut également prévoir des tests techniques permettant d'évaluer le joueur par exemple sur la qualité de ses tirs (enchaînements de tirs...) etc. L'observation des joueurs durant les matchs d'entraînement est aussi une bonne occasion d'évaluation.

Les tests étant chronophages, et dans le cas où le nombre de séances de l'entraînement régional est faible, l'entraîneur peut demander aux joueurs de les réaliser au sein de leur club. Cette solution pragmatique présente le désavantage que tous les joueurs ne sont pas testés au même moment et dans les mêmes conditions et sous le contrôle de l'entraîneur/sélectionneur. Cela peut engendrer une plus grande difficulté d'interprétation des résultats.

3.2 Sélection des joueurs

La sélection des joueurs est un moment clef qui récompense les efforts de chacun et qui doit permettre en fonction d'un certain nombre de contraintes de construire la meilleure équipe possible à un instant donné. Elle doit se faire de manière transparente (communication des critères de sélection en début de saison).

Ces critères devront tenir compte de l'ensemble des qualités requises pour un joueur tant sur le plan physique, technique que tactique. Cette sélection devra avoir lieu plusieurs semaines avant la date de la compétition afin de permettre à toutes les parties prenantes de s'organiser.

Evidemment, l'ensemble de ce suivi sera d'autant plus efficace s'il est accompagné de l'organisation de briefing et de débriefing au cours des séances/stages d'entraînement pour souligner les points positifs et négatifs observés qu'ils soient au niveau individuel ou collectif. Ce moment peut être aussi l'occasion pour les joueurs de s'exprimer sur le déroulement de l'entraînement.

4/ ANNEXES

4.1 Déroulement d'une séance d'entraînement/ d'un stage type

Fréquence des stages : 1 fois toutes les 6 semaines

Nombre de personnes : 15-20 joueurs

Nombre de palets : 7/8 palets

Dimension du bassin à disposition : 25X15m, pente douce, fonds à grands carreaux glissants.

Encadrants : 1 personne

Créneaux : dimanche 2H le matin et 2H en fin d'après-midi.

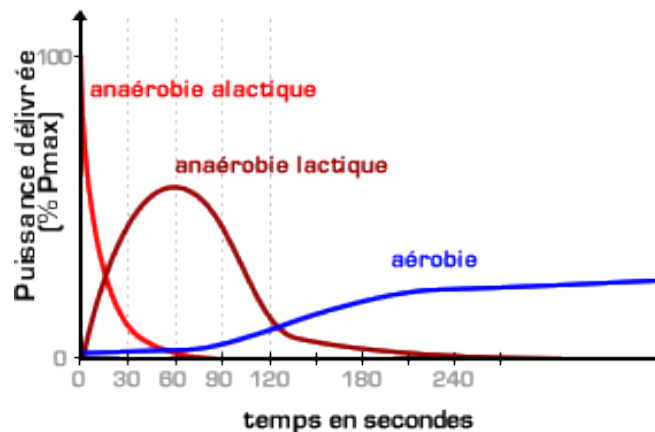
Dimanche matin 2H (séance foncière):

- échauffement à sec de 5-10 min (trottements sur place, mouvements des bras vers le haut, devant soi, derrière le dos, et vers le bas en dépliant et repliant les avant bras rapidement, sautilllements...). Je profite de cet échauffement qui se fait en groupe pour présenter oralement le programme des 2h de la séance d'entraînement ;
- 300m nage libre sans équipement (échauffement suite à l'échauffement à sec) ; (durée : 6 min) ;
- 200m planche sans palmes en battements de pieds ; (6 min) ;
- 100m dont 25m planche avec palme, 25m bras avec planche entre les jambes, 25 palmage latéral et 25m PMT normal. Distance totale à parcourir : 1000m; (20 min) ;
- 10 fois 25m apnée/ 25m surface en PMT lente (récupération); (8 min) ;
- 50m apnée composée de répétitions de 8 ondulations et 1 inspiration. Récupération passive de 1min; (2min) ;
- 50m apnée composée de répétitions de 10 ondulations et 1 inspiration. Récupération passive de 1min; (2min) ;
- 600m apnée. A chaque 25m 6 inspiration en statique. Tous les 100m 20s de récupération passive ; (20 min) ;
- 50m de récupération active ; (1m30) ;
- Etirements (10 min) ;
- Débriefing sur la séance (10 min) ;

- Les critères d'évaluation se feront par la prise régulière du pouls (sur 15s par exemple) par les joueurs afin de contrôler en fonction de la filière énergétique sollicitée, le % de la vitesse aérobie maximale, qui sera inversement proportionnel à la durée de chaque exercice.

Rappel : typologie des filières

Filières énergétiques



En pratique si des tests existent pour déterminer la VMA, l'entraîneur pourra les remplacer par une notion beaucoup plus approximative mais moins chronophage : la fréquence cardiaque. Ainsi, L'athlète détermine sa FC maximale en se basant sur la formule **FC maximale** à savoir pour un homme $220 - \text{âge}$ et pour une femme $226 - \text{âge}$.

VO2 ou vitesses	55%	80%	ou VMA. VO2max.
FC	70%	90%	FC max.
zones	Nage lent à moyen zone verte	Nage rapide zone jaune	Allures intervalles zone orange
			Fractionné Zone rouge

Dimanche après-midi 2H (séance spécifique):

- échauffement à sec de 5-10 min (trottements sur place, mouvements des bras vers le haut, devant soi, derrière le dos, et vers le bas en dépliant et repliant les avant bras rapidement, sautilllements...). Je profite de cet échauffement qui se fait en groupe pour présenter oralement le programme des 2h de la séance d'entraînement ;
- 200 libre (4 min) ;
- 200 PMT (3 min) ;
- Échauffement palet (5 min) : chaque joueur s'échauffe le bras et le poignet par de petits managements avec le palet ;

- 1^{er} exercice (10 min) : Présentation de l'exercice (explication orale et démonstration). Puis en largeur de chaque côté du bassin se font face 4 joueurs. L'un d'entre eux fait une largeur de bassin en apnée en exécutant un grand nombre de petits tirs (demi-ligne d'eau) devant soi tout en palmant à un rythme soutenu. Arrivé de l'autre côté un autre joueur fait de même pour le retour. 3 passages par joueurs. Il faut insister sur le fait qu'on doit suivre son palet et ne pas s'immobiliser après le tir. Exercice de coordination, de maîtrise de la puissance du tir et de rapidité d'exécution ;
- 2^{ème} exercice (5 min) : Présentation de l'exercice (explication orale et démonstration). Puis, par groupe de 2, en largeur chaque joueur se tient à une ligne d'eau de distance face à son partenaire. Le but est de se faire des passes au fonds en apnée sans contrôle du palet et sans repositionnement du palet au moment de la réception du tir. Exercice de précision ;
- 3^{ème} exercice (15 min). Présentation de l'exercice (explication orale et démonstration). 4 palets alignés au fond à 2m les uns des autres. 2 groupes de 10 joueurs. Le joueur arrive sur le premier palet et réalise un tir à sa droite à 45°. Il palme ensuite vers le second palet pour exécuter un tir à sa gauche en crochet (pour les droitiers et vice et versa pour les gauchers). Sur le 3^{ème} palet le joueur réalise une passe en sud africaine. Enfin, le dernier tir s'effectue loin devant soi. 3 passages par joueur. Exercice de coordination et d'enchaînements gestes techniques différents.
- 4^{ème} exercice : le sandwich (15 min). Présentation de l'exercice (explication orale et démonstration). 4 groupes de 5 joueurs. Chaque groupe se met long d'un mur de la piscine. Il faut 3 joueurs au départ de l'action (1 défenseur, un ailier et un ailier adverse). L'ailier adverse part en apnée le long du mur et rencontre le défenseur qui lui fait face et qui l'oblige à réaliser un retourné. L'autre ailier qui a suivi l'attaquant adverse vient se positionner derrière lui afin de lui ôter le palet au moment de son retourné. A chaque fin d'action, celui qui a récupéré le palet quitte le jeu, l'ailier adverse devient ailier, le défenseur devient l'attaquant adverse et un nouveau joueur rentre pour occuper le rôle de défenseur. 4 passages en tant qu'ailier récupérateur.
- 2 Matchs à thèmes de 10 min chacun :
 - thème : développer un maximum de sandwich. En cas de non respect de la consigne, l'équipe se verra sanctionnée par un coup franc ;
 - thème : un maximum de passes avant d'aller au contact de l'adverse. Les passes faites à l'adversaire ou de trop nombreux palets perdus à l'issue de duels seront sanctionnés par des coups francs ;
- 1 match (10 min) dans des conditions normales avec arrêts de jeu lorsque des erreurs sont constatées par rapport aux objectifs techniques (qualité des tirs et des passes) et tactiques (sandwich) ;
- 50m nage libre (retour au calme, 2 min) ;
- Débriefing (10 min): bilan sur la qualité d'exécution des exercices et des thèmes en insistant sur les principaux importants collectifs et individuels à corriger.
- Les critères d'évaluation sont le degré même de réussite collective et individuelle des exercices et de respect des thèmes des matchs.

4.2 Tableau de synthèse (page suivante)

Thème général	Objectifs	Fréquence idéale	Actions à mener	Actions réalisées (oui/non)	Observations de l'entraîneur
Mixité	prévenir les risques d'accident et de démotivation	en début de saison durant quelques séances le temps que l'effectif se stabilise	alternance des séances (hommes/femmes), match à thème, ateliers par niveau		
Taille de l'effectif	assurer une séance de qualité	à chaque séance/stage	délimiter plusieurs zones dans le bassin, création de plusieurs groupes/équipes, encadrement renforcé avec un joueur expérimenté		
Hétérogénéité des profils	atténuer les écarts de niveau par le haut, conserver les effectifs	à chaque séance/stage	construction d'équipes équilibrées, création de plusieurs ateliers de niveau différents		
Esprit de groupe	développer la cohésion des joueurs, assurer le maintien des effectifs, et accroître le collectif	ponctuel	organisations d'événements extra sportifs création d'une mailing list, participation à un tournoi amical		
		à chaque séance/stage	instants de briefing et débriefing		
Planification d'une saison	atteinte des objectifs sportifs	en début de saison	échange avec l'équipe pour déterminer les objectifs sportifs et les moyens adéquats puis planification de la saison		
Suivi des joueurs	Piloter la progression des joueurs, entretenir leur motivation	au minimum 3 fois dans la saison	mise en place de tests physiques et techniques, contrôle des acquis, briefing et débriefing		
Sélection des joueurs	construction d'une équipe à la hauteur des objectifs sportifs	quelques semaines/mois avant la Coupe des Régions	organiser un stage de sélection		
		en début de saison	communiquer les critères de sélection		