








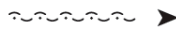









Hockey sur glace pour les enfants – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Patiner de manière dynamique et agile

Le patinage fait du hockey sur glace le sport d'équipe le plus rapide au monde. Cependant, il ne suffit pas de se déplacer sur la glace. Les joueuses de hockey sur glace doivent agir ou réagir, au gré de situations de jeu sans cesse changeantes. Agiles et mobiles, elles savent évoluer dans un espace restreint avec un centre de gravité bas. De même, grâce à des changements de rythme et à des feintes, elles se démarquent de leurs adversaires et les mettent ainsi sous pression.

À télécharger

- [Autres formes d'entraînements axés sur les phases F1/F2](#)

	Joueuse offensive/Joueur offensif		Patiner en avant, sans le puck
	Joueuse défensive/Joueur défensif		Patiner en avant, avec le puck
	Gardienne/Gardien		Freiner
	Coach		Patiner en arrière, sans le puck
	But		Patiner en arrière, avec le puck
	Puck		Patiner croisé latéralement
	Plusieurs pucks		Passer
	Pylône/Pneu/Cône		Tirer
	Limites de la surface de jeu - Toblerone		

Signification des symboles du hockey sur glace

Exemples d'entraînements axés sur les phases F1/F2

Les enfants apprennent à glisser et dérapier sur la glace (sur une ou deux jambes).

Questions de développement

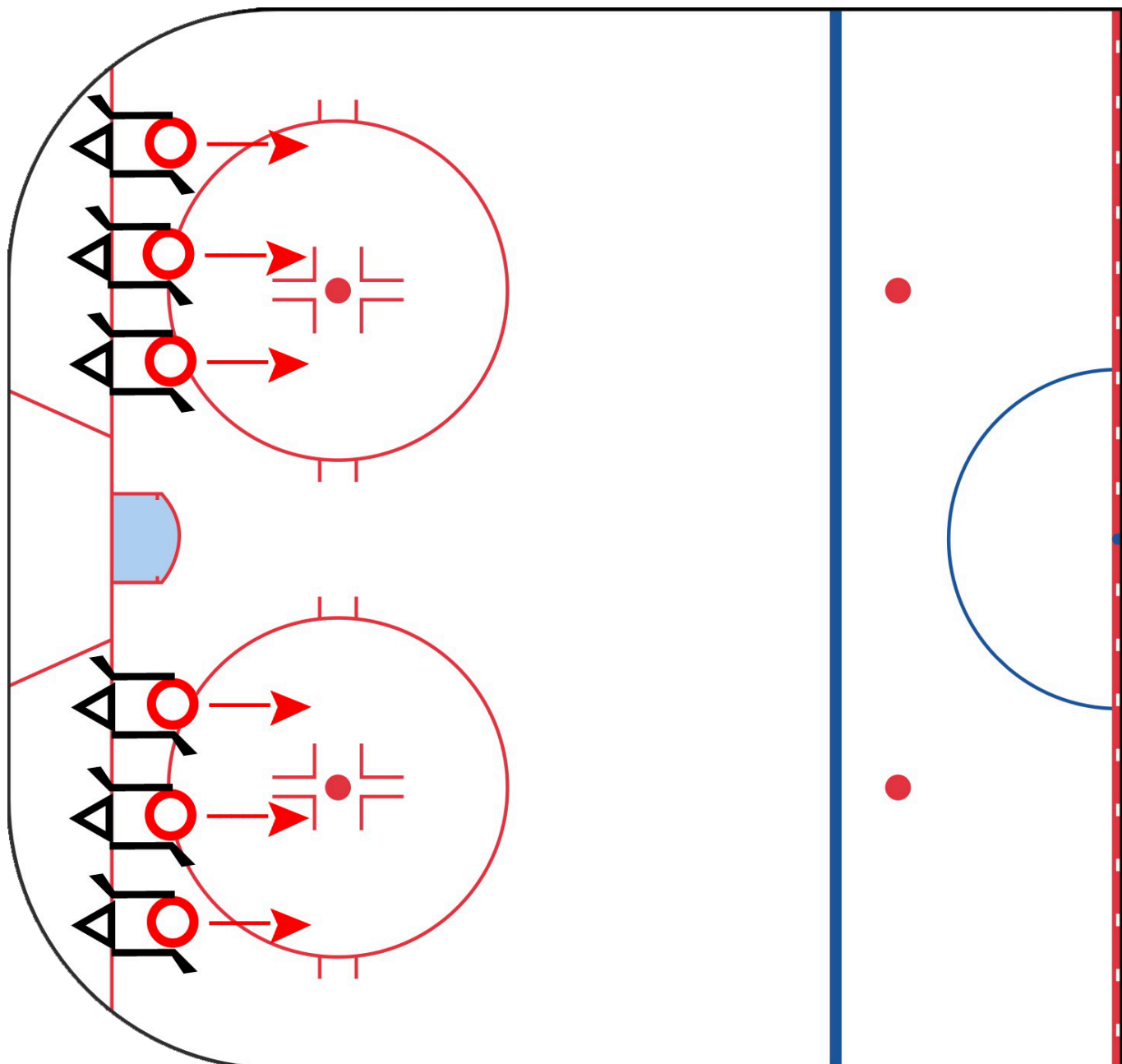
- Comment contrôles-tu tes patins pour éviter les obstacles?
- Dans quelle position es-tu stable?
- Comment fais-tu pour glisser le plus longtemps possible sur un ou deux patins?
- Réflexion: qu'est-ce qui rend la glisse sur un seul patin compliquée? Comment as-tu réussi malgré tout?

Conseils d'expert

- Prête attention à la position de hockey: position stable, «comme sur un poney», le corps tendu .
- Adopte, sur la glace, une position bien droite sur les patins, sans courber le dos .
- Présente des figures variées qui font travailler à la fois l'équilibre et la mobilité .

Introduction (8 minutes)

Chiens de traîneau



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux enfants sont unis par leurs cannes. Le premier est un chien de traîneau, l'autre un esquimau. Ils tiennent une canne dans chaque main. Le chien de traîneau tire l'esquimau en exécutant différentes figures, p. ex. glisser sur les deux jambes, s'accroupir très bas ou slalomer.

plus facile

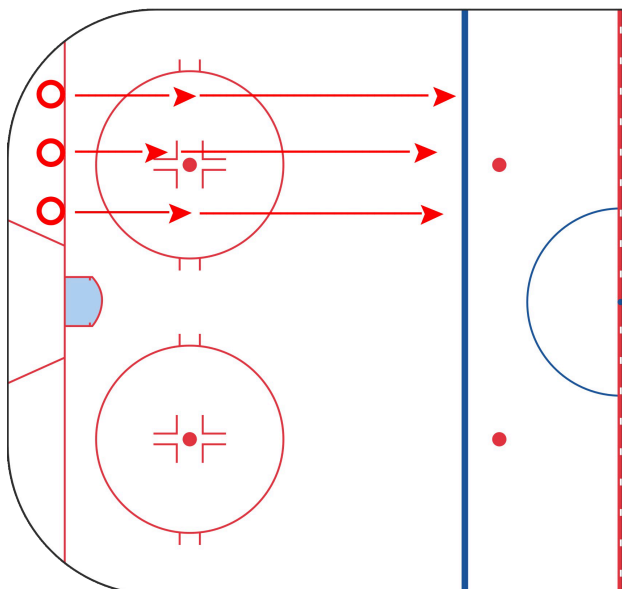
- Tirer l'esquimau en position de base, sans faire de figures

plus difficile

- Patiner sur une seule jambe
- Faire des virages serrés
- Faire des sauts

Partie principale: 4 postes (40 minutes)

Panne de voiture



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants sont des voitures. Au signal de départ, toutes les voitures démarrent et accélèrent aussi vite que possible. À un certain moment (signe de l'entraîneur-e), toutes les voitures tombent en panne et doivent glisser sans moteur jusqu'au garage (ligne bleue).

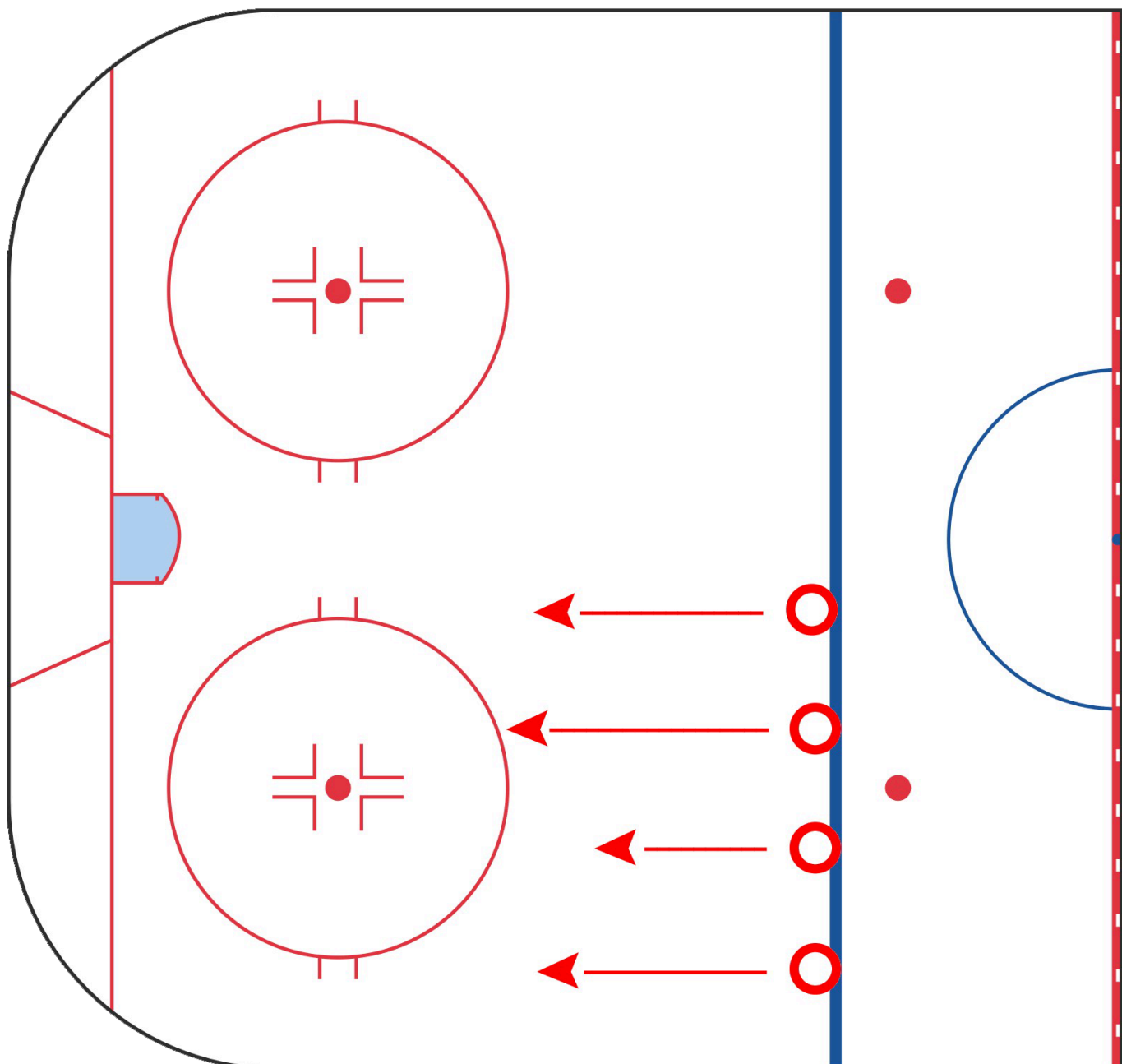
plus facile

- Accélérer plus longtemps ou glisser moins longtemps

plus difficile

- Glisser sur une jambe (= pneu crevé)

Cirque de glace



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants, après avoir pris quelques mètres d'élan, exécutent une figure, p. ex. patiner sur une ou deux jambes, sauter, glisser sur les genoux ou sur le ventre.

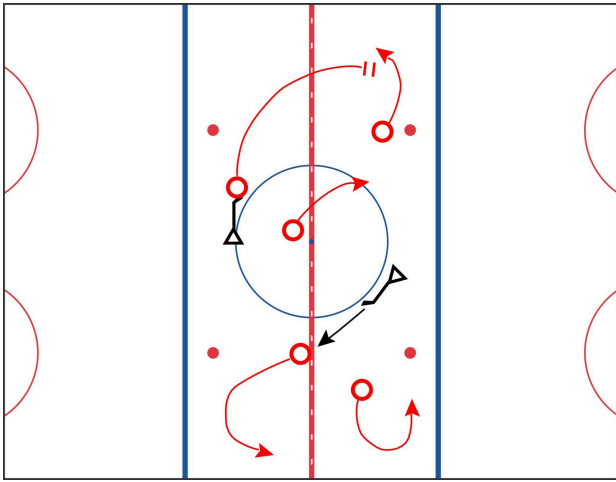
plus facile

- Glisser sur les deux jambes, bouger le corps de haut en bas

plus difficile

- Glisser uniquement en avant, sur une seule jambe
- Tourner sur les genoux, se relever
- Enchaîner plusieurs figures

À la poursuite d'Elsa



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux enfants jouent le rôle de chasseurs munis de baguettes magiques. Tous les enfants qu'ils touchent avec leur baguette se transforment en bloc de glace et continuent de glisser jusqu'à ce qu'ils finissent par s'immobiliser. Un-e enfant libre peut «décongeler» un bloc de glace en tournant autour de lui / d'elle.

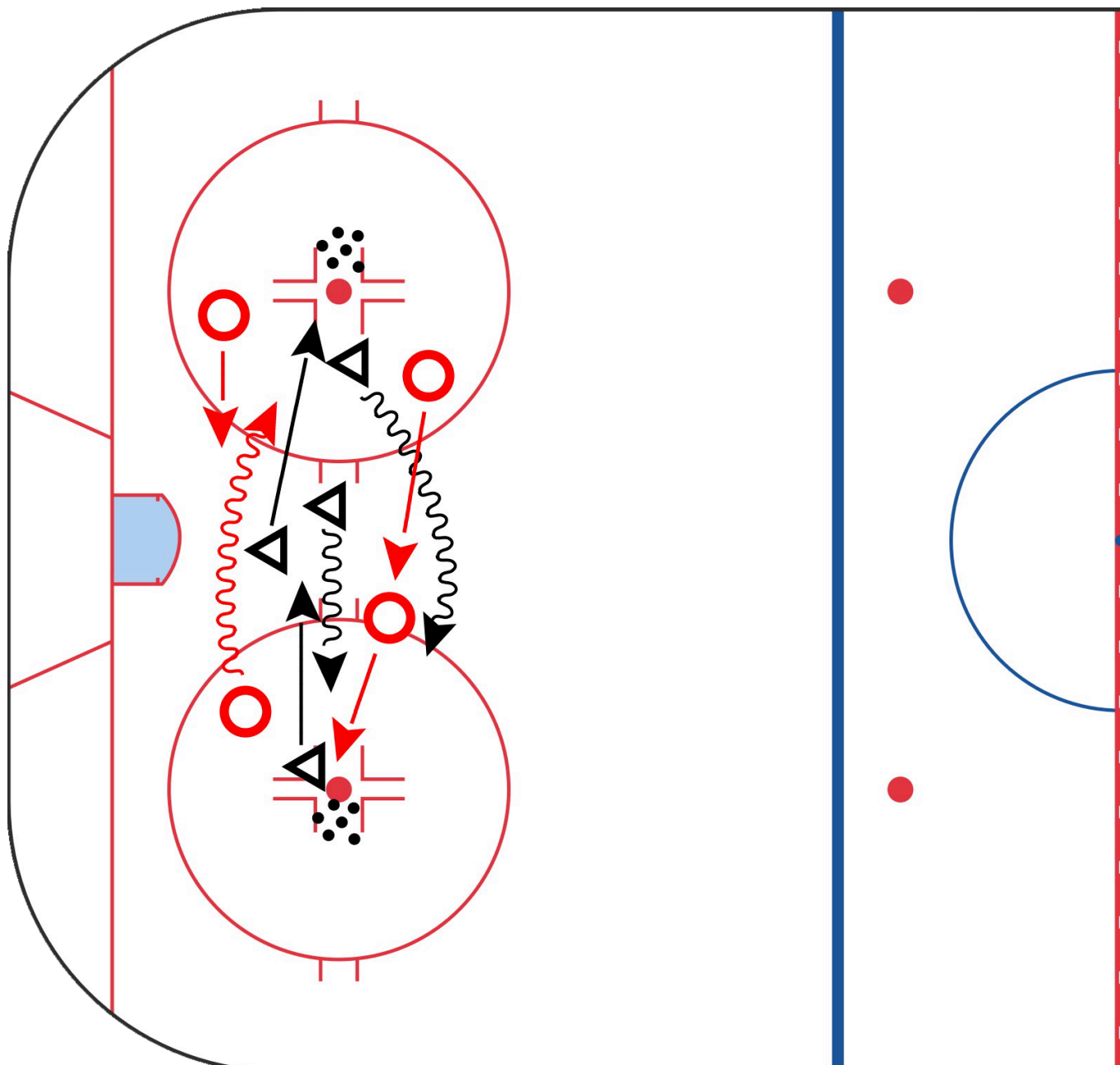
plus facile

- Taper dans la main suffit pour «décongeler» le bloc de glace
- Pousser le bloc de glace et compter jusqu'à trois pour le «décongeler»

plus difficile

- Glisser sur une jambe

D'île en île



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux équipes se tiennent chacune sur une île au trésor (cercle d'engagement). Les îles sont séparées par la mer (glace). Tous les enfants essaient de voler le plus d'or possible (les pucks) sur l'île au trésor adverse. Pour y parvenir, ils ont uniquement le droit de glisser sur la mer (prendre de l'élan avant sur l'île). Ils peuvent éventuellement bouger les bras (comme s'ils nageaient). Quelle équipe rapportera le plus d'or sur son île?

plus facile

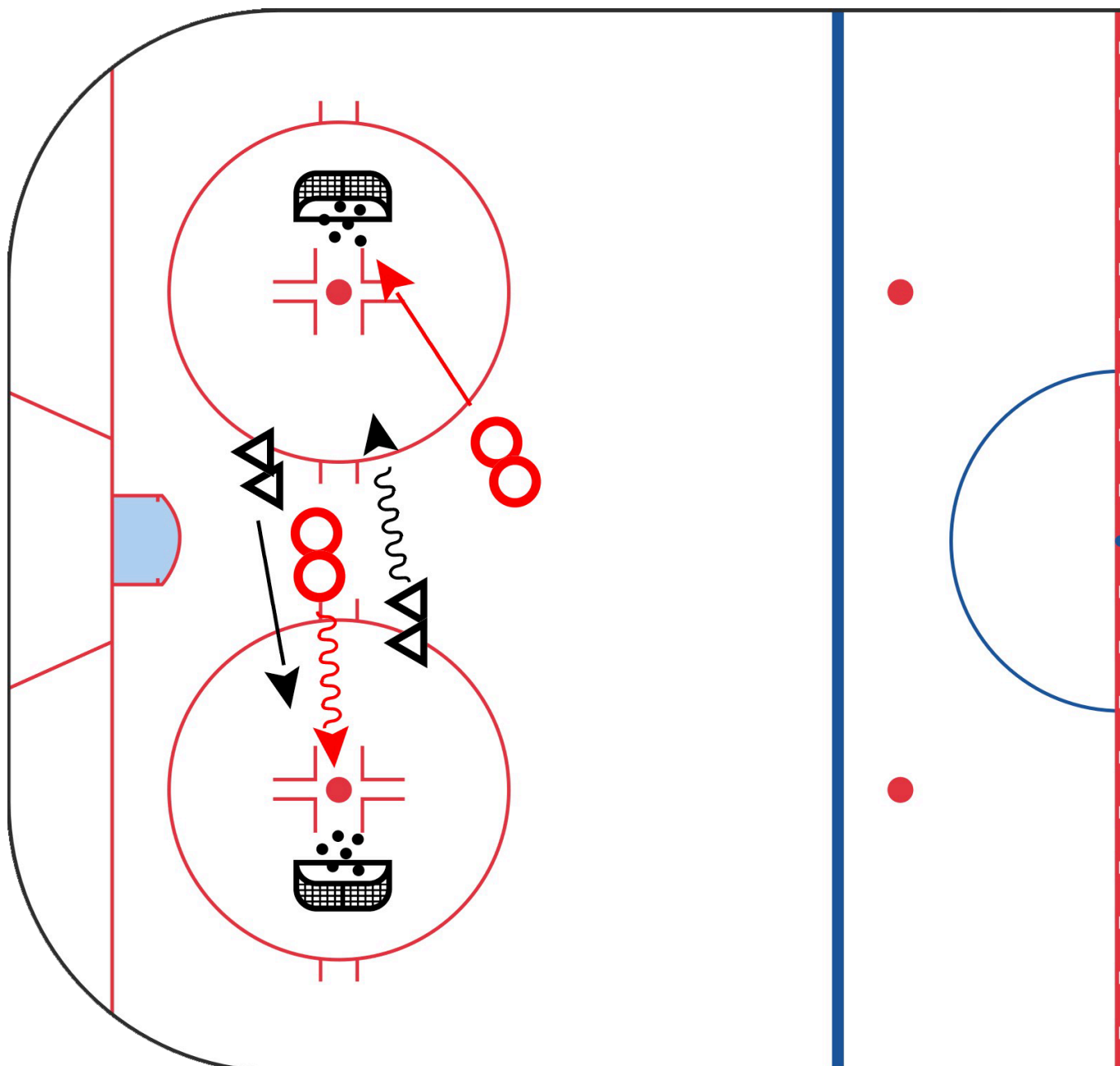
- Autoriser une poussée

plus difficile

- Infester la mer de requins avec des ailerons (enfants bras tendus) qui essaient de toucher les voleurs de trésor. Les enfants touchés par les requins doivent rapporter l'or dérobé. Les enfants qui glissent sur une jambe ou en position très accroupie sont protégés.

Retour au calme (8 minutes)

Pirates et pièces d'or



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Des pièces d'or (pucks) sont cachées sur l'île au trésor (les buts). L'équipe des pirates rouges essaie de voler un maximum de pièces d'or sur l'île au trésor des pirates noirs, et inversement. Les pirates se déplacent toujours deux par deux. Le pirate de derrière pousse celui de devant, comme s'il s'agissait d'une brouette. Le pirate poussé a les deux patins sur la glace.

plus facile

- Tirer le partenaire (les deux patins sur la glace)

plus difficile

- Ajouter des obstacles

Exemples d'entraînements axés sur la phase F2

Les enfants apprennent à prendre de la vitesse dans les virages.

Questions de développement

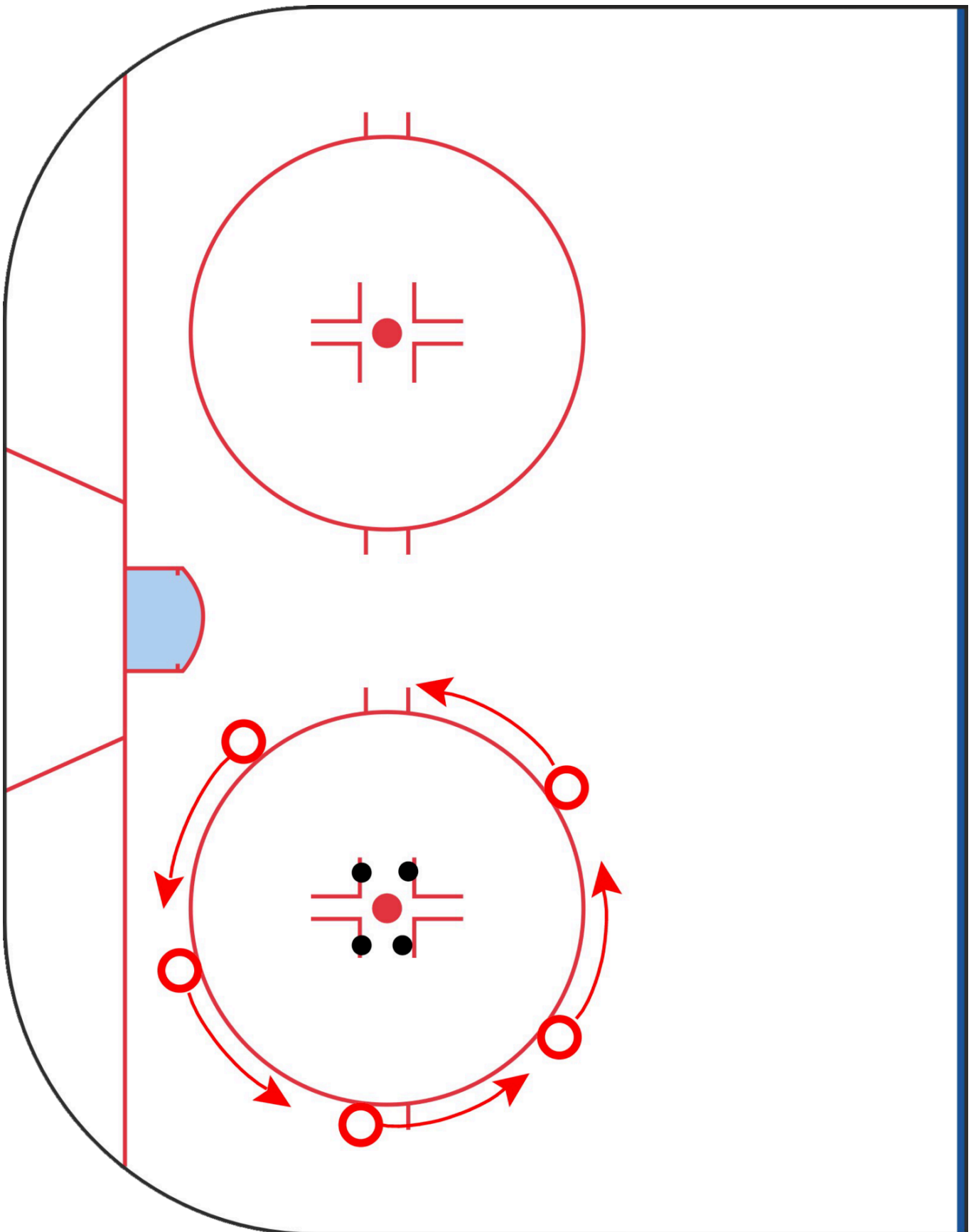
- Comment bouges-tu pour aller de plus en plus vite dans les virages?
- Comment fais-tu pour avoir un meilleur croisement?

Conseils d'expert

- Adopte la position de hockey: les chevilles et les genoux sont légèrement fléchis; le centre de gravité se trouve ainsi au-dessus du patin.
- Passe ta jambe extérieure devant ta jambe intérieure.
- Tourne tes épaules vers le centre du cercle.
- Incline ton corps vers l'intérieur du virage.

Introduction (8 minutes)

Patiner en cercle – Lutter pour le puck



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Cinq enfants patinent autour d'un cercle. Quatre pucks ont été placés au milieu de celui-ci. Au signal convenu, tous les enfants essaient de s'emparer de l'un des pucks. Au tour suivant, les enfants patinent dans l'autre sens.

plus facile

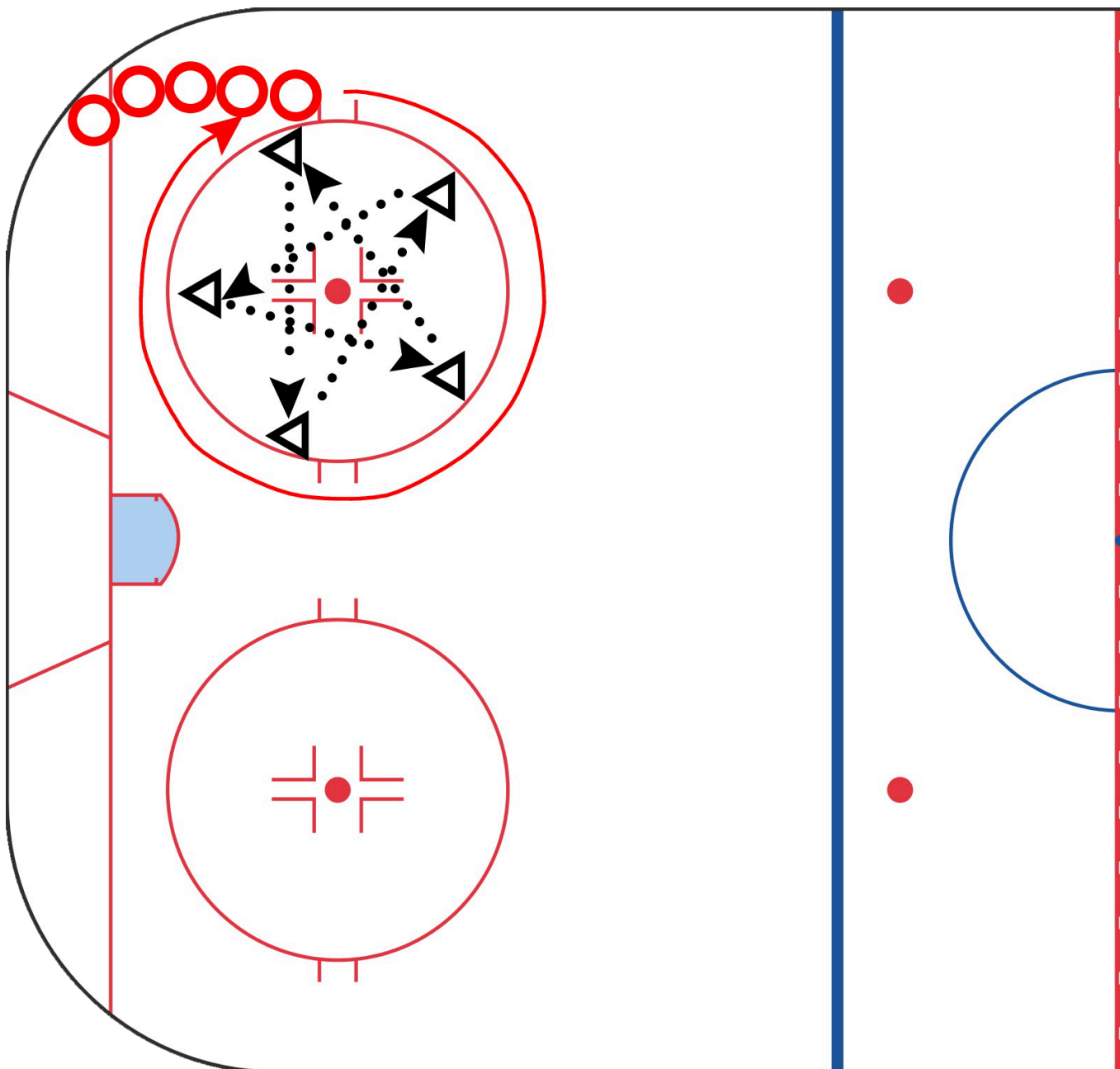
- Patiner en pas de trottinette (un pied qui propulse)

plus difficile

- Associer le signal visuel et la tâche: cône rouge = changer de direction; cône vert = s'emparer d'un puck

Partie principale 4 postes (40 minutes)

Sablier de passes



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants sont répartis en deux groupes. Ceux du premier groupe se passent le puck à l'intérieur du cercle, tandis que ceux de l'autre groupe font le tour du cercle. Quelle équipe parvient à faire le plus de tours autour du cercle (en patinant sans puck) le temps que celle dans le cercle réussisse cinq passes?

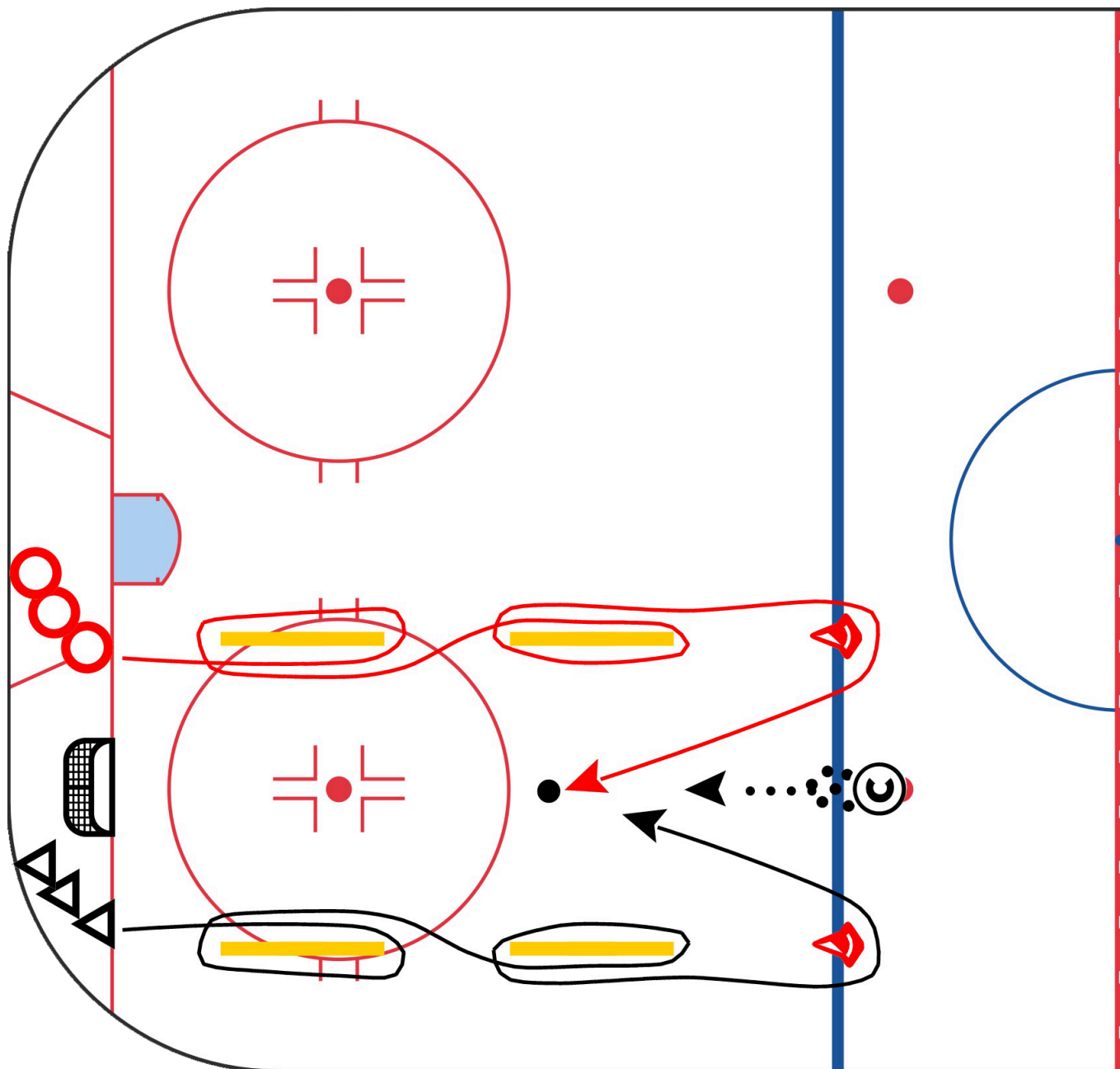
plus facile

- Patiner en pas de trottinette (un pied qui propulse)

plus difficile

- Changer de direction après un demi-tour de cercle

Course en 1:1



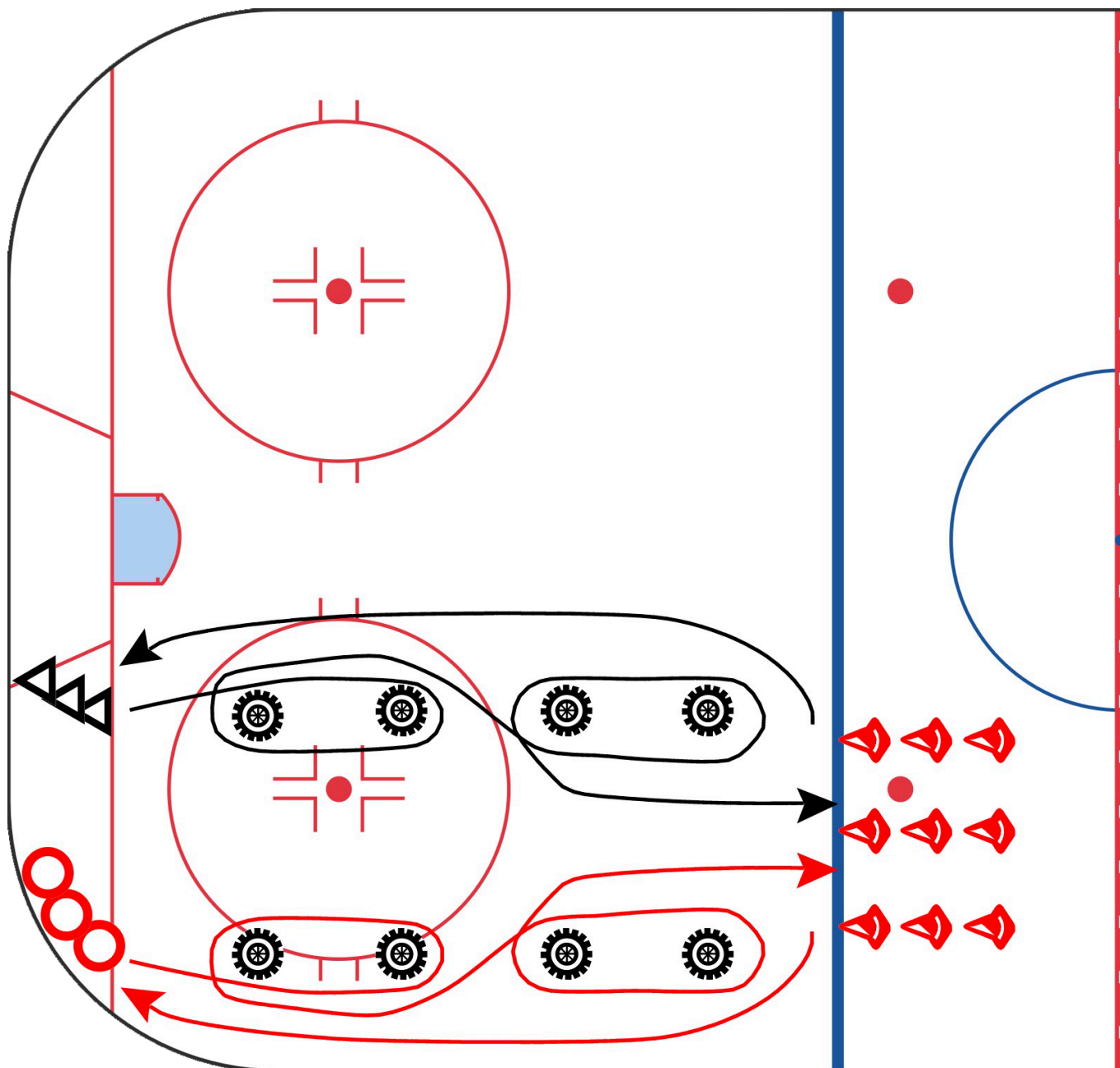
Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants sont répartis en deux groupes, de part et d'autre du but. Un puck est posé au milieu de la surface de jeu. Au signal convenu, un-e enfant par groupe s'élance et fait le tour des deux séparations «Toblerone» pour aller séparer du puck et essayer de marquer un but.

plus facile

- Faire le tour des «Toblerone» d'un seul côté

Morpion avec des pylônes



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants font le tour des pneus pour aller déposer un ruban sur un pylône et reviennent ensuite au départ sans devoir à nouveau contourner les pneus. Pour gagner, il faut être le premier ou la première à avoir déposé trois rubans.

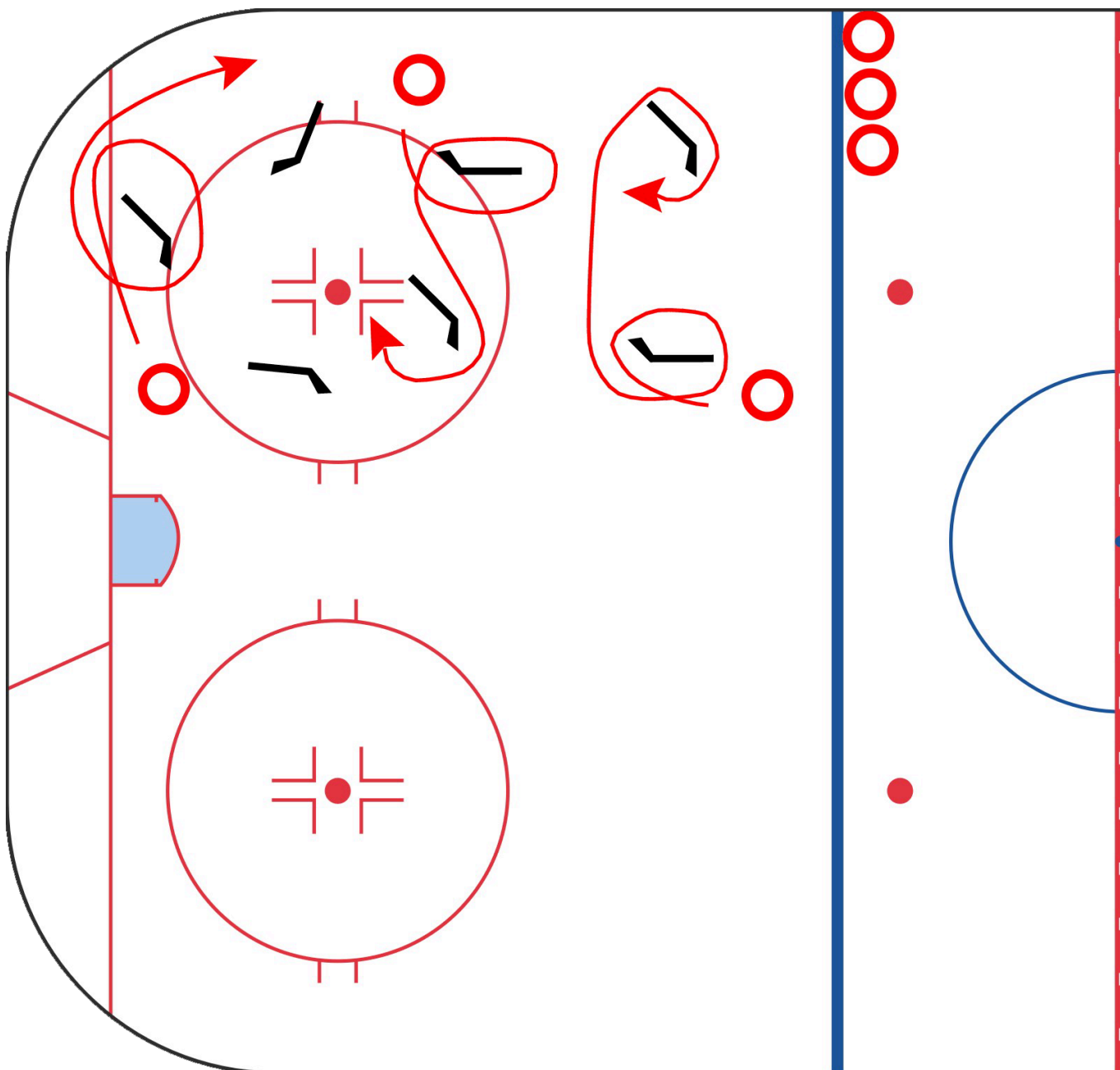
plus facile

- Faire le tour des «Toblerone» d'un seul côté

plus difficile

- Faire une nouvelle fois le tour des pneus sur le chemin du retour

Bip Bip et Coyote



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Des Bip Bip font le tour des cannes posées sur la glace. Qui contourne le plus de cannes en 90 secondes?

plus facile

- Patiner en pas de trottinette (un pied qui propulse)

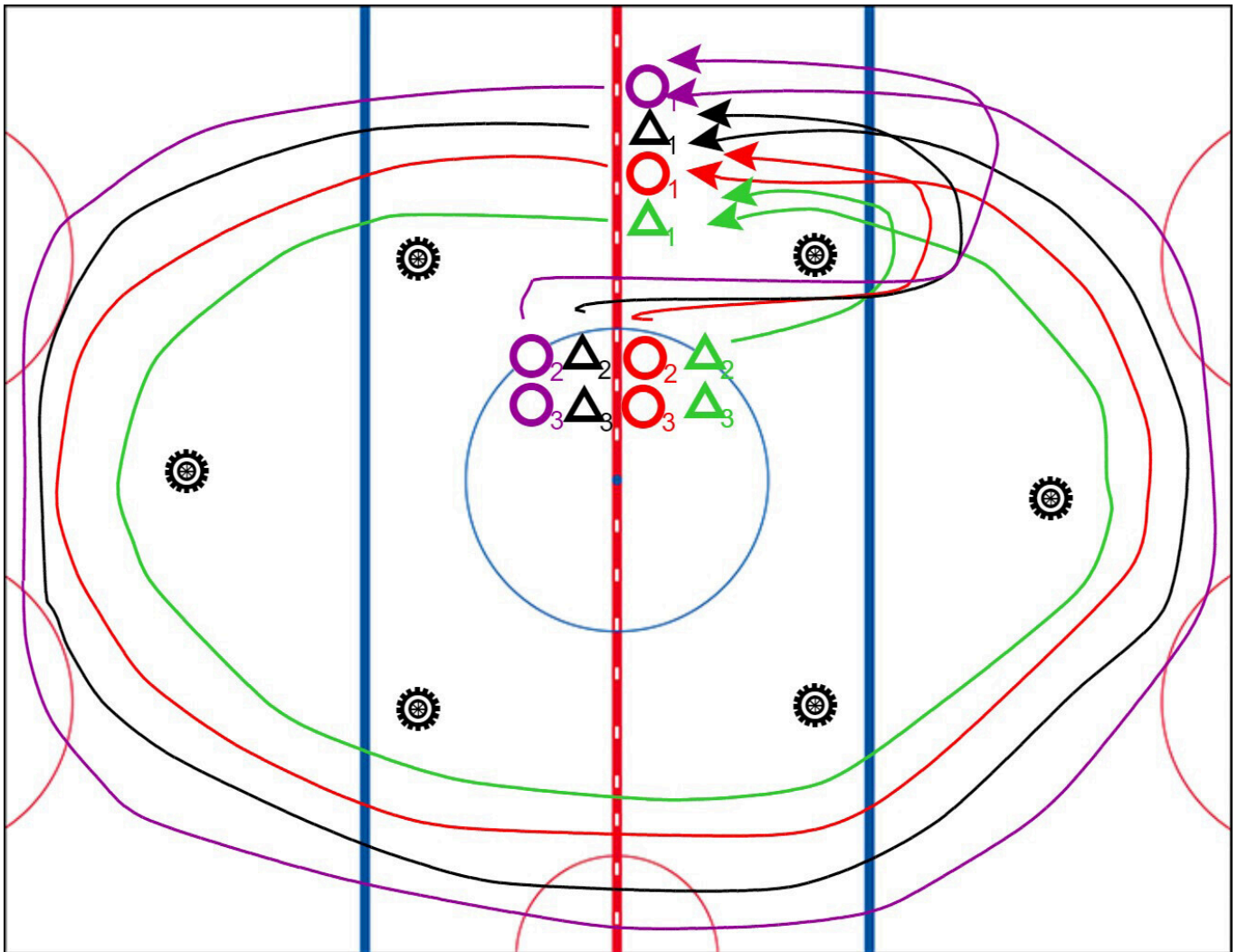
plus difficile

- Demander un changement de direction

- Jouer avec Coyote (chasseuse ou chasseur): Coyote va dans la même direction que Bip Bip. S'il le touche, celui-ci perd un point (1 point = 1 tour)

Retour au calme (8 minutes)

Relais de short-track



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants forment des équipes de trois. Le premier / La première de chaque équipe se positionne sur la ligne de départ. Au signal convenu, ils effectuent le plus rapidement possible un tour. Le/La deuxième enfant de chaque équipe attend alors entre la ligne bleue et la ligne rouge. Une fois son tour terminé, le premier / la première enfant tape dans la main de son coéquipier / sa coéquipière ou le/la pousse pour qu'il/elle entame son tour. Pendant ce temps, le/la troisième enfant se prépare. Chaque enfant doit effectuer trois tours. Quelle équipe gagne?

plus facile

- Réduire la distance

plus difficile

- Faire un huit au lieu d'un tour

Source: Brägger, I. et al. (2024): Manuel Hockey sur glace. Pour les enfants. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO