

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 11

Artikel: Les qualités de coordination au service de l'apprentissage technique en hockey sur glace

Autor: Altorfer, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998508>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les qualités de coordination au service de l'apprentissage technique en hockey sur glace

Rolf Altorfer, chef de la branche sportive Hockey sur glace, EFGS
Traduction: Milena Hrdina

Sport très exigeant, le hockey sur glace requiert un sens prononcé de la «coordination des mouvements»; à l'inverse, comme il revêt des aspects nombreux et très variés, l'entraînement y joue un rôle important dans le développement des «qualités de coordination».

Tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, le hockey requiert, de la part du joueur, un niveau technique élevé et, bien sûr, une excellente forme physique (condition physique), un sens marqué du jeu (qualités cognitives) et un grand engagement (qualités volitives). Une bonne maîtrise technique contribue aussi à améliorer les autres qualités. Celle du patinage, par exemple (coordination musculaire, mouvements économiques) procure au joueur une meilleure endurance, la réussite d'une action renforce sa confiance en soi et en ses motivations, etc. Dans cet article, j'aborderai principalement l'apprentissage technique et son perfectionnement.

L'existence d'une relation étroite entre la technique et les «qualités de coordination» étant établie, je ne vais pas m'étendre sur la manière de les améliorer (par exemple en créant des conditions inhabituelles, en combinant les difficultés, etc.), mais m'attacher, plutôt, à montrer dans quelle mesure l'entraînement technique peut s'appuyer sur elles. Le cas de la «feinte» peut servir d'exemple et illustrer comment on peut:

- apprendre un mouvement (les qualités de coordination servant de moyen d'apprentissage);
- perfectionner ce mouvement (les qualités de coordination servant de moyen de perfectionnement).

Même s'il est évident que tous les joueurs ne réagissent pas de la même façon à une instruction, l'enseignement qui leur est proposé est malheureusement presque toujours uniforme encore, aussi bien lors de l'apprentissage que lors du perfectionnement. En fait, pour être efficace et porter des fruits, il devrait être impérativement adapté à l'âge et à la personnalité de chaque joueur et faire appel alors, pour être optimal, aux qualités de coordination.

La «feinte» constitue un aspect indispensable de la conduite du palet. Malgré cela, son apprentissage ne fait pas systématiquement partie, dans ce pays du moins, de l'entraînement. Il s'agit donc de remédier à cette lacune. Pour cela, j'ai réparti les divers types de «feintes» selon la qualité de coordination qu'ils font intervenir. Je propose, ensuite, un certain nombre de modèles d'exercices d'apprentissage et de perfectionnement. Selon les besoins, ils peuvent être intégrés à la mise en train ou à la phase de performance de la leçon. Il s'agit, je le répète, d'un éventail de possibilités reposant sur la variété et l'adaptation aux besoins in-

dividuels. Ces exercices peuvent être introduits progressivement dans l'entraînement, servant essentiellement d'exemples pour illustrer quand et comment il convient de faire appel aux qualités de coordination. A leur pratique, les joueurs qui savent déjà «feinter» ne perdront pas leur temps s'ils acceptent de s'en servir comme moyens de perfectionnement. A côté de l'exécution d'exercices précis, on pourra aussi laisser un peu de place à l'imagination et à l'initiative personnelle (apprentissage non structuré).

L'entraînement de la «feinte» dans la conduite du palet

Accent: l'équilibre

Description: le joueur progresse régulièrement en gardant le palet sur sa droite (ou sur sa gauche); ce faisant, il doit transférer le poids de son corps sur sa jambe technique de telle sorte à pouvoir accélérer dès qu'il le faudra (soit dans la même direction, soit dans la direction opposée).

Apprentissage et correction:

- Sans palet: patiner à gauche, à droite, etc.; au signal de l'entraîneur, rester sur une jambe et attendre (équilibre);
- Même exercice mais, après un certain temps d'attente en équilibre sur une jambe, sauter verticalement ou accélérer;
- Mêmes exercices, mais avec le palet.

Accent: la réaction

Description: en exécutant une «feinte», le joueur devrait être en mesure d'adapter sa réaction à celle de l'adversaire: si ce dernier se déporte du côté désiré (direction dans laquelle il «feint» lui-même de se déplacer), partir aussitôt de l'autre côté; si, par contre, l'adversaire ne se laisse pas «prendre» par la «feinte», continuer droit devant lui. De toute façon, il est important d'amorcer la «feinte» à une certaine distance de l'adversaire (voir: «orientation»).

Apprentissage et correction:

- Exécuter tous ces mouvements face à l'entraîneur ou à un coéquipier immobile (sans palet);
- Mêmes exercices, mais l'«adversaire» recule (sans palet);
- Mêmes exercices, mais avec le palet.





Accent: le rythme

Description: les changements de rythme permettent de rendre la «feinte» plus efficace (modification de la cadence du pas et/ou de la conduite latérale du palet).

Apprentissage et correction:

- Changer de rythme par modification de la cadence du pas;
- Changer de rythme par la conduite latérale du palet;
- Changer de rythme par la modification de la cadence du pas et de la conduite latérale du palet;
- Travailler chacun pour soi ou selon le principe de la démonstration/imitation.

Accent: la différenciation

Description: il s'agit de faire la différence entre de petites et de très grandes (larges) boucles; le joueur doit également être capable de guider le palet non seulement en avançant, mais aussi en reculant. La passe du palet (éventuellement par la bande) est décrite sous «orientation», mais elle fait également intervenir la qualité de différenciation.

Apprentissage et correction:

- Alternier petites et très grandes boucles;
- Conduire le palet latéralement en reculant (ou le «tirer» et le «soulever»);
- Amener le palet de côté, très rapidement ou très lentement (en marquant le mouvement).

Accent: l'orientation

Description: il est important que le joueur amorce sa «feinte» lorsqu'il se trouve encore à bonne distance de l'adversaire (cette distance étant indépendante de la vitesse des deux protagonistes). Si elle est trop faible, l'adversaire n'aura aucune peine à subtiliser le palet; si elle est trop grande, il aura le temps de réagir. Il est également possible de «fein-

ter» l'adversaire en faisant passer le palet à sa gauche ou à sa droite, entre ses jambes ou entre ses patins et sa canne et en le contournant par le côté opposé.

Apprentissage et correction:

- Apprendre à déterminer la «bonne» distance face à l'adversaire, sur place ou en variant la vitesse (on peut également modifier la cadence en cours d'exercice);
- Pousser le palet vers l'avant et contourner l'adversaire;
- Passer le palet par la bande et contourner l'adversaire par l'autre côté.

Autres qualités

Description: un grand nombre de variantes individuelles peuvent être apportées à la «feinte». En voici deux exemples:

- Après avoir amené le palet d'un côté, pencher l'épaule de ce même côté, comme si l'on voulait suivre dans cette direction; mais partir alors avec force dans la direction opposée;
- Exécuter la boucle sur le revers, en conduisant éventuellement le palet d'une seule main si cela n'empêche pas de tirer ou de dribbler par la suite. ■



**berner
oberland**

**Centre de sports
et de détente
Frutigen 800 m d'alt.**

Information:
Office du tourisme CH-Frutigen
☎ 033 71 14 21

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. – Salles de séjour.

Installations de sports: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf.

Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pension complète à partir de fr. 27.—.

Pour: **camp de sport et de marche – camp de ski**
(centre de ski Elsigentalp-Metsch, 2100 m d'alt.)



**Centre des Sports
et
d'entraînement**
(altitude 1250 m)

Patinoire couverte (été-hiver), halle de Curling, piscine de plein air (été), salle omnisports (45 x 27 m), terrain de football, terrains extérieurs (sol synthétique), saut en hauteur, et en longueur, lancer, tennis (été-hiver), minigolf, piste Vita, pistes de ski de fond.

Facilités de logement:
du dortoir à l'hôtel 1re classe.

Renseignements:

Centre des Sports, 1854 Leysin ☎ 025 34 24 42
Office du tourisme, 1854 Leysin ☎ 025 34 22 44