



## Guide de préparation d'une pratique

### Table des matières

<b>1. Préparer la pratique .....</b>	<b>2</b>
➤ <b>Conseils .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Avant d'embarquer sur la patinoire .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Sur la patinoire .....</b>	<b>3</b>
<b>4. Après la pratique .....</b>	<b>3</b>
<b>5. Aide technique .....</b>	<b>4</b>

## Guide de préparation d'une pratique

### 1) Préparer la pratique:

Avant toute chose, vous devez penser à l'**objectif** de la pratique, posez-vous les questions suivantes:

1. Est-ce que je veux faire une remise en forme globale?  
Si oui, vous choisirez des exercices surtout axés sur le patin et l'intensité.
2. Est-ce que je veux travailler des habiletés de base spécifiques?  
Si tel est le cas, choisissez une habileté par pratique et chaque exercice sera choisi en conséquence.

Par exemple, si plusieurs joueuses ont de la difficulté à freiner des 2 côtés, vous pouvez après le réchauffement:

- a) Faire un exercice de patin tel que le « W » (voir section patin). N'oubliez pas de montrer la technique.
  - b) Comme 2<sup>e</sup> exercice, vous pouvez poursuivre avec le « S » (voir section passes), mais au lieu que les filles contournent le cône, demandez-leur de freiner au cône.
  - c) Poursuivez avec une mise en situation qui demande de freiner, comme se démarquer de la joueuse qui les couvre (changer de direction rapidement).
  - d) Puis, terminez avec une course à l'anneau « Stop and go » (voir section patin, sous-section course).
3. Est-ce qu'un aspect du jeu est mal exécuté?  
Si un aspect du jeu est mal exécuté, demandez-vous quelle habileté de base doit-être bien maîtrisée. Décortiquez le jeu et faites un exercice pour chaque section du jeu avant de le pratiquer globalement.
  4. Prendre le temps de réfléchir au cours de la saison.  
Posez-vous la question : Est-ce que les pratiques ont un réel impact dans la progression des joueuses? Sinon qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer l'efficacité des pratiques?

#### ➤ **Conseils:**

- Chaque exercice devrait durer environs 7 à 10 minutes;
- Pour les petites catégories, la première pratique est le bon moment pour revoir la position de base ainsi que la longueur des bâtons;
- Prendre le temps de bien montrer chaque technique de patin. N'hésitez pas à exagérer les mouvements;
- Prévoir des exercices qui respectent le plus possible les règlements : passe à la ligne bleue et en tout temps le cercle du gardien;
- En début d'année, une bonne période de la pratique devrait être réservée aux exercices de patin et de passes, plus la saison avance plus on augmente les exercices de mise en situation;
- Répéter souvent les mêmes exercices jusqu'à ce que ceux-ci soient bien réussis, en ajoutant des variantes. De cette façon vous perdrez moins de temps en explications et les joueuses gagneront en confiance.
- Pour chaque jeu, essayez d'avoir des lancers au but. Si ce n'est pas possible prévoyez un exercice pour la gardienne;
- Donnez un objectif à la gardienne de but pour chaque exercice;
- Terminez la pratique avec une mini-partie ou mise en situation 3 contre 3.

## Guide de préparation d'une pratique

### 2) Avant d'embarquer sur la patinoire:

- Arrivez en avance pour accueillir les joueuses et surtout soyez bien préparé:
  - La pratique sera plus efficace, pas de perte de temps;
  - Vous gagnerez plus facilement la confiance des joueuses (et des parents) en étant organisé.
- Prenez le temps d'expliquer la pratique à vos assistants et leurs responsabilités pour chaque exercice, vous gagnerez du temps précieux de pratique et ils se sentiront plus impliqués. Une équipe solide d'entraîneurs, c'est ce que vous voulez créer.
- 5-10 minutes avant d'embarquer sur la glace, expliquez le plan de la pratique aux joueuses :
  - Vous aurez le temps de répondre à leurs questions sans perdre de temps sur la patinoire. Il est important d'expliquer l'objectif derrière les jeux;
  - Gardez les explications simples;
  - Utilisez les tableaux;
  - Impliquez les joueuses en leur posant des questions pour garder leur attention.

### 3) Sur la patinoire:

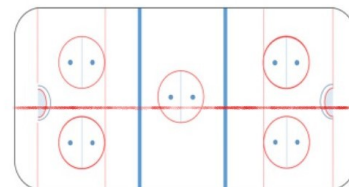
- Ré-expliquer rapidement le jeu;
- Assurez-vous que chaque joueuse puisse bien voir le tableau (formation demi-cercle, un genou sur la glace);
- Pour éviter les distractions, orientez les joueuses afin qu'elles ne voient pas les estrades (parents/amis) ni l'autre équipe qui pratique en même temps;
- Privilégiez les jeux par petits groupes (stations) pour diminuer le temps d'attente et permettre à l'entraîneur de travailler de façon presque individuelle avec les joueuses.
- Pour démontrer de nouvelles techniques, diminuez la vitesse demandée afin que les joueuses se concentrent sur la technique et non la vitesse;
- Placez l'entraîneur et les assistants à différents endroits sur la patinoire où ils pourront répéter les consignes pour les points clés de l'exercice.

### 4) Après la pratique:

- Retour sur la pratique avec les joueuses (dans la chambre);
- Retour sur la pratique avec les assistants, posez-vous les questions suivantes: Est-ce que la pratique s'est bien déroulée? Est-ce que l'objectif a été atteint? Est-ce que les joueuses ont eu du plaisir?

Bon à savoir:

Lorsqu'il y a deux équipes qui pratiquent en même temps, la glace est séparée en deux sur la largeur. Par contre, avec l'accord de l'autre entraîneur, il est tout à fait possible de faire des exercices d'échauffement ensemble sur la glace pleine ou (s'il y a trop d'écart d'âge) en séparant la glace sur la longueur.



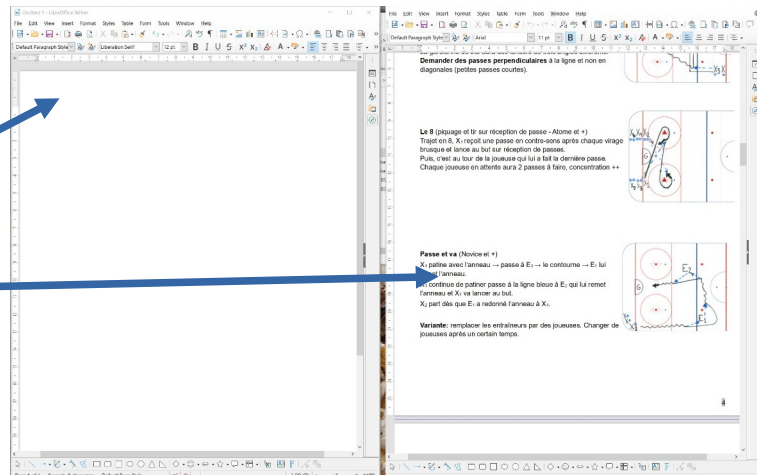
# Guide de préparation d'une pratique

## 5) Aide technique:

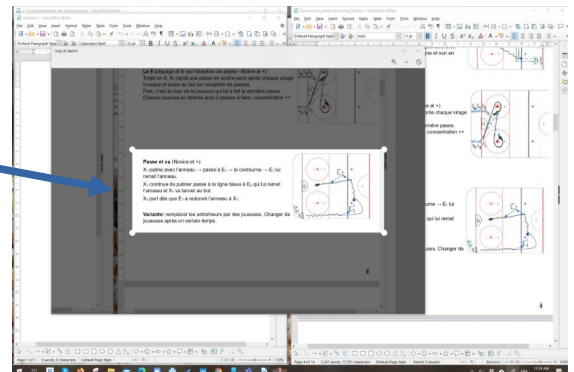
Pour des exemples de plans de pratique selon les catégories vous pouvez consulter <https://sites.google.com/a/ringette.ca/ringetteabcringuette/>, ou utiliser les documents en ligne de ringuette Boucherville préparés pour vous aider tout au long de la saison. Vous y retrouverez un grand nombre de jeux, d'explications techniques et d'exercices. De plus, il est facile d'utiliser les images fournies dans les documents pour créer vos aide-mémoire de pratique.

Voici comment procéder (avec Windows):  
(C'est aussi possible avec un produit Apple, seulement les commandes sont légèrement différentes)

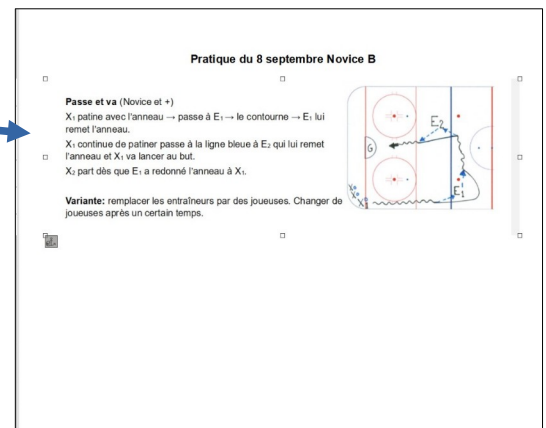
1. Je crée un nouveau document word;
2. J'ouvre le document de mon choix, ici j'ai choisi « Exercices de passes et timing »;
3. Je sélectionne un premier exercice;



4. J'utilise la fonction « imprime écran »;
5. Je découpe (crop) l'exercice choisi;
6. Puis, je fais « copier » (CTRL+C)



7. Il ne reste plus qu'à « coller » (CTRL+V) l'exercice dans mon nouveau document, nommé Pratique du 8 septembre - Novice B;
8. Je reprends les étapes 2 à 6 pour ajouter d'autres exercices.
9. J'imprime une copie comme aide-mémoire et je l'envoie aux assistants entraîneurs.



Si vous avez des questions, contactez votre responsable des entraîneurs.

**Bonne saison!**