

HOCKEY SUR GLACE : Préparation estivale

La préparation estivale bat son plein pour les clubs de l'élite Suisse et les matchs amicaux ont débuté depuis quelques jours.

Le moment a été choisi pour SSI de savoir les différences d'une préparation entre les joueurs de champs et les gardiens lors des entraînements pré-saison.

Pour ce faire, deux entraîneurs des gardiens ont eu la gentillesse d'accepter de répondre aux mêmes questions. Il s'agit de l'entraîneur du HC Fribourg-Gottéron, David Aebischer, et de Genève-Servette, Sébastien Beaulieu.

Programmation des entraînements :

Est-ce que les gardiens ont des entraînements supplémentaires lors de la reprise physique ?

S. Beaulieu : « Cet été s'est déroulé un peu différent que les années précédentes étant donné que nous avons fini très tard la saison avec le titre, nous avons dû adapter le programme. Généralement, nous ajoutons des entraînements athlétiques une fois par semaine lorsqu'on peut, cela permet de perfectionner les gestes techniques comme les relances et les réflexes. Dans le monde professionnel, il y a de plus en plus de moyens pour que les gardiens s'entraînent sur la glace avec l'équipe car les préparateurs physiques sont de plus en plus capables de s'adapter aux besoins des gardiens donc nous ajoutons seulement des petites séances. Contrairement aux jeunes, du Genève Futur par exemple, nous organisons presque le 100% des entraînements physiques avec moi, incluant musculation, glace synthétique, vitesse et autres. »

D. Aebischer : « Nous commençons les entraînements tous ensemble et certains joueurs bénéficient de moments en solitaire supplémentaire, selon les besoins. Les gardiens débutent avec le groupe et bénéficient de deux entraînements supplémentaires hors de la glace.

Ces derniers ont pour but de travailler la vitesse, les réflexes et les gainages avec divers entraînements, comme le badminton par exemple. Dès juin, les gardiens retouchent un peu à la glace mais cela est aussi accessible aux joueurs. »

Coup d'envoi :

Est-ce que tout le monde commence les entraînements au même moment ?

S. Beaulieu : « Autant avec les jeunes que les professionnels, cela débute pour tout le monde en même temps, de manière homogène. Nous modulons l'été de la même façon, c'est-à-dire qu'au terme de la saison, il y a 2-3 semaines de congés puis un gros bloc d'entraînement collectif avec l'esprit de groupe qui dure 6-8 semaines. En juillet, il y a 2-3 semaines de « libertés » où les joueurs doivent faire les choses individuellement avant de reprendre. Pour les gardiens, je mets en place un camp pro, une semaine avant la reprise de glace, pour qu'ils puissent toucher la glace avant et avoir un petit avantage sur les joueurs. »

D. Aebischer : « Pas forcément, car si des joueurs ont terminé la saison plus tardivement, notamment avec l'équipe nationale, nous nous adaptons et trouvons un

accord avec la direction pour qu'ils bénéficient de quelques semaines de repos supplémentaires. De plus, nous nous adaptons aussi en fonction de l'état de forme du joueur, c'est-à-dire que s'il était blessé en fin de saison, nous allons sûrement laisser plus de temps pour qu'il revienne à 100%. Pour les gardiens, nous avons organisé avec Martin Gerber un camp spécifique incluant cette année les professionnels. Ce dernier s'est déroulé en juillet et a bien fonctionné avec 12 portiers de National League qui ont répondu présents dont la paire de Gottéron. Ce dernier se déroule en 7 unités (3,5 jours) et inclus les pros (dès cette année) et la relève, Cristobal Huet était aussi présent pour cette édition. Concernant la reprise des entraînements sur la glace, cela concerne tout le groupe et l'ensemble de l'équipe patine dès le mois d'août. »

Les détails :

Qu'est-ce qui est généralement travailler de manière plus conséquente chez les gardiens que les joueurs durant cette période hors glace ?

D. Aebischer : « Nous travaillons de manière conséquente plusieurs zones, comme la coordination et l'agilité. De plus, nous profitons de cette préparation pour modifier les mouvements que les gardiens vont utiliser durant la saison. Cela veut dire que nous allons travailler les mouvements des genoux et des hanches, et, par exemple, faire des rotations inversées à celles utilisées durant le championnat afin d'équilibrer les articulations et prévenir les blessures. Cela est aussi valable pour le papillon, nous allons inverser le geste durant quelques entraînements. »

S. Beaulieu : « L'écart de préparation entre les gardiens et les joueurs s'est fortement réduit durant ces dernières années. Si cette question avait été posée il y a cinq ans, j'aurais répondu qu'il y avait un gros écart entre les joueurs et les gardiens, nous faisons beaucoup de travail technique sur la glace synthétique et des spécifiques, ce que les joueurs faisaient moins, c'était plus axé sur la musculation. A présent tout est entrain de s'harmoniser et le niveau d'exigence à monter énormément pour les joueurs. Les préparateurs physiques font beaucoup d'individuel, de plus, le temps de glace a été augmenté un peu partout. Tout cela était moins présent dans le passé et évite désormais plusieurs blessures. C'est pourquoi, je dirai qu'à présent tout le monde travail très fort et qu'il y a désormais peu de différence entre les joueurs et les gardiens sur leur préparation. »

Prêt pour le championnat :

A quel moment les gardiens prennent-ils le rythme de la saison régulière ?

S. Beaulieu : « Depuis plusieurs années, la vie d'athlète est tellement intense que les gardiens arrivent généralement fin prêt dès le départ des matchs amicaux et leur niveau est déjà très élevé. Il reste communément à régler les petites habitudes, dont la lecture du jeu, cela peut prendre 2-3 semaines et dès la fin du mois d'août ils sont dans une forme optimale. Par moment, nous avons l'impression que les dix derniers jours de préparation ne servent plus à grands choses car autant les joueurs que les gardiens sont au top de leur niveau. Tout cela va plus vite qu'avant, à l'époque, lorsque j'entraînais Gianluca Mona, il fallait plus de temps pour qu'il retrouve les gestes. A présent, les gardiens sont au top dès la reprise sur la glace et il ne reste plus que des situations de jeu à se remémorer. »

D. Aebischer : « C'est difficile à dire car cela dépend aussi du gardien, mais, généralement, les gardiens sont d'attaques dès le début de saison mais on souhaite que cela tienne jusqu'au play-offs. Il y a une marge de progression importante durant la saison et l'ensemble du championnat évolue, surtout aux niveaux des joueurs de champ. Nous mettons tout en œuvre ensuite pour que les gardiens tiennent le rythme de la fin de saison régulière et des play-offs. »



David Aebischer



Sébastien Beaulieu