



Le Hockey est un sport qui demande plusieurs habiletés. Le simple fait de jouer au hockey ne fait pas nécessairement de nous un meilleur joueur. Pour devenir meilleur, il faut devenir plus explosif, plus fort, plus souple, avoir plus d'équilibre, plus d'endurance, etc. Être avant tout un athlète complet permettra de devenir un meilleur joueur.

Voici un top 5 des éléments sur lesquels tout joueur de hockey devrait travailler.

1. Cardio

Le hockey est un sport intermittent. Chaque présence est composée de temps forts où le joueur se donne à fond, et de temps faibles où le joueur se laisse glisser sur la patinoire. Les temps forts durent en moyenne de 2 à 4 secondes, les temps faibles durent en moyenne 12 à 15 secondes.

L'entraînement cardio devrait être composé d'entraînement de type aérobie (course de moyenne durée entre 70% et 85% de son Vo2 max) et d'entraînement de type anaérobie (sprints de courte et moyenne durée avec des repos plus longs entre les sprints).

2. Jambes, agilité et coordination

Les jambes sont probablement les muscles les plus importants pour un hockeyeur, tout mouvement (tir, mise en échec et surtout patinage) est initié à partir des jambes, une bonne

coordination lors des transferts de poids permet au joueur d'avoir plus de stabilité.

3. Stabilisateurs

Dans le gym, il faut chercher à faire travailler tous les muscles stabilisateurs du corps, car ce sont eux qui solidifient et protègent le corps des blessures. Utiliser des poids libres, des bossus et des ballons Suisse au lieu de machines devrait permettre d'améliorer ses stabilisateurs.

4. Flexibilité

L'entraînement en flexibilité permet de diminuer les risques de blessures ainsi que les problèmes musculo-squelettiques. En plus d'améliorer l'amplitude fonctionnelle (extension des jambes plus grande lors du patinage) l'entraînement en flexibilité permet également de meilleures performances physiques. Les bienfaits de l'entraînement en flexibilité ont été démontrés par plusieurs recherches.

5. Puissance Musculaire

La puissance musculaire est une composante athlétique importante au hockey. La puissance qu'un athlète ou un sportif de bon niveau possède détermine souvent son succès. De plus en plus, l'haltérophilie est utilisée par de nombreux athlètes pour développer la puissance musculaire. L'arracher et l'épauler jeter sont les deux mouvements propres à l'haltérophilie, mais plusieurs mouvements dérivés des deux mouvements sont utilisés.

Plusieurs facteurs sont à prendre en considération lors de l'exécution des mouvements:

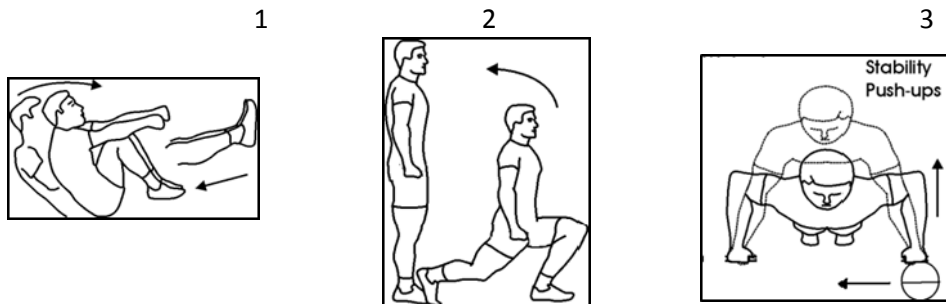
- Le nombre de répétitions
- Le tempo
- Les périodes de repos (récupération)

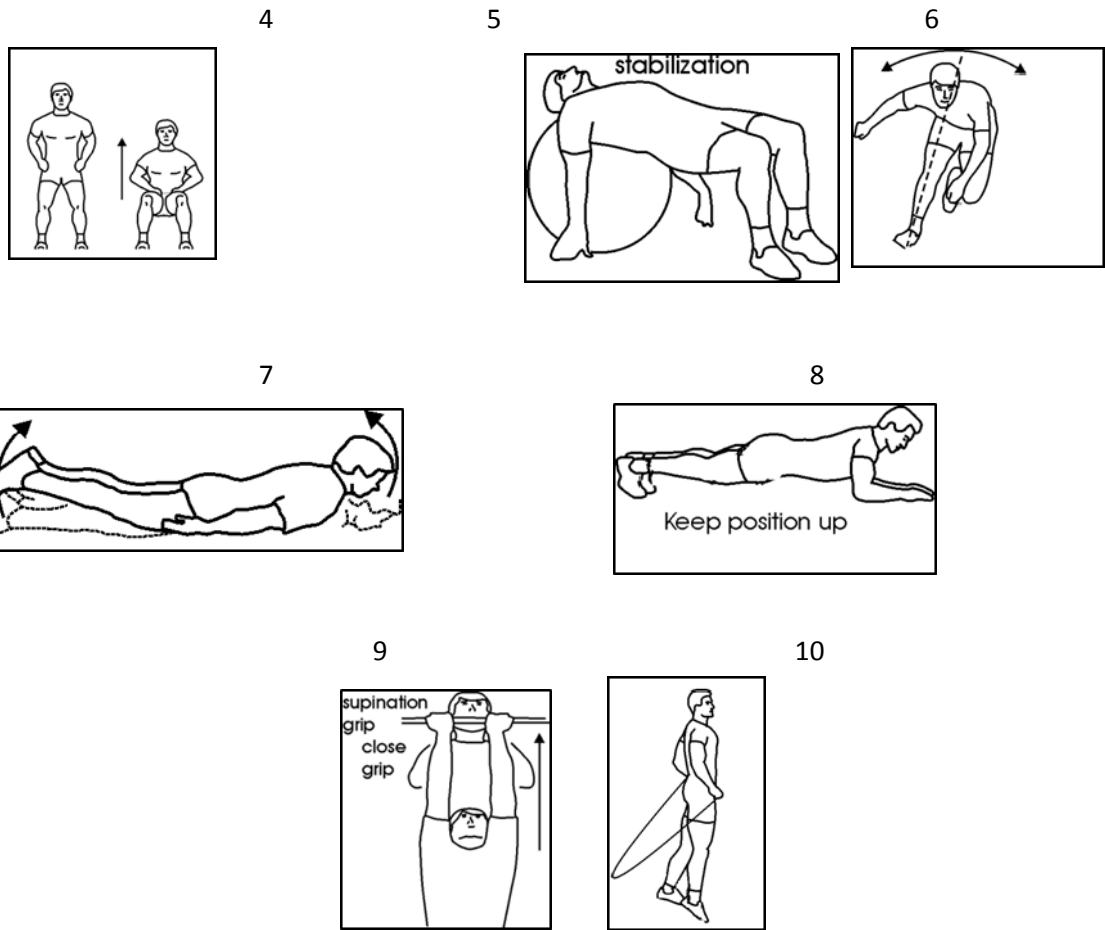
Ces trois paramètres sont très importants et déterminent les qualités musculaires entraînées.

Circuit d'entraînement de 10 exercices

Temps de travail 30 secondes temps de repos 30 sec
 Circuit d'entraînement peut être fait par groupe de deux joueurs
 par station
 Faire le circuit 2 x

- 1 Accordéon
- 2 fentes avants
- 3 push ups côté côté avec ballon
- 4 full squat
- 5 stabilisation du dos
- 6 sauts de patineur
- 7 extension du dos
- 8- Planche abdominal
- 9 - Chin ups avec pousser des jambes
- 10 -corde à sauter





Mini circuit d'entraînement de 5 exercices

12 répétitions pour chacun des exercices

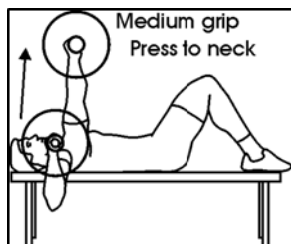
Utiliser des charges légères

Sans temps de repos entre les exercices et 1 minutes de repos entre les séries

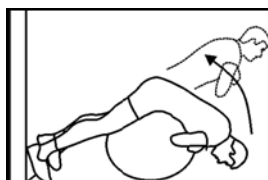
3 séries pour chaque bloc de 5 exercices

Bloc no 1

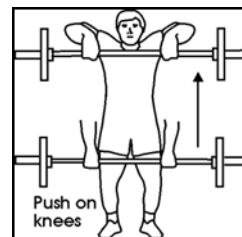
1- Bench press



2- Hyperextension



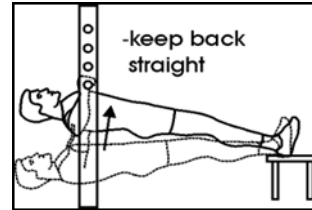
3-tirange épaule



4-superman 20 sec + 20 sec

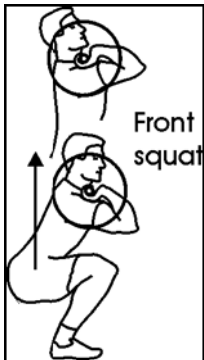


5- Tirage dos

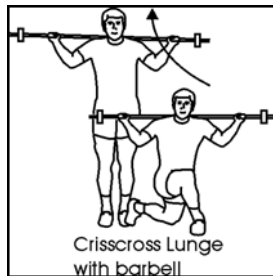


Bloc no 2

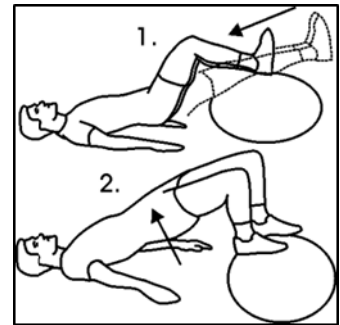
1 Squat



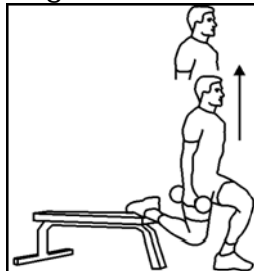
2- Fente en croisé 6 + 6



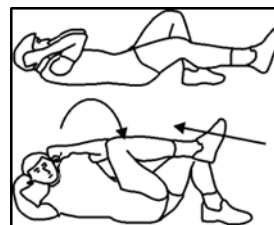
3-Ischio-jambiers



4- Squat Bulgare 6 + 6



5- Bicyclette



Article réalisé par : Pierre Allards, Kinésiologue et consultant hockey

Site web : www.allardtraining.com

À PROPOS DE HOCKEY QUÉBEC

Hockey Québec est un organisme de régie, fondé en 1976, qui coordonne les activités d'environ 7 000 équipes comprenant 100 000 joueurs disséminées au sein de quelque 250 organisations sportives et qui appuie le travail de près de 50 000 administrateurs bénévoles, entraîneurs et officiels à travers le Québec. Pour plus de détails, visitez le site Internet:

[Hockey Québec](http://www.hockeyquebec.com)