

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Promotion des espoirs en hockey sur glace : le CP Langnau : véritable pépinière  
**Autor:** Schenk, Simon  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998286>

### **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:** 15.02.2026

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



Après-midi de jeu: 2 heures de jeu en petits groupes.

## Promotion des espoirs en hockey sur glace

# Le CP Langnau: véritable pépinière

Simon Schenk

Traduction: Andrea Meyer

*Le CP Langnau, véritable usine, n'est pas seulement un des principaux fournisseurs de hockeyeurs de talent pour les équipes de haut niveau, mais il fait aussi un travail en profondeur auprès des jeunes. Simon Schenk, ancien entraîneur national et actuel administrateur du club nous en fournit la preuve.*

### Portrait du Club des patineurs de Langnau

Le Club des patineurs de Langnau (CPL), qui a vu le jour en 1946, compte, avec ses 3000 membres, parmi les plus grands clubs sportifs de Suisse. De 1953 à 1991, il s'était maintenu sans interruption en ligue nationale. Après deux brefs séjours en première ligue, il a retrouvé la ligue nationale B à la fin de la saison 1993-1994. Le CP Langnau n'est pas encore arrivé au terme de son plan quin-

quennal élaboré en 1991, et dont l'objectif est, à long terme, le retour en ligue nationale A.

De par sa politique et sa situation financière, le CPL jouit d'une excellente réputation en Suisse. Le contingent de la première équipe est formé systématiquement à partir de joueurs issus de son mouvement junior. Des 24 hockeyeurs suisses de l'actuelle équipe de ligue nationale B, 20 joueurs ont été formés à Langnau même. C'est le résultat d'une politique cohérente, qui considère que

les jeunes du club, bien encadrés, en représentent en fait le vrai capital. Outre le fait que le CPL est un club au passé prestigieux, cette particularité permet d'expliquer l'engouement que suscite Langnau, qui a attiré, lors de la dernière saison, 4300 spectateurs en moyenne par match à domicile, et ce alors qu'il évoluait en première ligue!

Pour la saison 1994/95, le club compte 250 actifs répartis en 16 équipes, du plus jeune des bambini au vétéran plus que quinquagénaire. Bien qu'aucun de ses joueurs ne soit actuellement sélectionné dans l'équipe nationale suisse senior, le CPL reste l'un des principaux fournisseurs de hockeyeurs de talent du pays: plus de 20 de ses jeunes joueurs font partie des différentes sélections nationales de la Ligue suisse de hockey sur glace (LSHG).

### La formation d'un hockeyeur

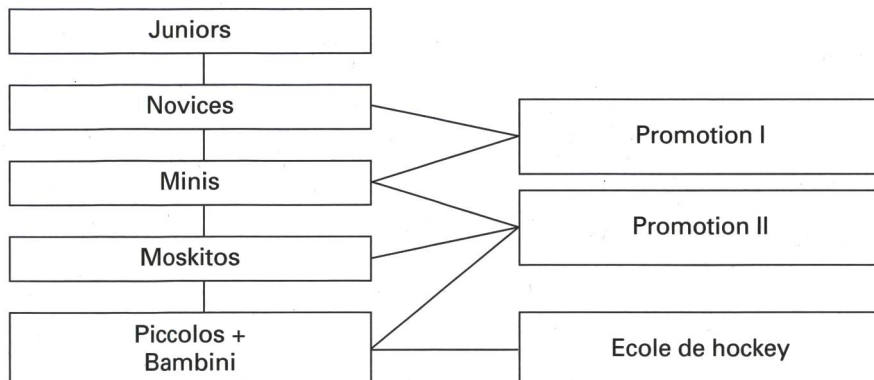
L'âge d'initiation au hockey s'est abaissé au cours de ces dernières années. Aujourd'hui, la formation du hockeyeur débute à partir de 6 ans, dans la catégorie des bambini, comprenant des enfants âgés de 6 à 9 ans. Ainsi, le joueur qui arrive à maturité a suivi une formation de près de 12 ans. Cela signifie également que ceux qui commencent à jouer plus tard doivent faire preuve de beaucoup de talent et d'une très grande volonté pour espérer évoluer à un très haut niveau.

Le jeune qui veut faire partie du CPL passe généralement par l'école de hockey, financée par l'UBS. Il peut ainsi se familiariser, une fois par semaine, avec ce sport. S'il n'a pas d'équipement, il pourra emprunter gratuitement, les premiers mois du moins, un des 40 équipements à disposition. Les joueurs en herbe pourront démontrer lors de ces premiers contacts déjà, les qualités qui feront d'eux de futurs bons hockeyeurs: enthousiasme, régularité, sens du jeu, persévérance, talent, volonté, capacité de s'améliorer. Ce n'est qu'après cette phase d'initiation que le jeune rejoindra véritablement les rangs du CPL. Il s'acquittera alors d'une cotisation annuelle de 70 francs, obtiendra une licence et suivra un entraînement régulier, avec les droits et devoirs incombant à tout membre du club.

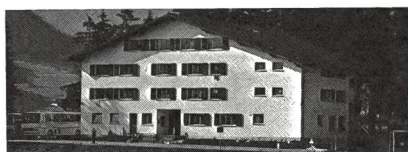
Ensuite, pour atteindre le plus haut niveau, le jeune passera par les différentes catégories d'âge et de niveaux de jeu: bambini - piccolos - moskitos A -



## Saison 1994/95: catégories de joueurs



**Centre de sport  
et de détente**  
**berner  
oberland** **Frutigen** 800 m d'alt.



Information: Office du tourisme CH-Frutigen Ø 033 711421, Fax 033 715421 – 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.  
Pension complète à partir de **Fr. 34.-**.  
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**

minis A – novices A – juniors élite – première équipe. Celui qui n'a pas les capacités de suivre normalement cette filière, ou qui ne cherche pas à devenir un sportif de haut niveau, peut continuer à jouer au club et acquérir de l'expérience au sein de groupes qui suivent un entraînement moins poussé et forment des équipes de réserve. Grâce à ces nouvelles structures, les joueurs des équipes A de chaque catégorie sont amenés au sport d'élite, tandis que les autres joueurs peuvent s'adonner à la pratique du hockey sur glace dans le cadre du sport pour tous. De la sorte, le CPL assure la relève de l'élite tout en promouvant le sport populaire. Comme il n'y a qu'une seule patinoire couverte pour satisfaire une telle demande, il faut beaucoup de savoir-faire en matière d'organisation pour réussir à concilier à la fois les besoins du sport d'élite et ceux du sport populaire.

### L'encadrement

L'encadrement est assuré par une bonne vingtaine d'entraîneurs bénévoles, en majorité de nationalité suisse. Seul, l'entraîneur de la première équipe est engagé à plein temps. Issus pour la plupart du club, les entraîneurs font bénéficier les jeunes de leur expérience d'anciens joueurs également. Ils dirigent en général aussi l'entraînement d'été

des plus jeunes alors que la préparation physique d'été des joueurs plus âgés (dès 14 ans) est confiée à des spécialistes.

Les entraîneurs suivent tous les cours de formation et de perfectionnement prévus dans le cadre de Jeunesse + Sport, ceux organisés par la LSHG, ainsi que les divers cours internes de perfectionnement théorique et pratique. Leur activité ne se limite pas à l'entraînement proprement dit: ils s'investissent aussi énormément dans la vie du club en dehors des heures de glace placées sous leur responsabilité. C'est d'ailleurs une autre caractéristique du phénomène «CP Langnau»!

### Les objectifs de la formation de la relève

Bien évidemment, il s'agit avant tout de former les jeunes sportifs sur les plans de la technique, de la tactique, de

la condition physique et du mental. En même temps, nous nous sommes fixés les objectifs suivants:

- transmettre aux jeunes la passion du hockey;
- occuper leurs loisirs de manière intelligente;
- encourager la jeunesse;
- développer la faculté de concentration;
- permettre aux jeunes de pratiquer un sport d'hiver exercé depuis longtemps tout au long de l'année;
- développer l'esprit d'équipe;
- inculquer le respect des règles, l'adaptation, le sentiment d'appartenance à une équipe, la solidarité entre joueurs;
- apprendre aux jeunes à s'entraider et à prendre soin du matériel.

Les catégories des plus jeunes (bambini, piccolos, moskitos) constituent en quelque sorte «l'école primaire» du hockey sur glace. Leur importance est par conséquent primordiale pour la suite du développement des joueurs. «Ce que petit Jean n'a pas appris, petit Jean ne l'apprendra jamais!»: cette maxime s'applique particulièrement bien à un sport aussi technique que le hockey sur glace.

La formation dispensée ne vise pas des résultats immédiats mais s'inscrit dans une politique à long terme: il ne s'agit pas tant de fabriquer des champions en couches-culottes que de former des joueurs qui arriveront à leur pleine maturité dans 10 ou 12 ans. Il est extrêmement délicat de déterminer, aujourd'hui déjà, quelles sont les qualités dont devra faire montre le hockeyeur de la prochaine décennie. C'est pourquoi, l'entraîneur créatif ayant développé des visions d'avenir aura toujours l'occasion d'exercer ses talents.



*Sortie familiale en montagne: les parents, les frères et sœurs, les plus jeunes se déplacent en car et à pied, les juniors et la première équipe en VTT.*



## Conception de l'entraînement

Rien n'est plus passionnant que de faire découvrir un sport à des jeunes. Les enfants manifestent beaucoup d'entrain et de sens du jeu; il s'agira de canaliser cette énergie. On donnera à l'entraînement une forme ludique aussi souvent que possible, sans pouvoir toutefois éviter les exercices répétitifs en vue d'automatiser certains gestes ou enchaînements particulièrement difficiles à réaliser.

L'entraînement des jeunes, et des très jeunes en particulier, doit avoir pour but leur épanouissement mais ne jamais servir la vanité de l'entraîneur ou satisfaire son ambition d'obtenir des résultats. Il prend des formes très variées: outre le hockey sur glace, les jeunes pratiqueront également d'autres sports, tels le judo, le cyclisme, le hockey sur patins à roulettes, le lacrosse. Des après-midi de jeu seront organisés à leur intention et ils participeront aussi aux diverses manifestations qui réunissent la grande famille du CPL dans son ensemble: promenades en montagne, fête du hockey, lotos, «skateathlon»...

Chaque année, durant les vacances d'automne, a lieu une semaine de hockey, sorte de stage d'entraînement à domicile. La journée est divisée en deux unités composées chacune d'une séance sur la glace, d'activités polysportives, d'un cours de théorie et d'un repas. Le soir, les participants retournent chez eux.

Avant l'ouverture annuelle de la patinoire, tous les jeunes du club ont la pos-

sibilité de participer à un camp d'une semaine au centre sportif de Flims: un premier camp est destiné aux mosquitos et aux minis, un deuxième aux novices et aux juniors. A chaque âge, le jeune bénéficie ainsi de conditions idéales pour passer de l'entraînement d'été à l'entraînement sur la glace.

## Principes d'entraînement

Les contenus d'entraînement sont très variés, en raison des multiples facettes du hockey sur glace.

L'entraînement d'été (d'avril à juillet) est conçu de manière à entraîner, à travers des activités polysportives, le plus de qualités spécifiques possibles, à savoir:

- le sens du jeu (éducation du joueur, comportement dans le jeu, développement du sens tactique);
- les qualités de coordination (orientation, différenciation, réaction, équilibre);
- les facteurs de condition physique (endurance, force, vitesse, adresse et souplesse) adaptés au niveau bien sûr;
- le courage, la robustesse, la confiance en soi, le respect de l'adversaire.

L'entraînement sur glace (d'août à mars) comprend au plus quatre unités d'entraînement par semaine. Si on y additionne les matches (de 1 à 3 par semaine), les trajets pour se rendre à l'entraînement, la préparation, le temps passé dans les vestiaires, les théories et les

trajets pour les matches à l'extérieur, on se rend compte que la pratique de ce sport nécessite un investissement personnel considérable de la part des jeunes.

En hiver, l'entraînement comprend encore plus de points forts qu'en été. Il s'agit, d'une part, de maintenir et de développer les bases acquises pendant l'entraînement estival. D'autre part, tous les aspects techniques du hockey sur glace seront abordés de manière très approfondie: patinage (démarrages, arrêts instantanés, changements de direction), conduite du puck, passes, tirs, feintes... Les charges corporelles ne sont autorisées, depuis quelques années, qu'à partir de la classe d'âge des novices, cela pour empêcher, chez les plus petits, qu'un enfant au développement précoce ne puisse, grâce à sa supériorité physique, dominer le jeu par une attitude purement destructive et bloquer ainsi son bon déroulement. Il importe de développer en premier lieu le sens du jeu du jeune joueur avant de le préparer, dans un deuxième temps, à l'affrontement physique.

## Perspectives

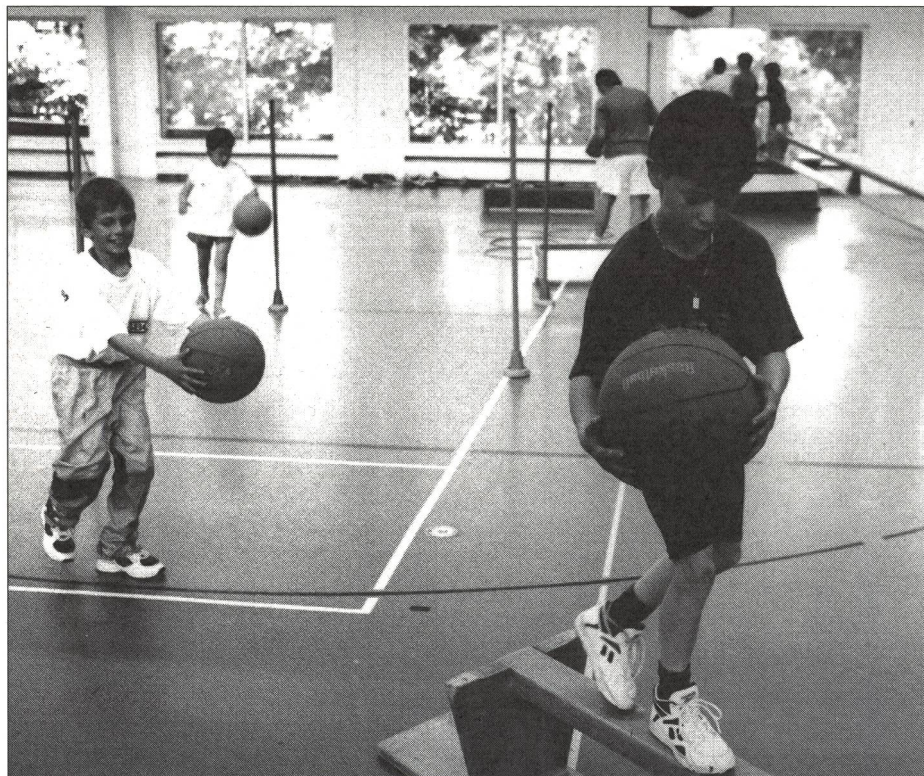
L'assemblée des délégués de la LSHG a décidé, cette année, de relever d'un an toutes les catégories d'âges jusqu'à celle des novices dès la saison 1995/96, ce qui aura pour effet qu'un jeune ne jouera plus que quatre ans en catégorie junior au lieu de cinq comme jusqu'à présent. Si cette innovation se justifie pour ce qui concerne les juniors, elle comporte néanmoins de gros désavantages pour les catégories des plus jeunes:

**Novices:** l'entraînement ne peut se dérouler l'après-midi car, désormais, les novices les plus âgés sont en apprentissage (probablement même à l'extérieur de la ville), ni le soir parce que les plus jeunes, eux, vont encore à l'école et que nous devons tenir compte des directives des parents et des autorités scolaires.

**Minis:** c'est une année supplémentaire à jouer sans charges corporelles! Notre ancien règlement était déjà dépassé par rapport aux autres pays!

**Piccolo:** c'est une année supplémentaire à jouer sur une demi-patinoire! Cela n'aidera pas à développer les qualités de patineur du jeune joueur!

Pour ces différentes raisons, les entraîneurs du CP Langnau considèrent avec scepticisme cette nouvelle distribution des différentes classes d'âge. Comme tout bon entraîneur, ils se sont malgré tout déjà préparés à affronter les problèmes à venir. Ainsi, ils ont mis sur pied une nouvelle conception de la formation, conception applicable dès l'automne 1995. Elle évitera, dans la mesure du possible, d'entraver le développement des jeunes joueurs... ■



Celui qui maîtrise le maniement d'un ballon aura également moins de peine à manier la crosse et le puck sur la glace.