Optimisation des heures de salle dans l’unihockey

Objectif

Pour de nombreux clubs, la disponibilité des infrastructures est très limitée. Il est donc indispensable d’utiliser le temps disponible de manière efficace. Cette fiche d’information aide les responsables sportifs et les coachs des clubs dans cette démarche.

Groupes cibles

- Responsables des salles dans les clubs
- Direction sportive du club
- Entraîneurs et entraîneures
- …



Conseil N° 1 : Adapter le nombre d’athlètes par groupe d’entraînement

Combien de joueuses et de joueurs participent à un entraînement ? Quel est le nombre d’athlètes idéal pour un entraînement sur petit terrain et pour un entraînement sur grand terrain ?

Pour un entraînement sur petit terrain, le nombre idéal se situe entre 11 et 14 personnes. Pour un entraînement sur grand terrain, il se situe entre 17 et 23 personnes. Ces chiffres concernent uniquement la participation à l'entraînement, et non la taille fixe de l'effectif. Dans le domaine de la relève en particulier, une rotation flexible entre les équipes est souvent bénéfique et utile.

Y a-t-il des équipes qui manquent de joueurs et de joueuses dans votre club ? Quelles sont les possibilités pour faire appel à des participants supplémentaires issus de votre propre club ou d’un club partenaire ? En fonction de la structure du club, il peut être judicieux de réduire le nombre de groupes d’entraînement au sein du club, sans pour autant diminuer le nombre d’équipes engagées dans le championnat.

Dans quelles équipes le nombre de joueurs et joueuses est-il (trop) élevé ? Quelles sont les possibilités pour proposer des séances d’entraînement supplémentaires au sein de votre club ou dans un club partenaire ? Comment pouvez-vous organiser votre entraînement de manière à ce que le temps d’activité physique par joueur et joueuse reste suffisamment élevé (cf. conseil n° 2) ?



Conseil N° 2 : Adapter la conception des entraînements

Connaissez-vous les plans d'entraînement cadres de swiss unihockey ? Ils constituent le plan d'apprentissage pour un parcours optimal des athlètes dans l'unihockey. Ils vous apportent un soutien et des repères pour planifier et choisir les contenus d'entraînement. Les contenus des plans d'entraînement cadres sont présentés et expliqués dans le planificateur d'entraînement de unihockey.

- Plans d'entraînement cadres
- Planificateur d’entraînement d’unihockey

Choisir la structure d'entraînement

swiss unihockey recommande une durée d'entraînement de 60 minutes pour la catégorie juniors F (U8). À partir du niveau juniors E (U10), une durée d'entraînement de 75 à 90 minutes semble appropriée. swiss unihockey recommande les structures d'entraînement suivantes.

EINLEITUNG	HAUPTTEIL	AUSKLANG
15 – 30 min.	35 – 60 min.	5 – 10 min.
Tummelphase	Unihockey spielen lernen	Abschiedsritual
Begrüssungsritual	Unihockey spielen	
Vielseitige Bewegungsschule		

Image 1 : Structure d'entraînement dans l'unihockey pour enfants (Juniors et juniores E et F)

EINLEITUNG	HAUPTTEIL	AUSKLANG
25 – 30 min.	45 – 60 min.	5 – 10 min.
Warm-up (vor der Hallenzeit möglich)	Zielgerichtete Spiel- und Übungsformen	Cool-down (nach der Hallenzeit möglich)
Athletik	Spielteil	Auswertung und Ausblick (Team einbeziehen)

Image 2 : Structure d'entraînement pour les jeunes

Prendre des mesures pour augmenter le temps d'apprentissage et d'activité physique

Les entraîneurs et entraîneures augmentent le temps consacré à l'apprentissage et à l'activité physique en recourant à des formes d'entraînement bien organisées et proche du jeu. Les formes d'entraînement mentionnées dans le plan d'entraînement cadre peuvent être adaptées individuellement à la taille réelle du groupe. Pour garantir de manière générale une intensité élevée, les mesures organisationnelles suivantes sont utiles :

- Éviter les temps d'attente et proposer des exercices complémentaires (par exemple : parcours d'escalade, slalom avec dribbles, tir de précision, sauts dans des cerceaux).
- Jouer sur plusieurs terrains (p.ex. sur la largeur de terrain).

- Planifier à l'avance la répartition des groupes ou des équipes pendant l'entraînement. Utiliser cette répartition pour l'ensemble de la séance (par exemple, former 4 groupes, dont 2 formeront une équipe à la fin).
- Prévoir des transitions fluides entre les exercices et préparer le matériel à l'avance (par exemple, à la fin d'un exercice, indiquer à l'équipe où les balles seront utilisés ensuite).
- Donner des instructions courtes (en les illustrant directement sur le terrain) et gérer le matériel avec habileté (autant que nécessaire, mais le moins possible).

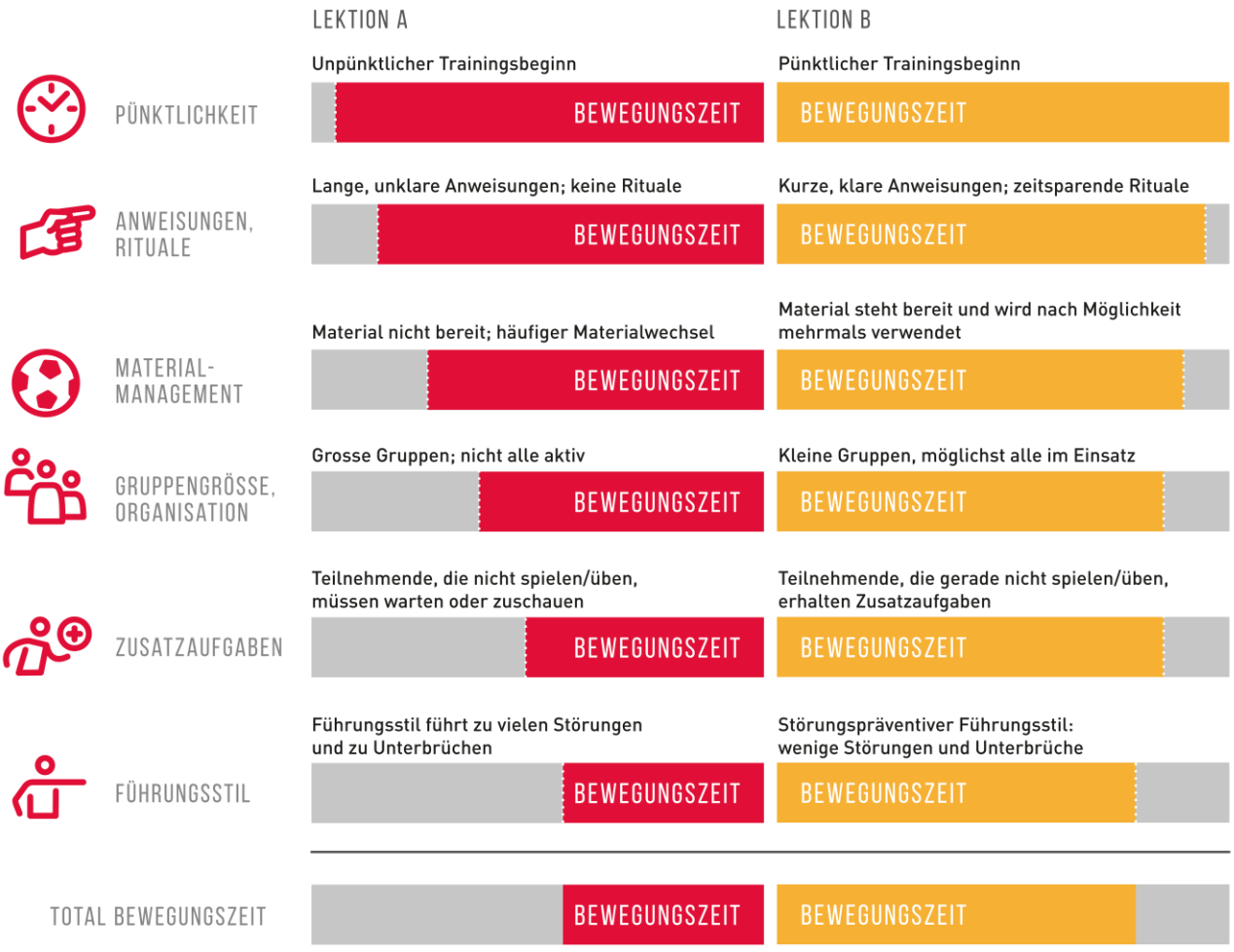


Image 3 : Mesures pour augmenter le temps d'activité et d'apprentissage (Office fédéral du sport, 2024, Manuel J+S – Bases)

Conseil N° 3 : Optimiser les créneaux horaires

Afin d'exploiter au mieux les infrastructures limitées et de permettre au plus grand nombre possible de personnes intéressées de pratiquer l'unihockey, les soirées en salle doivent être divisées en créneaux horaires efficaces de 75 ou 90 minutes. Ces créneaux sont strictement réservés à l'entraînement d'unihockey en salle. Toutes les mesures préparatoires, telles que les modalités organisationnelles et l'échauffement, sont anticipées et effectuées à l'extérieur de la salle (ou de la surface de jeu).

Pour garantir le bon déroulement des entraînements, il est essentiel de communiquer clairement les horaires. L'heure officielle de début de la séance complète est communiquée aux joueuses et joueurs, et non pas uniquement l'heure de début de la réservation de la salle.

Dans ce modèle, la préparation en dehors de la salle a lieu en même temps que la séance en salle du groupe d'entraînement précédent. Exemple de planning avec des créneaux de 75 minutes pour une halle unique dans image 4 :

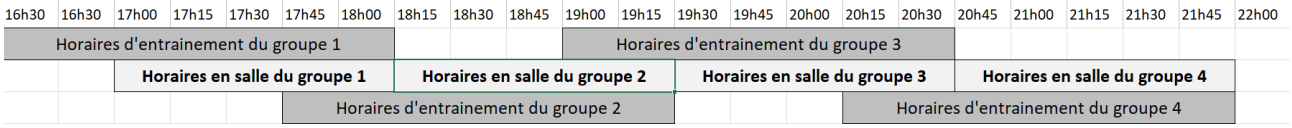


Image 4 : Plan d'occupation d'une halle simple

Deux petites équipes dans une même salle

S'il arrive régulièrement que deux groupes d'entraînement comptent peu de joueuses et de joueurs présents (par exemple, 7 à 8 personnes chacun sur le petit terrain ou 12 à 15 par groupe ou équipe sur le grand terrain), ils peuvent partager la salle. Ils effectuent l'échauffement ensemble avant le début de la séance, puis chaque groupe s'entraîne sur une moitié de terrain. La dernière partie est consacrée à des formes de jeu sur toute la salle qui peuvent se jouer en mélangeant les équipes ou au sein des groupes respectifs.

Pascal Haab, Responsable formation, swiss unihockey

Septembre 2026