



Entraîner au hockey en temps de pandémie!
Défis, pistes et solutions

Préparer la saison, gérer dans l'incertitude!

Il n'est jamais trop tard pour bien faire !

1. Donnez des responsabilités à tous les membres de votre staff hockey
2. Bâissez une planification de type mensuelle
3. Restez informé des dernières mises à jour du "Plan de retour au jeu" de Hockey Québec et des consignes de Hockey Côte-Nord.
4. Évaluer et rencontrer chacun de vos joueurs individuellement. (PDI)
5. Soyez exigeant lors des entraînements sur glace.
6. Développer de nouvelles stratégies, soyez novateur, penser différemment.
7. Faites-vous confiance mais n'hésitez pas à demander du support.

Donnez des responsabilités à tous vos membres: écrivez-les !

1. Entraîneur-Chef: avant les pratiques, avant les matchs, en général
2. Entraîneurs-adjoints: défenseurs, attaquants,
3. Entraîneur des gardiens
4. Papa qui donne un coup de main à l'occasion (tâche à définir)
5. Gérant (E)
6. Trésorière, gouverneur

Si chaque membre du personnel accomplit ses tâches à 100%, c'est tous les jeunes qui en sortiront gagnants ! Attention à l'excuse facile, c'est du bénévolat...

Exemple de tâches

Entraîneur-Chef	Entraîneur-Adjoint 1	Entraîneur-Adjoint 2	Entraîneur des gardiens
-Prépare les pratiques	-En charge des défenseurs (pratiques et matchs)	-En charge des attaquants (pratiques et matchs)	-En charge des gardiens (pratiques et matchs)
-Prépare les plans de matchs	-Rencontres individuelles avec les joueurs	-Rencontres individuelles avec les joueurs	-Évaluation individuelle des gardiens
-En charge de distribuer les tâches lors des pratiques	-Feedback individuel lors des entraînements	-Feedback individuel lors des entraînements	-Analyse des gardiens adverses
-Organise les rencontres d'équipe	-Responsable des activités d'équipe hors hockey	-Responsable du conditionnement physique	-Bâtir des routines pour les gardiens (pratiques et matchs)
-Plan de développement individuel (PDI)		-Responsable des rappels COVID sur la glace	
-Planification mensuelle		-Rapport statistiques	

Bâissez une planification mensuelle

1. Entrer dans vos semaines, les entraînements sur glace
2. Entrer les matchs intra-équipe
3. Entrer les matchs contre d'autres adversaires
4. Entrer les journées d'entraînement physique (S'il y a lieu)
5. Entrer les cliniques données par Hockey Côte-Nord (S'il y a lieu)
6. Entrer toutes activités hors-glace: activité d'équipe, levée de fonds
7. Distribuer cette planification à votre staff, corrigez-là ensemble et ensuite partagez-là aux parents.
(si possible, la présenter aux joueurs)

Planification mensuelle (exemple novembre)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Congé	2	3 Pratique 18h00 à 19h00 GC	4 Hors-Glace Zoom 19h00	5 Pratique 18h00 à 19h00 GC	6	7 Match Intra-équipe CP 14h00 / 17h00
8 Congé	9 Hors-Glace Zoom 19h00	10 Pratique 18h00 à 19h00 GC (clinique)	11	12 Pratique 18h00 à 19h00 GC	13	14 Match Vs B-C 13h00 / 18h00
15. Activité d'équipe Tournoi Spike Ball	16	17 Pratique 18h00 à 19h00 GC	18 Hors-Glace Zoom 19h00	19 Pratique 18h00 à 19h00 GC	20	21 Match intra- équipe GC 14h00 / 17h00
22 Congé	23 Hors-Glace Zoom 19h00	24 Pratique 18h00 à 19h00 GC	25	26 Pratique 18h00 à 19h00 GC	27	28 Match vs B- C 13h00 / 18h00
29 Tournoi 3 vs 3 Coupe Poubelle	30					

Restez informé des dernières nouvelles

Via Hockey Québec, sous l'onglet "Plan de retour au hockey"

<https://www.hockey.qc.ca/fr/index.html>,

Via Hockey Côte-Nord, sous l'onglet: Documents COVID-19

<https://www.hockeycotenord.com/fr/index.html>

Via Facebook: Page des entraîneurs de Hockey Côte-Nord

[Hockey Côte-Nord - Entraîneurs](#)

Équipement de protection pour les entraîneurs

ANNEXE PROTECTION

Toutes les divisions et classes		Participants & Intervenants	Dans l'infrastructure incluant les vestiaire	Sur la glace (entraînement)	Derrière le banc (match)
		Entraîneurs	Masque de procédure Protection oculaire <i>Demi-visière de casque de hockey autorisée</i>	Masque de procédure <i>(peut être retiré si l'entraîneur respecte le 2 m en tout temps avec les joueuses, joueurs et autres entraîneurs)</i> Protection oculaire <i>Demi-visière de casque de hockey autorisée</i>	En tout temps Masque de procédure + Protection oculaire <i>Lunettes de protection (avec protection latérale) ou visière</i>
		Personnel soigneur	Masque de procédure Protection oculaire <i>Lunettes de protection (avec protection latérale) ou visière</i>	Masque de procédure Protection oculaire <i>Lunettes de protection (avec protection latérale) ou visière</i>	En tout temps Masque de procédure + Protection oculaire <i>Lunettes de protection (avec protection latérale) ou visière</i>
		Intervenant autre <i>(Ex.: conseiller technique)</i>	Masque de procédure Protection oculaire <i>Demi-visière de casque de hockey autorisée</i>	Masque de procédure Protection oculaire <i>Demi-visière de casque de hockey autorisée</i>	N/A
		Joueuses et joueurs	Couvre-visage	N/A	N/A
		Officiels	Couvre-visage	N/A	N/A
		Officiels hors-glace	Couvre-visage	N/A	N/A
En tout temps		Bénévoles	Masque de procédure Protection oculaire <i>Lunettes de protection (avec protection latérale) ou visière</i>	N/A	N/A
		Accompagnateurs et spectateurs	Pour les spectateurs, les mesures en vigueur pour la distanciation physique de 2 mètres et le port du couvre-visage s'appliquent, c'est-à-dire qu'une fois assis, il est possible de le retirer.		

Comment bien choisir votre protection oculaire?

<https://www.inspq.qc.ca/publications/2956-choix-protection-oculaire-covid19>

Pourquoi exiger le masque de procédure (médical)?

Le masque médical confère une protection au porteur du masque (prévention) et aux personnes autour de lui (contrôle à la source) lorsqu'il est bien positionné et recouvre le nez et la bouche de sorte que l'air inspiré et expiré passe principalement à travers le masque et non à travers les espaces autour du masque. Les masques médicaux doivent être rendus disponibles lorsque des tâches à moins de 2 mètres sont indispensables au maintien des activités.

<https://www.inspq.qc.ca/publications/2972-couvre-visage-masque-medical-population-covid19>

Présentement...

Entraînement sur glace	Partie intra-équipe ou contre un adversaire
Bulle de joueurs: 8 à 10 joueurs max + 1 gardien	5 vs 5 / 4 vs 4 / 3 vs 3, tout dépend de votre nombre de joueurs.
2 bulles en même temps sur la glace	Idéalement, 3 périodes de 10-12 min à temps arrêté
On doit travailler en 2 bulles (même exercice ou ateliers)	Si pénalité: à déterminer avec vos associations. 1 min de pén. (4 vs 3 ou 5 vs 4), ou lancer de punition.
On peut inviter des joueurs affiliés, tant qu'on respecte le nombre maximal	Pas de statistique comptabilisée, Pointage peut être affiché si les 2 adversaires sont du même calibre
2 entraîneurs par bulle, 4 maximum sur la glace	
Attention à l'entrée et à la sortie des joueurs: 1 bulle à la fois. Attention aux stations gourdes aussi.	
Explications au tableau: placer les jeunes par bulle	

Plan de développement individuel (PDI)

- Évaluer chacun de vos joueurs en compagnie de votre staff
- Identifier: 2 à 3 éléments flagrants à améliorer. Soyez précis dans les éléments choisis. (exemple: pivot, virage brusque, allure de train arrière) Établir également un échéance de réévaluation. (tests HC)
- Ça peut être des éléments de techniques individuelles (gestes techniques) ou de tactiques individuelles.
- Présentez à chaque joueur leurs éléments à améliorer
- Bâissez un plan pour améliorer chaque jeune. Travailler en stations.
- Filmez ou observer, analyser et CORRIGER. C'est le nerf de la guerre

Exemple de PDI

Joueur	Élément 1	Élément 2	Élément 3
Raymond Bourque	Départ avant de face	Allure de train avant	Lancer du poignet
Peter Worrell	Approche au porteur	Départ arrière	
Saku Koivu	Passes poignets	Lancer revers balayé	Virage brusque
Joe Sakic	Croisement arrière	Croisement avant	
Peter Popovic	Démarquage devant filet	Protection de la rondelle	Allure de train arrière
Oleg Petrov	Freinage brusque	Feinte tête-épaule	Lancer sur réception
Cam Nealy	Lancer frapper	Réception de passe	Mise en jeu

Soyez exigeant lors des entraînements

- *Ça demeure du hockey de compétition.
- *Vos joueurs aiment lorsque l'entraînement est bien structuré
- *Éviter les pertes de temps
- *Pas de passe-droit. Constant / Cohérent / Conséquent
- *Traiter tous vos joueurs de la même façon. Le meilleur joueur comme celui qui a plus de difficulté.
- *Gagner le respect de vos joueurs. Crédibilité est excessivement importante. Difficile à gagner, facile à perdre.

Habitudes de travail

Voir document en annexe.

Penser en dehors de la boîte !

Réflexions...!

Pourquoi pratiquer une sortie de zone à 5 joueurs, si on joue à 4 vs 4 la plupart du temps ?

Pratiquons une sortie de zone à 4. Ou à 3 !

Comment enseigner le marquage / démarquage et rendre ça intéressant ?

Jouons au soccer, au handball, donnons des consignes claires à nos joueurs. Ils vont s'amuser tout en respectant vos objectifs.

Vos joueurs ont de la difficulté à rester concentrés pendant le jeu: Pratiquer avec de la musique.

Organiser une soirée d'habiletés techniques. Diviser vos 2 bulles en 4 mini-bulles, faites un concours d'habiletés, attribuer des points.

Page Facebook, conversation Facebook avec vos joueurs: consignes / afficher l'entraînement.

Faites-vous confiance mais n'hésitez pas !

- Ayez un plan et respectez-le (avec ouverture pour l'ajuster)
- Discuter avec vos entraîneurs-adjoints
- Remettez vos actions en question à l'occasion
- Aller chercher de l'aide externe (forêt trop près)
- Trouver des activités intéressantes sur la glace pour vos joueurs

Bonne saison COVID à tous !

N'oubliez pas que vous êtes des modèles pour vos joueurs !

Et que tous les efforts supplémentaires qu'on vous demande c'est pour que nos jeunes puissent continuer de pratiquer leur sport favori !

Jean-Philippe Simard
Coordonnateur Régional
Hockey Côte-Nord
(418) 290-4424
j-psimard@live.ca