



Hockey

sur

glace

P.-A. Pasche

Unil

UNIL | Université de Lausanne
Institut des sciences du sport
et de l'éducation physique
bâtiment Villa des sports
CH-1015 Lausanne

Prévention des accidents

Les petits accidents (chutes ou chocs) sont nombreux sur les patinoires. Il convient donc de diminuer les risques en prenant des mesures adéquates, à défaut de totalement les supprimer.

La prévention demeure la meilleure défense contre les accidents qui peuvent survenir. Elle est souvent en rapport étroit avec l'expérience du maître.

Voici quelques conseils :

a) Dangers dus à une faute d'organisation

A éviter absolument :

- Envoyer toute une classe chercher en même temps un seul objet.
- Finir une course trop près des bandes. Il faut laisser quelques mètres de dégagement afin de permettre à l'enfant de freiner sans danger.
- Prévoir un jeu trop difficile pour le niveau technique des enfants.
Exemple : "Les jeux de poursuite" alors que les enfants ne maîtrisent pas le freinage, ni le virage.
- Faire exécuter un saut dans une surface restreinte.

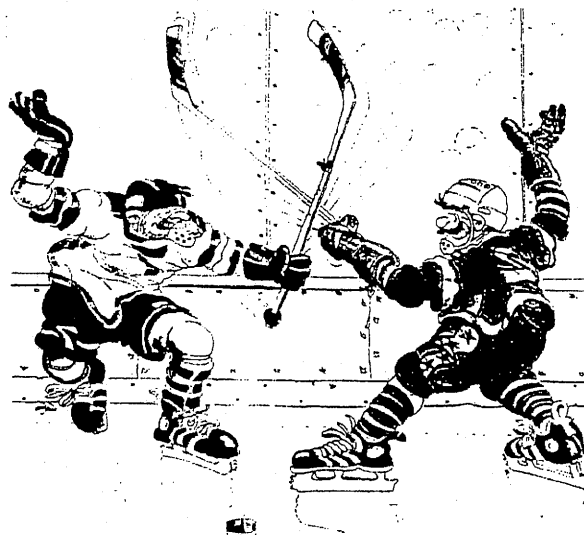
Attention : Elèves trop serrés → risques de coups de canne accrus

b) Dangers dus au matériel didactique

- Eviter de prendre appui contre la petite bande de bois qui délimite la surface de glace à disposition, car celle-ci n'est pas rigide.
- Même remarque avec tout autre moyen utilisé pour délimiter la surface de travail (cordes, etc.).
- Rendre les enfants attentifs de tous les obstacles posés sur la glace. Les sautoirs en particulier, qui deviennent des embûches très glissantes lorsque le patin se pose dessus.
- Faire attention aux blocs de séparation de la patinoire. La canne se prend parfois dedans provoquant ainsi la chute de l'enfant.

Dangers dus à l'élève et à son matériel

- Un matériel insuffisant, usagé et en mauvais état peut augmenter le risque de blessures (cf équipement).
- Une canne cassée peut devenir une arme dangereuse. Le maître devra absolument l'interdire.
- L'enseignant doit absolument adapter la matière au niveau des élèves. Il faut tenir compte de leur âge. Ne pas oublier que les petits sont inattentifs (surtout si vous n'êtes pas les seuls sur la glace) et totalement inconscients des risques encourus sur la patinoire. C'est le maître qui devra tenir compte de ces données pour prévenir les accidents.



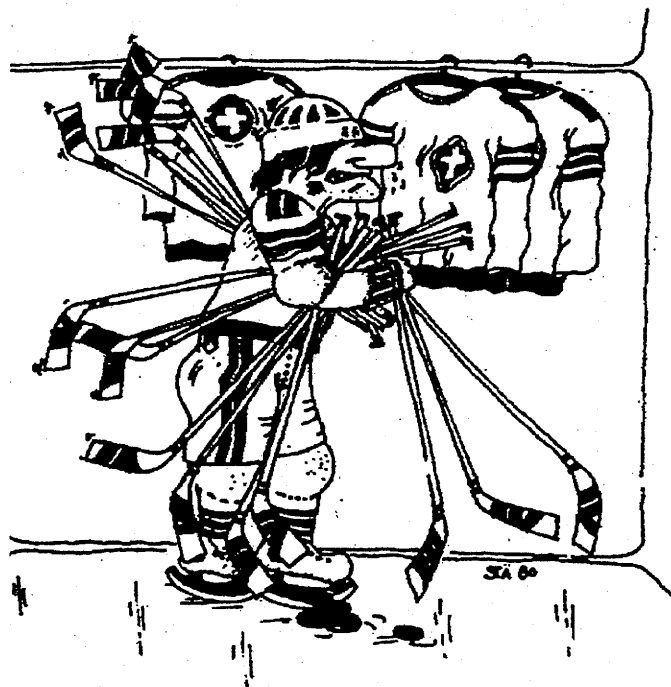
Equipement des élèves

L'équipement de l'élève a une grande importance dans l'apprentissage du patinage et dans la prévention des accidents. Une bonne paire de patins est garante d'une stabilité plus grande au niveau des chevilles et par là de progrès plus rapides. Des patins rigides sont absolument indispensables à la pratique de ce sport. Ils répondront aux critères suivants :

- La chaussure doit être confortable et maintenir très bien la cheville de l'enfant. Il est impossible de bien patiner avec une chaussure qui oscille vers l'intérieur et l'extérieur.
- La lame doit être très bien aiguisée. La conduite du patin en sera beaucoup plus sûr, particulièrement dans les virages et pour les freinages.
- On préservera l'aiguisage en mettant des protège-lames pour marcher hors de la patinoire. Sinon, on veillera à ne marcher que sur du bois ou du caoutchouc.

Le reste de la tenue vestimentaire doit posséder les qualités suivantes :

- être assez **chaude** pour se protéger du froid
- être assez **ample** pour faciliter la liberté des mouvements
- être assez **épaisse** pour amortir les chutes (le **bonnet** est vivement conseillé)
- le port des **gants** (au moins de gants de ski) devrait être obligatoire pour éviter les coupures dues aux chocs des cannes ou aux chutes
- les **lunettes** doivent être **attachées**

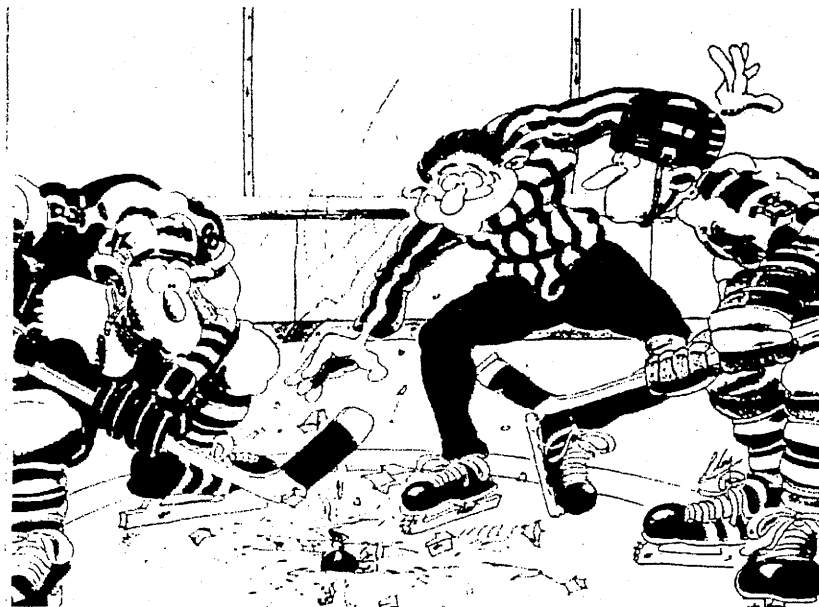


Conduite du puck

Occupation de l'espace, vision périphérique

- Conduire le puck sur toute la patinoire en évitant les autres.
- Idem, sur une plus petite surface.
- Dribbler en se déplaçant, lever la tête chaque fois que vous rencontrez les élèves portant un sautoir.
- Dribbler en se déplaçant, au signal échange des regards et des pucks.
- Idem, par 2, B suivant A.
- Conduire le puck et s'arrêter chaque fois que l'on traverse une ligne.
- Par 3. A conduit le puck vers B et revient à sa place initiale, B fait de même vers C, C vers A, etc.
- Conduire le puck alternativement avec le patin et la canne.
- Idem, B suit et imite A.
- Conduite par 2, B suit A, au signal 1/2 tour et inverser les rôles.
- Idem, au signal B dépasse A.
- Par 2 face à face, dribble sur place sur le même rythme.
- Idem, toute la classe dribble sur le même rythme que le maître.
- Idem, en avançant et reculant (jeu du miroir).

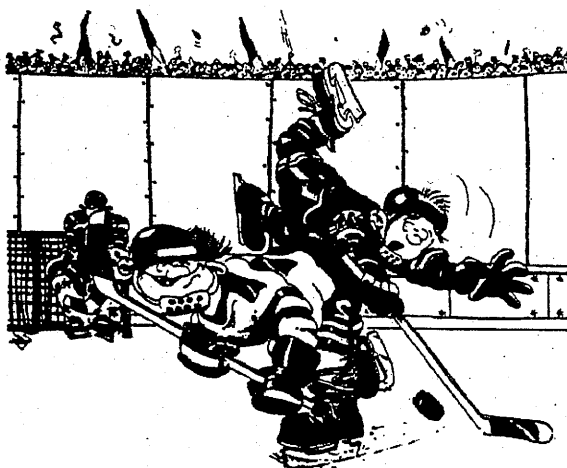
Réaction



- Engagement : qui est le plus prompt à prendre le puck ?
- Dribbler sur place. Après 15" changer de zone.
- Dribbler sur place. Au coup de sifflet, changer de côté.
- Conduite du puck sur un cercle, au sifflet, changement de sens.
- idem, en huit sur 2 cercles.
- Un puck pour deux, A essaye de le conserver, B tente de le lui prendre.
- A lance le puck entre les jambes de B qui démarre aussitôt pour aller le rattraper.
- A dribble face à B qui lui indique un changement de rythme (grands dribbles ou petits dribbles).

Equilibre

- Conduite avec déplacement sur un patin.
- Idem, avec déplacement "en pas de trotinette".
- Conduire le puck librement, au signal : arrêt sur un patin et échange de puck.
- Conduire en patinant en arr.
- Conduire en virant sur un patin.
- Conduire en slalom.
- Conduire en sautant par-dessus des cannes posées sur la glace.



Orientation

- Conduite dans une forêt de cônes.
- Conduire le puck en slalomant autour des cônes.
- Par 2, A va tourner autour de 4 cônes, B le regarde, puis l'imité.
- Conduire le puck en évitant des obstacles (camarades, cônes, gants, etc.)
- Dribbler sur place les yeux fermés.
- Idem, en avançant, B conduisant A par la voix.
- Sur un cercle, dribble sur place, au signal donner le puck à son voisin de gauche et reprendre immédiatement le dribble.
- Idem, en patinant lentement, au signal le donner au voisin de devant; de derrière.

Différenciation

- Dribbler sur place et en mouvement. Alternier le démarrage et l'arrêt en contrôlant le puck.
- Alternier grands et petits dribbles.
- Alternier dribbles devant et à côté du corps.
- Alternier dribbles rapides et lents.
- Par 2. B conduit le puck en suivant A.
- Conduire le puck en patinant en arrière.
- Conduire le puck en patinant alternativement en avant et en arrière.
- Conduire le puck en tenant la canne avec une seule main.
- Par 2, A frappe dans les mains, B dribble sur le même rythme que A.
- Dribbler en tenant la canne du mauvais côté.
- Jongler en reprenant le puck sur la spatule.
- Jeu en largeur, 1 contre 1. Les buts sont constitués par des cônes. **Interdiction de lever les pucks.**

La passe

Réaction

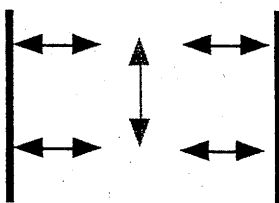
- Par 2, A passe le puck contre la bande, B face à la bande réagit au rebond, puis redonne le puck à A.
- Idem, mais B redonne le puck à A de la même manière.
- 4-5 joueurs disposés sur le cercle d'engagement se font des passes; dans le cercle 1-2 autres joueurs essayent d'intercepter le puck.

Différenciation

- Par 2, se faire toujours des passes différentes.
- Se déplacer le long de la bande en faisant des passes contre celle-ci.
- Alternner des passes en coup droit et en revers en patinant.
- Par 3 sur la même ligne. Se faire des passes en passant toujours par le centre.
- Par 2. Se passer le puck par-dessus une canne posée sur la glace.
- Face à face, répéter diff. formes de passes, au coup de sifflet, jouer à 1-1.

Orientation

- Par groupe de 4, passe et va. Le joueur fait la passe et suit son puck.
- Idem, avec réception de la passe en revers.
- Idem, avec réception de la passe sur la lame du patin.
- Par 2, face à face. Se passer le puck en coup droit et en revers.
- Idem, en pivotant de 360 degrés avant de faire la passe.
- Passe en accordéon.
- Par 3, A et B se font des passes pendant que C se déplace derrière A; soudain il appelle A et lui fait la passe, A doit réagir.
- Par 3, A et B se font des passes. C tente de les intercepter.
- Par 2, se faire des passes en se déplaçant n'importe où, mais sans jamais s'éloigner de l'autre.
- Par 5. Passe en carré. A passe à B et suit son puck. B fait de même vers C; C Vers D; D vers E; E vers A, etc. **Attention** : A et E sont ensemble au début.
- Par 2, faire la passe et aller toucher avec la canne une ligne avant de revenir à sa place.
- 4 joueurs se font des passes en suivant la ligne du cercle d'engagement.
- Par 4, en carré. Se faire des passes en tous sens. Au coup de sifflet, changer de place.



Rythme

- Dribbler 3 fois et passer contre la bande avant de recommencer à dribbler.
- Idem, par 2. Tous les élèves tournent dans le même sens.
- Par 2. Se passer le puck entre chaque cône. D'abord sur place, puis en mouvement (disposer les cônes sur une même ligne à 4-5 m de distance)
 - avec contrôle
 - sans contrôle

Le tir

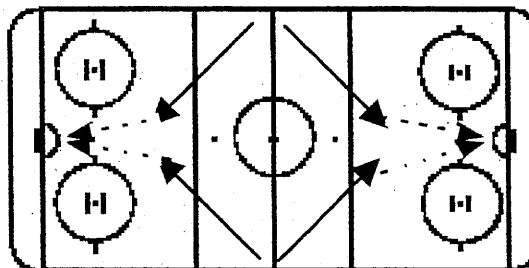
- - - - -> tir ou passe
- ~~~~~> patinage avec puck
- > patinage sans puck
- ~~~~~> patinage arrière

Sur gardien (travail s/2 tiers)

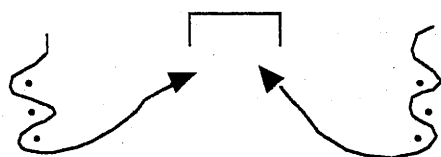
- En arc de cercle, tir en rafales.
- Idem, alt. un joueur à g. et un joueur à dr.
- Idem, de la ligne bleue patiner quelques mètres et tir
 - balayé
 - en revers
 - frappé
 - avec dribble du gardien



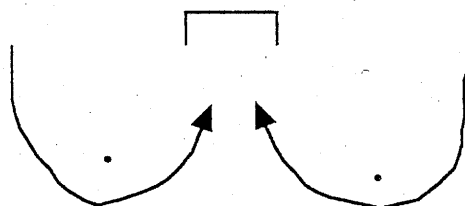
- Tir sur gardien (dép. 1 x à g. 1 x à dr.; changer de côté)
- Idem, A patine, fait 1/2 t., reçoit passe de B et tir en se retournant
- 1-1: A patine, fait 1/2 t. et reçoit passe de B; il redonne le puck à A qui avance et tire



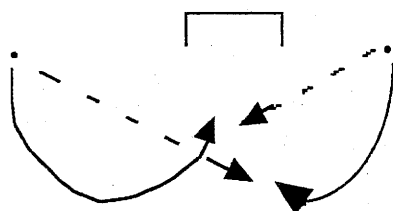
Groupe 1: - dribble autour de 3 cônes et tir balayé (changer de côté)



Groupe 2: - petit carrousel en passant derrière un cône

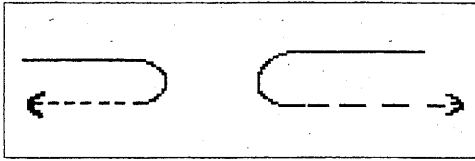


- idem, grand carrousel sans cônes



Précision

- Tir balayé contre la bande en visant une lettre
- Idem, en patinant et virant

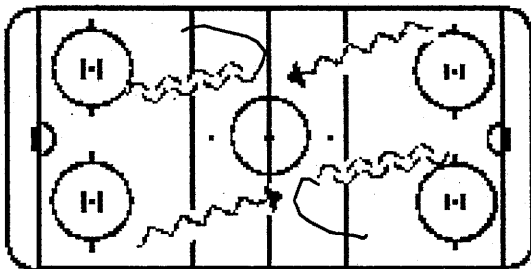
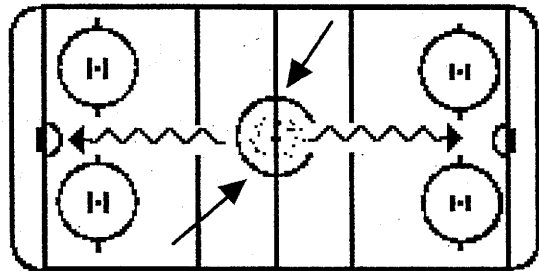


- Idem, avec tir en revers

Attaque

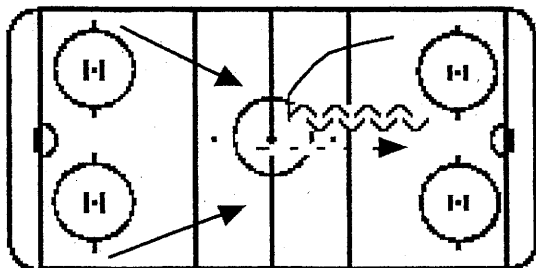
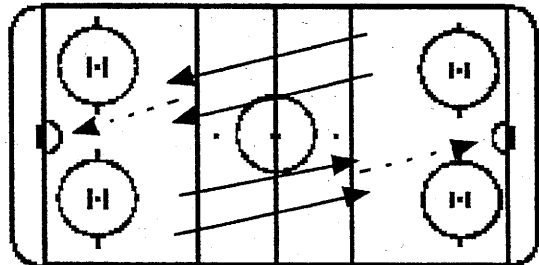
(elle devrait toujours se terminer par un tir)

1-0 : patiner, prendre un puck dans le cercle central, et aller tirer au but; se suivre avec un intervalle de 4-5 m



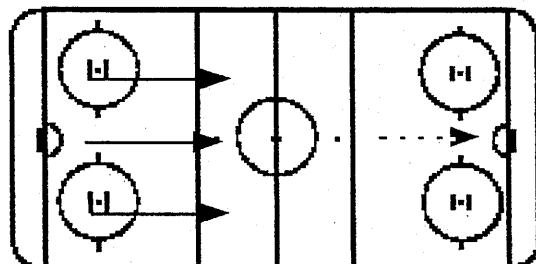
1-1 : A part de la ligne bleue avec le puck; B vient à sa rencontre jusqu'à la ligne rouge et retourne en arrière

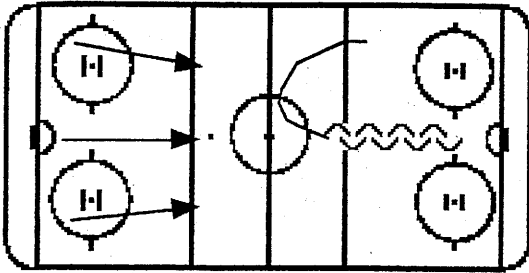
2-0 : A et B attaquent depuis la zone de défense adverse en effectuant plusieurs passes avant de tirer au but



2-1 : A et B attaquent depuis leur camp de défense; C vient jusqu'à la ligne rouge et défend en patinant en arr.

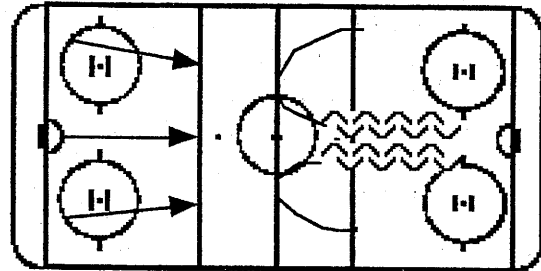
3-0 : A, B et C attaquent depuis leur camp de défense en effectuant plusieurs passes avant de tirer au but



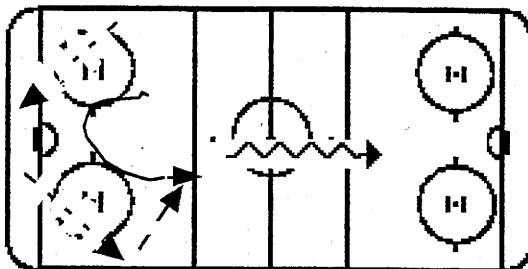


3-1 : Les 3 attaquants partent de leur camp de défense en effectuant plusieurs passes; l'arrière patine en avant jusqu'à la ligne rouge avant de reculer. L'action devrait toujours se terminer par un tir au but.

3-2 : Les 3 attaquants partent de leur camp de défense en effectuant plusieurs passes; les 2 arrières patinent en avant jusqu'à la ligne rouge avant de reculer. Un des deux va sur le porteur du puck; l'autre surveille les 2 autres attaquants dans l'axe du but.

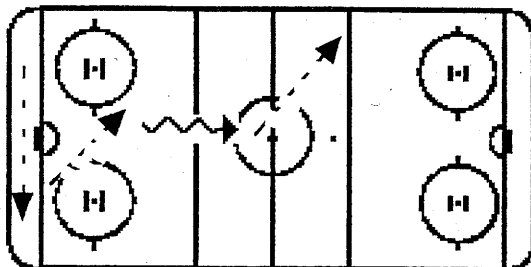
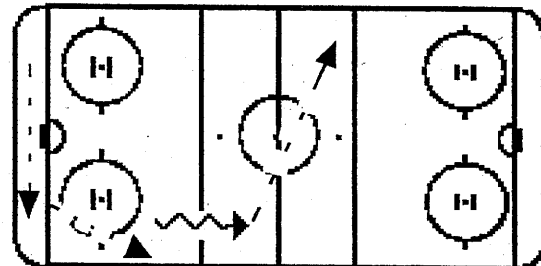


Sortie de zone



Un arrière derrière le but; un arrière ou un ailier passe à celui-ci, qui donne à l'ailier situé contre la bande qui remet au centre-avant; terminer l'attaque à trois

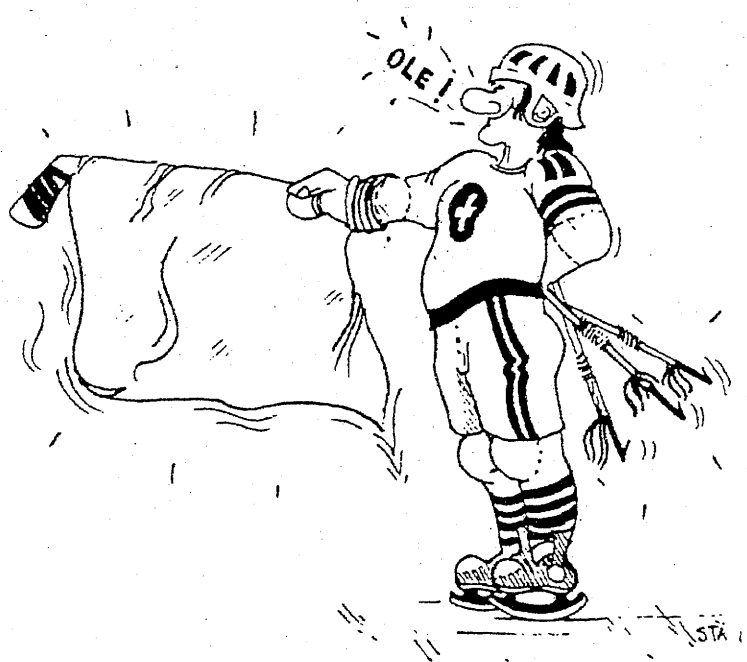
Les 2 arrières se passent le puck derrière le but, puis donne à l'ailier le plus proche du puck; celui-ci sort le puck de sa zone de défense avant de le donner au centre-avant ou à l'autre ailier.



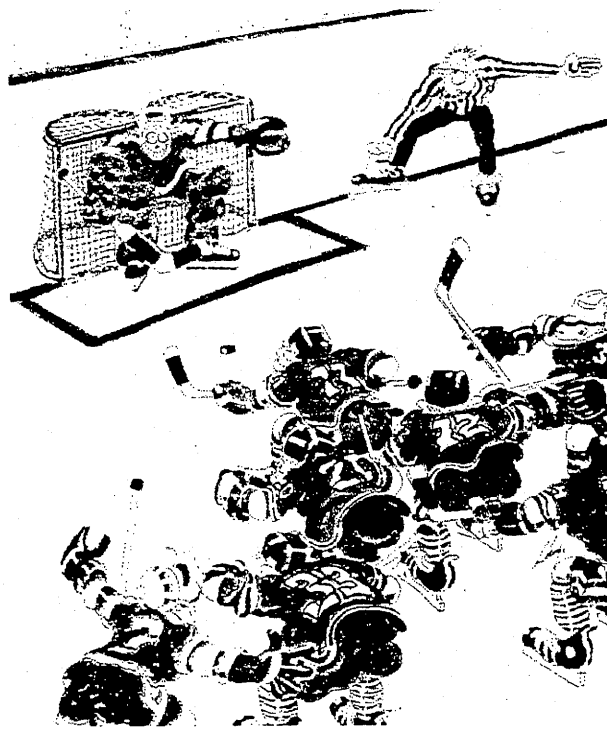
Les 2 arrières se passent le puck derrière le but, puis donne au centre-avant; celui-ci sort le puck de sa zone de défense avant de le donner à un ailier.

Mise en train

- Patiner avec le puck. Au signal se grouper par 2, 3 ou 4, et dribbler sur place.
- Idem, mais former une colonne de 2, 3 ou 4 élèves sans arrêter de patiner.
- Cannes couchées sur la patinoire, patiner et écarter les jambes pour passer par-dessus.
- Idem, par-dessus des cônes.
- Patiner librement. A l'appel d'un nom, les autres doivent entourer l'élève appelé sans l'empêcher d'avancer.
- Par 5 ou 6 en colonne. La tête du serpent doit chercher à mordre sa queue.
- Par colonne de 5 ou 6 élèves, au signal, le dernier accélère et passe en tête.
- Patiner librement, au signal exécuter ce qui a été indiqué (par ex. : 1 coup de sifflet = accroupi, 2 coups de sifflets = arrêt canadien, 3 coups de sifflet = 1/2 t et patiner en arrière, etc.)
- 2 groupes : Les A patinent en slalomant autour des B.
- Idem. Mais les A passent sous les cannes levées par les B.
- Idem, mais les A conduisent le puck, tandis que les B dribblent sur place.
- Idem, les A cherchent à passer le puck entre les jambes des B sans en perdre le contrôle.
- Patiner et sauter par-dessus les lignes ou les cannes couchées (les sauts peuvent se faire latéralement ou en longueur). Attention : A ne faire qu'avec des élèves avancés.
- Par 3, A et B tiennent une canne et tirent C.
- Variante : C essaie de faire des figures sans lâcher la canne (ex. : la cafetière, virage sur un patin, l'avion, 1/2 tour, etc.)
- Par 2, A conduit l'autre à l'aide d'une canne. B peut se tenir à côté, derrière ou devant A.
- Variante : idem, avec B qui a les yeux fermés.
- Par 2, A tire B avec une canne dans chaque main. B freine ou slalome.
- Idem, A patine en arr.
- Par 2, A pousse B par les hanches, B freine légèrement en chasse-neige.
- En largeur : les élèves sont par 2 face à face contre la bande. Au signal, ils avancent l'un vers l'autre. Au croisement ils échangent leurs cannes avant de continuer leur chemin. Attention : ralentir au croisement.
- Idem, en s'échangeant un gant, ou un puck, etc.



- En largeur. Au signal, patiner et s'arrêter à mi-chemin pour déposer la canne. La reprendre au retour.
- Idem, en déposant 3 fois quelque chose de différent (ex.: canne, gant gauche et gant droite). Peut se faire sous forme de concours, mais exiger toujours l'arrêt avant le dépôt ainsi qu'avant de toucher la bande.
- Idem, en reprenant les objets déposés.
- Patiner librement, au signal déposer les cannes et faire des manèges av. autour.
- Idem, avec des manèges arrières.
- Idem, faire des slaloms autour de toutes les cannes.
- Idem, faire des huit.
- Idem, faire une boucle du huit en avant et une boucle en arrière.
- Patiner librement autour des cannes, au signal s'arrêter devant (préciser la manière).
- Par 2. Les élèves patinent librement. Au signal, ils doivent rejoindre leur partenaire le plus rapidement possible. (Variante : on peut désigner à l'avance quel élève doit rejoindre l'autre).
- Patiner librement en avant, au signal, patiner en arrière.
- A montre. B regarde, puis imite pendant que A contrôle.
- Patiner en av. en tenant la canne en équilibre sur la main ou sur un doigt.
- Idem, en arr., en marchant de côté, ou avec 1/2 tour.
- Idem, en faisant des slaloms.
- A patine tranquillement, B l'accompagne en tournant sans arrêt autour de lui.
- Dans un tiers de patinoire, chacun conduit son puck en le dribblant tout en essayant de prendre celui d'un autre camarade sans perdre le sien.



Petits jeux de poursuite individuels

Tous ces jeux peuvent se faire avec ou sans canne. Il faut simplement les adapter au niveau des élèves.

- **La poursuite simple** L2 p.132/1 Les chasseurs tiennent un sautoir dans la main et le donnent au lièvre touché.
- **La poursuite hôpital** L2 p.132/2
- **La poursuite accroupie** L2 p.132/5
- **La poursuite avec le sautoir** L2 p.132/12
- **La poursuite clouée** : L'élève touché s'arrête et écarte les jambes; ses camarades peuvent le délivrer en passant entre celles-ci.
 - individuellement
 - 2 équipes (jaunes et bleues par ex.) touchent, les verts délivrent
 - 2 équipes (jaunes et bleues par ex.) touchent, tous les autres délivrent
 - les jaunes touchent, tous les autres délivrent
- **La poursuite avec la canne** : Un élève qui a la canne doit poursuivre les autres qui n'en ont pas. L'élève touché va à son tour chercher une canne et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les élèves aient leur canne. Attention : les chasseurs touchent leurs camarades avec la main.
- **Variante** : peut se faire à l'inverse → celui qui est touché va déposer sa canne.
- **La poursuite coupée** : L'élève qui coupe entre le chasseur et le fuyard doit obligatoirement être poursuivi.
- **La chasse aux scalps** L2 p.133/13
- **Le lard dans la cave** L2 p.135/21
- **Ensorceler** L2 p.132/3
- **La course aux numéros** : 5 ou 6 élèves sont sur un cercle. A l'appel de son numéro, l'élève fait le tour du cercle dans le sens indiqué par le maître en passant derrière ses camarades. Le premier arrivé gagne.
- **L'homme noir** L2 p.132/10
- **Douaniers et contrebandiers** L2 p.136/25 Ne pas toujours tourner dans le même sens. Les douaniers comptent le nombre de touchers; les contrebandiers, le nombre de douanes franchies.
- **Jour et nuit** L2 p.137/28
- **Le roi et ses fils** L2 p.135/22

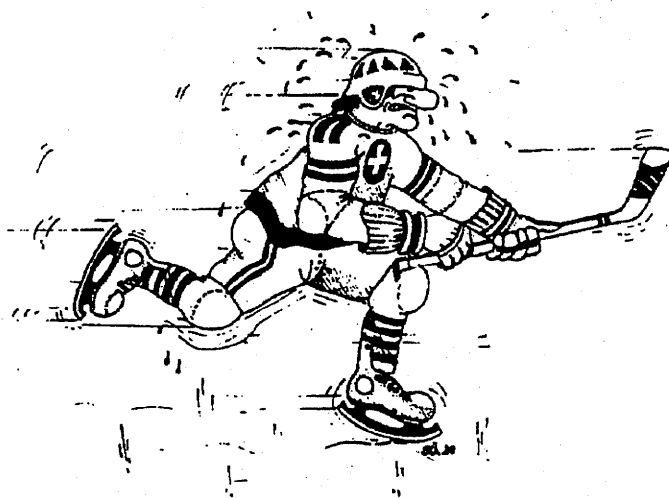
Si le niveau le permet, on peut faire les mêmes jeux avec des pucks.

Jeux avec cannes et pucks

- **Le mur chinois** L2 p.136/24 Mettre six cannes (murs) sur la glace. Préciser où les élèves doivent ramener les pucks
- **Vider la corbeille** L2 p.145/1 Trois élèves doivent sortir les pucks d'un cercle d'engagement en les shootant sans les lever. Les autres doivent les ramener en les conduisant et en les stoppant dans le cercle.
- **La bataille des pucks glissés** : Cf. la bataille des balles L2 p.146/4 Exiger que tous les pucks restent sur la glace. Au signal, les élèves doivent aller s'appuyer contre la bande (donner 3 pucks de déduction à la première équipe alignée contre la bande).
- **Les déménageurs** : La classe est partagée en 2 équipes. Chaque équipe a son camp près de sa bande et face à l'adversaire. Les pucks sont répartis en parts égales dans les 2 groupes. Chaque joueur doit déménager un puck à la fois dans l'autre camp. Quelle équipe a terminé son déménagement en premier ?
Attention : le puck doit toujours être conduit avant de le stopper dans le camp adverse. Interdire les lancers. Prévoir au minimum 2 fois plus de pucks que d'élèves.

Prévoir pour tous les jeux ci-dessus 2 fois plus de pucks que d'élèves.

- **Voler le puck** : 4 ou 5 élèves reconnaissables à leur sautoir, essaient de voler le puck à leur camarades qui dribblent sur place.
- Variante: en mouvement
- **Jeu des 8 passes** : se passer le puck en le lançant avec la main à la manière d'un frisbee (une équipe essaye de faire 8 passes sans que l'adversaire en intercepte une).
- Idem, avec obligation de passer le puck entre les jambes.
- Idem, avec obligation de passer le puck entre les jambes de l'avant vers l'arrière.
- Idem, avec en utilisant la canne pour faire les passes sur la glace.



Petits jeux de poursuite par 2

- **Le maître et son chien** : A se déplace librement sur la patinoire. B essaie de rester toujours à sa droite (variante: derrière).
- **Le mime** : B suit et imite les gestes de A
- Idem, en étant face à face. A va en avant, B en arrière.
- **Garder le puck** : Un puck pour 2. Celui qui a le puck cherche à le garder. L'autre à le lui prendre, etc. Définir la surface de jeu.
- **Le puck volé** Cf. la pantoufle volée L2 p.137/30 . Prévoir un espace suffisant entre les élèves pour éviter les collisions.
- **Le lard dans la cave** L2 p.135/21 Les pucks sont disposés au centre du cercle d'engagement; 4 à 5 chats toujours en mouvement sur le cercle gardent les pucks posés au centre. Les souris tentent de pénétrer dans la cave et de s'emparer d'un puck à la fois pour le conduire dans leur cachette. Qui pourra s'emparer du plus grand nombre de pucks ?
Attention : Les souris touchées par un chat doivent effectuer un parcours imposé avant de continuer le jeu (ex.: slalom). Prévoir assez de pucks.
- **Le rollmops** L2 p.148/12 : Les élèves se tiennent sur la ligne bleue. Les cônes (4 à 6) sont sur la ligne rouge. Interdire de lever le puck. Ce jeu ne peut se faire que dans le sens de la longueur de la patinoire.
- **Le puck brûlé** (variante du ballon brûlé) L2 p.149/1. Interdiction de lever le puck. Les receveurs doivent faire 2 passes à 2 joueurs différents avant de transmettre le puck au crieur.
- **Deux c'est assez, trois c'est trop** L2 p.134/16 :
- **La chasse aux scalps par équipe** Définir 2 équipes. Chaque membre de l'équipe doit prendre les scalps de l'adversaire seulement. Compatibiliser le nombre de scalps total pris par chaque équipe à la fin du temps de jeu.
Attention : prévoir une réserve.
- Variante : jouer jusqu'à ce qu'une équipe n'ait plus de scalps.



