



# Préparation de la saison

## 1. Définir sa philosophie d'entraîneur

Le début de la saison est le moment idéal pour réfléchir à ce que l'on veut apporter aux joueuses en tant qu'entraîneur. C'est un rôle qui ne devrait pas être pris à la légère.

En premier lieu, il est important de se rappeler que les joueuses sont là pour avoir du plaisir. C'est le rôle de l'entraîneur et de ses assistants de créer un environnement où les joueuses pourront développer leurs aptitudes tout en ayant du plaisir et ce, dans toutes les catégories d'âge.

**L'entraîneur devrait être une personne qui :**

- a envie d'enseigner la ringuette;
- est dynamique et motivant;
- connaît bien la ringuette ou qui n'hésite pas à se renseigner pour apprendre et se perfectionner; et
- a un comportement exemplaire en tout temps.

**Il doit s'assurer que chaque joueuse:**

- se sente appréciée;
- ait une place égale aux autres dans l'équipe (temps de glace et d'enseignement égal à toutes les joueuses sans égard à sa performance. **La meilleure façon pour une joueuse de s'améliorer est d'être impliquée dans le jeu**);
- puisse développer son **estime de soi** peu importe ses habiletés;
- développe un bon esprit sportif;
- comprenne bien ce qu'on attend d'elle, autant comme membre de l'équipe que dans le jeu (enseignement hors glace);
- reçoive beaucoup d'encouragements. Félicitez l'effort donné autant que la réussite. Les commentaires doivent toujours être constructifs et spécifiques. Par exemple, si une joueuse lance toujours à côté du but, encouragez-la à lever la tête et à regarder la cible. Par la suite, vous pourrez lui donner un défi de viser des cibles.

## 2. Définir ses objectifs

- **Évaluer le niveau des habiletés de base et des aptitudes de chaque joueuse** de l'équipe dans le but d'élaborer des plans de pratiques adaptés, ainsi que les objectifs à atteindre. Exemple : patin (agilité, freinage, virage), passes, tirs, etc.
- Déterminer le nombre de tournois auxquels l'équipe participera.

### **3. Définir les règles pour le bon fonctionnement de l'équipe**

Exemples:

- se présenter au moins 30 min avant les pratiques et les parties;
- parler de l'assiduité aux pratiques, etc.

### **4. Choisir les assistants entraîneurs et le gérant**

Choisir des personnes qui pourront adhérer à votre philosophie et qui ont des qualités, connaissances complémentaires à vos points forts/faibles.

Ex. Je connais bien la ringuette, mais je n'ai pas une bonne technique de patin. Je vais m'adjoindre un assistant entraîneur avec de bonnes connaissances en patin.

### **5. Planifier une rencontre avec les assistants et le gérant**

Cette rencontre aura pour but de définir le rôle de chaque assistant durant les pratiques et lors des parties.

Exemples: Les assistants...

- s'occupent du matériel utilisé pour les exercices pendant que l'entraîneur donne les explications aux joueuses;
- font la démonstration pendant que l'entraîneur pointe certains éléments clés de l'exercice;
- expliquent un exercice par pratique, ont un temps de parole avant et après les parties pour gagner de la crédibilité auprès des joueuses et augmenter par le fait même leur écoute lors de leurs commentaires;
- donnent de la rétroaction positive et spécifique aux joueuses lors des exercices;
- encouragent les joueuses;
- entraînent la gardienne de but lorsqu'un exercice ne l'implique pas;
- aident lors des parties pour analyser un aspect du jeu;
- (voir l'outil aide-mémoire pour les gérants dans la boîte à outils)

### **6. Planifier une rencontre avec les parents**

Cette rencontre aura pour but de présenter l'équipe d'entraîneurs et d'aborder les sujets suivants:

- philosophie de l'entraîneur;
- code d'éthique;
- règles de l'équipe; et
- tournois et budget.

## **7. Planifier une rencontre avec les joueuses (selon l'âge) pour expliquer:**

- les règles de l'équipe; et
- le code d'éthique.

On peut aussi profiter de cette période pour :

- expliquer des stratégies de jeu;
- commencer à tisser des liens entre les membres de l'équipe;
- demander aux joueuses de se donner un objectif individuel, que ce soit une habileté ou un aspect de son jeu à améliorer; et
- choisir la capitaine et les assistantes.

**Être bien préparé, c'est la clé du succès!**