Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 11

Artikel: Par-dessus l'épaule de l'entraîneur : Toto chez les hockeyeurs

Autor: Altorfer, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997865

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: 12.07.2025

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

Par-dessus l'épaule de l'entraîneur

Toto chez les hockeyeurs

Rolf Altorfer, chef de la branche sportive J+S Hockey sur glace
Traduction: Dominique Müller

Toto est fasciné par le hockey. Grâce à ses relations, il a réussi à s'immiscer dans un club de hockey et, perché sur les épaules de l'entraîneur, il assiste à l'entraînement des enfants. Et bien sûr Toto, qui n'a pas la langue dans sa poche, assaille l'entraîneur de questions indiscrètes...

Bien avant le début de l'entraînement, l'entraîneur est déjà prêt dans les vestiaires...

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi es-tu prêt si longtemps à l'avance? L'entraînement ne commence pourtant pas avant un bon moment?*

– **L'entraîneur:** J'arrive très tôt dans les vestiaires, car je veux avoir le temps d'accueillir les joueurs et d'aborder avec eux, en toute tranquillité, tous les sujets possibles. Ces entretiens me permettent aussi d'estimer leur état d'esprit, leur mental. C'est très utile pour mieux comprendre les joueurs face à leurs réactions – même si je me garde de formuler des jugements trop hâtifs.

Les joueurs pénètrent dans les vestiaires; l'équipe est enfin au complet.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi as-tu demandé à ce joueur ce qu'il désirait apprendre aujourd'hui?*

– **L'entraîneur:** Je le fais parfois – d'abord pour savoir ce que mes joueurs désirent apprendre, mais surtout pour les sensibiliser à l'utilité de l'entraînement.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi leur présentes-tu maintenant une vidéo?*

– **L'entraîneur:** Je le fais très souvent, en général pendant deux à trois minutes. Mon but est de stimuler et motiver les joueurs pour l'entraînement. La vidéo m'a permis de faire de très bonnes expériences, car les joueurs apprennent beaucoup plus par le biais de l'image que par mes propres explications.
Parfois, je leur montre aussi une courte séquence pendant l'entraînement – soit des exemples destinés à les motiver, soit des images d'eux-mêmes en pleine action. Pour ne pas perdre de temps, je place le magnétoscope à proximité de la bande.
Aujourd'hui, je leur passe cette vidéo pour leur montrer quelques extraits du dernier match réalisé par l'équipe qu'ils vont rencontrer.

– ***Toto:*** *Et dans quel but?*

– **L'entraîneur:** J'ai l'intention de discuter du prochain match avec mes joueurs. A cette occasion, j'aime aussi connaître leur opinion à ce sujet, savoir ce qu'ils envisagent d'entreprendre pour gagner. Cela les amène à se concentrer davantage sur la tactique que nous avons mise au point, car finalement ils ont aussi leur mot à dire dans ce domaine. En même temps, j'arrive à mieux percevoir leurs points de vue et je peux essayer de les modifier si nécessaire. C'est très utile, notamment lorsque l'équipe adverse est très faible ou au contraire très forte.

L'entraîneur indique maintenant à son équipe (équipée de pied en cap) quelques exercices de gymnastique et différents sauts en extension à exécuter.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, à quoi servent ces exercices «à sec»?*

– **L'entraîneur:** Grâce à ces exercices, la préparation gagne en qualité et en rapidité, et le temps – déjà minime – passé sur la glace est utilisé de façon optimale. Parfois je leur fais faire aussi des exercices de concentration pour la mise en condition; si je ne dispose que de 55 minutes pour l'entraînement sur la glace, je les fais patiner 15 minutes avant le nettoyage de la glace ou je les laisse jouer librement.

Au début de l'entraînement sur la glace, l'entraîneur laisse ses hockeyeurs jouer librement et se contente de les observer.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi est-ce que tu n'interviens pas? Tu les laisses faire ce qu'ils veulent?*

– **L'entraîneur:** Ne t'y trompe pas. C'est tout à fait sciemment que parfois, je les laisse jouer seuls. C'est encore un moyen d'observer leurs réactions, leurs limites et de repérer le joueur qui s'impose comme meneur. Mes observations me permettent aussi de déterminer le travail qui reste à accomplir et si nous nous sommes engagés dans la bonne voie. Durant ce laps de temps, je m'entretiens avec certains joueurs en particulier, afin de les corriger ou de leur faire observer un camarade qui réussit particulièrement bien telle ou telle séquence.

L'entraîneur rassemble ses joueurs et organise, sans donner beaucoup de directives, un jeu dans lequel il intègre deux règles complémentaires.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi est-ce que tu commences par un jeu? Tu ne penses pas que les joueurs devraient plutôt commencer par apprendre une habileté nouvelle, pour l'exercer ensuite?*

– **L'entraîneur:** Premièrement, je suis convaincu qu'avec un jeu ils apprennent autant – si ce n'est plus – qu'avec des exercices. Deuxièmement, j'aime bien commencer par une forme ludique, et ce pour deux raisons: d'abord, cela me

donne l'occasion une fois de plus d'observer le jeu et de prodiguer immédiatement des conseils adéquats à certains joueurs; ensuite, je peux en tirer des déductions pour les séquences suivantes. Troisièmement, il est plus facile de stimuler une équipe avec des exercices globaux ou des jeux et de l'encourager ainsi à améliorer ou à combler certaines lacunes dans les exercices suivants (qui peuvent être spécifiques, mais aussi très analytiques). Ce n'est qu'à l'issue de ce premier jeu que je prends vraiment, si l'on veut, les rênes en mains. En effet, je vais diriger une série d'exercices, puis j'introduirai à nouveau une forme ludique qui réclame l'application des formes exercées. Et tu sais comment s'appelle cette façon de procéder? Eh bien, il s'agit de la méthode GAG, qui signifie Global – Analytique – Global.

L'entraîneur organise maintenant ces fameuses séquences d'entraînement.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, tu viens de soumettre à tes joueurs un problème qu'ils doivent tenter de résoudre et de présenter eux-mêmes sur la glace. Pourquoi ne leur as-tu pas directement demandé la solution, puisque tu la connais? Tu aurais ainsi gagné beaucoup de temps?*

– **L'entraîneur:** C'est vrai, j'aurais peut-être économisé un peu de temps. Mais je ne suis pas sûr que tous les joueurs auraient été capables d'exécuter cet exercice. Les joueurs retiennent beaucoup plus facilement ce qu'ils ont découvert par eux-mêmes, alors que toutes nos directives entrent par une oreille et sortent... par l'autre. Cela est vrai pour nous tous: c'est en se brûlant les mains que l'on apprend que le feu est chaud, n'est-ce pas?

L'entraîneur organise un autre exercice. Ce sont les joueurs qui déterminent en grande partie la tactique qu'ils pourraient adopter.

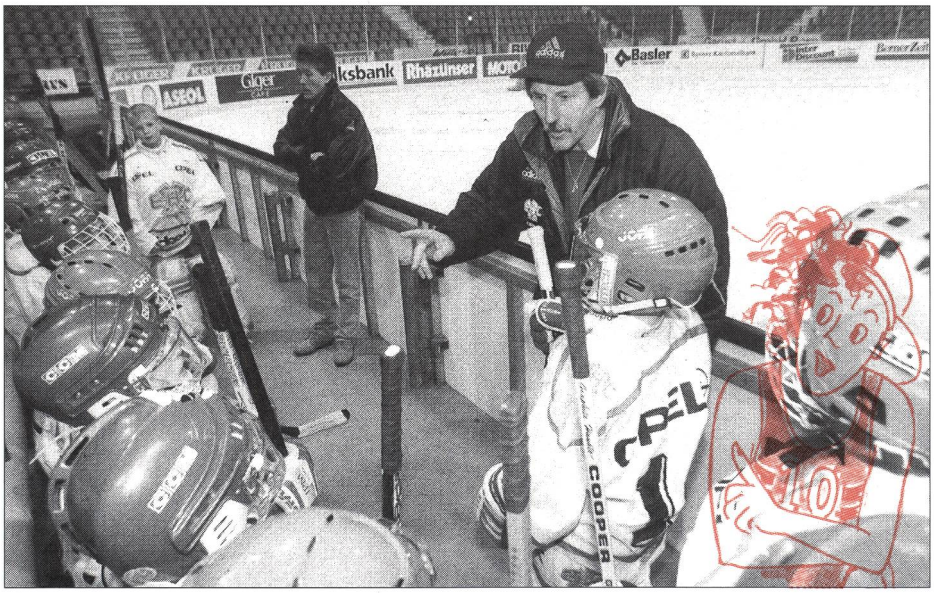
– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi les laisses-tu décider eux-mêmes?*

– **L'entraîneur:** Avec cette méthode, les joueurs parviennent mieux à établir la relation avec le jeu, car l'objectif recherché est d'exercer des habiletés qui pourront leur servir dans le jeu.

L'exercice a lieu – de façon parfois un peu hésitante – mais l'entraîneur n'intervient pas et se place à l'endroit où les joueurs arrivent après avoir réalisé l'exercice.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi n'es-tu pas au milieu du terrain? De cet endroit, tu aurais une bien meilleure vision d'ensemble et l'exercice se déroulerait probablement bien mieux si tu donnais les instructions nécessaires!*

– **L'entraîneur:** Mais justement, les joueurs doivent apprendre par eux-mêmes à réagir et à s'adapter, exactement comme ils ont à le faire pendant le jeu. J'admets parfaitement que l'organisation ait un rôle important à jouer. Mais pour le moment, je préfère me placer à un endroit où je peux parler avec chacun de mes joueurs de l'exercice en question, dès que celui-ci est terminé. Pour cela, il me suffit souvent de regarder le joueur et de lui faire un signe de tête. D'autres fois, j'ai besoin de demander des précisions, car les joueurs sont totalement démunis dans telle ou telle situation. Cette méthode permet d'intensifier la concentration et l'intégration. Il m'arrive aussi fréquemment de devoir en encourager certains à persévérer ou à recommencer une prestation maladroite. Et quand un joueur parvient aux mêmes conclusions que les miennes, c'est presque gagné! Cela signifie que le chemin pour «apprendre» n'est plus très long. Si j'étais au milieu du terrain, je ne pourrais intervenir que lors d'une interruption ou à la fin de l'exercice, ce qui serait nettement moins profitable pour la plupart des joueurs.

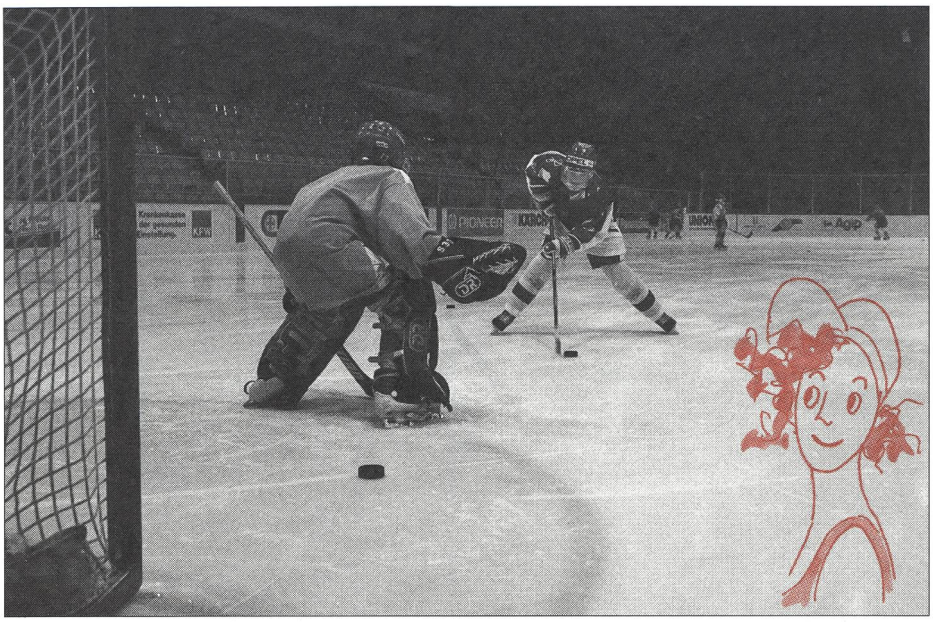


Après l'exercice, les joueurs se consacrent de nouveau au jeu et l'entraîneur félicite ceux qui réussissent leurs passes ou qui essaient au moins d'appliquer ce qui a été exercé au préalable.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, maintenant, tu ne t'occupes plus que des aspects positifs! Et toutes les fautes, tu ne les vois plus?*

– **L'entraîneur:** Pour le moment, il est important de nous en tenir au thème que nous travaillons actuellement. Cela demande du temps et de la patience. Mon but est surtout de soutenir les joueurs, de les encourager et de leur donner confiance en eux. Il y aura toujours des fautes, mais nous ne pouvons pas passer d'un thème à l'autre, sinon les joueurs ne savent plus où ils en sont. Ce qui ne m'empêche pas de relever les fautes, notamment lorsque je sais qu'un joueur est capable de faire mieux et que son moral le permet.

Soudain, l'entraîneur interrompt le jeu et laisse un joueur tirer un penalty.



– ***Toto:*** *Pourquoi, tout à coup, ce penalty?*

– **L'entraîneur:** J'ai déjà informé mes joueurs de cette situation. Ils doivent apprendre à gérer des situations stressantes, et mon but ici est de renforcer leur mental. Je sais que cet apprentissage nécessite beaucoup de temps, mais il me semble que cela en vaut la peine.

Un peu plus tard, l'entraîneur interrompt de nouveau le jeu et laisse la «star de l'équipe», qui vient de vociférer contre un de ses coéquipiers fautif, jouer dans une situation un contre un.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, pourquoi cette manœuvre?*

– **L'entraîneur:** Les joueurs doivent apprendre qu'il n'est pas bon de se critiquer les uns les autres dans une équipe. Personne ne commet une faute exprès. Sachant que la « vedette» en question a suffisamment confiance en lui, je lui impose une situation dans laquelle il lui sera difficile de réussir. Il constatera ainsi que l'autre n'est pas si mauvais – même s'il commet parfois des fautes.
D'autres fois, je fais en sorte que les joueurs qui critiquent les décisions de l'arbitre soient amenés à leur tour à arbitrer et à siffler les fautes. Le but est de leur apprendre à se concentrer sur tous les éléments qui sont de leur ressort et de constater aussi que siffler des fautes n'est pas une chose facile.

L'entraînement s'achève; l'entraîneur rassemble encore une fois toute l'équipe et procède à une évaluation.

– ***Toto:*** *Dis, entraîneur, tu fais certainement cette évaluation pour accentuer l'effet de l'entraînement et pour rendre les joueurs encore plus attentifs aux habiletés qu'ils ont exercées aujourd'hui. A mon avis, tu vas en féliciter quelques-uns, en encourager d'autres et demander à tous ce qu'ils ont ressenti durant l'entraînement.*

– **L'entraîneur:** Bien vu! Parfois, j'en profite aussi pour glisser quelques informations ou organiser certains points, et pour cela, il serait dommage d'utiliser le temps si précieux qui nous est accordé sur la glace. Il en va de même avec les exercices de stretching destinés à la récupération. De temps en temps, je laisse les joueurs procéder eux-mêmes à l'évaluation et je les interroge sur les possibilités d'amélioration.

Tout le monde se dirige vers la douche; l'entraîneur règle encore certains détails, ce qui ne l'empêche pas d'être en même temps un observateur attentif...

– ***Toto:*** *Mais l'entraînement est fini, pourquoi...*

– **L'entraîneur:** Tu sais, en observant les joueurs, je récolte de précieuses informations: certains joueurs par exemple pourraient souffrir de troubles de la croissance, et mon devoir est d'en informer les parents. En plus, cela me permet aussi de déceler certaines anomalies liées au développement physique ou social. Et cette analyse peut s'avérer très utile. Pour te donner un exemple, cette dernière m'aide beaucoup pour adapter l'entraînement individuel de certains joueurs.

– ***Toto:*** *Bon, mais maintenant l'entraînement est vraiment terminé, non?*

– **L'entraîneur:** Oui, presque. Je dois encore vérifier s'il n'y a pas des parents qui veulent me poser des questions ou me communiquer des informations. Cela ne devrait pas durer trop longtemps, mais il me tient à cœur d'être toujours disponible et à l'écoute. On apprend parfois des éléments très intéressants et utiles, et pas forcément de la part de spécialistes.
Ensuite, j'ai rendez-vous avec le parrain de l'équipe pour l'inviter au prochain entraînement ou au prochain match. Le parrain de l'équipe est un joueur de la première équipe, qui représente un modèle pour nos jeunes joueurs, et qui parfois consacre un peu de temps pour nous aider à l'entraînement. Et justement, j'ai l'intention de discuter de son intervention, afin qu'elle soit le plus efficace possible.

– ***Toto:*** *Tu sais, entraîneur, j'ai trouvé cette séance super intéressante. Mais, dis-moi, est-ce que tu t'engages autant à chaque fois?*

– **L'entraîneur:** Pour être tout à fait franc, pas toujours. Mais c'est très satisfaisant de travailler ainsi avec une équipe et les résultats obtenus sont ma plus belle récompense. Mais bien sûr, j'ai aussi d'autres activités qui me permettent de recharger mes batteries...

J'espère aussi, cher lecteur, chère lectrice, que cette conversation à bâtons rompus t'a plu. Tu as certainement, toi aussi, tout un éventail de «tuyaux» en réserve que tu appliques dans ton entraînement et notre entraîneur sera ravi s'il a pu contribuer à te donner quelques conseils supplémentaires ou tout simplement te conforter dans tes idées. ■