

**Structures  
d'entraînement  
et livret d'accompagnement**

**Xavier Beaulieu**

**mémoire UV2 du MEF2**

**2014**

# **SOMMAIRE**

**Présentation : p3**

**1-Détermination des niveaux de pratique : P4**

**Identification des niveaux de pratique : P5**

**Tableau tests physiques : P7**

**Tests techniques : P8**

**2-Suivi des entrainements P9**

**Fiche entrainement : P10**

**3- Fiche d'accueil : P11**

## Présentation

Voici un document qui a pour but d'aider les entraîneurs à encadrer et planifier les séances d'entraînements. Ces éléments n'ont pas pour buts d'être reproduit à la lettre mais c'est un exemple d'organisation que j'ai utilisé avec l'équipe de Saintes.

Ces éléments de structuration d'entraînement ont en partit permis à saintes de progresser et d'évoluer de la division 4 à la division 1. Bien entendu d'autres facteurs ont permis cette évolution et c'est pour cela que les éléments qui suivent ne sont qu'un exemple de ce qui peut être fait.

Avant toutes choses j'ai considéré que pour faire progresser mon équipe il fallait 2 choses importantes :

- ⇒ Premièrement déterminer le niveau des joueurs et voir la progression
- ⇒ Deuxièmement avoir un suivi des entraînements

A cela s'ajoute la nécessité d'avoir des documents simple et transversal entre les différentes catégories d'âge et de sexe.

J'ai donc créé plusieurs documents permettant de suivre mes joueurs tout en ajoutant un challenge. En effet, une partie des éléments de suivi concourent pour atteindre différents niveaux de pratique (de crosse de mousse à crosse d'or). Ainsi les joueurs se fixent des objectifs pour passer les différents paliers (ce système fonctionne très bien avec les jeunes mais permet aussi à quelques adultes de se rendre compte de certaines lacunes).

Dans ma démarche j'ai donc mélangé jeunes, adultes, hommes et femmes, non seulement pour permettre aux jeunes de voir le niveau des « grands » mais également pour permettre aux adultes d'être confronté à la réalité de leurs capacités (par exemple comprendre qu'on ne doit pas se faire battre à la nage par un jeunes de 14 ans)

J'ai également constitué un dernier document que je distribue aux jeunes et aux nouveaux joueurs. Les éléments que j'intègre dans ce document permettent une première approche sur les points qui me semblent essentiels dans le hockey. Ce document apporte une base aux joueurs nouvellement intégrés.

## 1-Détermination des niveaux de pratique

4 niveaux de pratique sont identifiés :

- ⇒ Crosse de mousse
- ⇒ Crosse de bronze
- ⇒ Crosse d'argent
- ⇒ Crosse d'or

Ces niveaux sont évalués en termes de compétences :

- ⇒ Compétences physiques
- ⇒ Compétences techniques
- ⇒ Compétences tactiques

Ces compétences seront évaluées de la manière suivante :

- Pour les compétences physiques : 2 ou 3 séries de tests seront effectués dans l'année pour évaluer l'évolution des performances. (Septembre / fin Décembre / Avril)

Ce sont les dernières performances réalisés qui serviront à établir un suivi individualisé pour l'entraînement des joueurs. Cependant ce sont les meilleurs résultats des joueurs qui détermineront le niveau atteint.

Les séries de tests sont composées de 4 tests :

- Test nage 6 minutes : réaliser la plus grande distance possible en nageant avec palmes, masque et tuba durant 6 minutes.
- Test nage 50m sprint : réaliser la meilleure performance possible avec palmes, masques et tuba sur 50m
- Test apnée 7 minutes : réaliser le plus grand nombre de 25m apnée possible durant 7 minutes. Seules les apnées ininterrompues sur 25m sont comptabilisées.

➤ *Test apnée 25m sprint* : réaliser la meilleure performance possible avec palmes, masque et tuba sur 25m en apnée.

- Pour les compétences techniques et tactiques c'est l'entraîneur qui jugera de l'acquisition de celle-ci par l'observation des joueurs en phase de jeu.

Ces compétences sont soit validés, soit invalidés. Une fois les compétences validées, elles sont acquises définitivement.

## Identification des 4 niveaux

Niveau 1 : Crosse de mousse

Niveau 2 : Crosse de bronze

Niveau 3 : Crosse d'argent

Niveau 4 : Crosse d'or

### Niveau 1 : Crosse de mousse

Compétences physiques :

Test 6 minutes	Test 50m sprint	Test 7 minutes	Test 25m apnée sprint
Perf > 350	Temps < 40s	Perf > 4	Temps < 20s

Compétences techniques et tactiques :

- Etre capable de préparer son matériel et vérifier qu'il soit conforme aux règles de sécurités (tuba, masque, palmes, bonnets, crosse et gant)
- Etre capable de progresser avec le palet, de le protéger et d'effectuer un tir court.
- Réussir à comprendre le placement des différents joueurs en attaque et en défense.
- Reconnaître les feintes et les gestes techniques.

### Niveau 2 : Crosse de bronze

Compétences physiques :

Test 6 minutes	Test 50m sprint	Test 7 minutes	Test 25m apnée sprint
Perf > 400	Temps < 34s	Perf > 8	Temps < 17s

Compétences techniques et tactiques :

- Posséder du matériel conforme à la réglementation en vigueur. Avoir son matériel prêt au bord du bassin à chaque entraînement (gourde comprise)
- Etre capable de progresser avec le palet tout en le protégeant. Maitriser les différentes protections. Tirer dans 2 directions différentes.
- Savoir se placer en fonction de son poste et comprendre le placement de ses équipiers.
- Etre capable de placer 1 feinte en match.
- Participer a une compétition amicale ou officielle (départementale ou régionale)

### Niveau 3 : Crosse d'argent

#### Compétences physiques :

Test 6 minutes	Test 50m sprint	Test 7 minutes	Test 25m apnée sprint
Perf > 450	Temps < 30s	Perf > 10	Temps < 15s

#### Compétences techniques et tactiques :

- Etre capable de progresser vite avec le palet, de le protéger et de tirer loin en mouvement dans 3 directions différentes.
- Savoir se placer et se replacer sur 2 postes différents
- Etre capable de faire 2 feintes différentes de manière efficace au cours d'un match
- Connaitre les différents gestes de l'arbitre et les principales règles du jeu.
- Avoir participé a un championnat de France

### Niveau 4 : Crosse d'or

#### Compétences physiques :

Test 6 minutes	Test 50m sprint	Test 7 minutes	Test 25m apnée sprint
Perf > 500	Temps < 25s	Perf > 14	Temps < 12s

#### Compétences techniques et tactiques :

- Etre capable de progresser avec le palet dans diverses positions et de tirer loin dans toutes les directions.

- Savoir se placer et se replacer sur 3 postes différentes et s'intégrer au collectif en s'adaptant aux situations de jeu.
- Placer 3 feintes efficacement en mouvement dans les zones de jeu opportun.
- S'investir pour le club dans l'encadrement ou l'arbitrage.

### **Niveau Honneur : Crosse de platine**

Ce niveau sera attribué aux anciens hockeyeurs de l'équipe ayant contribué à l'évolution du club dans le temps. (Arbitrage, encadrement, capitanat)

Elu par les responsables de section





## 2-Suivi des entrainements

Le suivi des entrainements implique un travail supplémentaire des joueurs dans le sens où ils doivent rendre compte des entraînements auxquels ils ont participés.

- ⇒ Pour les entrainements collectifs cela ne posent pas de problèmes une simple fiche de présence suffit
  
- ⇒ Mais certains joueurs vont courir ou faire de la musculation de leur côté et il est importants qu'ils puissent nous fournir un retour sur leurs entrainements (pour nous permettre ensuite d'adapter les entrainements suivant). Dans le meilleur des cas c'est vous qui planifierait la séance de course d'un joueur qui s'entraîne de son côté ce qui permet d'avoir une continuité dans la logique de vos entrainements (travail sur les filières,...)

Le tableau suivant est un exemple de planification. Bien entendu il faut l'inclure dans l'organisation annuelle des entrainements et penser aux semaines de compétitions, de pré compétitions, de test match, des vacances,...



## **Fiche d'accueil**

**La fiche d'accueil est utilisée pour tous les nouveaux joueurs ainsi que pour les jeunes joueurs.**

**Ce document récapitule les éléments fondamentaux du hockey :**

- ⇒ **Règles de jeux**
- ⇒ **Gestes d'arbitres**
- ⇒ **Quelques éléments tactiques**
- ⇒ **Les Tests physiques du club**
- ⇒ **Le matériel**
- ⇒ **Et quelques éléments techniques**

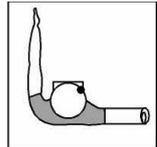
**Ce document est fournis en pièce jointes annexes 1 et 2**

**Le penulties :**  
 On ne dois pas s'immerger avant le signal sonore et le défenseur ne doit pas lâcher le mur tant que les attaquants n'ont pas touché le palet  
 En dehors des 2 attaquants et du défenseur, les autres joueurs doivent aller dans leur zone de remplacement

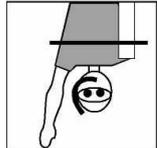


**L'entre deux :**  
 L'avant centre se place au-dessus du palet et les autres joueurs se placent du côté de leur équipe  
 Aucun joueur ne peut faire d'apnée avant le départ du jeu

**Le coup franc :**  
 L'arbitre montre l'équipe qui recule avec la paume de sa main, puis crée une ligne avec l'autre bras à 3m du palet.  
 En attaque : la ligne avant forme un mur pour empêcher les adversaires d'atteindre le palet  
 En défense les avant doivent faire le pressing sur le tireur, mais les joueurs doivent attendre que celui-ci touche le palet pour franchir la ligne faite par les arbitres

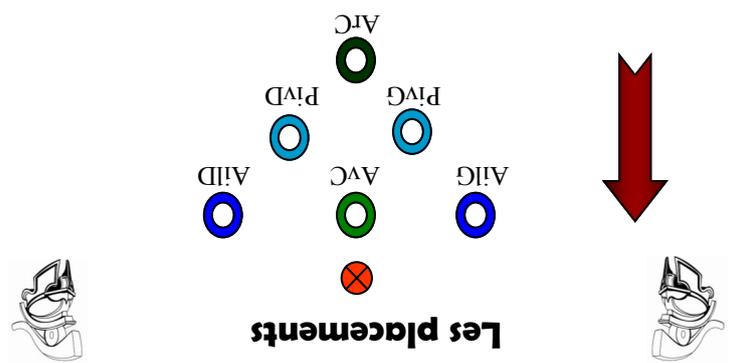


**Le départ :**  
 Les joueurs partent au signal sonore émit par l'arbitre principal.  
 Avant le départ les joueurs doivent toucher le mur de manière visible avec la main.



**Les mises en jeu**

**Arrière centre :** Il doit bloquer et distribuer. Comme l'avant centre il oriente le jeu.  
**Pivot :** Il a pour but d'être offensif, de relancer de son côté ou d'être le dernier défenseur du côté opposé.  
**Aligner :** Appuis l'avant centre et fait avancer le jeu. Il doit tenir correctement le mur. Et prendre ses adversaires en sandwich.  
**Avant centre :** Le premier sur le palet au départ. Il a pour rôle d'attaquer mais surtout de marquer des buts. Il oriente aussi le jeu.



**Les niveaux dans le club**

**Niveau 1 : Crosse de mousse**

Compétences techniques et tactiques :

Etre capable de préparer son matériel et vérifier qu'il soit conforme aux règles de sécurité (tuba, masque, palmes, bonnets, crosse et gant)  
 Etre capable de progresser avec le palet, de le protéger et d'effectuer un tir court.  
 Réussir à comprendre le placement des différents joueurs en attaque et en défense.  
 Effectuer une feinte basique et être capable de l'identifier en phase de jeu.

**Niveau 2 : Crosse de bronze**

Compétences techniques et tactiques :

Posséder du matériel conforme à la réglementation en vigueur. Avoir son matériel prêt au bord du bassin à chaque entraînement (gourde comprise)  
 Etre capable de progresser avec le palet tout en le protégeant. Maîtriser les différentes protections. Tirer dans 2 directions différentes.  
 Savoir se placer en fonction de son poste et comprendre le placement de ses équipiers.  
 Etre capable de placer 2 feintes différentes en match.

**Niveau 3 : Crosse d'argent**

Compétences techniques et tactiques :

Etre capable de progresser vite avec le palet, de le protéger et de tirer loin en mouvement dans 3 directions différentes.  
 Savoir se placer et se replacer sur 2 postes différents  
 Etre capable de faire 3 feintes différentes de manière efficace au cours d'un match

**Niveau 4 : Crosse d'or**

Compétences techniques et tactiques :

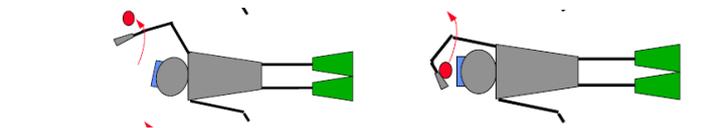
Etre capable de progresser avec le palet dans diverses positions et de tirer loin dans toutes les directions.  
 Savoir se placer et se replacer sur 3 postes différents et s'intégrer au collectif en s'adaptant aux situations de jeu.  
 Placer des feintes efficacement en mouvement dans les zones de jeu opportun.

Tests Physiques	Test 6min	50m sprint	Test 7min apnée	25 sprint apnée
Crosse de mousse	350	40"	4	20"
Crosse de bronze	400	34"	8	17"
Crosse d'argent	450	30"	10	15"
Crosse d'or	500	25"	14	12"

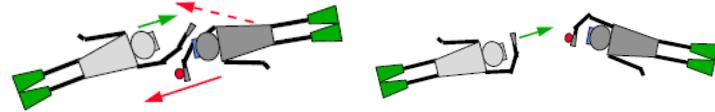
*Ce qu'on ne peut pas ignorer du Hockey Subaquatique*



Il n'est pas nécessaire de connaître énormément de feintes mais les feintes utilisés doivent être maîtrisés à la perfection.



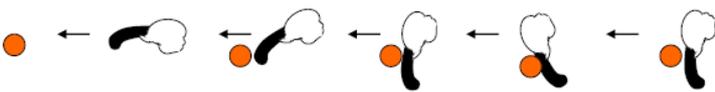
**La buki :** enroulé du palet avec le crochet intérieur sous le coude pour l'envoyer vers l'extérieur.



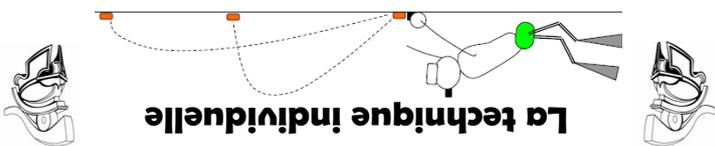
**La feinte anglaise :** Mouvement de poignet très rapide de l'extérieur vers l'intérieur. Au départ le bras est fléchi pour finir en extension après la feinte.



**Le tir intérieur :** C'est une contraction explosive de l'avant bras avec un mouvement latéral du poignet.



**Le tir droit ou extérieur :** C'est une extension explosive du bras accompagné d'une rotation du poignet pour finir la crosse perpendiculaire à la surface.



## La technique individuelle



## Le matériel

**Palmes :** Elles doivent être non blessantes



**Masque :** Il doit être bi-verre  
Les lunettes sont interdites

**Tuba :** Il doit être souple  
Un protège dents doit être fixé dessus

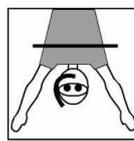


**Bonnet :** Il doit être de la couleur de l'équipe et avoir des protections aux niveaux des oreilles

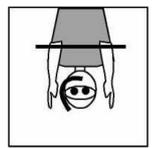
**Gant :** Il doit être d'une couleur différente de la crosse. Le rouge, jaune, rose et orange sont interdits.



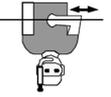
**Crosse :** Elle doit être de la couleur de l'équipe, elle doit être non dangereuse (bords arrondis)



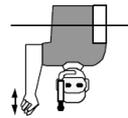
**BUTTTTTT**



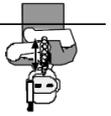
**Usage irrégulier du bras libre :** quand un joueur se sert de son bras pour écarter l'adversaire



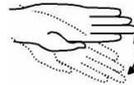
**Penalties :** quand un défenseur fait une faute dans une zone de 3m autour de son but



**Faute de crosse :** quand un joueur accroche son adversaire avec sa crosse



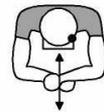
**Arrêt irrégulier du palet :** quand le joueur intercepte le palet avec autre chose que sa crosse



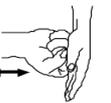
**Tir dangereux :** quand le palet est lancé sur un joueur adverse statique



**Obstruction :** quand on bloque l'adversaire avec le corps alors qu'on n'a pas le palet



**Faute de poing :** quand le palet est poussé avec le poing



## Les gestes de l'arbitre

## Les règles de base

Le joueur doit se servir uniquement de sa crosse pour bloquer, intercepter ou pousser le palet.

Si je ne suis pas en possession du palet je n'ai pas le droit de bloquer des joueurs. Par contre si j'ai le palet je peux faire obstacle de mon corps pour que l'adversaire ne me prenne pas le palet.

Je dois toujours garder mon bras libre le long du corps, je n'ai pas le droit de bloquer mes adversaires avec, même si j'ai le palet. Je n'ai pas non plus le droit de me tenir au mur.

Si des fautes simples sont répétées ou si une faute grave est constatée, le joueur peut aller en prison 2 ou 5 minutes.

On ne peut pas garder le palet tout le temps dans son coin, ainsi l'équipier qui vient juste après celui qui a posé le palet dans le coin, doit le ressortir d'au moins 1m.

Une équipe est composée de 6 joueurs et de 4 remplaçants, il faut être complètement dans la zone des remplacements pour que son équipier puisse entrer en jeu.

Si je ne suis pas capitaine, je n'ai pas le droit de parler à l'arbitre et si je ne comprend pas une faute qui m'a été sifflée, je peux toujours lui demander des explications après la fin du match.