

Pédagogie et organisation d'une séance d'Entraînement

L'entraîneur doit regarder constamment sa montre, et minuter de façon militaire tout son entraînement après avoir préparé chacune de ses phases dans le détail.

La préparation de l'entraînement est très importante. N'ayez pas de certitude toute faite. Vous devez écouter les demandes de vos joueurs et sans cesse vous remettre en question. Sachez découvrir les talents de chacun, servez vous de leurs compétences pour faire progresser l'équipe et le club. Pensez au matériel nécessaire, buts, crosses, gants, délimitation du terrain... et sachez déléguer !

Il est indispensable de noter votre entraînement sur une feuille.

Au début de la séance d'entraînement, vous allez sûrement être amené à modifier un peu vos projets (il y a toujours des impondérables), vous devrez également le faire avec beaucoup de souplesse et d'écoute. Mais une fois la mise en place de la séance terminée, vous devenez le « chef » et vous devez diriger vos joueurs. Prenez l'habitude de regrouper les joueurs toujours au même endroit, ne permettez pas qu'on parle pendant que vous donnez des explications. Enfin, une règle d'or : SOYEZ BREF (le hockeyeur a une capacité de concentration extrêmement limitée... !). L'improvisation n'aura pas sa place, sous peine de vous exposer à la critique et il sera alors très difficile d'imposer votre entraînement.

NB : En cas de retard au démarrage de la séance, il faudra diminuer le temps du match, jamais celui du physique ou de l'apprentissage.

Nous proposons à l' initiateur de diviser ses séances d'entraînement en **3 parties globalement égales** : les joueurs prendront ainsi l'habitude de ce timing, ce qui facilitera les mises en place. Rien n'est figé bien sûr, en début de saison on augmentera le temps d'apprentissage, en fin de saison plutôt le temps de match.

- Physique
- Exercice d'apprentissage
- Matches

La plupart des créneaux piscine n'offrent que 1 à 2 h d'entraînement. Nous prendrons l'exemple d'un créneau piscine de 1h30.

Déroulement d'une séance d'entraînement de 1h30

5min	Accueil des joueurs
25 min	Physique COLLECTIF (tous ensemble, avec un entraîneur qui donne le rythme. Pas de joueur travaillant à son rythme et dans son coin). <i>Voir la fiche « entraînement physique ».</i>
10 min	Explication de l'exercice, avec tableau noir pour les tactiques de jeu. Constitution des équipes.
5 min	
25 min	Exercice d'apprentissage (technique ou tactique). La plupart du temps on ne travaille qu'1 seul exercice par séance. <i>NB : L'objectif en fin d'année, c'est d'avoir enseigné la plupart des gestes notés dans la fiche « technique » du cours d'initiateur et que les joueurs sachent se placer correctement en match, selon le schéma « placement en jeu ».</i>
5 min	
25 min	Match à thème (10 min) : Obliger les joueurs à appliquer l'exercice travaillé durant la séance, à l'aide d'une « figure imposée ». Soyez inventif ! Match normal (15 min). Il doit être arbitré le plus souvent possible, pour apprendre les fautes et connaître les signes des arbitres.

Pédagogie et organisation d'une séance d'Initiation collective

La préparation d'une séance d'initiation collective est primordiale. Pour les enfants de moins de 14 ans, il est indispensable qu'elle se déroule dans une partie du bassin où les joueurs ont pied.

Les 2 principaux problèmes sont :

- **Le matériel** : Il doit être adapté et en quantité suffisante. Crosses et gants (gaucher et droitier), palmes (de différentes pointures), palets en nombre suffisant, bonnets (obligatoires), masques et tuba (taille enfant ou adulte) avec protège bouche.
- **L'encadrement** : Il doit être nombreux, en moyenne, compter 1 encadrant pour 4 à 5 débutants et au moins 1 encadrant de plus pour gérer le matériel (équipement des groupes).

Nous conseillons d'effectuer des groupes de 10 à 12 joueurs maximum par séance d'initiation de 30 min, soit 2 initiations par heure.

Condition : bien savoir nager et maîtriser le palmage et le port du masque.

Déroulement d'une séance d'initiation de 30 min (+ 15 min pour s'équiper au sec)

15 min	Equipement au bord du bassin, avec l'aide d'un encadrant
5 min	Explication du but du jeu. Démonstration par un encadrant de la prise en main de la crosse. Démonstration par un encadrant de la position au fond.
10 min	Mise en application par les débutants. Evaluation de l'aisance des joueurs, notamment vidage du tuba (l'enlever si il gêne).
5 min	Constitution de 2 équipes
10 min	Match

La règle d'or pour toute initiation : toujours garder le sourire et surtout ne jamais rechercher la performance.

Initiation d'un débutant en club.

C'est le cas d'un débutant qui se présente pour la première fois dans votre club.
Nous vous proposons le schéma suivant :

1 ^{ère} séance	Découverte du matériel (L'inciter à posséder son matériel personnel le plus rapidement possible). Prise en main de la crosse et position au fond Evaluation de l'aisance aquatique (notamment immersion, maîtrise du tuba et des palmes)
2 ^{ème} séance	Apprentissage des techniques d'immersion. Apprentissage du tir. Selon l'aisance et la volonté du débutant, intégration au match en fin de séance
3 ^{ème} séance	Révision des exercices précédents Apprentissage du changement de direction Apprentissage du retournement. Selon l'aisance et la volonté du débutant, intégration au match en fin de séance
4 ^{ème} séance	Révision des exercices précédents Tableau noir pour l'explication du placement Match en fin de séance
Séances suivantes	Révisions des exercices précédents Intégration progressive aux exercices d'apprentissage des autres joueurs. Match en fin de séance

Les règles d'or de l'enseignement :

- **Préparer** ses entraînements évitera toute improvisation.
- **Ne jamais quitter des yeux sa montre.**
- Ne pas décourager le joueur : toute critique doit être accompagnée d'une **note positive.**
- Fixer un objectif à atteindre pour chaque joueur = **responsabiliser le joueur.**
- Fixer un objectif à atteindre pour l'équipe = **dynamique de groupe.**