



Ressources pour les entraîneurs communautaires de Hockey sur gazon Canada Les piliers du savoir-faire physique

Bâtir les piliers du savoir-physique (agilité, équilibre, coordination et vitesse) est important dans le cadre du développement d'un(e) athlète et les entraîneurs doivent le considérer comme un élément qu'on doit nécessairement intégrer à chaque séance d'entraînement.

Il y a de nombreuses activités qui permettent d'apprendre et de peaufiner ces habiletés dans le contexte du hockey sur gazon. Les entraîneurs peuvent faire preuve de créativité en élaborant des exercices, des activités et des jeux qui permettront de développer ces piliers chez les athlètes.

Activités d'échauffement et d'initiation

Vous pouvez intégrer les piliers du savoir-faire physique à l'échauffement ainsi qu'aux activités à l'entraînement qui servent à initier vos athlètes à de nouvelles notions. Servez-vous des exemples suivants, mettez l'accent là-dessus et modifiez-les en fonction de la façon dont vous développer l'agilité, l'équilibre, la coordination et/ou la vitesse chez vos athlètes :

- Courir
- sauter
- lancer
- botter
- attraper

Prévoir et intercepter

Prévoir et intercepter représentent 2 autres habiletés dans le cadre du savoir-faire physique dont l'importance est moins évidente, mais qui peuvent être utilisées en soutien dans le développement des mouvements de base chez les athlètes. Les athlètes qui savent comment se servir de ces habiletés apprennent aussi à prendre de bonnes décisions et à bien les mettre en pratique dans différentes situations dans un contexte sportif. Réfléchissez un instant à ce qu'il faut faire pour bien recevoir une balle de hockey sur gazon qui est frappée d'un côté à l'autre du terrain. En tant que joueur receveur, l'athlète doit être en mesure de :



- Voir la balle quitter le bâton et **prévoir** où elle aboutira
- Se déplacer vers l'endroit où il/elle croit la balle va se rendre, et être au bon endroit au moment de l'arrivée de la balle
 - Il s'agit ici de la capacité à intercepter la balle, qui est une habileté de savoir-faire physique qu'il faut apprendre
- Recevoir la balle

Puisque le hockey sur gazon est un sport où on se sert d'un bâton, cette capacité à **prédire** et **intercepter** est une habileté cruciale. Les athlètes doivent être en mesure de prévoir où la balle se dirige et ensuite réagir de façon à ce que le bâton en mouvement produise un solide contact sur la balle en mouvement.

Apprendre à prévoir et intercepter nécessite 3 choses :

1. Offrir de nombreuses possibilités d'essayer d'attraper, d'intercepter et de frapper des objets de différentes tailles et différentes formes qui se déplacent dans de nombreuses directions différentes à plusieurs vitesses différentes
 - Bien des enfants trouvent que c'est bien plus difficile d'y arriver avec de petites balles qui se déplacent lentement qu'avec des balles qui se déplacent un peu plus rapidement
2. Donner de bonnes directives, surtout sur la façon de placer le corps et quels sont les éléments à surveiller
3. Avoir un cerveau et une vision suffisamment à maturité, ce qui arrive habituellement entre les âges de 4 à 7 ans

L'équipement pour travailler sur les piliers

Au moment de travailler sur le développement des piliers au hockey sur gazon communautaire, il est utile d'avoir un éventail d'équipement, tels que des bâtons et des balles de différentes tailles, pour s'entraîner à attraper, à lancer, à frapper et à recevoir.

Un(e) athlète qui peut faire les gestes associés aux piliers et les autres mouvements de base en terme d'habiletés sportives (tels que courir, sauter, attraper, botter, lancer et frapper quelque chose avec un bâton, une batte ou une raquette) pourra apprendre à pratiquer différents sports avec aisance. Les habiletés qui sont essentielles dans des sports particuliers représentent souvent une progression naturelle après l'apprentissage des habiletés associées aux mouvements de base.