



Ressources pour les entraîneurs communautaires de Hockey sur gazon Canada

Séances d'entraînement: Les 5 étapes du travail d'entraîneur

EXPLIQUER ET MONTRER

Voici quelques suggestions sur les façons dont vous pouvez faire votre travail d'entraîneur quand vient le moment d'*expliquer* et *démontrer* :

- Placez-vous de façon à ce que tout le monde puisse vous voir. Le positionnement du groupe dépend entièrement de ce que vous voulez que vos athlètes voient et du milieu dans lequel vous vous trouvez. Voici quelques idées de façons dont vous pouvez placer votre groupe pendant que vous expliquez une activité :
- Si vous êtes sur un terrain extérieur, assurez-vous que vos athlètes n'aient pas le soleil dans les yeux.
- Placez les athlètes de façon à ce que les distractions soient derrière eux.
- Vérifiez que vous pouvez voir les deux yeux de chacun des athlètes dès le début.
- S'il y a du bruit qui empêche votre groupe de vous entendre, replacez le groupe ou attendez jusqu'à ce que le groupe puisse vous entendre.
- Habituez vos athlètes à vérifier automatiquement qu'au moment de se rassembler en groupe, tout le monde puisse voir.
- Si c'est possible et quand c'est approprié de le faire, placez-vous à côté de l'athlète qui essaie le plus souvent de distraire les autres.
- Commencez votre explication en :
 1. Nommant l'activité.
 2. Déclarant quel est le but de l'activité.
 3. Énumérant les 3 points-clés qui doivent ressortir au moment de performer l'activité.
- Donnez des explications courtes, claires et complètes ; évitez les longues explications pour des choses que vous pouvez montrer.

- Utilisez des mots que les athlètes peuvent comprendre.
- Parlez avec enthousiasme, assez fort, et à un rythme que tout le monde peut suivre.
- Donnez des instructions « actives » (par ex., « Effectuez le plus grand nombre de passes possible en une minute »).
- Posez des questions pour vérifier si les athlètes comprennent ce qu'ils doivent faire.
- Si vous voyez que le niveau d'attention des athlètes est insuffisant, peut-être que vous parlez trop. Assurez-vous que les athlètes se mettent à bouger le plus vite et le plus souvent possible ! Votre explication ne devrait pas durer plus de 1 à 2 minutes.
- Les explications ont tendance à être une technique efficace avec les athlètes dont l'apprentissage se fait principalement par voie auditive. Les apprenants kinesthésiques pourraient ne pas comprendre ou être capables de mettre vos directives à exécution après la première explication.
- Après votre brève explication, vous aurez besoin de montrer comment l'activité doit se dérouler quand elle est faite correctement selon la phase de développement des athlètes. Cela aidera les athlètes à avoir une image mentale du mouvement qu'ils devront tenter de reproduire et il s'agit d'une excellente façon de capter l'attention des apprenants visuels dans votre groupe.

Au cours d'une bonne démonstration, les mouvements sont effectués correctement et la démonstration se fait au bon moment (avant que les athlètes essaient le mouvement et quand ils ont les habiletés nécessaires).

- Vérifiez que les athlètes comprennent ce qu'ils doivent faire.
- Décidez qui devrait faire la démonstration et quelle vue (devant, de côté, derrière) les athlètes auront.
- Songez à utiliser des athlètes qui sont capables de faire l'activité comme démonstrateurs.

Exemple: Passe balayée et réception

- Présentez la configuration de l'activité, des cônes et du positionnement des athlètes en le montrant sur un tableau d'entraîneur. Montrez les endroits où les passes balayées et les réceptions doivent arriver et où les athlètes doivent aller se placer avant et après avoir performé l'habileté. Expliquez entièrement l'activité, l'exercice ou la configuration de l'activité, qui sont les athlètes impliqués et le rythme de l'exercice.

- Souvenez-vous d'expliquer aux athlètes un élément précis de balayage ou de la réception (par ex., au moment de balayer, gardez le bâton au sol et les mains ensemble).
- Montrez toutes les étapes de l'exercice afin que tous les athlètes savent quel est le rythme à suivre, quelles sont les attentes et les habiletés à performer.
- Faites une démonstration TOUT-PARTIE-TOUT.
- Demandez s'il y a des athlètes qui ont des questions à poser parce qu'ils veulent clarifier quelque chose.



Regarder

Voici quelques suggestions sur la façon dont vous pouvez faire votre travail d'entraîneur quand vient le moment de *regarder* :

Une seule technique (par ex., une poussée stationnaire):

- Décidez où vous mettre debout pour observer dans le but d'avoir la meilleure vue possible pour voir les points-clés que vous avez identifiés dans votre explication.
- Si vous regardez la façon dont l'athlète contrôle sa prise du bâton, alors vous allez devoir vous placer pour bien le voir.

Technique en action (par ex., une passe poussée en mouvement):

- Vous pouvez définir le point de départ et la zone à l'intérieur de la configuration du terrain où vous allez pouvoir exercer un certain contrôle.
- Toutefois, il y en aura davantage à observer et à analyser. Vous allez devoir vous déplacer afin de voir différents éléments.

Performance compétitive de l'athlète (par ex., jeu à effectifs réduits de 3 contre 3):

- Vous pouvez décider où vous mettre debout pour observer, mais il faudra varier les techniques et les habiletés que vous allez observer.
- Vous devez vous concentrer sur quelques éléments de la performance.
- Essayer de tout analyser sera difficile à faire et sèmera la confusion.

Performance compétitive de l'équipe (par ex., une équipe de hockey qui dispute un match simulé):

- Choisissez quelques éléments sur lesquels vous allez vous concentrer, par exemple le niveau d'habileté et tactique de l'équipe, et observez-les attentivement.
- N'essayez pas de tout voir.

Quelques éléments à considérer quand vous vous placez à un endroit pour observer une activité :

Configuration du terrain et organisation du placement des athlètes :

- Sécurité de l'athlète avant et après l'exécution de l'activité.

- Rythme de l'activité (par ex., s'assurer que les athlètes ne se déplacent pas dans la trajectoire de la balle).
- Gestion du groupe (Avez-vous clairement établi quelles sont les attentes, les règles et les sanctions).

L'endroit où l'entraîneur devrait se mettre debout pour observer l'habileté qui est enseignée :

- Votre positionnement est-il sécuritaire pour l'entraîneur et les athlètes?
- Avez-vous un bon angle de vue pour voir l'exécution de vos points d'apprentissage ?
- Êtes-vous en mesure de donner une rétroaction immédiate aux athlètes ?
- Devriez-vous vous déplacer pour observer la performance de différents points de vue ? Comment et où ?

Ce qu'il faut surveiller et le bon moment pour intervenir :

- S'il y a un risque pour la sécurité, intervenez immédiatement.

*Si les athlètes ne suivent pas les instructions comme souhaité, intervenez immédiatement et assurez-vous que tout le monde comprenne en quoi consiste l'activité.

- Si les athlètes suivent les instructions mais ne réussissent pas immédiatement à bien accomplir l'activité, laissez-les continuer à s'y exercer et à essayer de réussir.
- Avez-vous une stratégie d'établie pour gérer les cas de comportement inapproprié ?
- Donnez-vous toujours la possibilité de réfléchir et d'engager la dialogue avec les athlètes, parce que cela vous aidera à mieux les aider !





Offrez de la rétroaction, intervenez et regardez de nouveau

Voici quelques suggestions sur la façon dont vous pouvez faire votre travail d'entraîneur quand vient le moment d'offrir de la *rétroaction* et d'*intervenir* :

Utilisez la forme la plus appropriée de rétroaction.

- La rétroaction peut se donner de plusieurs façons, alors assurez-vous de varier votre approche à ce titre.
- Bien que la plupart du temps, la rétroaction se fera verbalement, il peut s'avérer plus efficace de faire une démonstration et d'insister sur l'exécution de l'habileté à certains moments du processus d'apprentissage.

Soyez bref et clair.

- Utilisez des mots simples et un langage facile à comprendre.

En faire plus n'est pas toujours synonyme de faire mieux.

- Donner de la rétroaction trop souvent peut faire en sorte que les athlètes finissent par en dépendre tellement que le niveau de performance en souffre quand il y a absence de rétroaction.

Ne précipitez pas votre rétroaction.

- Donnez aux athlètes le temps d'évaluer à quel point les choses vont bien ou non.
- Donner de la rétroaction trop rapidement peut faire entrave au processus d'auto-rétroaction des athlètes et gêner leur capacité à évaluer leur propre performance.

Avant de donner de la rétroaction, demandez aux apprenants de décrire leurs propres erreurs.

- Ceci aidera les athlètes à apprendre à mieux évaluer leurs propres performances.

Soyez positif et constructif, pas destructeur ni négatif.

- Trouvez le bon équilibre entre encourager quand on fait quelque chose de bien et relever les éléments qui ont besoin d'être corrigés.

- Par exemple:« Tu as amélioré ta façon de faire ta passe avec rebond depuis le dernier entraînement. La prochaine étape, c'est d'essayer de diriger la balle là où ton coéquipier va aller se placer. »

Soyez précis et instructif.

- Une rétroaction vague n'aide pas les athlètes autant qu'une rétroaction concise et précise.
- Au lieu de dire à un plongeur qui n'a pas effectué une assez grande rotation d'essayer plus fort, dites quelque chose qui ressemble plus à « Tu n'a pas effectué une rotation suffisante pendant ce plongeon, la prochaine fois, replie-toi de façon plus serrée. »
- Et au lieu de dire, « Très bien ! », dites « J'aime la façon dont tu as attrapé la balle avec les deux mains ».

Concentrez-vous sur ce que vous voulez que les athlètes améliorent.

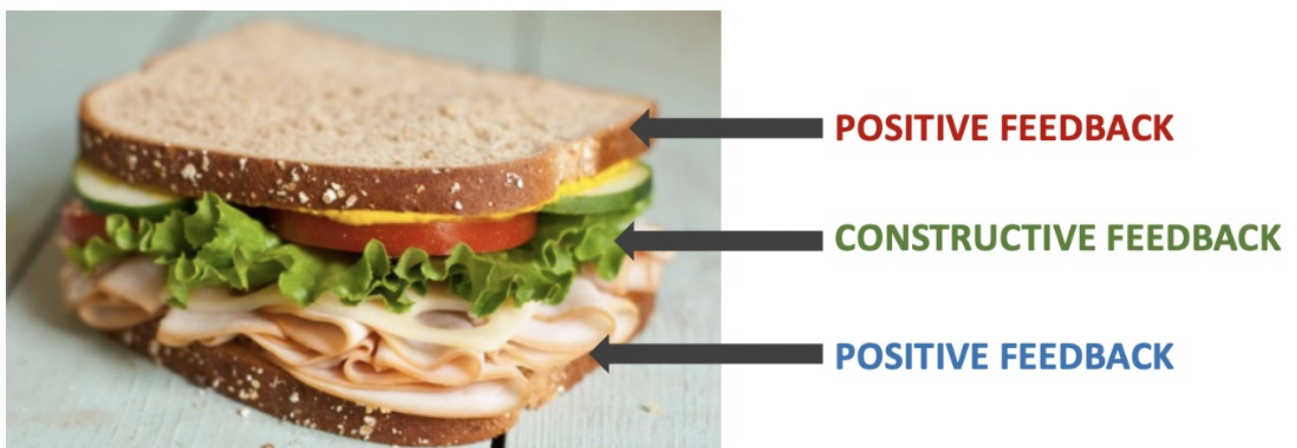
- Dites ce que vous voulez qui arrive : « La prochaine fois que tu feras une passe avec rebond, je veux que tu allonges les bras. »
- Évitez de parler de choses que vous ne voulez pas voir se produire : « Arrête d'échapper la balle » ne fera que planter une telle idée dans leur tête et augmenter les chances qu'ils le fassent encore !

Ciblez seulement ce que les athlètes peuvent contrôler.

- Donnez de la rétroaction seulement sur les aspects de la performance que les athlètes sont en mesure de modifier.

Le sandwich de rétroaction :

Une façon de donner de la rétroaction est d'utiliser l'approche du « sandwich de rétroaction »



Utiliser le « sandwich de rétroaction »:

1. L'entraîneur identifie d'abord quelque chose que l'athlète fait de bien.
2. Il apporte ensuite un correctif précis et instructif en rapport avec quelque chose que l'athlète peut essayer de faire dans le but d'améliorer sa performance.
3. Il complète la rétroaction avec un autre commentaire encourageant afin de motiver l'athlète et l'encourager à essayer de nouveau dans le but de faire mieux pendant que l'entraîneur regarde.