

Préparation

Chaque joueur est différent, chaque joueur est important.

- a) Entraînement de détail (dès 1948 : conseils d'Herbert Kessler, Zurich)
- b) Entraînement fractionné (dès 1951, Macolin)
- c) Entraînement mental (dès 1949)
- d) Comportement de vie (dès 1949)

En plus des entraînements officiels du Club, tout joueur qui se respecte devrait se donner une ligne de conduite **personnelle**, une philosophie de comportement qui le mettra en confiance.

- a) **Entraînement de détail...** quel exemple peut-on conseiller ? Prenez une bûche de bois, une bûche à tranche perpendiculaire, une bûche que l'on mettra debout. Placez-la dans un endroit accessible sans faire de dégâts aux alentours. Pour la précision d'une passe, visez cette bûche d'une distance de 4 m, dix fois, 20 fois, 100 fois, **sans trop de force**, mais soyez concentré pour atteindre la bûche. Le but de l'exercice c'est **d'atteindre la bûche**. Pour la **précision de la passe**, prolongez votre mouvement de canne dans la direction de la bûche, comme si vous vouliez atteindre la bûche avec le bout de la canne. Autrement dit : accompagnez le puck avec votre canne ! Multipliez cet exercice avec **concentration**.

Anodin cet exercice ? Du tout, du tout... bien au contraire, car, lorsque vous serez sur le rink de hockey,

en plein match, vous aurez à envoyer un puck à un endroit précis (vers un coéquipier par exemple), vous serez étonné de voir votre puck arriver au bon endroit !

Et pour le **shoot au but** ? Dessinez le contour des montants d'une cage de hockey contre un mur. Pour rappel : 1,22 m de hauteur sur 1,83 m de largeur. Placez alternativement votre bûche de bois en bas à gauche dans un premier temps, à droite en bas dans un second temps. Placez-vous à 5 m... et shootez pour atteindre la bûche. Dix, 20, 100 fois ! Recherchez la **précision avant tout** (et non la puissance). **Il faut atteindre la bûche impérativement.**

Sachez une chose très importante : la **précision est supérieure à la puissance** en hockey sur glace. Vous pouvez établir des statistiques : tirez 100 fois avec précision (tir du poignet = balayage), tirez 100 fois à pleine puissance (lancer frappé = slapshoot), par exemple... Notez vos réussites ! Notez vos réussites...

Et les tirs à mi-hauteur, à gauche, à droite, vous pouvez les pratiquer de la même façon. Idem pour les tirs dans la lucarne gauche, puis la lucarne droite.

Là aussi, pour la précision, **accompagnez bien** votre puck avec votre canne. Votre canne doit accompagner votre puck comme si vous vouliez toucher les endroits à atteindre avec le bout de la canne. **L'accompagnement du puck est de la plus haute importance.**

Ces deux exemples doivent être exécutés personnellement.

C'est de l'entraînement de détail par excellence.

Aucun entraîneur ne peut le faire à votre place.
C'est au joueur de s'astreindre à ce travail individuel.

Deux cas... deux ! De 1957 à 59, j'entraînai **Jean Fell** alors âgé de 30 ans, gardien du H.C. Le Fuet-Bellelay, en avant-saison dans les combles de sa maison locative. Shoots au but, de toutes les distances. Un entraînement sérieux, intense, qui voyait, à la fin des séances de tir, un **Jean Fell** tordre sa chemise pour en extraire les gouttes de sa transpiration ! « Ricous m'adressait 500 à 600 tirs par séance », dicit **Jean Fell**. Nous avons estimé, **Jean Fell** et moi, à environ 5'000 tirs au but d'avant-saison.



Jean Fell, Bellelay, « **l'Homme hockey** » (1959)
dans son habit du H.C. Le Fuet-Bellelay.

En 1959, ce fut au tour de **Jean-François Ramseyer**, âgé de 18 ans, devenu No 1 dans la cage du H.C. Tramelan : en avant-saison à **La Violette**, sur l'ancien court de tennis en bitume, avec une planche et linoleum pour que le puck glisse bien ! Ces séances de tirs avaient pour mission de préparer notre gardien à la future saison hivernale. L'entraînement de détail, c'est ça, et rien d'autre.



La Violette

Tramelan, 29 nov. 2017 (photo d'Alain Droz)

Le Tennis-Club Tramelan avait roulé dès 1923 deux courts à la « **Pati** », **sur herbe !**, mais ces courts se dégradèrent assez rapidement, ce qui nécessita la construction en asphalte d'un court à **La Violette**, en 1928. Avec un mur d'entraînement, bien visible à l'ouest du court. Ce court fit les beaux jours des joueurs et joueuses de tennis jusqu'en 1951, date de la construction de deux courts en terre battue aux Reussilles.

C'est en cet endroit, à La Violette, que **Jean-François Ramseyer** s'entraîna durant l'arrière-été en 1959 sous les tirs décochés par Ricous. Combien de tirs ? Un certain nombre...



Jean-François Ramseyer (1959), ici à l'âge de 18 ans, aura joué toute sa carrière au sein du H.C. Tramelan

b) Entraînement fractionné (« *interval training* », pour les détails, reportez-vous à la rubrique **HISTOIRE**, et lisez attentivement le descriptif de cette alternance d'effort et de repos relatif... course, marche, alternée...)

Je reprends au vol les paroles de **Gaspard Wolf** (ancien maître de sport à Macolin): « Ce n'est pas nécessaire de venir à Macolin, à Tramelan vous avez tout ce qu'il faut pour pratiquer l'entraînement fractionné ! »

A Tramelan ? Mais c'est évident, vous pouvez pratiquer individuellement (ou en petit groupes de copains) cet entraînement fractionné. **En forêt**, chers hockeyeurs tramelots... **en forêt** ! Et quittez le sentier, je vous en conjure... pratiquez cet entraînement en **pleine forêt**... slalomez autour des obstacles, ils ne manquent pas... De chez vous, montez aux Bises, montez aux Places, puis redescendez, toujours en pleine forêt, **tout en souplesse**, tout en pratiquant l'entraînement fractionné sans jamais « pousser à fond ». Non, restez en dedans de

vos efforts maximums. Vous ne devez jamais être « au bout du rouleau ».

Mieux, au retour de votre footing forestier, vous devez être encore frais et dispos. Rappel : **alternance, effort-repos !**

Cet entraînement fractionné est à exercer en dehors des « pratiques » (comme disent les Canadiens français) officielles du Club. J'insiste là-dessus. **Ce doit être un travail physique personnel !**

Pourquoi en forêt ? C'est là que l'**oxygène** dégagé par les feuilles des arbres est le plus intense. Votre respiration rythmée vous sera d'un bienfait à nul autre pareil.

Votre respiration ? Vous la trouverez par l'expérience : par exemple, trois inspirations profondes, trois expirations qui doivent vider vos poumons... en harmonie avec vos foulées. Vous pouvez essayer d'autres combinaisons... c'est personnel.

Remarque

En décembre 1997, je me trouvai à Montréal pour assister à 5 parties de NHL (en effet, en l'espace d'une dizaine de jours, le « Canadien » de Montréal jouait cinq parties à la maison). Une aubaine pour moi !

Le boss qui manageait mon séjour à Montréal tint à peu près ce langage :

[En 1972, quand les Russes sont venus rencontrer les vedettes de la NHL, les Montréalais ouvrirent de grands yeux en voyant courir, de leur hôtel en ville (alt. 20 m) au

Mont-Royal (alt. 234 m), les joueurs russes en training et pantoufles de sport. Les Russes, en plus de la glace, pratiquaient « *l'interval training* » !]

Pour rappel, le 2 septembre 1972, les Russes battirent les vedettes de la NHL 7-3 au Forum de Montréal, dans le premier match d'une série de 8 parties : 4 sur sol canadien puis 4 sur sol russe. Eh bien, vous pouvez me croire, les Canadiens en parlent encore de cette fameuse « **Série du siècle** » ! Plusieurs fans de hockey à Montréal m'ont dit que cette série du siècle était restée dans toutes les mémoires.

« Pour tous les Canadiens, 1972 est la date marquante de l'histoire du hockey sur glace, et la série qui a alors opposé le Canada à l'URSS est l'événement sportif majeur de l'histoire du sport canadien »

Pour mémoire, la série dite du siècle (1972) :

Sur sol canadien (du 2.9. au 8.9.72) :

NHL – Russie 3-7 (Montréal) [**consternation** au Canada]

NHL – Russie 4-1 (Toronto)

NHL – Russie 4-4 (Winnipeg) [la NHL menait 4-2]

NHL – Russie 3-5 (Vancouver) [les stars de la NHL **huées**]

Sur sol russe (du 22.9. – 28.9.72 à Moscou) :

Russie – NHL 5-4 [les Canadiens menaient 4-1...]

Russie – NHL 2-3

Russie – NHL 3-4

Russie – NHL 5-6 [les Russes menaient 5-3 après 2 tiers]

Résultat de la série : NHL – Russie 4-3, 1 nul, 31-32 buts

Cette fameuse série du siècle aura ouvert les yeux des observateurs nord-américains. Dès cette date, les dirigeants des clubs de la NHL se sont inspirés du jeu russe, mais aussi européen. Fini le regard hautain de la NHL envers le hockey européen. Finis les propos vantards canadiens (avant la série du siècle) : « Si l'équipe russe joue contre la NHL, elle perdra **12-0** ! ». Ce qui avait amené la réplique d'un observateur russe : « Eh bien, j'aimerais bien voir cela ! »

Oui, la série du siècle aura ouvert les yeux aux responsables de la NHL. Lors d'un match amical à Berne entre les **New York Rangers** et le **C.P. Berne**, le 30 septembre 2008, je vis jouer les joueurs new-yorkais dans le plus pur style de hockey russe des années 70 !
C.P. Berne – New York Rangers **1 – 8** !

Anatoli Tarasov (1918-1995), l'un des fondateurs de l'école russe de hockey, véritable « **cerveau du hockey russe** », dès les années 50, avait dit :

- A un contre un le joueur canadien est supérieur au joueur russe...
- A deux contre deux, ou trois contre trois, cela s'égalise...
- A 4 contre 4, ou 5 contre 5, le jeu russe est supérieur au jeu canadien...

L'avenir lui a donné raison !

En Russie, alors que l'on préparait la fameuse série de 1972, ce n'est pas **Anatoli Tarasov** qui fut nommé à la tête de l'équipe soviétique, mais **Vsevolod Bobrov (1922-79)**, ancien joueur vedette de l'équipe russe des années 50...

Deux conceptions différentes chez ces deux coaches, fermeté chez Tarasov, plus de liberté chez Bobrov. Plusieurs joueurs russes, dont la révélation **Tretiak (1952-)**, gardien de 20 ans, révélation de cette série du siècle, prétendent qu'avec **Tarasov** la Russie aurait remporté ladite série du siècle.

Anatoli Tarasov (1918-95), intronisé au « Temple de la Renommée » de la NHL en 1974... et à celui de la IIHF (Fédération internationale de hockey sur glace) en 1997



A remarquer que les hockeyeurs soviétiques portent déjà le casque (1970...), alors que les joueurs de la NHL n'en portaient pas (le casque ne fut introduit dans la NHL que dans les années 80), à l'exception de Paul Henderson, auteur du but vainqueur lors du 8^e match à Moscou, 34 secondes avant la fin du match ! 6-5 pour le Canada !

A présent (2017), la NHL est truffée de joueurs européens qui tiennent le haut du pavé dans les équipes de NHL. Le jeu intelligent démontré par les Européens **a fait école.**

c) Entraînement mental... Essentiel ! Evidemment, cet entraînement bien particulier ne vous sera d'aucun secours pour votre condition physique... C'est une vérité de La Palice !

En revanche, tout ce qui découle du déroulement d'un match, le côté technique, peut s'exercer **mentalement.**

Vous pouvez tirer un pénalty mentalement : vous partez du centre, vous caressez le puck... **tout en levant les yeux**, vous voyez ce que fait le gardien, vous l'imaginez restant dans son but... vous l'imaginez sortant légèrement de son but ? Mentalement, vous voyez tout cela. Vous pouvez imaginer votre choix, ou le tir, ou le dribble. Cela peut s'exercer ! Mentalement, tout est possible.

Le jour où vous aurez à tirer un pénalty en live (pour de vrai), vous saurez quoi faire. Et cela se fera...

Le joueur en possession du puck est le maître de la situation, le gardien ne peut que subir !

De même pour **le tir au but** : imaginez viser la lucarne gauche, une fois, deux fois, trois fois... insistez sur cette lucarne gauche... **Surtout ne changez pas d'avis**. Le gardien, en live, ne sait pas ce que vous allez faire... **Vous, vous le savez**. Vous l'avez exercé en virtuel.

d) Comportement de vie... Il va de soi que, si vous avez choisi de pratiquer le hockey sur glace (ou quelque autre sport), votre comportement dans la vie de tous les jours se doit d'être sans faille. Il s'agit là d'une philosophie de comportement qui nécessite de la discipline.

Pas de fumée, pas de beuverie, pas de vie dissipée.

Amusement ? Oui, mais un amusement mesuré, plein de convivialité. Surtout se donner du **repos**. Les efforts du sport doivent impérativement alterner avec du repos.

La forme ? C'est une alternance d'effort et de repos. Mais, à bien y penser, ne retrouve-t-on pas dans cette sagesse... un « **entraînement fractionné de la vie** » ?

Conseil

« Je sais, je sais... », on ne porte pas un chien de chasse à la chasse ! Si j'avais quelque conseil à donner à tout jeune joueur, eh bien, c'est la lecture de cette anecdote No 21. Et, surtout, de l'**appliquer**. C'est ce que j'ai fait tout au long de ma carrière (hockey sur glace et tennis).

« Jeunes joueurs tramelots, ô si vous saviez comme j'ai aimé le hockey sur glace ! »

Eric Grossenbacher « Ricous », nov. 2017

