

«Parlons technique» — Numéro 3 — Bulletin destiné aux entraîneurs de ringuette.

Ce bulletin a été élaboré par le comité de l'entraînement et du développement du joueur de Ringuette Canada, dont les membres sont : Phyllis Sadoway (présidente du comité), Jim Stansberry, Terri Schade, Danielle Hobday (représentante des athlètes — technique), Richard Robert, Jean-Marc Cartier, Jane Marshall, Al Ternes (premier vice-président technique) et Jodi Jensen (coordonnatrice technique).

«Parlons technique» fournit, aux entraîneurs de ringuette de tous les niveaux, des informations sur des sujets tels que la philosophie, l'éthique, les ressources, la croissance et le développement, l'entraînement physique, l'entraînement des habiletés psychologiques, la planification des séances d'entraînement, le développement des programmes et le développement du leadership...

Si vous connaissez quelqu'un qui aimerait recevoir le bulletin électronique «Parlons technique», demandez-lui d'envoyer un message par courriel à jodi@ringette.ca, en inscrivant «Abonnement à Parlons technique» sur la ligne de mention objet.

DIX STRATÉGIES QUI PERMETTENT DE MAXIMISER LE TEMPS DE GLACE

L'utilisation inefficace du temps de glace est souvent un sujet de plainte et la bête noire des joueurs, des entraîneurs et même des parents. La glace est une ressource précieuse et limitée dans l'univers de la ringuette et, quand on la «gaspille» à cause de séances d'entraînement mal planifiées, cela contrarie tout le monde et, en particulier, les joueurs. Les joueurs sont là pour jouer : c'est ce qu'ils aiment faire. Par conséquent, les entraîneurs devraient planifier soigneusement chaque séance d'entraînement, en s'assurant de tirer le plus grand parti possible du temps de glace. Les séances d'entraînement représentant environ la moitié de la saison de ringuette, les participants doivent les aimer pour devenir des joueurs et demeurer enthousiastes et motivés au fil des années. L'ennui naît de la mauvaise planification des séances d'entraînement. Il faut donc tenir les participants constamment occupés pour ne pas qu'ils restent là à ne rien faire, sinon ils décideront que c'est une perte de temps. Les participants veulent être contents d'eux après une séance d'entraînement : ils veulent éprouver la sensation d'avoir travaillé «dur» pour réaliser les objectifs qu'ils se sont fixés et qu'ils ont fixés pour l'équipe. En tenant compte de ce qui précède, voici quelques stratégies qui aideront les entraîneurs à maximiser le temps de glace pendant les séances d'entraînement.

1) Faire une «présentation au tableau» dans le vestiaire, 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement, afin de récapituler et d'expliquer tous les exercices qui vont être exécutés. Cela réduira le gaspillage de temps de glace, car il restera moins de choses à dire sur la glace. La présentation au tableau est aussi, pour les participants, un bon moment de poser les questions qu'ils peuvent avoir au sujet de la partie précédente ou de récapituler des scénarios précis qui pourraient s'être produits. Au fond, la présentation au tableau est un bon moyen d'établir un contact avec l'équipe et de s'assurer que tout le monde est sur la bonne voie.

2) À propos des conversations avec l'équipe, il est capital que les longs discours destinés à l'équipe soient tenus dans le vestiaire et non sur la glace. Beaucoup d'entraîneurs tiennent un caucus avec l'équipe en arrivant sur la glace. C'est tout à fait acceptable s'ils ne parlent que pendant une minute ou deux, mais un grand nombre d'entraîneurs se laissent emporter par leurs propos et quinze minutes passent sans qu'ils s'en aperçoivent. C'est la plus grande raison du gaspillage de temps! Il existe un dicton à ce propos...«Grand parleur, petit faiseur». Si un entraîneur veut parler à son équipe, il vaut mieux qu'il le fasse avant ou après la séance d'entraînement. Les meilleures équipes sont celles qui ne se contentent pas de parler de ce qu'elles doivent faire, mais qui le mettent déjà en pratique.

3) Le secret d'une séance d'entraînement réussie, c'est de choisir des exercices qui font bouger et participer le plus grand nombre possible de joueurs. C'est très décevant de regarder une séance d'entraînement où un participant fait un exercice pendant que les 10 autres sont alignés debout en attendant leur tour. Il vaut mieux choisir des exercices auxquels plus d'un joueur (le plus grand nombre possible) peut participer, faire attendre la file de participants le moins longtemps possible (ne pas attendre que le premier joueur ait fini avant que le suivant commence), et faire faire aux joueurs des exercices de courte durée afin que les périodes d'attente soient minimales. L'idéal serait que, lorsqu'un participant a terminé un exercice, il ait juste assez de temps pour reprendre son souffle avant que ce soit à nouveau son tour.

4) Utiliser la glace plus efficacement en utilisant la plus grande surface possible. S'il y a assez de joueurs, affecter les deux extrémités de la patinoire à l'exécution d'un exercice pour qu'ils participent deux fois plus souvent. S'il n'y a qu'un gardien de but, s'assurer qu'il joue tour à tour aux deux extrémités afin que chaque groupe puisse lui décocher des lancers.

5) Répartir les participants en groupes — par exemple, en groupes d'attaque et de défense — afin d'entraîner les joueurs à exécuter des tactiques précises, sans que le reste de l'équipe reste debout à les regarder. Il faut soit qu'il y ait deux entraîneurs qui travaillent avec différents groupes sur la patinoire (ce qui est préférable), soit que l'entraîneur conçoive un exercice qu'un groupe peut faire seul pendant qu'il travaille avec l'autre groupe.

6) Pour soutenir l'intérêt des participants, leur faire faire différents exercices. Modifier toujours les exercices utilisés, en les rendant un peu plus difficiles — surtout les exercices de patinage — car les participants se lassent de faire les mêmes exercices et en viennent à en redouter certains. L'équipe sera beaucoup plus productive si elle s'intéresse à ce qu'elle fait.

7) En plus d'utiliser différents exercices, faire en sorte que chaque exercice soit de courte durée. C'est difficile de donner la durée d'exécution exacte d'un exercice, mais en général 5 à 10 minutes suffisent pour chaque exercice. Des exercices qui durent plus longtemps réduiront la productivité et, par conséquent, l'efficacité. C'est beaucoup plus amusant pour les joueurs de faire plusieurs exercices différents qu'un seul exercice pendant une bonne partie de la séance d'entraînement.

8) Faire faire aux joueurs la majorité des exercices d'échauffement hors glace. S'il s'agit d'une équipe de haut calibre, cela pourrait consister à faire courir l'équipe. Les joueurs pourraient aussi faire les exercices d'étirement dans le vestiaire afin d'être prêts à commencer quand ils arrivent sur la glace.

9) Arriver à l'heure! Si l'équipe commence constamment ses séances d'entraînement en retard, imaginer quel gaspillage de temps de glace cela représente en une année. Être prêt à commencer la séance d'entraînement dès que la glace est prête.

10) Avoir du plaisir! Bien que l'entraîneur cherche à planifier une séance d'entraînement qui tire le meilleur parti de son équipe, il ne doit pas oublier que tout le monde est là pour s'amuser. Afin de maximiser le temps de glace, il devrait prévoir un jeu ou une compétition juste pour le plaisir des participants à la fin de chaque séance d'entraînement afin qu'ils gardent le sourire, qu'ils continuent à s'intéresser à la ringuette et surtout — qu'ils continuent à jouer.

CONSEILS À SUIVRE POUR OBTENIR DES ESSAIS DE QUALIFICATION RÉUSSIS

Une journée d'automne fraîche et tonifiante, qui fouette le sang et qui fait battre le cœur un peu plus vite, c'est stimulant... c'est comme penser à la saison de ringuette qui approche! C'est

l'époque de l'année où les essais de qualification ont lieu et où il est possible que les entraîneurs se demandent ce qu'ils vont faire faire aux joueurs pendant ces essais et comment ils vont choisir une équipe parmi tous les joueurs talentueux qu'ils voient sur la glace. Cette tâche peut sembler décourageante si l'on n'a pas les habiletés spécifiques qui aident à distinguer les joueurs et à isoler ceux que l'on veut inclure dans son équipe. Voici quelques suggestions utiles à l'intention des entraîneurs.

Patinage

La capacité de bien patiner est un aspect important de la ringuette. Tous les essais de qualification devraient comprendre des exercices de patinage, dont le nombre et les types varient selon l'âge et le niveau des joueurs. Dans les jeunes équipes, les meilleurs joueurs sont souvent ceux qui possèdent déjà de bonnes habiletés de patinage. L'inclusion d'exercices de patinage dans les essais de qualification fera ressortir ces habiletés. Il importe d'intégrer des exercices de patinage arrière, car c'est une habileté que beaucoup de patineurs n'ont pas encore acquise, mais qui s'avère extrêmement précieuse, en particulier dans le choix des joueurs de défense. À mesure que les joueurs vieillissent et qu'ils passent à des niveaux supérieurs, il faudrait réduire le nombre d'exercices de patinage aux essais de qualification. Les joueurs plus âgés et de plus haut niveau patinant très bien en général, il faudrait affecter le temps des essais à d'autres habiletés. Les exercices de patinage peuvent servir à déterminer quels joueurs sont en bonne condition physique, mais ils n'aideront pas nécessairement à choisir la majorité des membres de l'équipe.

Tir

Les exercices de tir sont utiles pour établir quels joueurs sont de bons lanceurs (du côté droit et du côté gauche). Ils peuvent aussi servir d'exercices d'échauffement aux gardiens de but et permettre d'évaluer les gardiens de but. Toutefois, il faut indiquer clairement aux joueurs quand leurs tirs servent d'exercices d'échauffement aux gardiens de but et quand ils devraient lancer pour compter. Par exemple, il y a des joueurs qui font des feintes aux gardiens de but chaque fois qu'ils en ont la possibilité, mais ce n'est pas juste pour les gardiens de but si la séance d'entraînement vient à peine de commencer. Un autre élément dont il faut tenir compte est que certains joueurs peuvent être de bons lanceurs dans un exercice où ils ne subissent pas de pressions de la part de joueurs de défense, mais ne pas être capables d'exécuter de bons lancers dans une partie s'il leur faut trop de temps pour prendre leur élan ou pour contourner un défenseur. Faire preuve d'intelligence dans le choix des tirs étant une qualité importante chez un joueur, il est déconseillé de faire faire un trop grand nombre d'exercices de tir aux essais de qualification, surtout s'il s'agit de joueurs d'un groupe d'âge avancé.

Défense et attaque

Les meilleurs exercices qui permettent de déterminer qui peut être un bon joueur d'attaque et qui peut être un bon joueur de défense sont les exercices un contre un. Il existe différents exercices un contre un que l'on peut faire faire aux joueurs, selon les qualités que l'on recherche (par exemple, lacune à combler dans la défense, un joueur agile et mobile, un joueur qui peut «travailler» dans un espace restreint, etc.). Un des grands avantages des exercices un contre un est qu'ils favorisent la compétition et font ressortir différentes caractéristiques des joueurs. Ce sont de bons exercices pour voir qui est robuste, qui est prêt à faire un effort et qui réussit en situation de compétition. C'est plus facile de commencer à distinguer les joueurs avec ce type d'exercices. Ils présentent aussi l'avantage de correspondre à des situations de jeu.

Si les exercices un contre un sont excellents, les exercices deux contre un sont également avantageux. Un exercice entre deux joueurs d'attaque et un joueur de défense aide à voir les défenseurs qui peuvent réagir en situation d'infériorité numérique et comment les défenseurs se placent par rapport aux attaquants et au filet. Il permet aussi de voir les habiletés de passe que possèdent les joueurs d'attaque. Toutefois, il ne faut pas se baser uniquement sur ce type d'exercices pour déterminer les habiletés des joueurs d'attaque. De tels exercices pouvant

regrouper des joueurs qui ont différents niveaux de talent, ils peuvent mener à une évaluation incorrecte d'un joueur qui est jumelé à quelqu'un qui de nettement plus faible. C'est pourquoi il est recommandé de limiter les exercices comportant des sorties de zone ou les exercices de trois contre deux. Pour évaluer ce genre de scénarios, il vaut mieux recourir aux jeux dirigés.

Jeux dirigés

Les jeux dirigés sont un des meilleurs outils utilisés aux essais de qualification. De nombreux entraîneurs ne sont pas sûrs de l'efficacité des jeux dirigés. Les jeux dirigés donnent aux joueurs la possibilité de montrer ce qu'ils peuvent réellement faire. Certains joueurs s'en sortent très bien dans tous les exercices d'entraînement, mais deviennent invisibles dans une partie. D'autres, qui ne semblent pas aussi doués dans les exercices, donnent une impression totalement différente dans une partie. Il arrive souvent que les joueurs qui travaillent dur réussissent mieux dans les jeux dirigés car ils jouent serré, ils délogent l'anneau et ils attrapent les retours d'anneau. Ce sont toutes des habiletés de jeu cruciales, mais qui ne paraissent pas dans la plupart des exercices des essais de qualification. Les jeux dirigés comprennent tout ce dont on a besoin pour comparer les joueurs de manière efficace — qu'est-ce qui pourrait être plus pertinent qu'une vraie partie de ringuette? De plus, les jeux dirigés permettent d'observer les attitudes des joueurs. Une attitude positive étant quelque chose que tous les entraîneurs devraient rechercher chez les joueurs, il faudrait s'assurer d'observer comment différents joueurs réagissent à des situations telles que des punitions, etc. Enfin, les jeux dirigés peuvent montrer quels sont les joueurs intelligents — qui fait des passes astucieuses, qui fait de bons tirs et qui est là pour ses coéquipiers. Quelles que soient les habiletés que vous décidez d'utiliser aux essais de qualification, amusez-vous avec les participants, cherchez à connaître tous les joueurs qui prennent part aux essais et bonne chance pour la prochaine saison.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX et DATES À RETENIR

L'Association canadienne des entraîneurs (ACE) demande à tous les entraîneurs de donner leur adresse électronique directement à la banque de données du PNCE 3M, en se rendant à http://www.coach.ca/new_f.htm et en cliquant sur «Accès en ligne à l'information sur l'entraînement».

L'ACE a lancé la Banque de données du PNCE 3M en ligne, un nouveau service qui permet aux entraîneurs de vérifier le statut de leur certification. Les entraîneurs peuvent vérifier le statut de leur certification en se rendant à l'interface Web située à <http://www.coach.ca/data/indexFr.htm>.

Journal en ligne

Le programme Les entraîneures a lancé le *Journal canadien des entraîneures*. C'est une ressource conçue pour aborder les problèmes d'actualité et les défis que doivent affronter les entraîneures. Ce journal vise à fournir de l'information précise, ciblée et opportune afin de créer un environnement plus sain et plus positif pour les entraîneures de tous les niveaux et ce, au Canada et à l'étranger.

Ce journal se trouve à <http://www.coach.ca/women/f/journal>.

Programme Les entraîneures — site Web

Le site Web de ce programme a été redessiné. Il est complet. On y trouve des informations essentielles pour les entraîneures comme, par exemple, des renseignements sur les bourses et les ressources en encadrement sportif, ainsi que des services interactifs, tels que les sections où les entraîneures peuvent demander des conseils aux psychologues de sport, aux nutritionnistes et aux entraîneures ressources, et le programme Mentor en ligne, destiné

spécialement aux entraîneures qui veulent obtenir de la rétroaction et échanger des idées avec une entraîneure expérimentée.

Ce nouveau site Web se trouve à <http://www.coach.ca/women/f/index.htm>.

Programme Les entraîneures - programme Mentor en ligne

Conjointement avec le dévoilement de son site Web nouvellement redessiné, le programme Les entraîneures, de l'Association canadienne des entraîneurs, a lancé récemment le programme Mentor en ligne, qui a été créé à l'intention des entraîneures de tout niveau qui désirent avoir l'occasion de profiter des commentaires d'une entraîneure expérimentée et d'échanger des idées avec cette dernière.

Les entraîneures canadiennes qui ont suivi au moins un cours du PNCE 3M peuvent prétendre à demander à travailler avec une mentor. Dans le cadre de ce programme, on s'efforcera de jumeler les entraîneures à des mentors qui correspondent à leurs besoins. Les entraîneures et les mentors seront jumelées selon le principe du premier arrivé, premier servi. Les entraîneures peuvent faire une demande en ligne à <http://www.coach.ca/women/f/mentor/index.htm>.

On encourage les entraîneures, qui ont régulièrement accès à un service de courrier électronique, qui sont prêtes à donner un peu de leur temps chaque semaine pour répondre à des courriels et qui détiennent une certification de niveau 3 du PNCE 3M, à devenir des mentors. Les mentors potentielles peuvent remplir le formulaire d'inscription en ligne, dans le site Web du programme Les entraîneures à <http://www.coach.ca/women/f/mentor/index.htm>.

Événements à venir

Championnat canadien de ringuette de 2002 — à Regina (Saskatchewan)

Championnat du monde de ringuette de 2002 — en novembre à Edmonton (Alberta)

Jeux d'hiver du Canada de 2003 — en février au Nouveau-Brunswick

Championnat canadien de ringuette de 2003 — à Waterloo (Ontario)