

Ceci est la traduction (approximative) d'un article en anglais.

La version originale en anglais est disponible ici :

<https://www.icehockeysystems.com/blog/1/4-week-summer-ice-program-youth-hockey-players>

Plan d'entraînement sur quatre semaines

Si les joueurs s'engagent dans ce programme d'entraînement d'été de 4 semaines, ils verront une augmentation de leur force, de leur puissance et de leur vitesse.

Le programme ci-dessous se compose d'excellents exercices spécifiques au hockey **et aucun poids ni abonnement à la salle de gym n'est requis!** Il y a 4 séances d'entraînement prévues pour 4 jours différents de la semaine, le jeudi étant une journée dédiée au maniement et à la récupération. Les séances d'entraînement sont organisées dans les catégories suivantes:

- Entraînement A: journée des sprints et d'accélération
- Entraînement B: Journée de force des jambes spécifiques au hockey
- Entraînement C: aérobie et gainage
- Jeudi: Journée de maniement et de récupération
- Entraînement D: Journée de force et de puissance des jambes
- Week-ends au choix

Tous les détails de chaque entraînement sont expliqués ci-dessous. Des démonstrations vidéo sont fournies afin que vous puissiez facilement répliquer l'entraînement **n'importe où** . Tous les joueurs doivent se concentrer sur une technique correcte sans poids. Si un défi supplémentaire est nécessaire, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions ou ajouter des poids à certains exercices, à condition que la qualité de l'exécution ne soit pas compromise.

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	A	B	C		D	
	A	B	C		D	
	A	B	C		D	
	A	B	C		D	

Table de matières

Plan d'entraînement sur quatre semaines.....	1
Entraînement A: journée des sprints et d'accélération.....	3
Échauffement.....	3
Sprints sur pente.....	3
Fentes/Sauts russes avec sprints sur les marches.....	3
Sauts longs sur la pente.....	3
Sprints en rolleur.....	3
Étirements.....	4
Entraînement B: Journée de force des jambes spécifiques au hockey.....	4
Échauffement.....	4
Marche du patineur.....	4
Fente de patinage.....	4
Sauts de patineur.....	4
Chute en avant.....	4
Sauts latéraux.....	5
Squat à une jambe.....	5
Fin / Étirements.....	5
Entraînement C: aérobic et gainage.....	5
Échauffement.....	5
Pompes de grimpeur de montagne.....	5
Planche avec les genoux à la poitrine.....	5
Intervalles de vélo.....	6
Fin de la session.....	6
Jeudi: Journée de maniement et de récupération.....	6
Entraînement D: Journée de force et de puissance des jambes.....	6
Réchauffer.....	6
Sauts split-squat en hauteur.....	6
Fentes/sauts russes.....	6
Chaise et saut.....	7
Refroidissement/fin de session.....	7
Week-ends au choix.....	7
Conseils nutritionnels.....	7
Repos et récupération.....	8
Récapitulatif de formation de 4 semaines.....	8

Entraînement A: journée des sprints et d'accélération

Lundi se concentrera sur la vitesse et l'accélération explosive. Cet entraînement est le meilleur dans un endroit qui a une colline inclinée d'environ 40 mètres pour le sprint et un escalier d'au moins 20 marches. Si vous n'avez pas accès aux deux, trouvez au moins les marches (ou la colline) et utilisez-le pour les exercices ci-dessous. L'utilisation des marches et des pentes de colline met davantage l'accent sur les muscles des jambes spécifiques au hockey.

Échauffement

- Jogging 800m et 5 à 15 minutes de maniement de crosse avec une balle ou un palet.

Sprints sur pente

- Marquez 20 mètres sur une pente.
- **Faites 8 répétitions de sprints de 20m et commencez une nouvelle série toutes les 60 secondes.**

Fentes/Sauts russes avec sprints sur les marches

- En bas de l'escalier, commencez par 10 sauts de fente russes. Juste après que les sauts de fente soient terminés, sprint les marches, deux à la fois. Visez à faire une section d'au moins 20 escaliers. Vous pouvez faire plus si vous souhaitez relever un défi accru.
- Ci-dessous est une démonstration rapide des sauts de fente russes <https://youtu.be/6K5dM2gy6EQ>
- **Faites 3 séries avec un repos de 2 minutes entre chaque série.**

Sauts longs sur la pente

- Pour cet exercice, vous pouvez utiliser la même pente que celle utilisée pour les sprints. C'est un excellent exercice pour les jambes tant qu'il est fait correctement. Marquez 20 mètres et faites des sauts larges à deux pieds. Assurez-vous de coller au sol à chaque atterrissage et rebondir le corps à environ 90 degrés à chaque saut en gardant la poitrine vers le haut. Voici un exemple vidéo d'un saut en longueur : <https://www.youtube.com/watch?v=96zJo3nlmHI>
- **Faites 3 séries de 8 répétitions. Reposez-vous 60 secondes après chaque répétition.**

Sprints en rolleur

- Trouvez une surface plane avec une légère inclinaison et sprintez sur les 40 mètres. Travaillez à garder la tête haute et les extensions de jambe complètes.
- **Faites 8 répétitions et commencez une nouvelle répétition toutes les 60 secondes.** Si vous n'avez pas accès aux rollers, vous pouvez refaire les « Sprints sur la pente » ci-dessus.

Étirements

- Étirez-vous 5 à 10 minutes à la fin de l'entraînement.

Entraînement B: Journée de force des jambes spécifiques au hockey

L'entraînement B se concentre sur la force des jambes à l'aide d'exercices spécifiques au hockey. Une boîte ou une sorte de plate-forme surélevée stable et solide est utilisée dans quelques exercices.

Échauffement

- Jogging 400m et 5 - 15 minutes de maniement avec une balle ou un palet.

Marche du patineur

- Trouvez une zone plate de 40m avec une surface lisse. Cet exercice imite la foulée de patinage. Allez lentement afin d'obtenir un bon étirement et de réchauffer les muscles des jambes. Gardez poitrine et tête haute et pliez les genoux . Faites semblant de patiner en utilisant des extensions complètes et une récupération complète. La tête ne doit pas bouger de haut en bas.
- **Faites 4 répétitions de 40 mètres. Reposez-vous 60 secondes après chaque répétition.**

Fente de patinage

- Utilisez la vidéo ci-dessous comme référence.
- **En utilisant le même tronçon de 40 mètres, faites 4 répétitions de 40 mètres. Reposez-vous 60 secondes après chaque répétition.**

<https://youtu.be/dMPX-xjqOVs>

Sauts de patineur

- Cet exercice imite la foulée de patinage en bondissant d'un côté à l'autre. Regardez la vidéo ci-dessous pour une démonstration.
- **Faites 4 répétitions de 40 mètres . Reposez-vous 60 secondes après chaque répétition.**

https://youtu.be/_FuKfMEM0HQ

Chute en avant

- Une démonstration peut être visionnée dans la vidéo ci-dessous.
- **Faites 3 séries de 10 répétitions de cet exercice. Reposez-vous 60 secondes après chaque série.**

<https://youtu.be/2g8igqHpLd0>

Sauts latéraux

- Cet exercice utilise une boîte ou une surface plane élevée. L'accent doit être mis sur l'explosion de la jambe. L'exercice est illustré dans la vidéo ci-dessous.
- **3 séries de 8 répétitions. Reposez-vous 60 secondes après chaque répétition.**

<https://youtu.be/G5Qbcsklbh0>

Squat à une jambe

- C'est un exercice difficile mais c'est un excellent exercice pour les muscles des jambes de hockey. La démonstration est présentée ci-dessous.
- **3 séries de 8 répétitions sur chaque jambe. Reposez-vous 60 secondes après chaque série.** Encore une fois, aucun poids n'est requis, mais les joueurs plus forts peuvent envisager d'utiliser des poids dans cet exercice si le formulaire n'est pas compromis.

<https://youtu.be/11xFqjRmkt0>

Fin / Étirements

- Étirez 5 à 10 minutes à la fin de l'entraînement.

Entraînement C: aérobic et gainage

Les jours C, nous donnerons un peu de repos aux jambes après deux jours de dur labeur. Cette journée se concentrera sur le gainage, un peu de haut du corps et un entraînement fractionné.

Échauffement

- Jogging 400m et 5 à 15 minutes de maniement avec une balle ou un palet.

Pompes de grimpeur de montagne

- Ces pompes engagent également le tronc. À la fin de chaque poussée vers le haut, vous portez votre genou à l'épaule, puis redescendez. Voici un lien <https://www.youtube.com/watch?v=XJf5DsePYaI> .
- **Faites 3 séries d'autant que vous le pouvez. Reposez-vous 60 secondes après chaque répétition.** Chaque semaine, essayez d'en faire plus que la semaine précédente.

Planche avec les genoux à la poitrine

- Regardez cette vidéo pour une démonstration.
- **3 répétitions de 40 secondes chacune. Reposez-vous 60 secondes après chaque répétition.**

<https://youtu.be/FTekY54T53k>

Intervalles de vélo

- Il s'agit d'un circuit de 20 minutes conçu pour un vélo stationnaire dans lequel vous pouvez régler la résistance. Si vous n'avez pas accès à un vélo stationnaire, vous pouvez faire avec votre propre vélo dans un endroit sûr. *Au lieu d'augmenter la résistance, augmentez la vitesse ou montez une colline.*
 - Commencez par un échauffement de 3 minutes avec une résistance moyenne.
 - Ensuite, 10 intervalles de sprints de 30 secondes à haute résistance (7 sur 10) suivis de 60 secondes de rythme moyen sur faible résistance (3 sur 10).
 - Le refroidissement à la fin est de 2h00 pour un total de 20h00.

Fin de la session

- Étirez 5 à 10 minutes à la fin de l'entraînement.

Jeudi: Journée de maniement et de récupération

Jeudi, il n'y aura AUCUN exercice de force. Votre corps a travaillé dur lundi, mardi et mercredi et a besoin de repos. Vous pouvez faire une pause complète ou profiter de 15 à 30 minutes supplémentaires de maniement. Ci-dessous lien vers quelques exemples sur lesquels vous pouvez travailler.

<https://www.icehockeysystems.com/blog/1/8-tips-creating-ice-stickhandling-routine>

Entraînement D: Journée de force et de puissance des jambes

Retour aux jambes pour les jours du groupe D. Vous remarquerez sur le calendrier que demain c'est « vacances » donc il est important d'y aller à fonds et de faire BRULER les jambes!

Réchauffer

- Jogging 800m et 5 à 15 minutes de maniement avec une balle ou un palet.

Sauts split-squat en hauteur

- Sautez le plus haut possible. Utilisez la vidéo ci-dessous comme démonstration.
- **Faites 3 séries de 20 secondes sur chaque jambe suivies d'un repos de 60 secondes entre les séries.**

<https://youtu.be/zmgL2WCbKo>

Fentes/sauts russes

- Cet exercice est illustré dans l' [entraînement A](#) et est utilisé juste avant le sprint de l'escalier. Veuillez regarder la vidéo en haut de cette page si vous avez besoin de la voir illustrée.
- **Ce jour-là, vous effectuez 3 séries de 20 secondes suivies d'un repos de 60 secondes après chaque série.**

Chaise et saut

- Voici un grand brûleur de jambe! Voir ci-dessous la démonstration de l'exercice. Commencez par une chaise (sans le mur) de sorte que le genou soit à 90 degrés, la poitrine vers le haut et les mains devant la poitrine. Après 10 secondes, faites trois sauts accroupis puis revenez en position assise.
- **Chaque série doit durer de 30 à 45 secondes avec 2 minutes de repos**

<https://youtu.be/PlzIV4Lz4oA>

Refroidissement/fin de session

- Étirez-vous 5 à 10 minutes à la fin de l'entraînement.

Week-ends au choix

Les week-ends au choix sont entièrement à vous! Reposez-vous, ~~sortez avec des amis~~ (**option supprimée pendant le confinement**), jouez à différents sports ou à des jeux non structurés! Nous avons laissé le samedi et le dimanche complètement vides pour que vous puissiez ajouter l'activité ou le repos que vous souhaitez. Voici quelques idées sur la pratique de sports et de jeux non structurés.

- **Sports: La pratique d'** autres sports peut aider à prévenir l'épuisement professionnel et les blessures liées à la surutilisation. Jouer à différents sports développera différents muscles et compétences de coordination qui contribueront à la croissance de votre jeu de hockey en général. De plus, pratiquer de nouveaux sports vous aidera à rencontrer des amis tout en essayant quelque chose de nouveau. Les sports supplémentaires ne doivent pas nécessairement passer par une organisation structurée (bien qu'ils puissent évidemment l'être). S'amuser avec des activités comme jouer au football dans la cour, le tennis sur le terrain local, le football, le baseball, le basket-ball, le golf, etc. peut aider à améliorer l'athlète dans son ensemble et peut être très amusant.
- **Jeu non structuré hors glace:** tout le développement du hockey ne doit pas avoir lieu sur la glace. Prendre la crosse avec un parent, un frère ou une sœur, des amis ou en solo et jouer avec une balle (tennis, golf, balle de hockey de rue, etc.) est extrêmement bénéfique. Le jeu non structuré (comme les matchs de hockey 1 contre 1, les matchs 2 contre 2, le tir libre et manniement autour d'un cône, les jeux que vous inventez, etc.) peut aider à améliorer les compétences, la coordination, la créativité, les niveaux de forme physique et, surtout, à développer davantage. une passion pour le jeu. Ajoutez de la musique ou des moments forts du hockey en arrière-plan pendant un jeu non structuré et faites-en une activité amusante. Si vous tombez amoureux de la pratique, de grandes choses se produiront.

Conseils nutritionnels

Ne perdez pas tout votre travail acharné en mangeant mal! L'une des meilleures façons d'améliorer vos performances physiques et mentales est de vous assurer de bien alimenter votre corps en mangeant bien. Une mauvaise alimentation volera votre corps d'énergie, aura un impact négatif sur

vos concentration, nuira à votre sommeil, nuira à votre santé et fera fluctuer vos hormones et votre humeur.

Il est important d'enseigner aux enfants à développer des habitudes alimentaires saines et durables qu'ils emporteront avec eux toute leur vie. Il existe de nombreuses ressources en ligne pour obtenir des programmes nutritionnels plus spécifiques. Pour l'instant, surtout avec les enfants, il est important de garder les choses simples. Vous pouvez considérablement améliorer votre alimentation en ajoutant simplement des légumes à vos repas. Voici quatre directives simples à suivre:

1. **Mangez plus d'aliments entiers.** Si la nourriture provient directement de la terre (fruits, légumes, noix, haricots, viande, etc.), la nourriture comprendra des vitamines et des minéraux essentiels pour vous et sera plus facile à traiter pour votre corps.
2. **Réduisez les aliments transformés.** Si la nourriture vient dans une boîte ou un emballage coloré, elle a été fabriquée et comprendra des produits chimiques supplémentaires, du sucre et des conservateurs qui sont malsains pour votre corps et plus difficiles à décomposer.
3. **Réduisez l'excès de sucre, de sucreries et de bonbons.** Le sucre supplémentaire augmentera votre glycémie et affectera votre énergie, votre sommeil et votre humeur.
4. **Boire beaucoup d'eau.** 8 tasses ou plus d'eau par jour vous aideront à rester hydraté. Pendant les jours d'entraînement, il est important de boire plus.

Repos et récupération

- **Repos:** Un sommeil de qualité est extrêmement important dans la récupération musculaire, ainsi que de nouvelles connaissances et la rétention des compétences. Pendant l'été, il est facile de négliger le sommeil et de penser que ce n'est pas important, mais c'est l'un des aspects les plus critiques de l'entraînement. Développez une routine nocturne avant le coucher qui vous aide à vous détendre et à vous coucher.
- **Récupération:** écoutez votre corps pendant l'entraînement. Il est important de repousser et d'améliorer vos limites, mais si vous ressentez une douleur et pensez que vous pourriez vous blesser, arrêtez immédiatement et informez votre parent, votre entraîneur ou votre entraîneur.

Récapitulatif de formation de 4 semaines

À la fin de la journée, il est important de laisser les enfants devenir des enfants après une longue saison difficile. Assurez-vous qu'ils aient du temps de récupération et du « temps d'enfant » après la saison. Lorsque le moment est venu et si les enfants veulent s'améliorer, suivez notre feuille de route de 4 semaines pour aider les joueurs à développer leur force, leur puissance et leur vitesse sans avoir besoin d'un abonnement à la salle de gym.

Pour vous engager pleinement dans un programme de 4 semaines, il peut être utile de travailler avec votre équipe, ou un groupe ou avec un partenaire pour aider tout le monde à être responsable. Imprimez un PDF de l'entraînement, accrochez-le dans votre chambre et biffez les jours que vous avez terminés et ajoutez toutes les notes ou activités supplémentaires que vous avez accomplies. Prenez du plaisir avec ça. Fêtez les progrès. Faites exploser la musique et pour le rendre agréable. Si vous tombez amoureux de l'entraînement, de grandes choses se produiront.