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: 35 (1978)

Heft: 2

Artikel: Planification de l'entraînement en hockey sur glace

Autor: Schafroth, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997592

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: 15.07.2025

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

Planification de l'entraînement en hockey sur glace

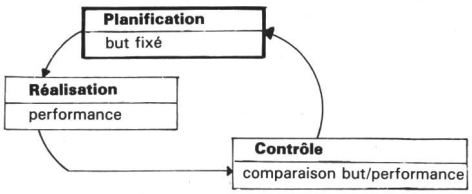
Jürg Schafroth, Macolin/Jona
Adaptation française: J.-Cl. Domon

1. Introduction

1.1. La planification en relation directe avec le processus d'entraînement

Avec la construction de patinoires artificielles, le hockey sur glace moderne s'est développé de telle façon que l'on peut désormais le classer dans la catégorie des sports praticables toute l'année. Suite à cette évolution, le hockey sur glace est devenu, en Suisse aussi, un sport de haute performance. Mais lorsque la réalisation d'une grande performance est demandée, elle doit être préparée de manière systématique et consciencieuse.
La planification du processus d'entraînement est important pour la progression de l'entraînement et la hausse du rendement. A la base de chaque plan d'entraînement, il y a un but qui, lui, est basé sur l'évolution des résultats de la précédente saison (contrôle: comparaison entre le but fixé et la performance réalisée). L'ensemble forme un cycle fermé avec effets réciproques.

Fig. 1: Cycle du processus d'entraînement



L'élaboration d'un plan d'entraînement n'est qu'une partie du travail de planification. La réalisation d'un plan d'entraînement et les différents contrôles (but fixé, but atteint) sont tout aussi importants que la planification hypothétique initiale. Seuls ces contrôles donneront des indications quant à l'exactitude du plan établi et influenceront de ce fait le prochain plan d'entraînement.

1.2 Les différentes phases de la planification de l'entraînement (voir fig. 2)

Nous discernons divers cycles de longueurs différentes. Le travail de planification commence toujours par un plan à long terme (plusieurs années), puis passe par 4 phases intermédiaires pour arriver au plan détaillé, plus précisément aux unités d'entraînement. Une planification en sens inverse, méthode encore parfois appliquée, mène à des résultats dus au hasard, sur lesquels on ne peut se baser.

1.3 Définition du thème

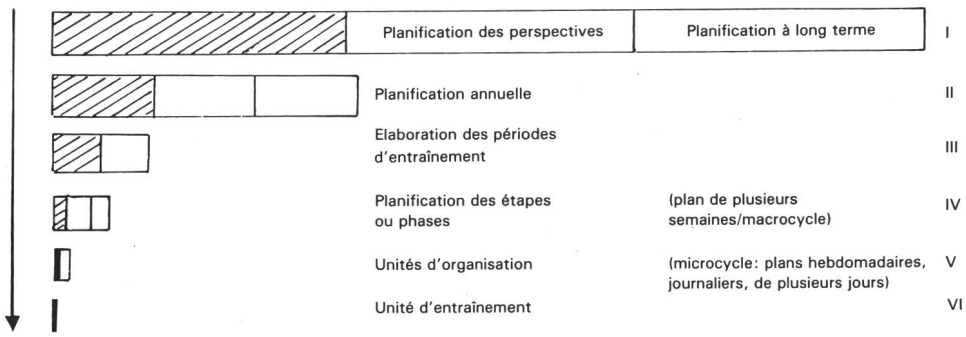
Dans le prochain chapitre, je tenterai de donner à l'entraîneur de hockey sur glace les principes de la planification annuelle, de la détermination des périodes et du dosage de l'effort. Pour obtenir une liaison avec la pratique, il est bon de présenter des exemples concrets au niveau du degré de ligue nationale (élite). Etant donné que développer ce sujet mènerait trop loin et que les méthodes d'application sont très différentes dans le hockey sur glace, je renonce à entrer dans les détails de la planification des perspectives. Qu'une planification à long terme devrait être établie – à moins que l'on ne poursuive que des objectifs à brève échéance – cela va de soi. Dans ce plan général, il s'agit notamment d'intensifier l'entraînement, d'intégrer les espoirs ou renforts, de fixer les buts principaux de la saison, de déterminer les possibilités matérielles et financières, etc.

2. Planification annuelle

2.1 Entraînement durant toute l'année

Afin que l'état d'entraînement progresse de façon continue, il faut s'entraîner sans interruption durant toute l'année sous une forme ou une autre. Les lois naturelles qui règlent les sollicitations physiques et l'adaptation aux circonstances données sont à la base de cette exigence. S'entraîner toute l'année assure un effort con-

Fig. 2: Les différentes phases de la planification de l'entraînement



tinu, et de ce fait, une rapide amélioration des performances. Si le passage d'une année à l'autre n'est pas harmonieux, on y décèlera les mêmes symptômes que ceux provoqués par un arrêt forcé de l'entraînement par suite de blessure ou de surmenage: rapide baisse de la performance (diminution des capacités d'adaptation) et des perturbations dans la progression de l'évolution. Il va de soi que le dosage n'est pas toujours le même durant toute l'année et que l'on emploie différents moyens d'entraînement.

2.2 Facteurs déterminants

Dans tous les sports le plan annuel est déterminé par différents facteurs. L'élaboration du plan annuel dépend avant tout de la saison de compétition. Dans le plan annuel, la durée des différentes périodes est tributaire des facteurs matériels et «humains» suivants:

- Calendrier de jeu (saison de compétition)
- Etat actuel et perspectives d'évolution des capacités psycho-physiques générales et spécifiques du joueur
- Possibilités d'entraînement (patinoires couvertes, artificielles ou naturelles)
- Conditions atmosphériques
- Divers:
  Obligations scolaires, professionnelles ou familiales
  Possibilités financières, matérielles (frais pour la glace, perte de salaire, équipement).

Dans une planification annuelle, il faut certes tenir compte des valeurs spécifiques telles que les échéances, les charges, les buts et moyens d'entraînement, mais également des composants de l'état général d'entraînement qui influencent souvent la performance. Les problèmes que soulève l'intégration des espoirs dans l'équipe, l'acquisition des propriétés propres à la volonté et au caractère, les obligations scolaires et professionnelles, les relations sociofamiliales et les contrôles médicaux (blessure, nutrition, maladie etc.) doivent être pris en considération lors de l'établissement du plan annuel.

2.3 Charges durant l'entraînement

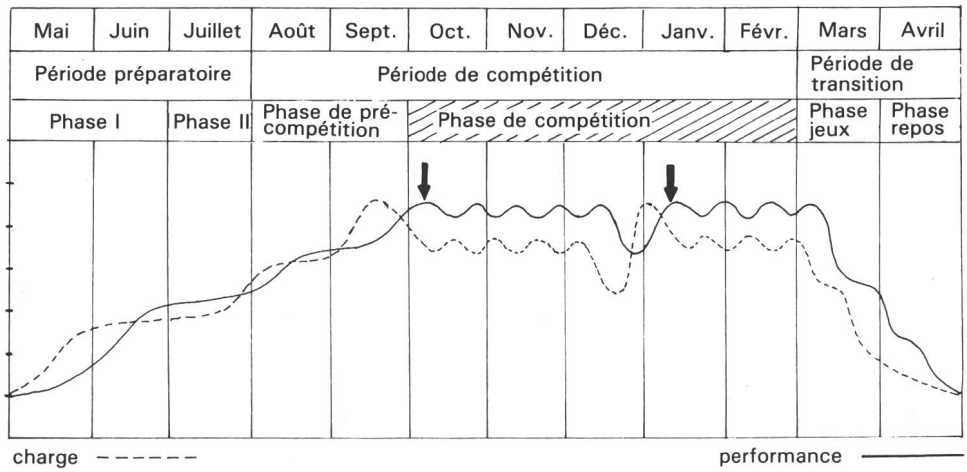
Plan annuel d'une équipe de ligue nationale (un point culminant dans le cycle annuel)

La fig. 3 montre la courbe de performance à atteindre ainsi que la charge qui en dépend.

L'intensité et la durée de l'effort à l'entraînement s'orientent sur la performance maximale à réaliser dans la phase de compétition. La condition physique est améliorée successivement par des charges de plus en plus grandes (voir la courbe ondulée de la dynamique de performance). Il est à observer que la progression de la performance suit toujours avec un certain retard l'augmentation de la charge (camp d'entraînement).

L'intensité et la durée de l'effort à l'entraînement devraient atteindre leur point le plus bas durant la période de transition. En augmentant successivement les charges dans la période préparatoire, on crée les bases de la condition physique (entraînement en l'absence de glace) nécessaires aux travaux techniques et tactiques (entraînement sur glace) de la période de compétition. Durant la phase précompétitive, l'entraînement est intensifié de sorte à atteindre la charge submaximale 2 semaines avant le début du championnat. Durant les 5 mois de compétition, l'intensité de l'effort à l'entraînement se maintient d'abord à un niveau élevé pour s'abaisser sensiblement et augmenter à nouveau pendant l'interruption de 3 semaines du championnat (décembre/janvier). A la fin de la saison de compétition l'organisme est relaxé progressivement.

Fig. 3: Planification annuelle



3. Périodisation

3.1 Les trois périodes

Il est indiqué de diviser un cycle d'entraînement complet, qui s'étend sur plus d'une année, en trois périodes. Dans le cadre du plan établi pour la progression systématique de la performance, chaque période a un but spécifique en fonction duquel on peut déterminer les tâches, les moyens et le dosage.

Fig. 4: Phases de développement de la forme (d'après Matwejew)

3.2 Les différentes phases

En hockey sur glace chaque période est programmée en 2 phases. Bien qu'il y ait de nombreux éléments variables, il existe tout de même certaines directives précises pour planifier ces 6 phases.

3.3 Macrocycles et microcycles

La dynamique de la charge diffère nettement pour chaque période. Comme pour la durée des périodes, nous nous basons, en ce qui concerne la question du niveau de la charge, sur les données générales enregistrées pour déterminer les particularités individuelles de l'équipe au cours des années d'entraînement. Outre le cycle des périodes, il convient de tenir compte des macrocycles et des microcycles qui durent respectivement plusieurs semaines et plusieurs jours. Ces cycles permettent d'ajuster la périodisation, donc de mieux diriger l'évolution de la performance et d'atteindre une intensité d'entraînement élevée et efficace. La figure 6 montre l'effet réciproque entre la courbe annuelle d'une part et les macrocycles et microcycles d'autre part.

Fig. 5: Périodisation d'un plan annuel d'entraînement de Ligue Nationale

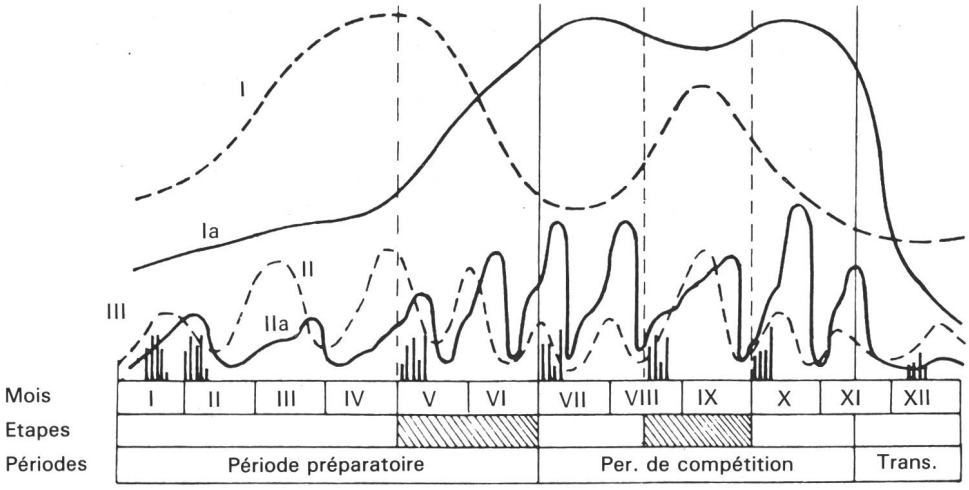
Périodisation (schéma général)

Période	Période préparatoire		Période de compétition		Période de transition	
Date	mai/juin	juillet (août)	(août) septembre	octobre à février	mars	avril
Phase	Phase préparatoire I	Phase préparatoire II	Phase de précompétition	Phase de compétition	Phase de jeu	Phase de repos
But	Amélioration de la condition physique générale	Amélioration de la condition physique spécifique	Entraînement et amélioration de la technique et de la tactique	Entraînement de la technique et de la tactique de jeu	Récupération active	Récupération active
Forme	100% entraînement en l'absence de glace		70% entr. sur glace 30% entr. intégré et compl. de cond. physique	90% entr. sur glace 10% entr. de compensation	100% entr. sur glace	Sport de compensation
Matière	Entraînement axé sur: - force - capacités générales de résistance et d'endurance - mobilité - agilité - rapidité jeux	Entr. spécifique en l'absence de glace: - force - puissance musculaire (entr. des tirs) - mobilité (jeux de réaction) - agilité (jeux préparés, par ex. slalom avec une balle) - résistance	**Entraînement sur glace:** - patinage - conduite du puck - passes - entr. des tirs - travail tactique - théorie sur le système - matchs d'entraînement **Entr. intégré et complémentaire de la condition physique** - puissance musculaire - rapidité - agilité	**Entraînement sur glace:** - patinage - technique - tactique (système) - cond. phys. intégrée - théorie (préparation et évaluation des matchs) **Entraînement de compensation** - gymnastique et jeux - natation	Thèmes principaux: - matchs amicaux et tournois - entretien de la camaraderie (épilogue de la saison)	Léger entraînement pour conserver une cond. phys. minimale - sport de compensation - parcours VITA - gymnastique journalière
	Sports de compensation - football, handball, tennis, volleyball, basketball, tennis de table (spécialement pour le gardien)					
Lieu d'entr.	salle de gym., place de sport, forêt, nature, piscine, lac, sauna		terrain de jeux, nature, salle de gym., piscine, sauna, place de sport		patinoire	nature

Fig. 6: Variante caractéristique de l'évolution de l'envergure et de l'intensité de l'effort dans le cycle annuel d'entraînement.

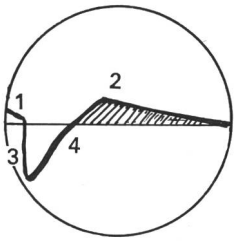
····· = envergure de l'effort

——— = intensité de l'effort, en haut: les grandes ondes de la dynamique de l'effort (I et Ia); en bas: les ondes moyennes (II et IIa), les colonnes (III) représentent les microcycles schématisés des différentes étapes.



(d'après Matwejew)

Fig. 7: Cycle de la surcompensation



4. Dynamique de la charge

4.1 Charge et adaptation

Lors de la planification du processus d'entraînement, l'entraîneur doit tenir compte des relations naturelles existant entre la charge et l'adaptation et entre la charge et la récupération. Par adaptation on entend l'ajustement des systèmes fonctionnels physiques et psychiques à un niveau de performance plus élevé, sous l'influence de charges imposées de l'extérieur. Ces processus d'adaptation ne sont déclenchés que si les stimulations atteignent une intensité et une ampleur déterminées. Ce processus est le résultat d'une alternance bien dosée entre la charge et la récupération. Ces deux éléments sont donc toujours à considérer comme une seule unité.

1 = charge
2 = surcompensation ⟶ effet de l'entraînement
3 = fatigue
4 = récupération

4.2 Le rythme de stimulation

Le rythme de stimulation s'exprime par la durée des phases d'effort par rapport à la durée de la phase de récupération. Afin d'obtenir une augmentation continue de la performance, il faut intensifier automatiquement la charge extérieure (entraînement).

- On obtient une progression optimale de la performance en appliquant une charge chaque fois que la courbe atteint un point culminant (surcompensation).
- Si les pauses sont trop longues l'effet d'entraînement disparaît: *le niveau de performance reste inchangé*
- Des pauses trop brèves donnent lieu à un effet d'entraînement négatif: *surentraînement et baisse de la performance* (voir fig. 8)

4.3 Durée et intensité

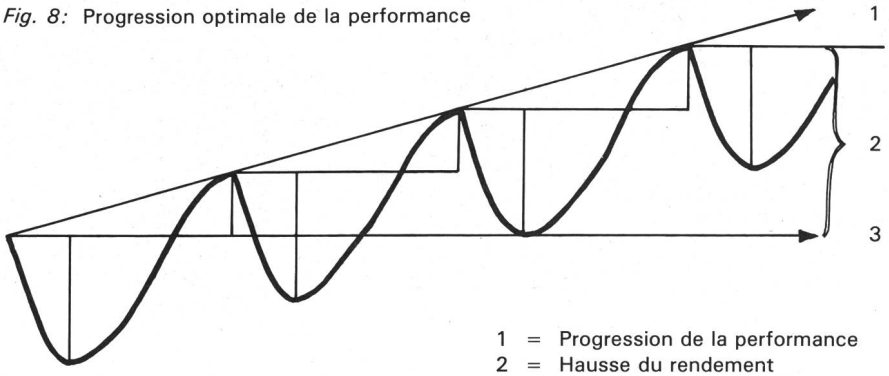
L'effort général requis à l'entraînement comprend 2 éléments:

▶ Durée = durée de la stimulation
Intensité = Ampleur de la stimulation

La durée et l'intensité s'influencent constamment. Les principes suivants sont valables pour l'entraînement:

- Une longue durée exclut une intensité élevée. Exemple: entraînement de 3 heures d'une intensité élevée constante.

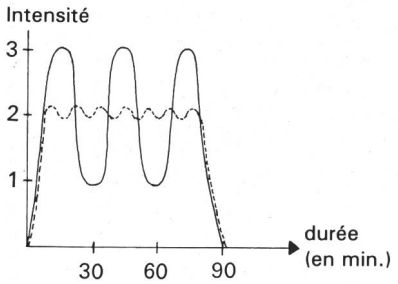
Fig. 8: Progression optimale de la performance



1 = Progression de la performance
2 = Hausse du rendement
3 = Durée/Niveau initial

- Une courte durée et une faible intensité produisent un effet trop faible. Exemple: entraînement de 30 minutes peu intense.
- Une intensité moyenne est combinée normalement avec une durée moyenne. Exemple: entraînement de 90 minutes d'intensité moyenne.

Fig. 9: Rapport entre l'intensité et la durée durant une UE (cas normal)



4.4. Représentation de la dynamique de charge

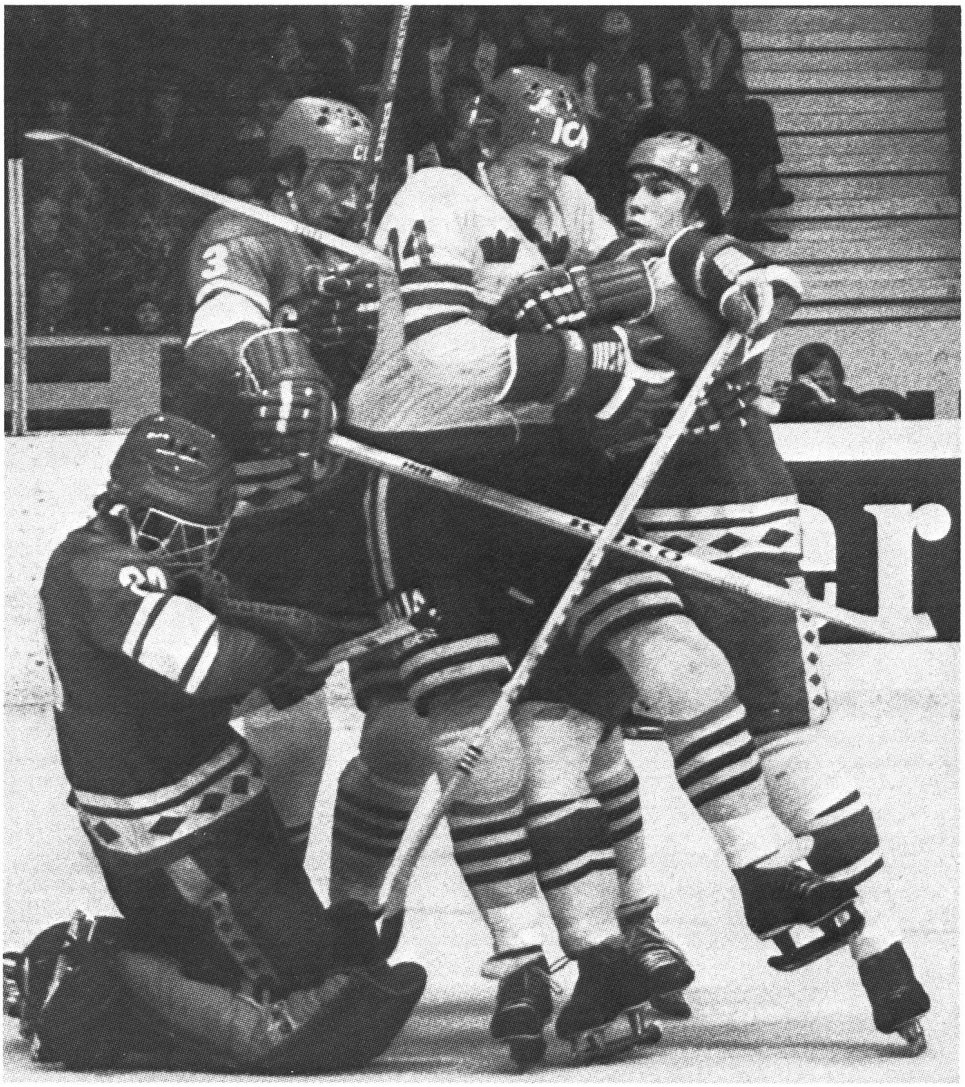
Le tableau à la page suivante (fig. 10), basé sur la planification de la période de compétition d'une équipe de LNB, montre une forme de représentation claire et fonctionnelle.

5. Remarques finales

En abordant sa tâche, l'entraîneur réfléchira à la manière dont il veut concevoir l'entraînement de son équipe. Cet article a pour but de lui donner des conseils et des directives concernant les questions fondamentales de la planification.

- **Quoi** ⟹ Objectifs et matière
- **Quand** ⟹ Délais (calendrier)
- **Comment** ⟹ Dosage de l'effort

Il est évident que chaque entraîneur doit adapter sa planification aux besoins de son équipe (condition d'entraînement, niveau de l'équipe, etc.). Ce qui est certain, c'est qu'il n'existe pas de recette miracle en matière de planification. Tout entraîneur consciencieux établira toujours une planification détaillée écrite, afin de pouvoir faire le point après la phase de réalisation. Elle lui servira d'autocontrôle et pourra lui fournir des indications concernant des fautes éventuelles (feed-back). Le contrôle peut se faire à l'aide d'un test de performance (technique/condition physique) ou d'une évaluation de la performance de l'équipe pendant les matchs. Plus il y a de contrôles intermédiaires, moins il sera probable que des erreurs de planification passent inaperçues.



Phases	Phase précompétitive	Phase de compétition
Mois	Août / Septembre	Octobre / Novembre / Décembre / Janvier / Février
Semaines	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Unités d'entraînement		
Total entr.	2 2 2 3 5 (CE I) 1 7 (CE II) 3 (25)	4 3 3 3 3 3 3 3 3 (28) 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 (60)
Matchs E = Matchs d'entr. A = Matchs amicaux C = Matchs de champ.	1 E, 2 E, 3 A, 4 A, 5 A, 6 A, 7 A, 8 A, 9 A, 10 A	1 C, 2 C, 3 C, 4 C, 5 C, 6 C, 7 C, 8 C, 9 C, 10 C, 11 C, 12 C, 13 C, 14 C, 15 C (1er tour), 16 C, 17 C, 18 C, 19 A, 20 A, 21 C, 22 C, 23 C, 24 C, 25 C, 26 C, 27 C, 28 C, 29 C, 30 C
Dynamique de charge (matchs et entraînements) durée intensité	8 7 6 5 4 3 2 1	
Répartition des unités	25 entr. sur glace: Ma/Je/Ve 1 camp d'entr.: 2 jours 2 camps d'entr.: 4 jours 10 matchs: Sa/Ma (Je) 8 matchs amicaux (5 Matchs tests) 2 matchs d'entraînement	60 entraînements sur glace: 1er tour: 28 / 2e tour: 32 Rythme Lu – Je – Ve (3 ×) Lorsque le match du mardi tombe, il est remplacé par un entraînement (Pause du C: 2 semaines d'entraînement réduit Ma – Je) 32 matchs: 30 matchs de championnat → Ma et Sa, 1er tour: 15, 2e tour: 15 2 matchs amicaux → Sa (→ garder le rythme)
But	Amélioration systématique de la performance (matchs tests) ayant pour but d'amener l'équipe au mieux de sa forme pour le début du championnat.	**1er tour:** 1re phase: 10 matchs = 14 pts 2e phase: 5 matchs = 6 pts But: Total 20 pts **2e tour:** 1re phase jusqu'à la pause du C: 3 matchs = 3 pts 2e phase: 12 matchs = 12 pts But: Total 15 points ⟹ Total 35 pts
Contenu	Edification et entraînement systématique de la technique, de la tactique et de la condition physique lors des entraînements et matchs.	Entraînement et automatisation de la technique et de la tactique (condition physique intégrée) en vue des matchs de championnat. Points principaux: Lu: Corrections de la technique et de la tactique Je: Technique individuelle Ve: Préparation technique et tactique du match

Fig. 10: **Exemple d'une planification détaillée de la période de compétition d'une équipe de LNB (schématisé)**