

## Thème du mois 08/2020: Donut Hockey

Le donut hockey est une combinaison de ringuette canadienne, unihockey et hockey sur glace, intensive et très accessible techniquement, qui permet aux joueurs de tous les niveaux d'éprouver du plaisir dès le départ. Il peut se pratiquer au sein de groupes hétérogènes de tailles diverses. Les débutants sont très vite capables de réaliser des mouvements intéressants et précieux pour leur équipe. C'est pourquoi ce jeu convient aussi bien à l'éducation physique à l'école qu'à l'entraînement alternatif au sein d'un club de sport.



Le donut hockey séduit les pratiquants de tout âge. Grâce à ses exigences techniques limitées, il favorise la participation des personnes peu actives habituellement ou moins expérimentées au niveau sportif. Un avantage notable à une époque marquée par la sédentarité.

Les joueurs de tous les niveaux trouvent des défis à leur taille avec ce jeu: il existe un vaste répertoire de gestes techniques et de variantes tactiques qui ajoutent du piment à l'activité. Le donut hockey s'avère un précieux allié de l'entraînement hors glace chez les jeunes hockeyeurs. D'ailleurs, sa pertinence en tant qu'alternative pour le hockey sur glace a fait l'objet d'un [travail de bachelors](#) à l'Université de Bâle (pdf, en allemand).

### Plaisir de 7 à 77 ans

Le donut hockey se joue tout au long de la vie. Chez les petits, le simple fait de contrôler l'anneau et de tirer au but est une expérience des plus motivantes. Avec quelques adaptations au niveau des règles, les enfants peuvent même jouer de petits matchs dès leur première année d'école.

Le jeu convient très bien également aux personnes d'un âge avancé, car il met l'accent sur la dimension sociale, le plaisir, la convivialité tout en entraînant la condition physique.

### Sur le terrain et départ!

Ce thème du mois présente une courte introduction au jeu pour une mise en pratique immédiate. Il propose de

nombreuses idées pour l'entraînement des éléments clés du jeu avec des vidéos pour les illustrer.

Une [proposition de test modulable](#) (pdf) avec des évaluations calquées sur le plan d'études alémanique Lehrplan 21 est disponible. Cet outil s'appuie sur le manuel «[Donut Hockey](#)» et en reprend la structure. Plus d'informations ainsi que d'autres formes de jeu et d'entraînement figurent dans le manuel précité, conçu par l'auteure de ce thème du mois.

## Thème du mois

- [Donut Hockey](#) (pdf)

## Articles

- [Terrain de jeu et règles de jeu](#)
- [Entraînement et enseignement](#)
- [Matériel](#)

## Moyens didactiques

- [Position de base et dribble](#)
- [Technique et tactique individuelle](#)
- [Test de compétences](#)

## Leçon

- [C'est parti!](#)

## Idées de jeu et d'entraînement

- Warm Up
- Dribbles
- Passes
- Tirs et jeux un contre un
- Un contre un et supériorité numérique
- Fun Athletics
- Just Play It

---

Source: Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**