

# Hockey sur glace: Le sport d'équipe le plus rapide

Viril et subtil: voilà l'ambivalence qui décrit au mieux cette discipline sportive. Un bon joueur de hockey sur glace doit faire preuve de présence physique pour user ses adversaires et disposer de doigts de fée pour les abuser au moment opportun.



Le hockey sur glace fait la part belle à l'engagement, à la vitesse, à l'habileté technique et à l'intelligence de jeu.

Quelque part dans une patinoire en Suisse: dans les tribunes, des spectateurs aux couleurs de leurs favoris; sur la glace, deux équipes ne se faisant aucun cadeau. Le tableau d'affichage indique une parfaite égalité; jusqu'à ce qu'un joueur démarqué reçoive une passe d'un de ses défenseurs...

Devant lui, l'adversaire craint de tous qui, fort de son quintal, s'avance pour le mettre en échec. Avec agilité, l'attaquant parvient à amortir la charge. Proche de l'action, un coéquipier s'empare du puck et pénètre à grande vitesse dans la zone offensive en faisant preuve d'une impressionnante dextérité.

## Lance et compte

L'aire de jeu se fait à nouveau plus petite! Apercevant un défenseur à la ligne bleue, l'attaquant lui adresse une passe précise. Ce dernier ne dispose que d'un bref instant pour armer le tir surpuissant dont il a le secret. Le palet vole à mi-hauteur en direction du but adverse; un coéquipier courageux est placé devant le gardien pour lui masquer la vue.

→ [Tous les contenus consacrés au hockey sur glace](#)

D'un léger coup de canne, il dévie la trajectoire de la rondelle... Un geste suffisant puisque le dernier rempart, malgré une réaction rapide, ne peut empêcher le puck de finir sa course dans les filets. Le public explose de joie. Satisfaits de l'issue de la partie, les joueurs victorieux en oublient les «bleus» récoltés pendant les 60 minutes du match.

## Technique et esprit d'équipe

Dans son sac, un hockeyeur n'emporte pas seulement un impressionnant équipement. Il doit aussi y glisser de l'engagement, de la vitesse et une technique optimale. Ce sont les conditions indispensables pour faire la différence sur la glace.

Comme dans tous les sports collectifs, l'esprit d'équipe est une composante fondamentale en hockey sur glace. La discipline, la ponctualité, le respect mutuel et les rapports amicaux sont d'autres thèmes récurrents à aborder au cours de l'entraînement. Les joueurs assimilent des valeurs qui leur seront également profitables dans leur futur.

## Tous à l'école

L'école de hockey sur glace (premiers contacts avec la glace) permet d'acquérir les capacités de base: tomber, se relever, patiner, conduire le puck et jouer, jouer, jouer... La formation d'un joueur repose sur des objectifs propres à chaque tranche d'âge. En premier lieu figurent les compétences techniques de base, puis la tactique individuelle (comportement de jeu) et finalement la tactique collective.

Le but est de proposer des exercices spécifiques dans les domaines suivants:

- Technique de patinage (power skating)
- Technique de canne (conduite de puck)
- Passe
- Tir
- Travail défensif
- Marquer des buts
- Distribution des tâches en fonction des différentes positions de jeu



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**