

## Planification des entraînements

### Préambule :

Cet enseignement se veut très didactique et très précis. Bien entendu, l'initiateur adaptera par la suite cette planification en fonction de son expérience, de ses convictions et du niveau de ses joueurs. La méthode suivante vous permettra de mettre en place vos entraînements sur une année, en 6 étapes successives.

### 1) Calendrier sportif annuel

Etablir le calendrier de l'année à l'aide du **tableau 1**, à partir de la rentrée sportive (début septembre) jusqu'à la fin de saison (fin juin).

Noter sur le tableau 1 les dates des compétitions importantes

Noter sur le tableau 1 les dates de fermeture de la piscine (vacances scolaires, travaux...)

### 2) Les macrocycles

Les macrocycles permettront de définir des tendances générales pour l'entraînement physique. On part de la date de la compétition, et on remonte le temps. On ne compte que les jours ouvrables.

**Pour la première partie de saison :** c'est à dire jusqu'à la première compétition importante, souvent à mi-saison.

- **Macrocycle pré-compétition :** 3 semaines avant la première compétition importante.
- **Macrocycle résistance :** 1/3 du temps avant la période de pré-compétition.
- **Macrocycle endurance :** 2/3 du temps avant la période de pré-compétition

Semaines	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Macrocycles	Endurance																Résistance						Pré-compet				

### 3) Les microcycles et les mésocycles

Un microcycle, c'est une période très courte d'entraînement (souvent une semaine). Dans cet enseignement, nous considérons qu'un microcycle = une séance d'entraînement. Il existe 3 types de microcycles :

- **Les microcycles aérobie (A)** qui développent la capacité du corps à travailler avec de l'oxygène, pendant longtemps.
- **Les microcycles lactiques (L)** qui développent la capacité du corps à résister à un travail sans oxygène, en produisant de l'acide lactique.
- **Les microcycles mixtes (M)** qui conjuguent les deux.

Dans chaque macrocycle, on répète des séries de microcycles. Une série de microcycle est appelée mésocycle. Ainsi,

Dans le macrocycle d'endurance, le mésocycle sera : AAMAL

Dans le macrocycle de résistance, le mésocycle sera : AMLAL

Dans le macrocycle de pré-compétition, le mésocycle sera : AMAM

On complètera donc dans le tableau 1 les cases « physique » avec les séries de microcycles correspondant ;

Exemple pour le **macrocycle de résistance** :

Semaines	17		18		19		20		21		22		23		24	
Séances	me	ve	me	ve	me	ve	me	ve	me	ve	me	ve	me	ve	me	ve
Macrocycle	résistance															
Physique	A	M	L	A	L	A	M	L	A	L	A	M	L	A	L	A

**Entre 2 compétitions :**

Au retour de la compétition, faire 1 ou 2 mésocycles complets d'endurance (AAMAL) puis travailler uniquement en résistance (AMLAL). Bien sûr, il faut toujours respecter le macrocycle de pré-compétition ( 3 semaines avant la date de championnat).

**NB** : après chaque période d'arrêt prolongé (vacances scolaires...), faire 2 séances consécutives aérobie (A).

4) La technique

On s'aidera du **tableau 2** (ordre de priorité d'enseignement).

Quelques principes :

- Ne pas mélanger l'apprentissage d'un geste technique et d'une tactique lors d'une même séance. Si le club a 2 entraînements par semaine, choisir la séance qui est la plus courte pour travailler la technique.
- Seulement 1 ou 2 gestes techniques enseignés par séance.
- Au moins 2 ou 3 séances d'apprentissage du même geste.

5) La tactique

On s'aidera du **tableau 2** (ordre de priorité d'enseignement).

- Si le club a 2 entraînements par semaine, choisir la séance qui est la plus longue pour travailler la tactique.
- On ne peut enseigner qu'une seule tactique par séance.
- Au moins 2 ou 3 séances d'apprentissage de la même tactique.

**L'idéal est d'arriver à travailler l'ensemble des gestes techniques et des tactiques avant le premier championnat.** Entre les compétitions, on reprend le cycle au début, en allongeant le temps d'apprentissage des exercices mal maîtrisés.

Exemple :

semaine	1		2		3		4	
séances	Me 15sep	Ve 17sep	Me 22sep	Ve 24sep	Me 29sep	Ve 01oct	Me 06oct	Ve 08oct
macrocycle	Aérobie							
physique	A	A	M	A	L	A	A	M
technique	Tir latéral		Tir latéral		Récup palet		Récup palet	
tactique		placement		placement		placement		arbitrage

## 6) La fiche de séance d'entraînement

Cette fiche doit être complétée par l'entraîneur puis affichée au bord du bassin au début de chaque séance. (voir en annexes).

a) **tableau noir**

15 min avant le début de l'entraînement, une explication du geste technique ou de la tactique à travailler est indispensable. L'explication doit être courte (10 min), claire et précise.

b) **Physique**

Lire sur le tableau 1 le type de microcycle qui doit être travaillé durant la séance (A, M ou L). Choisir ensuite dans le catalogue (**tableau 3**) un des entraînements physiques correspondant et le reporter dans la case « physique » de la fiche.

c) **échauffement individuel**

Il est important d'échauffer le poignet en pratiquant le S et le Tir. Ces 2 gestes doivent être très bien maîtrisés, donc ils doivent être travaillés à chaque séance.

d) **Technique**

(Si c'est une séance consacrée à la technique). Lire sur le tableau 1 la technique qui doit être travaillée durant la séance et la reporter dans la case « technique » de la fiche.

e) **Tactique**

(Si c'est une séance consacrée à la tactique). Lire sur le tableau 1 la tactique qui doit être travaillée durant la séance et la reporter dans la case « tactique » de la fiche.

f) **match à thème**

le match à thème doit reprendre les exercices qui ont été travaillés durant la séance.

g) **Match**

h) **Remarques**

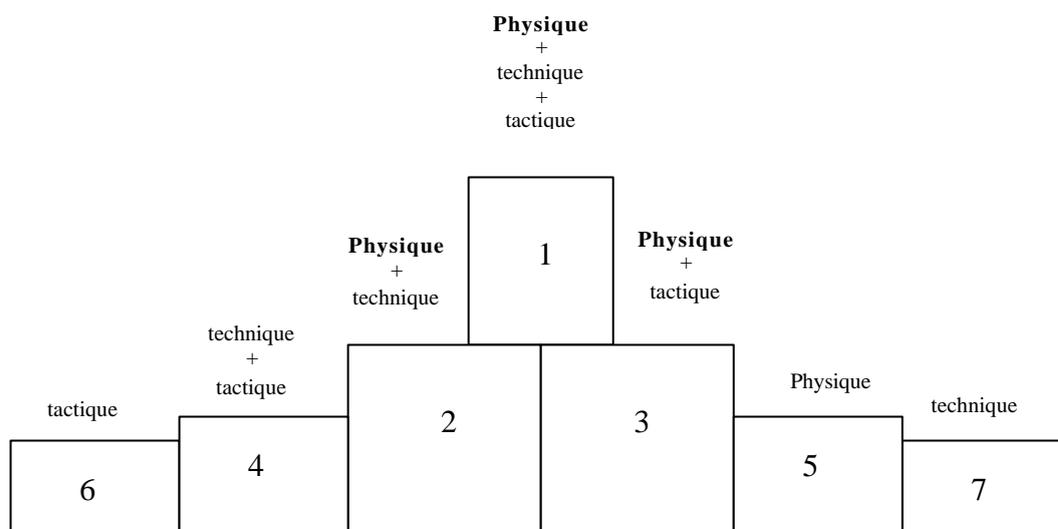
Cette case permet de noter les problèmes rencontrés durant la séance.

### Problème de la gestion du temps :

C'est le plus difficile ! Il n'y a pas de recette, l'entraîneur doit garder un œil sur sa montre en permanence. Il faut prévoir les temps de transition entre 2 exercices. En pratique, il faut prévoir large et ne travailler qu'un exercice par séance, pour prendre le temps d'expliquer et de corriger.

A noter, dans le catalogue présenté ici, les entraînements physiques sont assez longs. D'autres catalogues d'entraînement physiques seront bientôt disponibles, pour des durées de 20 à 30 minutes de physique.

Mais gardez toujours à l'esprit que *le physique est la base d'une équipe de hockey qui gagne !*





**Tableau 2**  
**Enseignement technique et tactique par ordre de priorité**

Tous les entraînements techniques ou tactiques commencent par 10 min d'échauffement individuel avec le S et le tir

TECHNIQUE		TACTIQUE	
débutants	confirmés	débutants	confirmés
Découverte Palmage Position au fond	Tir latéral	Placement	Coup franc
Le S Le tir	Récupération de palet	Arbitrage	Relais mur
Retourné/protection	Buki	sandwich	Sortie de mur
Possession du palet (tac-tac, changement de direction)	Sud Af	Coup franc	Changement d'aile
Le V	Feinte anglaise	Entre-deux, pénalty	Entre-deux, pénalty
Récupération de palet		Remplacement Prison	Arbitrage, prison, remplacement

## Tableau 3 : CATALOGUE

Préambule : Le catalogue permet de « piocher » des entraînements types selon les filières (A, M ou L), afin de remplir les cases de notre tableau d'entraînement prévisionnel. Vous noterez que les distances parcourues sont d'environ 2 Kms à chaque entraînement. Il faut compter un créneau de ¾ d'heure à une heure, si vous avez des débutants peu physiques. Certains clubs n'ont pas la possibilité de consacrer 1 heure au physique. Il faudra donc raccourcir la durée. Prochainement seront édités des exemples d'entraînements sur une durée de 30 min maximum.

### Echauffement

(Avant tout entraînement)

- E1) 200m crawl + (100m nage complète + 100m jambes + 100m bras seuls) X 3
- E2) 400m palmes sans tuba + 600m nage complète PMT
- E3) 400m nage complète = 400m jambes + 400m nage complète

### Entraînement type Aérobie (A)

Travail à 60% (c'est à dire **vitesse moyenne**. Pour plus de précision, faire un 100m sprint, qui correspond à 100% de votre vitesse maximum et calculer votre vitesse pour arriver à 60% de cette Vitesse maxi).

- A1) 3 X 300m ou 3 X 400m nage complète. Récupération = 30 secondes.
- A2) 5 X 200m nage complète récup = 10 sec
- A3) pyramide 100-200-300-200-100 récup = 10s
- A4) 600 à 800m avec planche
- A5) 4 X 200m ou 4 X 300m avec planche.
- A6) (150m nage complète + 100m jambes + 50m bras) X 4 à 6 fois.
- A7) Fartleck : travail en continu en associant des variations de vitesse : 25 lents-25 rapides / 50 lents- 50 rapides pendant 15 min.

### Entraînement type mixte (M)

- M1) 15m apnée en sprint + 10m allure lente nage complète + 175m allure moyenne, à 60% ; exercice à répéter 4 à 6 fois, avec récup de 1 min entre chaque 200m.
- M2) 4 X 200m nage complète ou jambes (25m sprint + 175m allure lente à moyenne, maxi 60%)
- M3) 4 X 100m ou 6 X 100m à enchaîner sans repos (25m sprint bras + 75m lent bras).
- M4) 4 X 200m jambes (15m sprint + 10m lent + 175m moyen, à 60%) récup 1 min entre chaque.
- M5) 4 X 200m jambes (25m sprint + 175m dos jambes moyen à 60%). récup 1 min entre chaque.

### Entraînement type lactique (L)

- L1) 3 X 150m ( 3 X 50m nage complète rapide (80%), repos 15 secondes entre chaque). 2 min de repos entre chaque séries.
- L2) 5 X (50m récup 10 sec + 50m récup 10sec + 100m récup 20 sec) allure rapide (80%) ; Récup entre les séries = 2 min ;
- L3) 8 X (25m jambes récup 10 sec + 25m bras récup 10 sec + 50m nage complète récup 10sec) ; Récup 2 min entre chaque série.
- L4) 2 Séries montantes nage complète ou jambes, allure rapide(80 %) :  
2 X (50m récup 10 sec)  
100m récup 15sec  
150m récup 20 sec  
200m lent dos
- L5) Pyramide nage complète ou jambes, allure rapide (80%).  
50m récup 10 sec  
100m récup 20 sec  
150m récup 30 sec  
150m récup 30sec  
100m récup 20sec  
50m récup 10 sec

## Fiche de séance d'entraînement

Entraînement du .....

<b>Tableau noir</b>	
<b>physique</b>	
<b>Echauffement individuel</b>  <b>S + tir</b>	
<b>Technique</b>	
<b>Tactique</b>	
<b>Match à thème</b>	
<b><u>Match</u></b>	
<b>Remarques</b>	