

## Unihockey: Découvrir en jouant

L'unihockey est rapide, dynamique et attractif, ce qui en fait un jeu idéal pour les enfants. Ce thème du mois donne les clefs pour leur transmettre les rudiments de ce sport collectif de manière ludique.



Au début des années 1990, l'unihockey a fait une entrée fracassante dans les salles de sport en Suisse. Ce qui était au départ un jeu à vocation scolaire s'est développé pour devenir le troisième sport collectif du pays avec plus de 30 000 licenciés.

A l'école, il reste le jeu d'équipe le plus apprécié des élèves. Pour les enseignants, l'unihockey regorge d'avantages: le matériel est réduit (des cannes, quelques balles, deux buts et c'est parti!), le jeu s'accommode très bien de la mixité et les gestes de base sont relativement simples à acquérir, ce qui permet d'éprouver du plaisir dès les premières leçons. Il favorise aussi l'esprit d'équipe et, atout non négligeable, il s'avère très intensif grâce à la rapidité intrinsèque du jeu.

### Une cote à la hausse

Il n'est donc pas étonnant que de plus en plus d'enfants intègrent des clubs d'unihockey. Aujourd'hui, plus de 200 clubs disposent de structures pour les jeunes joueurs en Suisse. Et la tendance est à la hausse, ce qui prouve l'attrait grandissant de ce sport de salle auprès de ce public.

Les enfants viennent au club pour jouer avant tout, pas pour s'entraîner au sens strict du terme. Ils veulent certes progresser techniquement et tactiquement, mais en éprouvant du plaisir. Pour la formation, swiss unihockey s'oriente vers les principes en vigueur dans le sport des enfants de J+S. Ceux-ci conviennent aussi bien à la pratique de l'unihockey en club qu'à l'enseignement de ce sport à l'école.

## Documents en renfort

Ce dossier vient en aide à tous les enseignants et entraîneurs désireux de faire progresser les enfants dans le jeu. Elle s'adresse aux élèves du degré primaire, mais les exercices et les formes de jeu conviennent aussi aux plus âgés moyennant quelques adaptations.

Afin de compléter la panoplie du parfait joueur d'unihockey, mobilesport.ch propose de nombreux [contenus supplémentaires](#) (exercices, formes de jeu, etc.). swiss unihockey offre aussi [différents documents](#) pour les leçons d'éducation physique et séquences d'entraînement. Munis de ces différents supports, vous êtes prêts à faire découvrir de manière dynamique et ludique l'unihockey aux enfants!

### Thème du mois

- [Découvrir l'unihockey en jouant](#) (pdf)

### Article

- [Six principes de la formation](#)

### Moyens didactiques

- [Trucs et astuces](#)
- [Règles de jeu](#) (avec vidéos)
- [Indications techniques](#) (avec vidéos)

### Exercices

- [Mise en train](#)
- [Conduire la balle](#)
- [Passer](#)
- [Tirer](#)
- [Formes de jeu](#)

## Leçons

- [Conduire la balle](#) (pdf)
- [Passer](#) (pdf)
- [Tirer](#) (pdf)

## Circuits

- [Unihockey fun](#) (avec fiches de poste)
- [Special shoots](#) (pdf)

## Test

- [Eléments techniques à l'école](#) (pdf)

---

Source: [Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**