

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	39 (1982)
Heft:	2
 Artikel:	Encadrement d'une équipe de hockey sur glace [fin] : la préparation d'un match
Autor:	Schafroth, Jürg
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997194

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

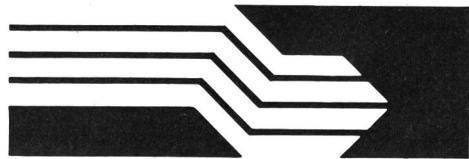
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Encadrement d'une équipe de hockey sur glace

La préparation d'un match

Texte: Jürg Schafroth
Traduction: Michel Burnand

Adaptation de la performance d'entraînement à la compétition

La «forme» est le potentiel de performance que le sportif acquiert grâce à l'entraînement. Tout joueur tient à prouver sa valeur le jour du match. Pour que ce désir devienne réalité, il faut réunir de nombreuses conditions d'ordre psychique, *la motivation, la volonté, l'ambiance et la confiance en soi* étant d'une grande importance à cet égard. Très souvent, la prestation fournie pendant une rencontre dépend de *la disposition de base du sujet* (Kemmler 1973):

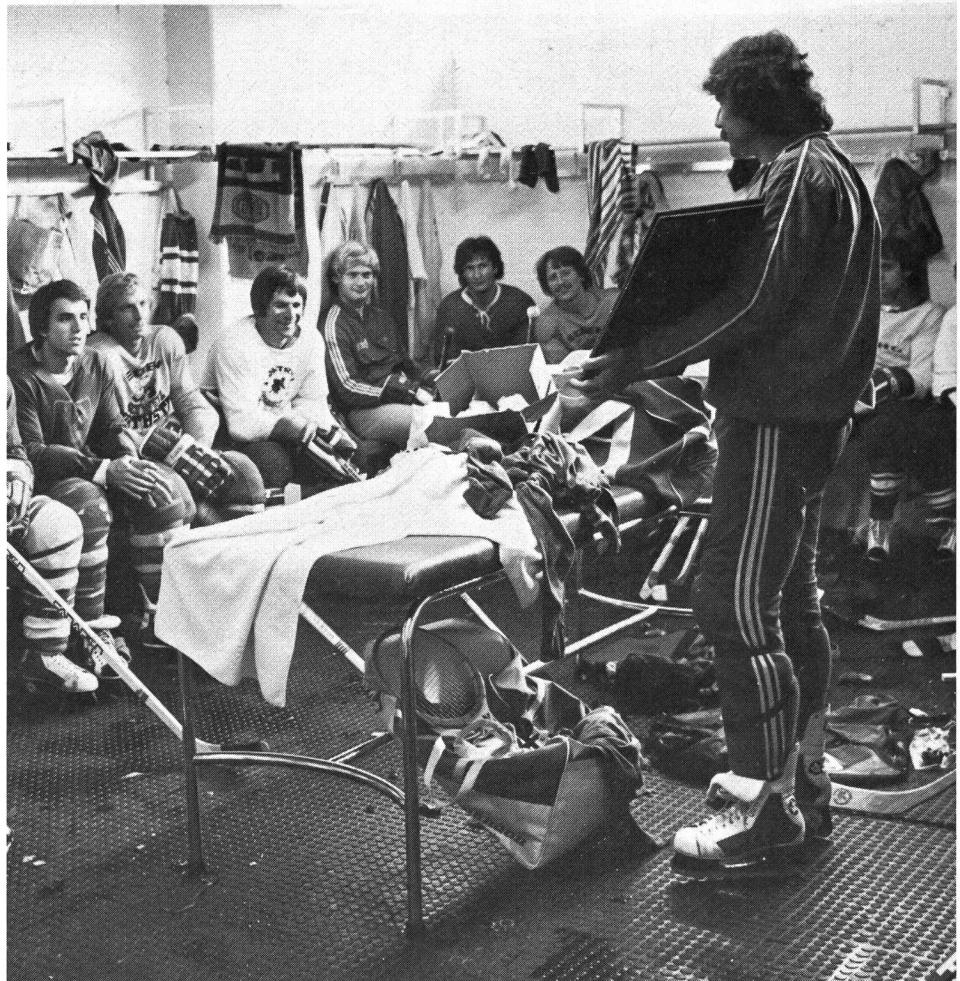
Espoir de succès ← → *Peur de l'échec*

Du fait qu'à priori, une équipe ne part pas plus gagnante que perdante, son espoir de succès peut très facilement se transformer en peur de l'échec, surtout si elle a concédé plusieurs défaites de suite. Il incombe alors à l'entraîneur de donner assez d'*assurance* à ses joueurs, pour qu'ils soient convaincus d'être bien préparés et capables de l'emporter. Cette confiance en soi doit correspondre aux capacités de l'équipe. Qu'il sous-estime ou surestime cette dernière, et *les effets négatifs se feront sentir* autant avant que pendant la rencontre.

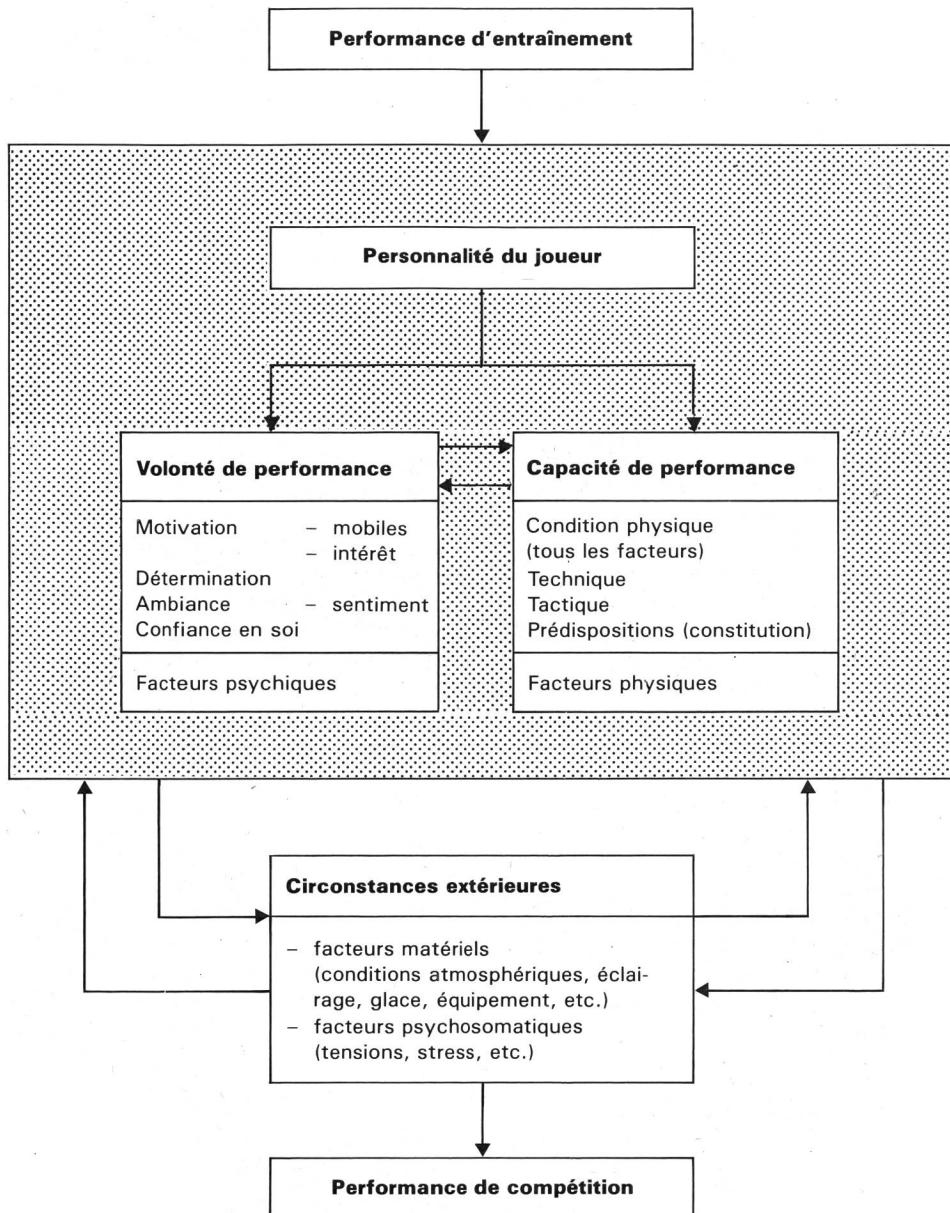
L'écart fréquemment constaté entre la performance réalisée en compétition et celle accomplie à l'entraînement – qu'il s'agisse d'un échec ou d'un exploit inattendu – est généralement dû à *des variations de la disponibilité* des joueurs à se livrer à fond. Cette inconstance ne doit pas être consi-

dérée comme un élément isolé: tout changement psychique *modifie automatiquement les fonctions neuro-végétatives* et vice-versa. Or, la volonté de donner sa pleine mesure pendant le match résulte d'un processus de mobilisation psychovégétatif (par exemple sous forme d'accélération du pouls au début de la partie). Habituellement, la situation de compétition a un effet stimulant sur la performance, effet influencé, en outre, par les éléments extérieurs tels que conditions

atmosphériques, éclairage, état de la glace et équipement. Ces facteurs ont plus ou moins de poids, selon l'aptitude de l'entraîneur à «immuniser» ses joueurs contre eux. Il existe indéniablement une *interdépendance* entre la capacité et la volonté de bien faire. L'entraîneur doit en tenir compte lorsqu'il s'attache à transposer la performance d'entraînement à la compétition. Dans tous les cas, c'est *la personnalité des joueurs* (type, caractère, origine, âge, constitution et particularités individuelles) et la structure globale de l'équipe, qui serviront de points de référence. *Les relations sociales* entre les coéquipiers et leurs répercussions sur chacun d'eux seront également prises en considération.



De la performance d'entraînement à la performance de compétition



D'après Schilling et Kemmler

Les trois phases principales de la préparation d'un match

Phases	Durée et commencement	But	Encadrement
Préparation à long terme	Plusieurs semaines Début de la saison ou de la phase précompétitive	Acquérir les aptitudes psychiques et techniques générales nécessaires à la compétition	Assistance générale et matches de préparation Entraînement adapté à la compétition (stabilisation) → divers schémas de comportement
Préparation à court terme	Plusieurs jours Une ou plusieurs séances d'entraînement avant le prochain match	Créer les conditions techniques et psychiques spécifiques nécessaires à la prochaine rencontre	Entraînement axé sur le match → schémas de comportement spécifiques à la prochaine rencontre (entraînement modelé)
Préparation ponctuelle	Plusieurs heures Moment du rassemblement des joueurs	Créer les conditions psychiques (et physiques) optimales juste avant la rencontre	Préparation psychique et tactique (régulation de l'état «d'avant-match»)

Les trois phases principales de la préparation d'un match (voir tableau ci-dessous)

Il n'y a pas de séparation nette entre les différentes phases. Il faut par conséquent les considérer *sous l'angle global* de l'encadrement et de la préparation d'une équipe. Tout travail à court terme est vain s'il n'est pas fondé sur les démarches à plus longue échéance, parce que la stabilisation, l'autonomie et, partant, la capacité de s'adapter au comportement de l'adversaire font alors défaut aux joueurs. Dans cette situation, il ne sert à rien de vouloir régler la tension «d'avant-match» et mettre au point les armes tactiques à la dernière heure, étant donné qu'il est pratiquement impossible de créer un état psychophysique optimal.

Préparation à long terme (plusieurs semaines)

Cette phase est dominée par le principe appelé «guidance» (voir no 1/82, p. 9, fig. 2).

Sur la base d'une analyse antérieure qu'il a faite des joueurs, l'entraîneur élabore son plan de préparation technico-tactique et psychique.

Les problèmes de l'équipe doivent être abordés lors des séances et des matches d'entraînement, afin que lui-même et ses protégés connaissent parfaitement l'effet des mesures de coaching appliquées pendant la rencontre. Les démarches suivantes s'inscrivent dans le cadre de cette première phase:

Pendant la période de préparation (bases)

Facteurs psycho-pédagogiques:

- renforcement de la volonté de performance (détermination, motivation, confiance en soi)
- préparation à la collaboration et à la prise de coresponsabilités

- préparation à l'autonomie
- création d'un rapport de confiance
- création d'un esprit d'équipe
- éducation visant à l'intégration et à la subordination
- préparation à assumer l'échec et le succès
- éducation visant à un mode de vie compatible avec la pratique sportive (alimentation, sommeil, drogues, hygiène)

Facteurs technico-tactiques:

- prise de conscience de la performance
- simulation des éléments techniques de jeu (transfert de l'apprentissage)
- élaboration de schémas de comportement tactique dans des situations de jeu semblables
- adaptation de la charge et du rythme d'entraînement
- préparation aux exigences physiques des matches

Pendant la phase précompétitive (stabilisation spécifique)

Facteurs psycho-pédagogiques:

- Mêmes facteurs que pendant la période de préparation
- Mesures supplémentaires:
 - développement de divers schémas de comportement psychique
 - amélioration de l'attention et de la capacité de concentration
 - application des méthodes psycho-régulatrices telles que: training autogène, relaxation-activation, etc.
 - entraînement d'un mode concret de comportement pour la préparation à court terme d'un match
 - stabilisation de l'esprit combatif, du plaisir de jouer et du goût du risque (détermination, motivation, confiance en soi)
 - assimilation mentale de déroulements de mouvements technico-tactiques
 - développement de la volonté de se maîtriser et d'accepter la critique

Facteurs technico-tactiques:

- Mêmes facteurs que pendant la période de préparation
- Mesures supplémentaires à prendre à l'entraînement et pendant les matches de préparation:
 - entraînement de schémas de comportement tactique (réaction face à l'adversaire et application de sa propre conception de jeu)
 - simulation, à l'entraînement, de la charge (volume et intensité) propre à un match (exigences physiques)
 - préparation du traitement rapide des informations reçues pendant une rencontre (comportement tactique)
 - élaboration d'éléments techniques de jeu (moyens auxiliaires, méthodologie, variation, choix, correction et contrôle des exercices)

- accoutumance de l'organisme au rythme effectif de l'alternance entraînement – match – entraînement, à l'aide d'un dosage judicieux de l'effort
- entraînement d'un schéma fixe des activités physiques à exercer dans le cadre de la préparation à court terme des matches (programme d'exercices de gymnastique, massages/relaxation, mise en train)

L'ensemble des actions qui accompagnent la préparation à long terme est constitué par ce que les spécialistes appellent «counselling» (voir no 1/82, p. 9, fig. 2), soit *les mesures destinées à assister le joueur sur les plans sportif et extra-sportif* (Hahn 1977). Il s'agit notamment de conseils à donner en matière d'alimentation, de médecine du sport, de planification de la carrière et de la relation aux mass-media et au public d'une part, et de rapports sociaux et de milieu (problèmes d'ordre professionnel et privé) d'autre part. Les questions qui touchent la sphère personnelle du joueur (école/travail, famille/parents, sexualité, loisirs, difficultés psychiques, problèmes financiers, etc.) font tout autant partie du coaching que l'encadrement technique. Pour établir une bonne base de confiance avec son «poulain», l'entraîneur ne doit pas négliger ces aspects extra-sportifs. Il faut préciser à ce sujet que cette activité de conseiller sert non seulement à résoudre les problèmes du premier, mais aide aussi le second à analyser les problèmes et à choisir ses mesures d'encadrement en conséquence.

Préparation à court terme

(plusieurs jours)

La deuxième phase de la préparation d'un match comprend le laps de temps qui s'écoule du dernier entraînement jusqu'au moment du rassemblement de l'équipe avant la rencontre. Elle peut également commencer à la première séance qui suit le match précédent.

La préparation à court terme peut varier en fonction de son objet:

Préparation du premier match de championnat

Analogue à la préparation à long terme, elle s'étend sur deux à trois semaines. Elle a pour but l'accoutumance à la structure fixe de la phase de compétition qui va suivre (cycle hebdomadaire des entraînements):

- dosage de la charge à l'intérieur de chaque séance
- volume de la charge et rythme d'entraînement à l'intérieur du cycle
- conception technico-tactique du jeu
- volonté optimale de performance
- schéma fondamental de comportement à adopter lors de la préparation d'une rencontre

Important

Il faut:

- créer des conditions identiques à celles de la phase de compétition
- assurer un déroulement constant des opérations (stabilisation)
- varier la charge (récupération)
- varier la matière, pour la rendre stimulante
- augmenter l'intensité de l'effort durant l'avant-dernière semaine et maintenir la charge à un niveau «normal» pendant la semaine qui précède le premier match (risque de surentraînement)
- renoncer à toute innovation technico-tactique (sécurité)

Préparation des autres matches de championnat

Elle s'étend sur une période de 1 à 3 jours (évent. 6) et a pour but l'adaptation technico-tactique et psychique à la rencontre concernée:

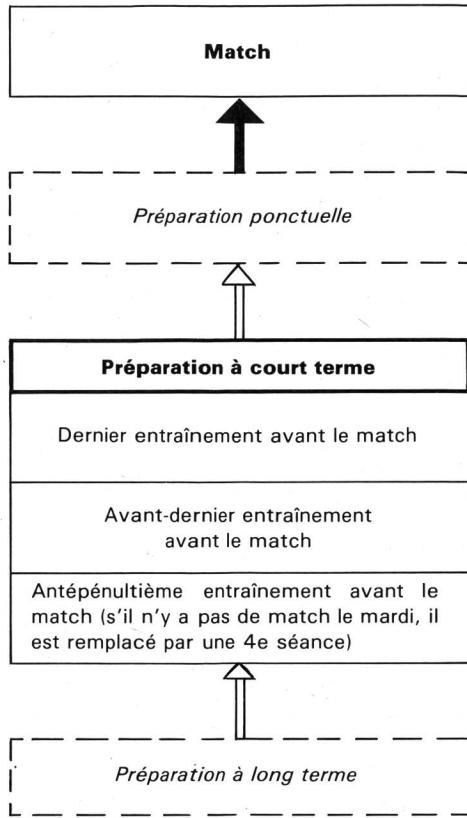
- information des joueurs sur les caractéristiques de l'adversaire
- consolidation de la conception technico-tactique (choix d'une variante adaptée à l'adversaire)
- stabilisation de l'attitude adéquate (estimation réaliste de l'équipe adverse et de ses propres moyens)
- entraînement «modélisé» (adapté à une situation connue, mais peut-être inhabituelle)
- volonté optimale de performance (détermination, motivation, confiance en soi).

Important

Il faut:

- informer les joueurs sur le niveau d'aspiration (= situation idéale) et les tâches individuelles spécifiques
- communiquer la formation de l'équipe la veille du match
- faire appel à la collaboration et à la prise de responsabilités de l'équipe (capitaine, certains joueurs) lors du choix de la conception du jeu par l'entraîneur
- annoncer le programme détaillé du jour J
- faire comprendre aux joueurs l'importance des derniers entraînements avant le match
- donner des directives concernant la préparation individuelle hors de l'entraînement (sommeil, alimentation, alcool et tabac, régulation de la tension nerveuse et musculaire, horaire journalier)

La préparation portant sur plusieurs jours a pour but d'aider l'équipe à s'adapter le mieux possible aux caractéristiques de chaque match, de sorte que le jour J, l'entraîneur n'ait plus qu'à résumer les principaux points et à les compléter par quelques détails dans le cadre de la préparation ponctuelle. Le modèle indiqué ci-après montre l'importance et la chronologie des démarches à faire pendant la période en question:



Samedi	Mardi
Jour J: 20 à 22 h. 30	
Samedi ou mardi	
	Jour J: 17 à 20 h.
	(plus temps de déplacement)
	Jour J: 17 à 20 h.
	(plus temps de déplacement)
Jour J + jour J -1 et évent. J -2	
Jour J: 10 à 11 h.	Jour J -1: 19 à 20 h. 30
Samedi	Lundi
Jour J -1: 19 à 20 h. 15	
Vendredi	
Jour J -2: 19 à 21 h.	
Jeudi	

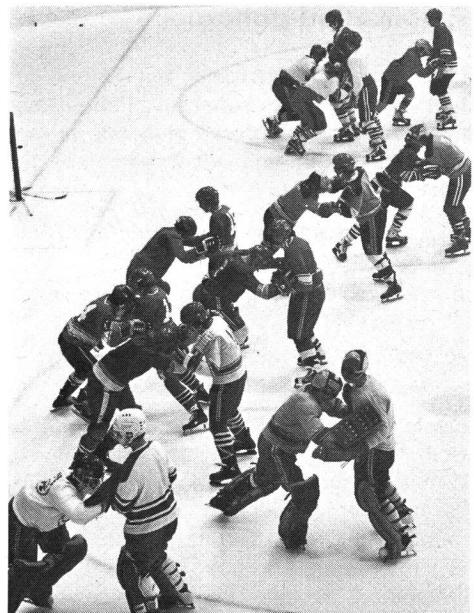
5 ou 2 mois (période précompétitive) avant la première rencontre de championnat

Modèle d'une préparation de plusieurs jours (exemple d'une équipe de ligue nationale jouant le mardi et le samedi)

Le dosage de la charge revêt une grande importance pendant les 2 ou 3 jours qui précèdent le match. Le volume et l'intensité de l'effort doivent être choisis de manière à empêcher l'apparition de surmenage ou de surentraînement. Il faut donc les adapter à la «forme» des joueurs et à leur «limite de charge». Les normes générales suivantes sont valables pour une équipe de ligue nationale disputant ses matches le mardi et le samedi.

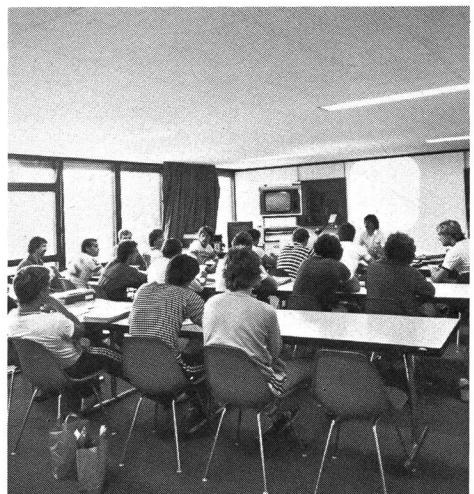
Jour	Accents principaux	Volume de la charge	Intensité de la charge	Degré de sollicitation
<i>Lundi</i>	Corrections technico-tactiques concernant le match du samedi/ préparation de la rencontre du mardi	Moyen	Elevée	Moyen
<i>Mardi</i>	Match, contrôle de la performance	Moyen	Maximale	Elevé
<i>Mercredi</i>	Récupération active	—	—	Faible
<i>Jeudi</i>	Formation technique individuelle/ entraînement intégré de la condition physique	Très élevé (120 mn)	Moyenne	Très élevé
<i>Vendredi</i>	Préparation technico-tactique du match du samedi	Moyen (75 mn)	Elevée	Moyen
<i>Samedi</i>	— séance d'échauffement (matin) — match, contrôle de la performance	Faible (45 mn) Moyen	Moyenne Maximale	Faible à moyen Elevé
<i>Dimanche</i>	Récupération active	—	—	Faible

Dosage de la charge applicable à une équipe de ligue nationale à l'intérieur d'un microcycle (plan hebdomadaire)



La préparation qui s'étend sur plusieurs jours se caractérise par un entraînement axé spécifiquement sur la prochaine rencontre, dit «entraînement modelé» et consistant à fourbir les armes psychologiques et techniques de l'équipe en vue des moments décisifs que l'on s'attend à devoir y affronter. Il s'agit donc d'éviter que les joueurs soient décontenancés par des situations inhabituelles (patinoire, public, heure de la rencontre, adversaire). L'adaptation d'une équipe à des circonstances modifiées et/ou inaccoutumées est complétée par une *préparation théorique fonctionnelle*. Celle-ci ne devrait toutefois pas étouffer la partie pratique. Lorsque, pour des raisons géographiques ou matérielles (long déplacement, repas, manque de temps, altitude, éclairage, exigüité des lieux, etc.), il est impossible de procéder à un entraînement modelé concret, il faut recourir à des moyens psychologiques verbaux pour «immuniser» les joueurs contre les aléas d'un match.

Pour que cette méthode soit efficace, l'entraîneur doit prendre le plus de renseignements possible sur la rencontre concernée, notamment sur le lieu, la patinoire et l'adversaire.



Préparation ponctuelle

La préparation ponctuelle, qui s'étend sur plusieurs heures, constitue l'aboutissement de la préparation à plus long terme. Elle a pour but une adaptation dans les trois domaines suivants:

1. *psychologique (volonté de performance/ état d'«avant-match»)*
2. *technico-tactique (théorie/conception de jeu)*
3. *technico-physique (exercices de gymnastique/échauffement)*

Sur le plan pratique de l'encadrement, ces trois aspects sont liés étroitement l'un à l'autre. Le programme de cette ultime préparation, y compris l'heure de rassemblement avant la prochaine rencontre, doit être communiqué aux joueurs bien à l'avance. C'est selon un schéma constant, connu des intéressés et exercé pendant les matches d'entraînement, qu'il se déroulera le jour J à partir du moment où tout le monde est réuni. Cette façon de faire crée une atmosphère calme et détendue, tandis que des modifications inutiles de dernière minute engendrent nervosité, énervement et insécurité, nuisant ainsi à la bonne préparation de l'équipe.

Situation particulière	Mesures d'adaptation (entraînement modélisé)
L'équipe, habituée à <i>jouer en salle</i> (bonne glace, température, éclairage et conditions atmosphériques constants), doit jouer sur une <i>patinoire non couverte</i> et y affronter des intempéries	Prévoir un entraînement sur une patinoire ouverte, dans des conditions les plus semblables possible à celles d'un match
<i>Le public</i> est désagréable et bruyant et les spectateurs, placés juste derrière la balustrade, injurient et gênent les joueurs	A l'entraînement, utiliser des séquences enregistrées et des haut-parleurs pour imiter le bruit des spectateurs
<i>La glace est rugueuse et collante</i> , la patinoire petite et les bandes basses et de mauvaise qualité	Organiser une séance d'entraînement sur une glace mauvaise et en exécutant des exercices spéciaux sans utiliser la bande ou en l'employant d'une manière adaptée à la rencontre
Le match a lieu <i>l'après-midi</i> et non pas, comme d'habitude, le soir	Adapter l'heure de l'entraînement à celle du match
L'adversaire <i>intimide</i> les joueurs (jeu très dur et incorrect, provocations et injures par les équipiers et leurs officiels)	Prévoir un entraînement spécial basé sur un engagement physique total (apprendre à rester maître de soi)
<i>La tactique adverse</i> est inhabituelle et redoutable (forechecking à trois hommes)	Prévoir un entraînement tactique particulier, éventuellement avec un «sparring-partner» (2e équipe)

Programme et lieu	But
16 h. <i>Rassemblement:</i> restaurant	Contrôle des présences, désirs particuliers, problèmes
① 16 h. 15 à 17 h. 15 <i>Ravitaillement:</i> restaurant	Alimentation spéciale dans une atmosphère détendue
② 17 h. 15 à 17 h. 45 <i>Théorie:</i> salle de théorie	Préparation théorique d'ordre psychologique et technico-tactique
③ 17 h. 45 à 18 h. 30 <i>Préparation individuelle:</i> restaurant et environs	Détente individuelle (TV, moment récréatif, promenade) et discussions personnelles
④ 18 h. 30 à 20 h. <i>Préparation sur la glace:</i> patinoire/vestiaires	Préparation spécifique: se changer, exercices de gymnastique, instructions, échauffement et régulation de la tension nerveuse et musculaire

Exemple d'un programme préparatoire schématique (match à domicile)

① Rassemblement et ravitaillement

S'il s'agit d'un match à l'extérieur, il faut également tenir compte du déplacement et donc régler la question du moyen de transport. Si le trajet est long, le ravitaillement et la théorie se feront lors d'un arrêt intermédiaire d'environ une heure et demie. *Le dernier repas sera pris au moins 3 à 4 heures avant le début de la rencontre et se composera d'une nourriture aisément digestible et riche en glucides* (menu type: steak de bœuf, riz et salade).

② Théorie

La préparation théorique se fera au plus tard 1 heure et de préférence 2 à 3 heures avant le coup d'envoi, dans un local fermé (salle de restaurant ou salle de théorie) et sa durée ne devrait pas dépasser 20 à 30 minutes.

La théorie porte sur différents sujets d'ordre technico-tactique et psychologique. Voici les cinq points à retenir à ce propos:

a) Composition de l'équipe:

- communication de la formation définitive
- désignation du premier bloc entrant en jeu
- remarques concernant la composition (remplaçants, modification éventuelle, tâches particulières)

b) Informations générales concernant la partie:

- importance de l'enjeu, genre de match, contexte

- situation de l'équipe: classement actuel, résultats des derniers matches
- objectif, «forme» de l'équipe

c) *Caractéristiques de l'adversaire:*

- données statistiques: classement actuel, points, goal-average, derniers matches
- indications concernant certains joueurs (gardien, buteurs)
- formation probable
- points forts et points faibles
- particularités tactiques (système de défense, déclenchement et conclusion des attaques, power-play, etc.)

d) *Conception tactique de sa propre équipe:*

- schéma général (imposer son jeu ou s'adapter à celui de l'adversaire)

- tactique en défense: forechecking, backchecking et travail dans la zone de défense
- tactique à l'attaque: déclenchement, construction et conclusion des actions offensives
- tactique particulière: jeu en surnombre et en infériorité numérique
- tâches tactiques particulières: marquage individuel, jeu ligne sur ligne, missions personnelles, engagement physique et charges, pénalités, etc.
- coaching: rythme de jeu (changement des joueurs), aspects tactiques

e) *Adaptation psychologique (volonté de performance):*

- motivation: objectif, conséquences positives, attitude
- confiance en soi

- ambiance, maîtrise de ses réactions émotionnelles

Ces cinq points constituent la charpente de la préparation théorique, mais ils ne font l'objet que d'une brève répétition, puisque l'équipe a reçu les informations de base lors des séances précédentes. Selon le moral des joueurs et les besoins, l'entraîneur choisit les détails qui lui semblent importants et omet sciemment ceux qu'il considère comme inopportun. Concernant l'adversaire, il ne faut ni le surestimer, ni le sous-estimer et ne tenir compte ni trop, ni trop peu de sa tactique pour mettre au point celle de sa propre équipe.

Pour choisir une tactique en fonction de celle de l'adversaire, il convient d'appliquer les principes généraux suivants (Kostka 1974):

Tactique adverse

Contre-mesures tactiques

Tactique défensive

Forechecking à 2 hommes

Procéder par passes courtes et bien se démarquer quand on n'est pas en possession du palet. Ne pas dribbler. Déclencher les attaques par le centre (éviter de se faire bloquer contre les bandes)

Pressing de zone 2-1-2

Porter rapidement le jeu dans la zone neutre. Se démarquer à l'aide de la bande. Adresser une passe longue au joueur avancé dans la zone neutre

Forechecking à 1 homme (1-2-2)

Déclencher l'attaque par le centre (collaboration de l'avant-centre avec un arrière)

Bonne organisation de la défense adverse devant la ligne bleue

Eviter les attaques précipitées et désordonnées. Assurer le jeu dans la zone neutre. N'accélérer le jeu que dans la zone d'attaque

Tactique offensive

Mauvais déclenchement de l'attaque (arrière), actions individuelles des attaquants

Recourir au forechecking à 2 ou à 3 hommes

Déclenchement rapide des attaques

Conserver longtemps le palet. Ne tirer que dans des positions sûres. Ralentir le jeu (casser le rythme de celui de l'adversaire)

Permutations dans la zone d'attaque pour se mettre en bonne position de tir

Procéder à un marquage individuel strict, y compris l'avant-centre

Rythme de jeu/condition physique

Jeu rapide

Ralentir le jeu par de nombreux duels, en bloquant l'adversaire à la bande et en calmant le jeu dans la zone neutre

Rythme lent, défense peu équilibrée

Placer des contre-attaques rapides

Equipe physiquement faible

Accélérer le jeu et mettre l'accent sur l'engagement physique (lutter pour chaque palet)

Equipe physiquement forte

Ralentir le jeu et esquiver les duels. Faire circuler le palet et procéder par longues passes

Ces principes sont complétés par des mesures tactiques individuelles. Par exemple: déclencher l'attaque par l'aile droite ou par l'avant-centre

La conception de jeu doit être choisie non seulement sur la base de considérations tactiques portant sur l'équipe entière, mais également en fonction des capacités et des particularités des joueurs adverses, dont on examinera les points suivants:

à l'attaque

- position de tir
- genre de tir
- capacité de tir (puissance/préparation)
- préférence donnée au tir ou à la passe
- rapidité
- mouvements de feintes

- tendance à s'écartier vers l'intérieur ou vers l'extérieur pour éviter une charge
- attaque par le centre ou par les ailes
- dribble ou passe en cas d'attaque d'un adversaire
- conduite du palet plus ou moins près de la lame de la crosse

en défense

- rapidité
- engagement physique et emploi de la crosse
- aptitude à ne pas se faire dribbler (agilité, côté dominant)

- devant le but: marquage individuel strict ou marquage de zone (interception du palet)

Les connaissances, ainsi acquises, du comportement de l'adversaire peuvent être utilisées non seulement pour choisir la tactique, mais également pendant le match, pour analyser les observations.

③ Préparation individuelle

La préparation théorique est suivie d'une phase de préparation individuelle qui doit permettre au joueur, *pendant trois quarts*

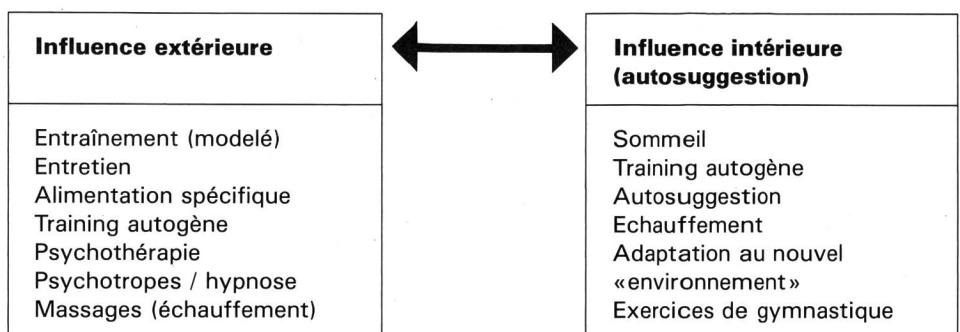
d'heure environ, de se détendre à sa guise, que ce soit en regardant le petit écran (émission sportive!), en discutant, en allant prendre un bol d'air ou en s'étendant quelque part; il est toutefois déconseillé de dormir ou de s'adonner à une activité qui excite, telle que le jeu de cartes. Pendant ce laps de temps, l'entraîneur peut aussi, en tête-à-tête ou en groupe, préparer les joueurs individuellement à leurs tâches tactiques (missions spéciales), régler des problèmes (remplaçants) ou apaiser les tensions (composition de l'équipe, tactique).

④ Préparation dans les vestiaires

C'est généralement 1 heure et demie, et au plus tard une heure avant le début du match, que l'équipe se rassemble dans les vestiaires pour une dernière phase de préparation. Il importe que tout le monde soit à l'heure. Cette séance doit se dérouler dans le calme. Il incombe à l'entraîneur de veiller à ce que hormis son adjoint, le chef du matériel, le médecin, le masseur et le psychologue, personne d'autre ne soit présent et que le travail ne soit pas perturbé par l'intrusion de tiers, tels que supporters ou officiels.

L'état d'avant-match peut débuter plusieurs heures, jours ou semaines avant la rencontre et il se manifeste sous forme de modifications physiologiques telles que accélération du pouls ou du métabolisme. Dans ce contexte, deux phénomènes sont susceptibles de se produire, qui se répercutent négativement sur la performance à réaliser:

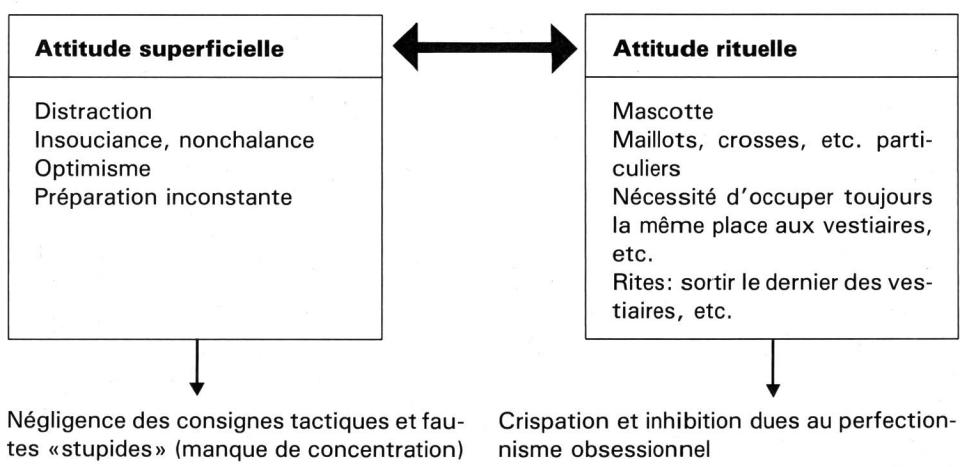
Pour prévenir un mauvais état d'avant-match, *on applique des méthodes psycho-régulatrices*. Ce travail commence dès la préparation à long terme, car peu avant la rencontre, il est plus difficile d'agir ainsi sur le joueur, en raison de l'instabilité relative dans laquelle il se trouve. Voici les deux principaux groupes de techniques psycho-régulatrices:



Pour appliquer des méthodes spéciales telles que le training autogène, la psychothérapie et la régulation nerveuse à l'aide de psychotropes, *il convient de faire appel à un spécialiste* (médecin, psychologue).

Pendant le laps de temps qui s'étend du moment où les joueurs se changent jusqu'au coup d'envoi, le «vide d'action» revêt une importance capitale. Ici aussi, une préparation systématique et quasiment rituelle, basée sur un schéma invariable, est de rigueur. Comme une équipe se compose d'une vingtaine d'individualités, il convient de prévoir non seulement des activités communes, mais également la possibilité, pour chacun, de se préparer seul. Par ailleurs, le programme sera assez souple pour que l'on puisse tenir compte de la personnalité des joueurs et que ceux-ci n'aient pas l'impression d'être pris dans un carcan.

Très souvent, le doute envahit les joueurs avant un match. Si le programme de préparation a pour but de réduire ce sentiment d'insécurité, c'est fréquemment de façon individuelle qu'ils essaient de le combattre, selon des considérations plutôt subjectives. D'une manière générale, leur attitude varie entre les deux extrêmes suivants:



Ces deux extrêmes nuisent à la performance et doivent être atténués par l'entraîneur grâce à une action à long terme. Les joueurs qui désirent «percer» doivent être libérés de tout facteur perturbateur intérieur et extérieur. Une constance suffisante pour affronter la compétition ne peut être atteinte que s'il est possible d'assimiler également les imprévus qui surgissent. Il existe plusieurs moyens de «meubler» judicieusement les moments qui précèdent un match. C'est en fonction du niveau moyen de stabilisation de son équipe que l'entraîneur choisira son programme de préparation. Il mettra davantage l'accent sur la psychorégulation chez les éléments jeunes et inexpérimentés, tandis qu'il attachera plus d'importance aux aspects physiques et technico-tactiques chez les joueurs plus âgés et plus expérimentés. Tant les activités collectives qu'individuelles qui émaillent la dernière phase de préparation porteront alternativement sur l'adaptation physique et psychique.

La préparation psychorégulatrice, elle, se fait sous forme de séances de détente et d'activation de 10 minutes. Les méthodes telles que le training autogène, l'autosuggestion et la technique de relaxation-activation, servant à la décrispation musculaire due à la tension d'avant-match, doivent être appliquées à longue échéance et sous le contrôle du médecin ou du psychologue. S'il s'agit d'une équipe jeune et inexpérimentée, la meilleure formule consiste en une combinaison de training autogène et de relaxation-activation. La phase d'activation qui suit, indispensable, sera encore renforcée par le programme dynamique de gymnastique.

Trac = surmotivation

Surexcitation, nervosité
Instabilité
Etourderie, distraction
Précipitation infondée
Agressivité

Etat d'avant-match optimal

Légère excitation (physiologique)
Impatience
Concentration
Envie de jouer
Compréhension

Apathie = sous-motivation

Inhibitions (dues à la crainte)
Indolence
Bâillements
Répugnance à participer à la compétition
Indifférence

D'après Schilling/Macak

La préparation physiologique qui a lieu dans les vestiaires se fera avantagéusement *sous forme d'exercices d'étirement et de décontraction exécutés selon un programme fixe de 10 minutes*, dans une tenue qui ne gêne pas les mouvements. Cette mise en train peut s'effectuer en musique, pour autant que l'équipe entière l'apprécie, auquel cas elle contribuera au bien-être psychique. D'une manière générale, *une musique de fond aide à créer une atmosphère détendue* dans les vestiaires. La préparation psychologique et technico-tactique théorique de 2 fois 5 minutes a pour but de *rappeler les principaux points* de la séance de théorie de l'après-midi, sans donner de longues explications tactiques qui ne seraient de toute façon pas assimilables. En effet, cette phase est axée sur le renforcement de la confiance en soi, et trop parler ne ferait que rendre les joueurs plus nerveux.

La mise en train sur la glace se déroulera selon un programme fixe. Elle portera non seulement sur les aspects technico-tactiques, mais également sur *l'adaptation à la patinoire et à l'ambiance* (adversaire, spectateurs, arbitre). En voici les éléments les plus importants:

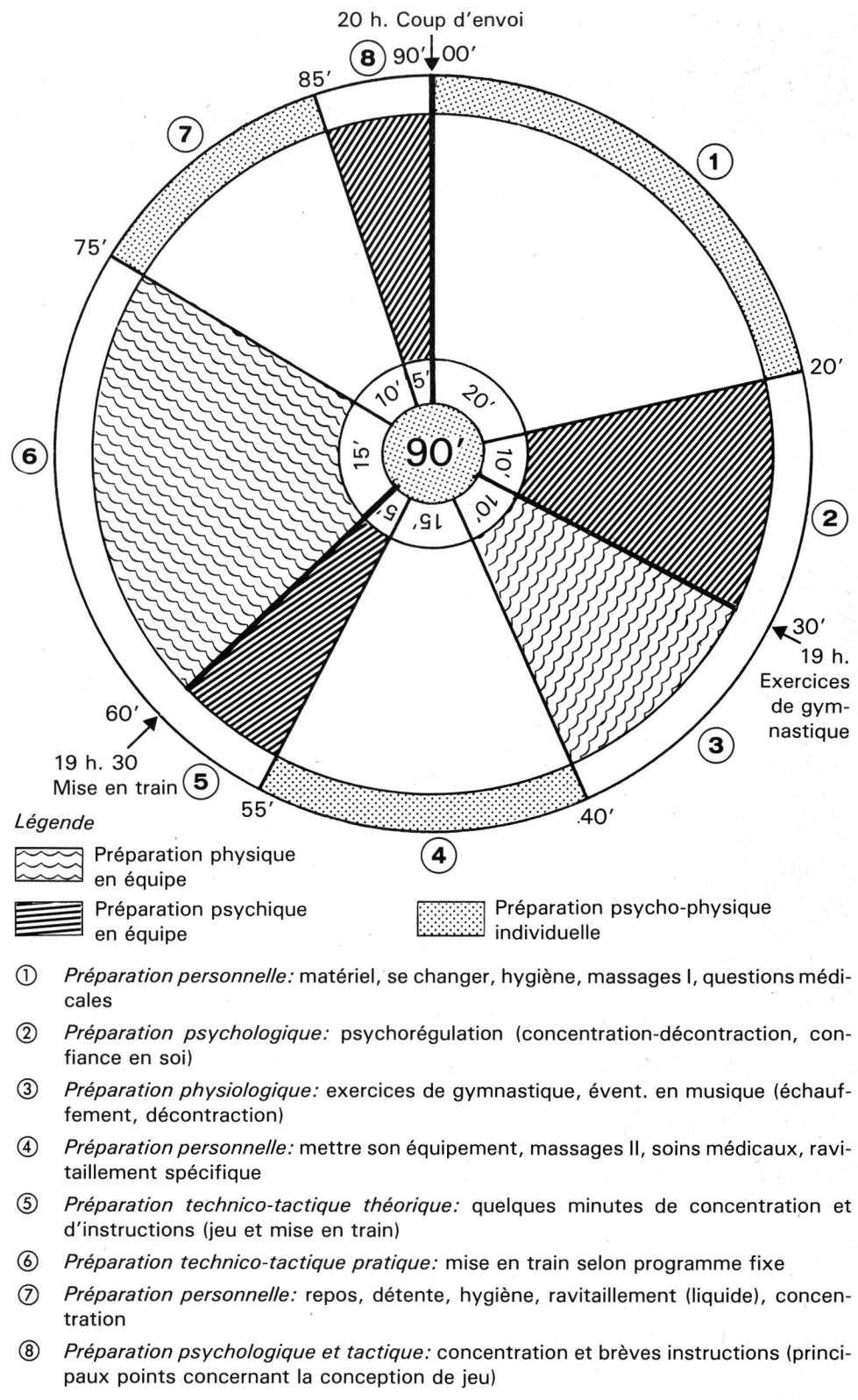
Durée: 20 minutes

- 3' Patinage *individuel* (y compris exercices d'étirement)
 - 5' Gardien: mise en train à l'aide de tirs exécutés par des joueurs désignés à cet effet
 - Joueurs: conduite du palet/passes, *individuellement*
 - 3' Tirs au but, pour le gardien (de 3 à 4 séries), par *toute l'équipe*
 - 5' Tactique: attaques à partir de la ligne centrale (de 5 à 6 exécutions), par *toute l'équipe*
 - 3' Tirs au but, pour les joueurs (de 5 à 6 tirs chacun), par *toute l'équipe*
 - 1' Séries de démarrages-arrêts par *toute l'équipe*

De brefs sprints entre les exercices, destinés à stimuler le système cardio-vasculaire, compléteront ce programme.

Passage à l'encadrement assuré pendant la rencontre

Après le rituel « cri de combat », l'équipe se rend sur la glace. Dans les premiers instants du match, et surtout pendant que les joueurs qui ne sont pas encore entrés en lice sont sur le banc, le coach se contentera de les encourager. *Des indications objectives et un ton calme rassureront tout le monde et éviteront l'énerverment, qui peut anéantir tous les efforts de la préparation.*



Modèle de préparation de 90 minutes avant l'heure H

tion ponctuelle. On doit sentir que rien n'a été laissé au hasard et que tout est réglé jusqu'à dans les détails.

Remarques finales

La phase de préparation terminée, c'est la deuxième partie du cycle de l'encadrement qui commence: l'assistance pendant le match, le coaching proprement dit qui dépend du travail qui s'est fait pendant l'étape précédente.

L'influence susceptible d'être exercée par le coach durant la rencontre est généralement surestimée. Le «bon boulot» qui s'y fait n'est en réalité que l'aboutissement d'un encadrement préalable fonctionnel. A long terme, l'entraîneur qui se base sur une préparation complète à la compétition, sera plus efficace en matière de coaching pendant les matches, que son collègue qui réagit essentiellement en fonction de la situation et qui se fie à l'ascendant qu'il a sur ses joueurs. (Fin)