

Guide de l'entraîneur de para-hockey



1. Le coaching et l'entraînement

- a.** Devenir coach de para-hockey
- b.** Encadrement, durée et fréquence des entraînements
- c.** Formation au coaching
- d.** Bénévolat ou coach rémunéré ?

2. Les pathologies des handisportifs

- a. Infirmitté motrice cérébrale (IMC) ou paralysie cérébrale
- b. Traumatisés crâniens
- c. Trisomie 21
- d. La myopathie
- e. Autres diagnostics
- f. Le hockey en chaise roulante et voiturette électrique
- g. Le hockey pour malvoyants
- h. Le hockey pour malentendants

3. La pratique du hockey apporte aux handisportifs

- a. des bénéfices physiques
- b. des bénéfices psychiques

4. La gestion sur le terrain

- a. Créer et gérer un groupe
- b. Un entraînement-type
- c. Des exercices adaptés - 20 exercices favoris
- d. La sécurité, à l'entraînement et en match
- e. Le fair-play
- f. Organiser et arbitrer un match

5. Pour conclure

- a. Un bilan positif
- b. Les handisportifs: groupe et individualités
- c. Les parents, acteurs essentiels

6. Remerciements

1.

Le coaching et l'entraînement

*Quelle que soit l'origine de votre motivation
personnelle, il faut de l'empathie*

”

Pour devenir coach Hockey together, il faut réunir 3 qualités :

1. Avoir de l'empathie
2. Avoir du temps libre
3. connaître les bases du hockey



De l'empathie avant tout

Quelle que soit l'origine de votre motivation personnelle, il faut de l'empathie. Ce que les joueurs retiendront de vous, coach, ce ne sont pas tant les conseils que vous leur donnerez, mais d'abord ce que vous représentez pour eux et aussi, ce qu'ils seront à vos yeux. Ceci vaut aussi pour les parents : vous devez obtenir leur confiance.

Avoir du temps libre

Si vous participez régulièrement à des entraînements, c'est parfait. Il faut que vous puissiez vous ménager du temps libre pour eux. Joueurs et coachs forment une équipe : une présence régulière permet de souder le groupe, où chacun trouve sa place. Si ce n'est pas possible pour vous, mieux vaut vous présenter comme coach occasionnel : les nouveaux visages sont toujours les bienvenus, même si l'on sait qu'on ne les verra pas souvent.

Connaitre les bases du hockey

Ce ne sont pas les meilleurs joueurs qui font les meilleurs entraîneurs, c'est bien connu. Mais vous devez au moins connaître les bases du hockey, pour pouvoir apprendre à jouer. Et pour le reste, adopter les bonnes attitudes : encourager, aider à corriger si nécessaire, et avant tout, veiller à ce que le joueur prenne confiance en lui.

En résumé, pour être coach, il faut:

1. Motivation personnelle
2. Connaître les bases du hockey (règles, techniques de passes, push, raclette, shoot, dribbles ...)
3. Être exigeant tout en étant tolérant, être patient
4. Accepter les différences et les difficultés,
5. Accepter qu'un exercice puisse ne pas fonctionner, savoir rebondir sur d'autres exercices adaptés
6. Bien comprendre le jeu et l'enjeu : s'amuser, donner confiance, intégrer, ≠ faire des champions
7. Se fixer des objectifs : de performance, d'une part mais surtout d'amusement, de bien-être, de socialisation, etc.
8. Se renseigner auprès des parents sur la pathologie, les risques possibles, les réactions du joueur, etc.
9. L'empathie compte davantage que les qualités de hockeyeur de l'entraîneur

Combien de coaches faut-il pour un entrainement ?

Cela dépend évidemment du nombre de participants. En moyenne, il faut compter 2 entraineurs pour 5 joueurs + 1 par tranche de 5 joueurs complémentaires. C'est un minimum, pour être attentifs à chacun. Après quelques entrainements, vous évalueriez très vite à combien vous devez être idéalement. Ne jamais perdre de vue que vous avez un groupe à gérer et que vous ne pouvez donc vous focaliser sur un seul joueur.

Quelle durée et quelle fréquence pour les entrainements ?

Durée : ne dépassez pas une heure et demie. L'important est que l'entrainement ait du rythme. Une des difficultés est la mise en place rapide des divers exercices proposés. Il est rare qu'un joueur dise être fatigué à la fin d'un entrainement. Le plus souvent, c'est le contraire : les joueurs aimeraient prolonger l'entrainement, si c'était possible.

Fréquence : idéalement, un entrainement par semaine, en fonction des disponibilités des coaches et du terrain. Les entrainements sont évidemment plus productifs et plus faciles à mener lorsque les groupes sont homogènes. Mais il ne faut pas craindre de mettre tout le monde ensemble : l'expérience a montré que c'est parfaitement réalisable et tout à fait profitable pour chacun des participants.

Quelle que soit la fréquence de vos entrainements, veillez à ce que les joueurs retrouvent régulièrement les mêmes coaches.

Une formation pour les coaches

On ne s'improvise pas coach Hockey together, on le devient par la pratique, et on l'apprend d'abord par le contact avec les moins-valides. Une formation spécifique est programmée par la Ligue Francophone de Hockey et la Ligue Handisport Francophone. Entre-temps, Hockey together accueille les candidats coaches intéressés à se joindre à des entraînements qu'il organise.

Coach rémunéré ou bénévole ?

A chaque club de faire son choix. Bénévolat n'est pas synonyme d'amateurisme. Il est normal qu'un professionnel (par ex. un(e) kiné) se fasse rémunérer, s'il considère sa présence à l'entraînement comme une prestation de services. Chaque club rémunère à sa manière les responsables d'équipes et entraîneurs de jeunes. Il n'y a pas de raison de faire exception pour une équipe d'handisportifs.

2.

Les pathologies des handisportifs

Une des bases de Hockey together est que chacun vient comme il est. La liste des pathologies qui suit n'est donc pas exhaustive. Le but du projet initié par l'équipe de Hockey together en 2009 est de pouvoir accepter tout le monde, d'adapter les exercices mais aussi le groupe aux handicaps de chacun. Voici, décrites en termes simples par une kiné-coach H.T., les diverses pathologies rencontrées.

Infirmité motrice cérébrale (IMC) ou paralysie cérébrale

Ce terme large désigne une anomalie persistante du mouvement ou de la posture, qui fait suite à des lésions cérébrales non évolutives survenues sur un cerveau immature (fœtus ou nourrisson). C'est donc un handicap qui touche l'enfant dès le début de sa vie.

Il en existe différentes manifestations avec comme composante principale un trouble moteur.

- quadriplégie (les 4 membres sont atteints)
- diplégie (dominance de la pathologie sur les membres inférieurs)
- hémiplégie (un côté du corps est touché, le gauche ou le droit)

L'enfant ne peut ou ne peut que difficilement faire un mouvement. De plus, il souffre le plus souvent de spasticité, ou moins souvent, d'athétose.

La spasticité signifie que les muscles de l'enfant sont difficilement allongeables. Lorsqu'un muscle spastique est étiré rapidement, il va se contracter et donc se raccourcir. C'est une résistance involontaire à un mouvement. Elle est variable au cours du temps, mais est souvent majorée par l'effort, les émotions, la fatigue, etc. Elle risque donc d'augmenter au fil de l'entraînement.

Infirmitté motrice cérébrale (IMC) ou paralysie cérébrale

L'athétose est un mouvement involontaire, incontrôlable, incoordonné. L'enfant athétosique va donc avoir de nombreux mouvements incontrôlés des jambes ou des bras.

L'infirmitté motrice cérébrale présente également des troubles associés : visuels, auditifs, comportementaux, du langage, de l'orientation spatio-temporelle, de l'épilepsie, une immaturité émotionnelle. Il est important d'en tenir compte, tant ils peuvent influencer la pratique du hockey.

L'enfant devra apprendre à grandir avec son handicap. Certains moments seront plus difficiles que d'autres. Certains troubles risquent de s'aggraver avec la croissance, d'autres peuvent s'améliorer.

Enfin, il faut éviter à l'IMC le surentraînement et être particulièrement attentif à des signes de fatigue, de mauvaise humeur, de moindre performance : ils peuvent être révélateurs d'une saturation qui invite à suspendre l'entraînement.

Traumatisés crâniens

Les traumatismes crâniens sont provoqués par des lésions au cerveau (choc, manque d'oxygène, électrocution).

Le tableau sera fort semblable à celui des IMC (quadriplégie, hémiplégie, spasticité).

Ils peuvent manifester des séquelles d'autres lésions, comme des fractures par exemple.

La principale différence est que, contrairement aux infirmes moteurs cérébraux qui ont grandi avec leur difficultés, le traumatisé crânien a vu sa vie basculer soudainement. Ils doivent faire le deuil de leur vie d'avant.

Certains d'entre eux auront déjà joué au hockey avant leur handicap, ce qui apporte une difficulté psychologique (se retrouver avec des handicapés, haute exigence, colère contre soi, etc.)

La trisomie 21

C'est une maladie génétique entraînant un retard intellectuel. Les trisomiques 21 peuvent également présenter un léger retard moteur.

Ce sont souvent de bons sportifs, leurs troubles moteurs étant mineurs (légère faiblesse musculaire, souplesse trop importante).

Ils peuvent présenter des troubles cardiaques (à surveiller lors de la pratique sportive).

La myopathie

La myopathie regroupe les maladies qui touchent les muscles. Elles sont souvent génétiques mais peuvent aussi être provoquées par des infections, des maladies, etc. Elles sont souvent caractérisées par une dégénérescence progressive des cellules musculaires : petit à petit, les muscles se détruisent et ne peuvent plus remplir leurs fonctions. Les mouvements deviennent donc difficiles ou impossibles à exécuter. Ces maladies peuvent toucher tous les muscles.

Autres diagnostics

Plusieurs joueurs de Hockey together présentent d'autres pathologies. Certaines ne sont pas toujours diagnostiquées. Ils peuvent présenter des troubles moteurs et/ou des troubles cognitifs, du comportement (être autistes, par exemple), sensoriels, etc.

Le hockey en chaise roulante et voiturette électrique

Il est tout à fait possible d'inclure les personnes en chaise aux entraînements Hockey together. Quelques adaptations sont nécessaires. Ces systèmes demandent certes encore des améliorations, - toutes les idées sont les bienvenues ...

Les personnes dont les bras ne sont pas ou peu atteints peuvent tenir leur stick à deux mains et être poussées par une autre personne.

Les personnes qui ont une atteinte aux bras plus importante mais limitée peuvent tenir leur stick à l'aide de tape et se faire pousser par une autre personne. Ce système est aussi utilisé pour les personnes qui utilisent leur commande avec une main et tiennent le stick avec l'autre bras.



Le hockey en chaise roulante et voiturette électrique

Les personnes en voiturette électrique doivent bénéficier d'un système annexe qui leur permet de conduire et frapper la balle quand eux se déplacent à l'aide de leur commande. Le stick peut, par exemple, être fixé sur la chaise, entre les jambes ou sur le côté, à l'aide de tape.



Les premiers essais sont encourageants et ont montré que les adaptations et les aides à apporter doivent être personnalisées, faites au cas par cas. Le maintien du stick – parfois entre les jambes – ou sa fixation sur la chaise, sa longueur, la taille, le poids et la visibilité de la balle sont autant de paramètres à prendre en considération.

Le hockey pour malvoyants

A priori, on pourrait penser qu'en raison de leur handicap, les malvoyants ne pourraient en aucun cas jouer au hockey. On se trompe.

Dans certains clubs, des malvoyants réussissent à jouer au hockey. Des tests ont été menés avec des balles de différentes couleurs (la balle blanche est la meilleure) et sur le positionnement du joueur par rapport à la balle.

Le malvoyant, en général, n'a pas de vision de face, mais bien sur le côté, en tournant la tête. Leurs tirs peuvent être vigoureux !

Si la pratique du hockey est envisageable même pour des malvoyants, elle ne pourra se faire, bien sûr, qu'entre eux.



Le hockey pour malentendants

Les personnes souffrant de déficience auditive ne se considèrent pas comme des handicapés. Rien ne les empêche de jouer au hockey et certaines le font très bien, avec beaucoup de plaisir.

Pour preuve, nombreux sont les joueurs malentendants inscrits dans des clubs de hockey traditionnels. La communication avec ces pratiquants est évidemment facilitée, si le coach peut se faire aider par des éducateurs parlant la langue des signes, mais leur présence n'est pas indispensable. On peut montrer avec des gestes et l'exemple suffit. Les difficultés de ces joueurs, dont la plupart sont appareillés, sont le plus souvent aisément surmontées.



3.

Les apports de la pratique du hockey pour les handisportifs

Pourquoi encourager les personnes en situation de handicap à venir jouer à Hockey together ?

Les bénéfices physiques (endurance, force, mobilité, coordination des mouvements) ne sont pas spécifiques au hockey, mais bien à la pratique d'un sport, en général. Un mémoire de fin d'études en kinésithérapie a été réalisé sur le sujet en 2015-2016 par Laurine Mercier au départ d'observations effectuées sur quelques joueurs du Wellington. L'enseignement principal à en retenir est que le hockey, sport complet au niveau psychomoteur, pourrait être un complément utile à la thérapie et contribuer à éviter la dégradation motrice, par le biais de l'amusement, la concentration, le défoulement et l'interaction. Mais il ne faut pas en exagérer les vertus, pas plus que pour le tennis, par exemple. Aucune étude n'a mis en évidence des points négatifs ou des risques liés de la pratique de ces sports, mais pas davantage de bienfaits notoires.

Les bénéfices psychiques sont également nombreux : valorisation, confiance en soi, sentiment d'appartenance à un groupe et à un club, socialisation, etc.

4.

La gestion sur le terrain

Créer et gérer un groupe

- Inclure tout le monde
- Tout le monde joue avec tout le monde, pas de duos toujours identiques ; laisser les affinités se créer, mais veiller à ce qu'il ne se crée pas de mise à l'écart
- Passer un moment ensemble après l'entraînement (verre, repas)
- Intégrer à la vie de club
- Privilégier le relationnel : le hockey n'est pas l'objectif mais simplement un moyen d'atteindre le vrai challenge, le seul qui importe, la bonne intégration de la personne dans une communauté sportive.



Un entraînement-type

1. Echauffement
2. Passes face à face (privilégier le push), changer de partenaire régulièrement : tout le monde joue avec tout le monde
3. Jeu d'approche, celui qui lance la balle le plus proche de la ligne de fond gagne un point. Au-delà de la ligne, c'est perdu.
4. Pour les plus petits : le petit train, conduite de balle en se suivant (suivre des lignes du terrain), passer sous le tunnel (vos jambes écartées) et shooter au goal ; attendez-vous à ce qu'ils veuillent tous être la locomotive !
5. Exercices de construction (une-deux) simples (pour apprendre à faire des passes et jouer ensemble)

Un entraînement-type

6. Shoots au goal (tout en les rendant ludiques ou sous forme de compétition)
 - a. Statique au bord du cercle (pour ceux qui ont moins de mobilité)
 - b. Vider la banque (qui a un lot de balles à disposition) : si un joueur ne cadre pas, il ne peut plus shooter, le groupe doit parvenir à marquer toutes les balles (à épuiser la banque)
 - c. Shooter en même temps (1,2, 3 feu !)

7. Pour les plus grands : disposez à partir du point de stroke et jusqu'au cercle 2 (ou 3) rangées de 5 balles alignées face aux 2 piquets du goal (et au centre). Les 2 (ou 3) joueurs partent ensemble de la ligne de but et font des allers-retours pour shooter ensemble sur chacune des balles de leur rangée. (Insister sur la sécurité : ce n'est pas une course de vitesse, l'important est de shooter ensemble et de bien cadrer)

8. ... et un petit match pour terminer.

Recommandation : selon le nombre de joueurs présents et la durée prévue de l'entraînement, veillez à ne pas consacrer plus de 5 à 7 minutes par exercice.

Des exercices adaptés

Les meilleurs exercices d'entraînement sont ceux que vous inventerez et que les joueurs vous réclameront. Sachez que les handisportifs aiment beaucoup être mis en compétition : concours entre eux, jeux par élimination, défis. L'émulation les fait progresser, ils s'encouragent volontiers et sont très attentifs aussi aux félicitations comme aux critiques.

Des exercices adaptés

Face à Face

Une balle pour 2 – on s'envoie la balle en push. Les plus petits sur la ligne de fond, les plus grands à l'intérieur du terrain (pour récupérer les balles perdues). Après quelques minutes : STOP. Faire glisser la ligne des grands (décalage d'une place) = changement de partenaire. Important : chacun joue avec chacun.

Le petit train

Conduite de balle, échauffement : chacun une balle ; conduire la balle sur la ligne jaune ; +/- 2 m. de distance de séparation. Changer de locomotive et de dernier wagon.

Des exercices adaptés

La collision

Face à face, chacun une balle : à 3, on se l'envoie ; essayer qu'elles se touchent (un point pour chaque accident).

L'échange de balles

Chacun une balle ; conduite de balle en marchant ; quand on se croise au milieu, on s'échange les balles et on poursuit son trajet. Allers-retours.

Des exercices adaptés

La course relais

Former 2 équipes – déposer 2 cônes avant les 25 yards. Une seule balle par équipe. Conduire la balle, passer derrière le cône et la ramener à son partenaire – idem pour les suivants. Ce n'est pas une course de vitesse entre les 2 équipes, chacun va à son rythme, l'important est d'être prêt pour la réception de la balle, à passer comme un témoin. Variante : après avoir tourné autour du cône, on fait une passe à son partenaire, qui réceptionne et fait son trajet.

Le jeu d'approche

Tous sur la même hauteur à +/- 15 m. de la ligne de fond, bien espacés. Chacun a sa balle. A 3, on l'envoie en push vers la ligne de fond, qu'on ne peut pas dépasser. Le plus près a un point, si on s'arrête sur la ligne : 2 points. Encourager, essayer de corriger les défauts (trop fort, mauvaise position de départ, ...) ; L'arbitre peut se tromper dans l'attribution des points, par ex. en considérant qu'il y a des ex aequo ...

Des exercices adaptés

Le pas de géant

Chacun avec sa balle dans le cercle. D'abord très près (à hauteur du point de stroke). A 3, tous ensemble, on met la balle dans le goal et on recule d'un grand pas de géant (l'expression plait). On recommence 3 ou 4 fois, jusqu'à arriver au bord du cercle (dernière tentative). Mettre les plus forts sur les extérieurs, où l'angle de tir est moindre. Attention : pas de récupération de balles avant que tout le monde ait shooté (en même temps).

La pétarade

Toutes les balles sont placées au bord du cercle. A mon commandement FEU.

Chacun envoie à la suite les 2 ou 3 balles qu'il a devant lui. Attention : pas de récupération avant que tout le monde ait fini de shooter.

Des exercices adaptés

Il en reste encore

Toutes les balles sont dispersées dans le cercle. Les joueurs se tiennent sur 2 files, à hauteur des 25. Par 2, ils courent et shootent au goal. On commence par éliminer les balles qui sont le plus près du goal et on vient se replacer dans les files par l'extérieur, pour ne pas gêner les suivants. Il faut qu'il y ait du rythme, mais prudence : bien contrôler les retours.

Le serpent

Exercice individuel - disposer quelques cônes dans l'alignement : on passe autour et on shoote au goal. Ne pas faire si vous êtes nombreux : temps d'attente trop long, avant d'avoir son tour.

Des exercices adaptés

Les 4 cônes

Ils sont espacés de quelques mètres et disposés de biais dans le cercle, 2 à 2. Un joueur placé aux 3 premiers, le 4^{ème} = point de départ, en bord de cercle, avec une seule balle. Chaque joueur envoie la balle à celui qui le précède et prend sa place. Id. pour le 3^{ème} au 2^{ème} et le 2^{ème} au 1^{er}, qui shoote au goal et revient dans la file par l'extérieur. Veiller à la précision de la passe, à bien arrêter la balle et à enchaîner le mouvement, en prenant la place occupée par le joueur à qui l'on vient d'effectuer la passe.

Le 8 et le petit chemin

Tourner autour des 2 cônes placés en tête de cercle en formant un 8 et passer ensuite par le petit chemin (2 fois 3 cônes séparés d'un mètre environ) avant de shooter au goal.

Des exercices adaptés

Tous en cercle

2 balles en jeu, dont une de couleur. Celle-ci circule en permanence, de joueur en joueur, habituellement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. L'autre balle (la blanche) est envoyée à un joueur de son choix. Avant de faire la passe, on crie son prénom, pour qu'il soit prêt à la recevoir. C'est l'occasion pour chacun, avant de commencer l'exercice, de rappeler son prénom. Variante : la balle en mousse que l'on dépose derrière un joueur, pour une course poursuite.

1,2,3 piano

Le coach est dos tourné, dans le goal et les joueurs, chacun avec une balle, sur la ligne du centre ou des 25 yards. Ils doivent rejoindre le goal, balle (collée) au stick, et partent quand le coach crie 1. A « piano », il se retourne et toutes les balles doivent être immobilisées, sinon retour au départ. Gare aux tricheurs qui démarrent avant « 1 » !

Des exercices adaptés

Une gentille ou une méchante ?

Le coach a toutes les balles en tête de cercle, tout le monde est en file. Le coach pose la question : selon la réponse, il envoie la balle bien dans l'axe du goal (gentille) ou décentrée (méchante). Variante, avec un défenseur – passif – à contourner avant de shooter au goal

Centres venant alternativement de la gauche et de la droite (2 donneurs)

Les joueurs se tiennent sur une file et réceptionnent chacun à leur tour les centres. Recommandations : bien observer de quel côté va venir le centre, contrôler la balle, lever la tête, shooter au goal.

Des exercices adaptés

5 allers-retours (pour les grands)

Disposez à partir du point de stroke et jusqu'au cercle 2 (ou 3) rangées de 5 balles alignées face aux 2 piquets du goal (et au centre). Les 2 (ou 3) joueurs partent ensemble de la ligne de but et font des allers-retours pour shooter ensemble sur chacune des balles de leur rangée. Insister sur la sécurité : ce n'est pas une course de vitesse, l'important est de shooter ensemble et de bien cadrer.

Faire un une-deux

Exercice de construction simple. Progresser en faisant des passes précises, contrôler la balle, terminer par un shoot au goal. Changer de côté, de tireur et de partenaire.

Des exercices adaptés

Des shoots ... vider la banque ... éliminé !

Commencez par une petite séance de shoots libres : chacun dispose de quelques balles et shoote à son rythme dans le goal vide. On rassemble ensuite toutes les balles, qui sont confiées au banquier. Il en donne une à chacun des joueurs, puis une seconde uniquement à ceux qui ont marqué, et ainsi de suite. Tous ensemble, ils doivent « vider la banque ». Même exercice, mais compétition entre les joueurs : celui qui shoote à côté est éliminé.

Le petit match

On termine l'entraînement en beauté !

Tous ces exercices – et ceux que vous inventerez – doivent être simples à exécuter. Nous aimerions les illustrer ou les présenter en vidéo : avis aux candidats !

Deux valeurs essentielles: sécurité et fair-play



42



Elle doit être omniprésente pendant tout l'entraînement, mais plus encore, durant le match.

1

Ne pas rester dans le goal

2

*Revenir au début de l'exercice ou
dans la file par les côtés*

3

*Lever la tête avant de shooter,
distances entre les joueurs à
respecter*

4

Pas de balle en l'air

5

Pas de contacts

6

Protections indispensables

7

*Le coach donne des consignes
claires et les rappelle chaque fois
que c'est nécessaire*

8

*Le coach est attentif aux colères
et aux frustrations*

Le fair-play

Tout comme dans le hockey traditionnel, le fair-play doit occuper une place primordiale dans les valeurs à transmettre au sportif.

Même si on leur répète que le score n'a pas d'importance, les handisportifs veulent toujours gagner. Marquer un goal est un exploit, célébré de manière démonstrative : il ne faut pas les priver de cette joie.

A la fin de tout match, on félicite partenaires et adversaires : c'est une manière de reformer le groupe, qui a été divisé pour les besoins du match.

Organiser et arbitrer un match

Faire un match !

S'il est un moment qu'ils préfèrent, c'est bien celui-là. Le petit match pour terminer l'entraînement, c'est le dessert. C'est aussi le temps de tous les dangers : chutes, coups, contestations voire disputes, joies et frustrations sont de la partie – comme chez les valides – .

Le coach doit être le garant du respect de la sécurité et du fair-play. Son rôle est de diriger le jeu (c'est bien plus qu'arbitrer) et de s'assurer que chacun des joueurs puisse participer au jeu et y prendre plaisir, en fonction de ses moyens.

Une des règles que nous avons imposée et qui permet à chacun de développer son jeu est la suivante : on n'attaque pas le joueur qui a la balle, on le laisse faire sa passe. Et les passes sont obligatoires : pas de passes, pas de goal. Le jeu n'en est pas moins animé, mais il gagne surtout en sécurité et en clarté. Il faut comprendre que les capacités physiques des joueurs sont très inégales : au niveau de la course, de la dextérité, des réflexes, de la force musculaire, etc. Arbitrer pour le coach devient alors prendre en compte ces différences : il s'agit moins de sanctionner que d'apprécier chaque situation de jeu en fonction des joueurs concernés. Arbitrer, c'est alors apprécier non pas en fonction d'une règle, mais d'une personne et favoriser le jeu, en privilégiant l'aspect ludique, non la technicité.

Organiser et arbitrer un match

Avant le match

- Distinguer correctement les deux équipes, utiliser des vareuses de couleurs
- Laisser le temps aux joueurs de repérer leurs coéquipiers et le sens du jeu,
- Équilibrer les équipes, dans la mesure du possible ; désigner 2 capitaines qui choisiront à tour de rôle leurs coéquipiers
- Insister sur le jeu collectif, par exemple ne valider un goal que s'il y a eu des passes
- Rappeler les consignes de sécurité et les règles imposées

Pendant le match

- Impliquer tous les joueurs ; permettre à chacun de s'exprimer, en fonction de ses moyens
- Avoir une structure, des positions, une place à respecter sur le terrain
- En fonction du handicap des joueurs, interdire les contacts, laisser jouer celui qui a la balle
- Seuls les coachs ont le droit de commenter et conseiller
- Ne pas hésiter à interrompre le jeu pour expliquer et améliorer

Organiser et arbitrer un match

Gérer un conflit durant un match :

- Rappeler les règles
- Faire la part des choses et dédramatiser : montrer ce qui est un incident de jeu (non intentionnel) ou une faute. Les coups sont rares et résultent le plus souvent de maladresses. Expliquer comment éviter que cela se reproduise, quelle règle de sécurité n'a pas été observée.
- Ecouter la version des deux joueurs, en dehors du groupe, les calmer, les amener à se serrer la main
- En cas de coup volontaire (rarissime), expliquer à l'auteur que c'est inacceptable et ne pas hésiter à l'exclure de l'entraînement.

Organiser et arbitrer un match

A la fin du match

Encourager les attitudes fair-play, se serrer la main, se féliciter.



5. Conclusion

Un bilan positif

7 années d'activité Hockey together nous amènent à faire un bilan, somme toute, très positif :

- Les handisportifs sont aptes à jouer au hockey, quel que soit leur handicap ou déficience
- Les handisportifs y prennent du plaisir, s'y valorisent et gagnent en confiance en eux
- Les handisportifs font des progrès sur le plan du hockey, mais surtout sur le plan de la relation aux autres

Le hockey est un sport d'équipe. Le seul critère pertinent pour accepter un handisportif à jouer au hockey est sa capacité à intégrer un groupe. Celui-ci est ouvert : chacun doit s'y sentir bien et a la chance d'y faire accepter sa différence.

Le coach Hockey together dirige d'abord un groupe, avant de piloter des joueurs individuels. Dans ce groupe, la place et le rôle des parents sont primordiaux.

Un bilan positif

Valeurs clés : les handisportifs

- s'encouragent
- apprennent en groupe
- aiment être mis en compétition : concours, score du match, shooter face à un gardien
- aspirent à former une équipe, à jouer des vrais matchs, à avoir des équipements à leur nom, à rencontrer d'autres équipes, à participer à des tournois, bref à briller ensemble

L'handisportif, sur un plan personnel

- est en permanence en compétition avec son handicap : il râle sur lui-même, a des moments de découragement, s'inquiète auprès de son coach de son jeu et de ses progrès
- apprend à vivre l'échec
- aime être reconnu, en particulier des joueurs et joueuses d'équipes premières, faire un line-up, s'entraîner et être pris en photos avec eux

Vis-à-vis des parents:

- *Le rapport de confiance est essentiel*
- *Sur le terrain, l'autorité, c'est le coach. Il peut arriver qu'il doive s'interposer devant les parents, pour gérer une situation difficile : il le fait avec tact, mais sans atermolement.*
- *En dehors du terrain, échanger ses impressions, ses interrogations, parler vrai*
- *Qu'ils participent au jeu ou non, le soutien des parents est indispensable. Ils sont des acteurs-clés aux côtés de leurs enfants.*



MERCI !

Ce petit guide est, à l'image de tout ce qui se fait à Hockey together, un travail d'équipe. Dans cette équipe, une personne a eu un rôle déterminant : Florence Pierrard, kinésithérapeute, joueuse Championne de Belgique et coach Hockey together. Un merci tout spécial à elle.