

# Hockey sur glace pour les enfants – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu

Conduire le puck avec la canne dans le prolongement du bras tout en gardant un oeil (vision périphérique radar) sur l’équipe et les adversaires est un grand défi. Aussi les joueurs qui réussissent à déjouer l’adversaire lors d’une action individuelle ou à protéger le puck sont-ils d’autant plus remarquables.

Déterminés, vaillants et habiles avec leurs feintes, ils parviennent souvent à créer des espaces et du temps pour les actions suivantes. L’équipe adverse doit alors trouver des solutions défensives.

## À télécharger

- [Autres formes d’entraînements axés sur les phases F1-F3](#)

	Joueuse offensive/Joueur offensif		Patiner en avant, sans le puck
	Joueuse défensive/Joueur défensif		Patiner en avant, avec le puck
	Gardiennne/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 découvrent et apprennent comment conduire le puck ainsi que d’autres objets avec la canne et comment éviter les obstacles.

## Questions de développement

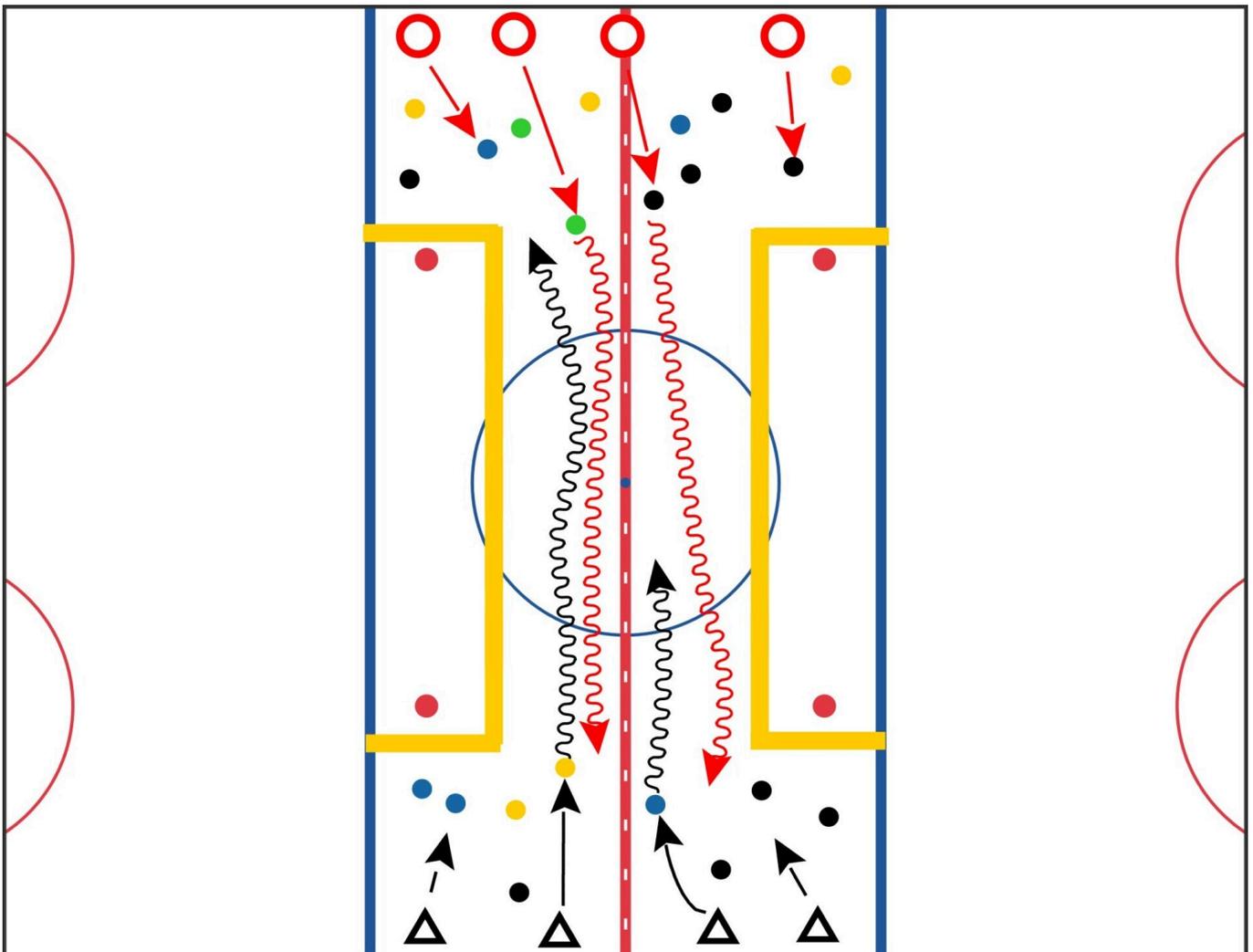
- Quelle est la meilleure technique pour conduire des objets?
- Comment tiens-tu ta canne pour conduire un objet sans difficulté?
- Par quel mouvement peux-tu augmenter ta portée?

## Conseils d'expert

- Tiens très fort ta canne avec ta main arrière (comme un marteau) et fais en sorte que ta main avant puisse glisser le long de la canne.
- Essaie d'ouvrir et de fermer la palette pour conduire ton puck dans les virages.
- Efforce-toi de garder les bras éloignés de ton corps afin de pouvoir déplacer la canne dans toutes les directions.
- Cherche à n'avoir le puck que dans le bas de ton champ de vision. Regarde vers l'avant afin de repérer à temps les obstacles devant toi.

## Introduction (8 minutes)

### Range ta chambre!



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

La surface de jeu représente une chambre d'enfant en désordre. Au milieu de la «pièce», deux séparations «Toblerone» rétrécissent le passage. Des deux côtés de ces séparations, le sol est jonché de matériel – pucks, petits cerceaux, ballons ou encore bouteilles en PET. Visite de la famille: il faut ranger! Deux équipes de nettoyage entrent en action de chaque côté de la pièce: laquelle transporte le plus rapidement possible le matériel de l'autre côté de la pièce? Les objets ne peuvent être déplacés qu'un par un et ne peuvent pas être lancés.

### **plus facile**

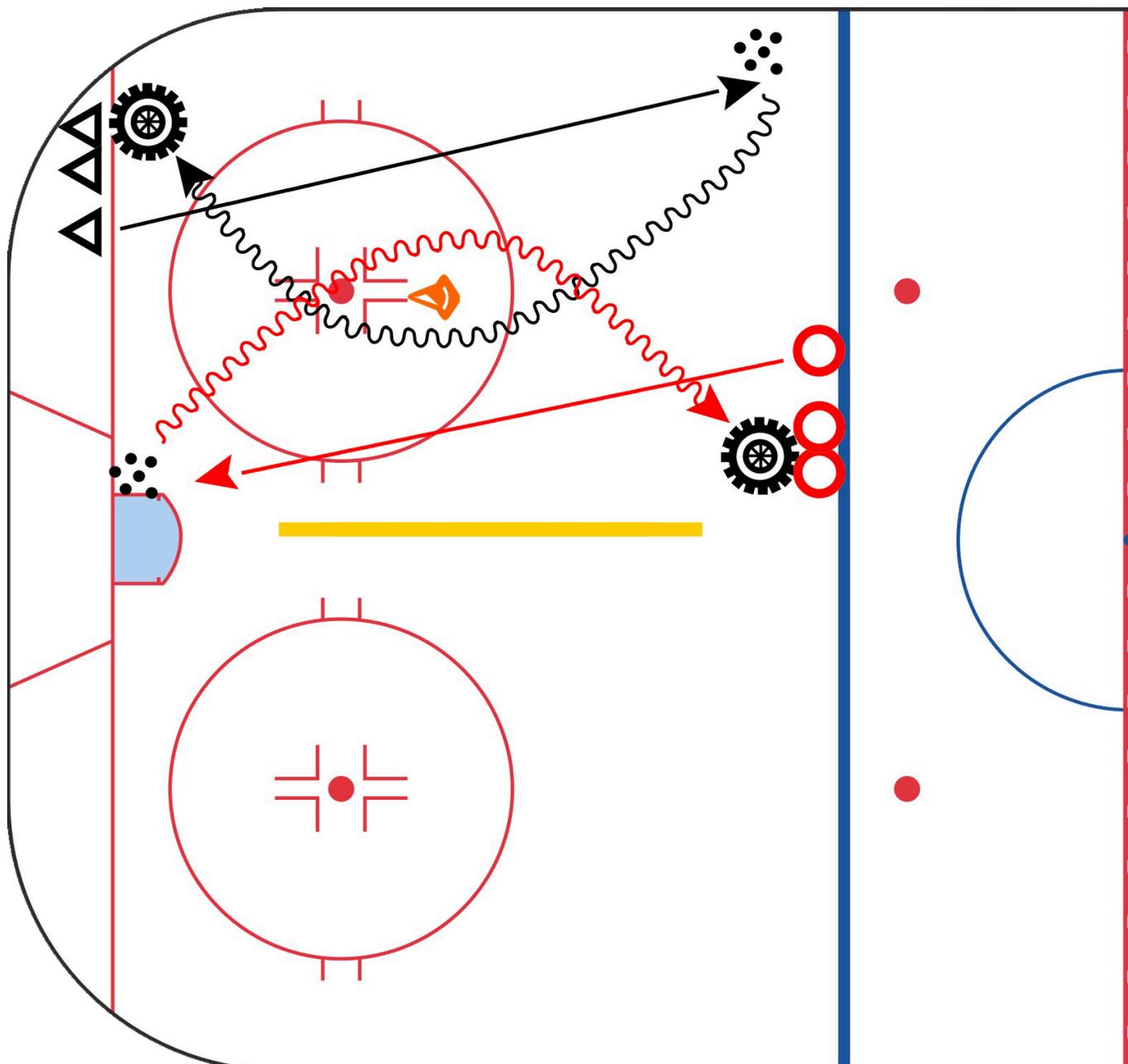
- Jouer sans les séparations «Toblerone»

### **plus difficile**

- Ajouter des obstacles supplémentaires

**Partie principale: 4 postes (40 minutes)**

### **Tirelire**



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux équipes ont chacune une tirelire qu'elles doivent remplir le plus rapidement possible de pièces d'or (pucks). Disposées sur la surface de jeu, les tirelires sont faites de bouts de bois ou d'autres matériaux. Un-e enfant par équipe est, à chaque fois, sur la glace pour aller chercher l'or de l'autre côté et le placer dans la tirelire. Il/Elle passe ensuite le relais à l'enfant suivant d'une tape dans la main. Quelle équipe met le plus de pièces d'or dans sa tirelire? Jouer avec un temps imparti de trois minutes ou indiquer un nombre de pièces d'or à obtenir.

### plus facile

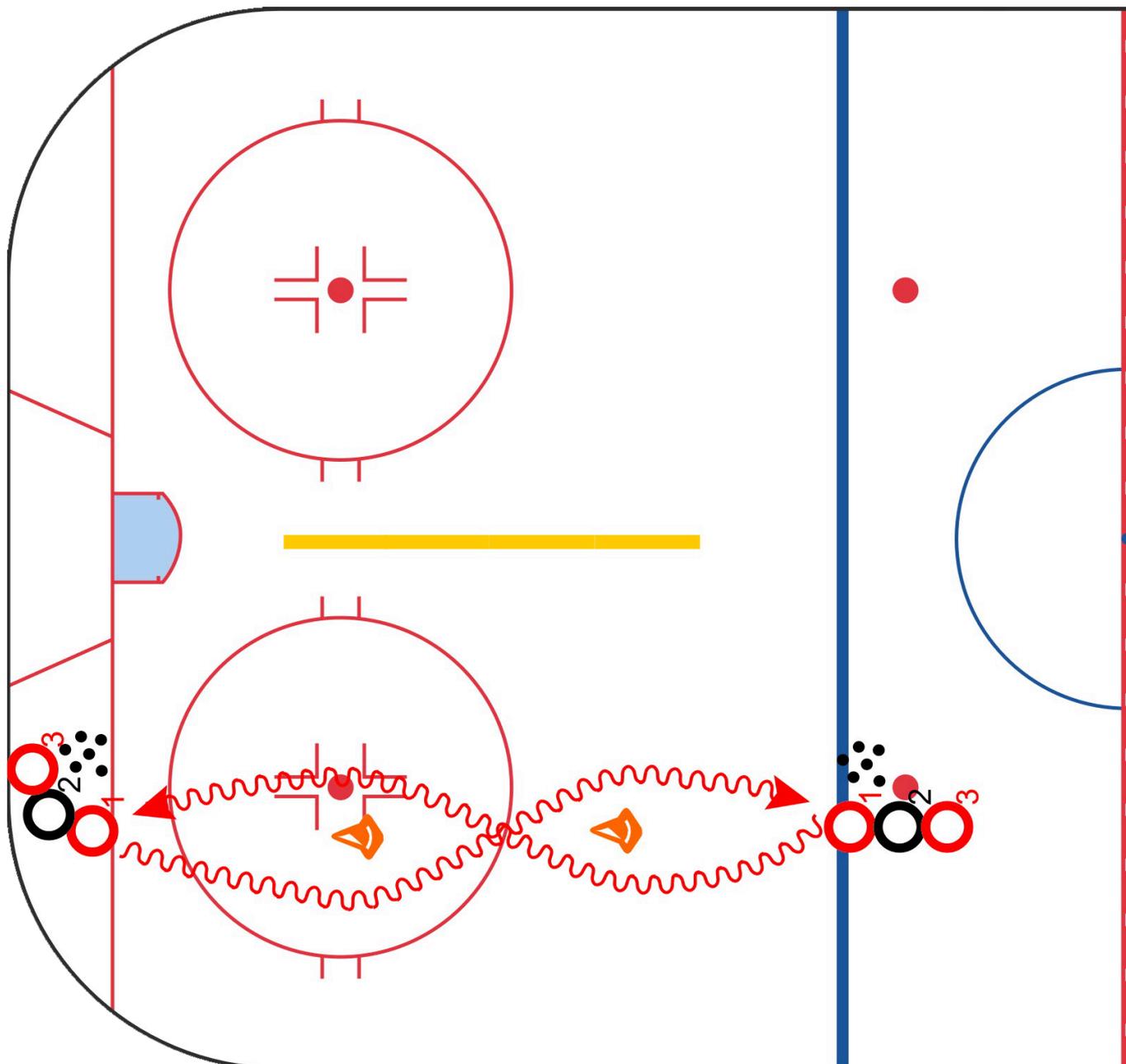
- Prendre des anneaux, qui sont plus petits
- Raccourcir le chemin à parcourir

### plus difficile

- Prévoir trois enfants par équipe sur la glace en même temps
- Aménager davantage d'obstacles
- Utiliser d'autres objets (des bouteilles en PET ou des balles de tennis)

- Ajouter des voleurs qui essaient d'intercepter les enfants et leurs pièces d'or

## Slalom en tandem



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux pylônes sont placés sur la surface de jeu. Deux par deux, en se faisant face, les enfants doivent traverser toute la surface en slalomant avec le puck. Une fois arrivés, ils passent le puck au duo suivant.

### plus facile

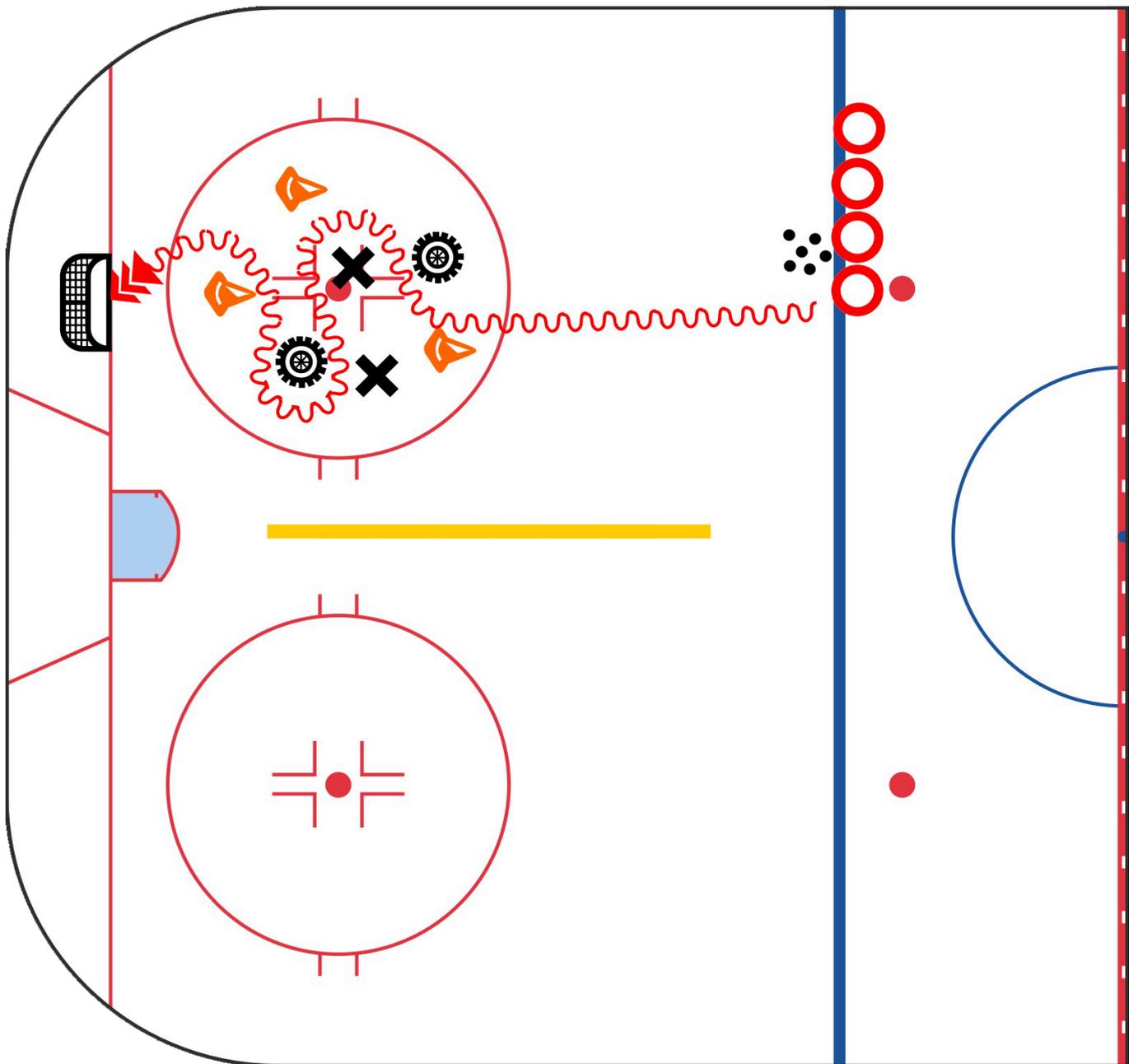
- Utiliser des petits cerceaux

### plus difficile

- Prévoir plus de pylônes
- Utiliser d'autres objets (des bouteilles en PET ou des balles de tennis)



## Rond-point d'obstacles



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants doivent se frayer un chemin à travers un parcours (cercle d'engagement avec des obstacles) et envoyer le puck dans le but.

### plus facile

- Aménager moins d'obstacles
- Prévoir un-e seul-e enfant à la fois sur le parcours

### plus difficile

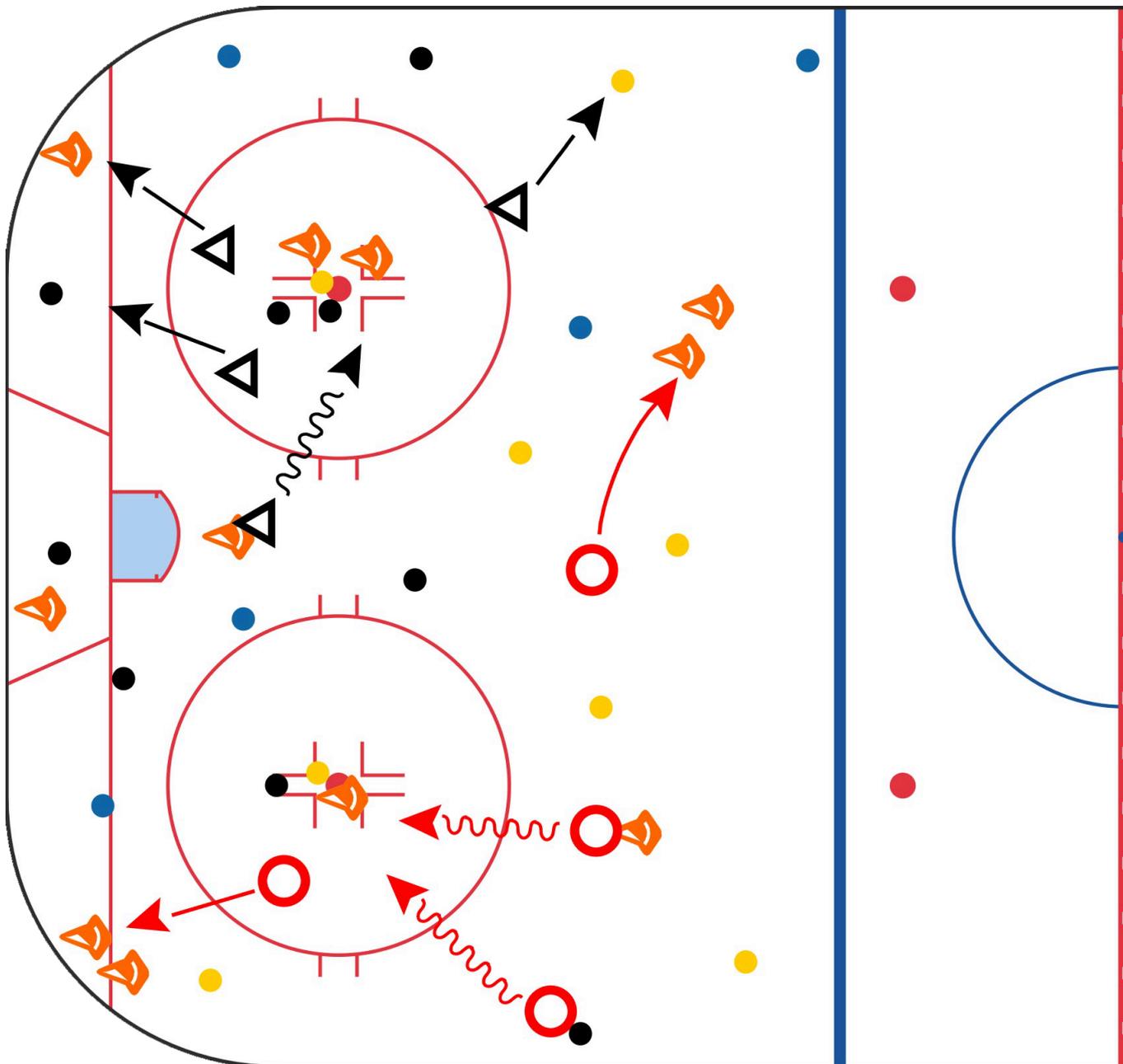
- Inviter les entraîneurs à gêner les enfants en possession du puck, sans pour autant le leur

subtiliser

- Un «trouble-fête» qui tient sa canne à l'envers vient compliquer la conduite du puck

## Retour au calme (8 minutes)

### Collecte de déchets



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Beaucoup de déchets se sont accumulés dans un tiers de la surface de jeu ( pucks, pylônes, petits cerceaux, ballons ou petits bouts de bois). Deux équipes d'éboueurs essaient de ramasser le plus de déchets possible et de les entreposer dans leur décharge (cercles d'engagement). Quelle équipe collecte le plus de déchets?

### plus facile

- Jouer uniquement avec des cerceaux et des cannes tenues à l'envers

## plus difficile

- Ajouter des obstacles (p. ex. séparations «Toblerone»)
- Faire intervenir des corbeaux (chasseurs) qui essaient de piller le butin des éboueurs

## Exemples d'entraînements axés sur la phase F2

Les enfants apprennent à conduire le puck avec la canne tout en regardant le jeu.

### Questions de développement

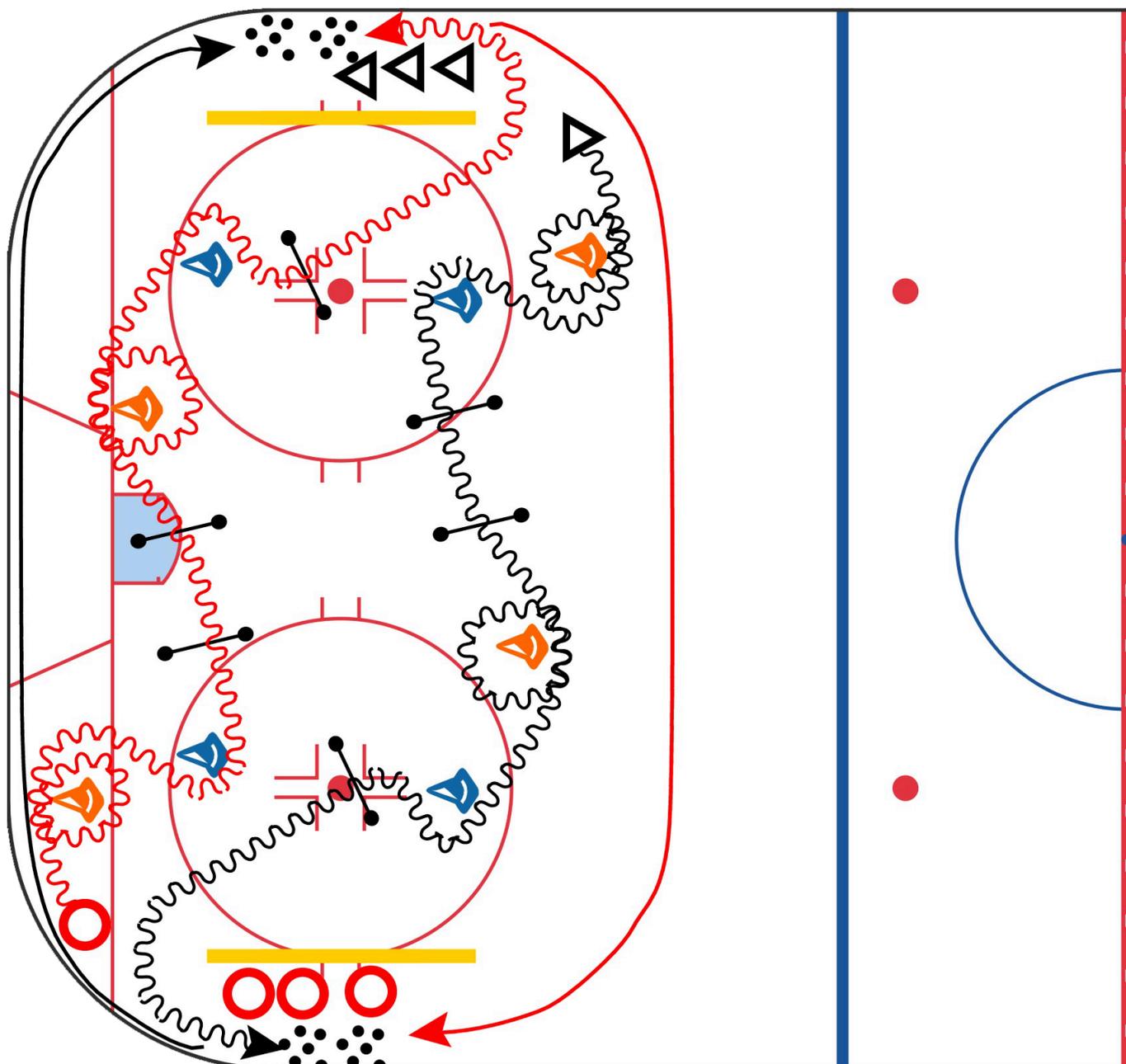
- Comment fais-tu pour contrôler le puck tout en regardant où tu vas?
- Comment fais-tu pour que le puck reste toujours bien collé à la canne, même dans les virages?
- Quels mouvements peux-tu faire avec ta canne pour contourner plus facilement tes adversaires?

### Conseils d'expert

- Tiens très fort ta canne avec ta main arrière (comme un marteau) et fais en sorte que ta main avant puisse glisser le long de la canne.
- Essaie d'ouvrir et de fermer la palette pour conduire ton puck dans les virages.
- Efforce-toi de garder les bras éloignés du corps afin de pouvoir déplacer la canne dans toutes les directions.
- Cherche à n'avoir le puck que dans le bas de ton champ de vision. Regarde vers l'avant afin de repérer à temps les obstacles devant toi.

## Introduction (8 minutes)

## Tas de fumier



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux équipes avec un tas de fumier (p. ex. pucks, bouteilles en PET, ballons) de la même taille se font face. Chacune essaie de déplacer le plus d'objets possible de son tas à celui de l'équipe adverse. Pour y parvenir, ils traversent la ferme (obstacles: p. ex. deux arcs de cercle à gauche et à droite, deux haies) et reviennent par le côté. Le jeu est chronométré.

### plus facile

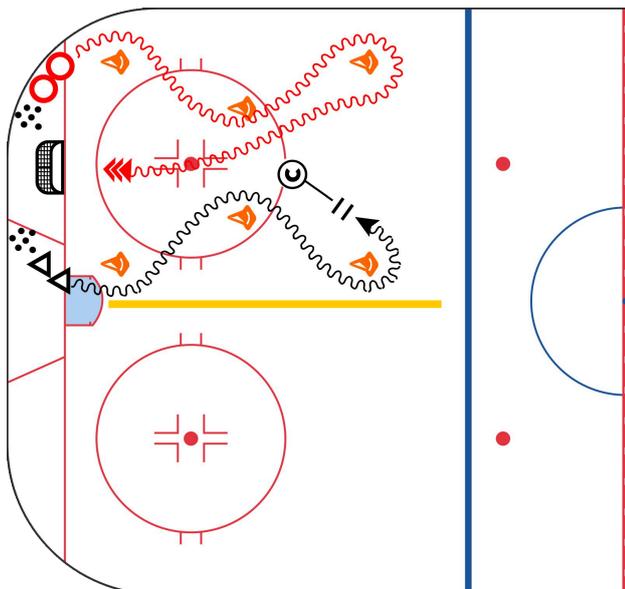
- Ne pas mettre d'obstacles: aller directement d'un tas à l'autre

### plus difficile

- Introduire un bousier par équipe qui essaie de ramener le fumier transporté
- Retourner au point de départ à reculons

### Partie principale: 4 postes (40 minutes)

## Course avec le puck



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux enfants s'élancent avec un puck. Le premier / La première qui arrive à hauteur de l'entraîneur-e peut passer et tirer. Le deuxième / La deuxième doit se défaire de l'entraîneur-e avant de pouvoir tirer au but.

### plus facile

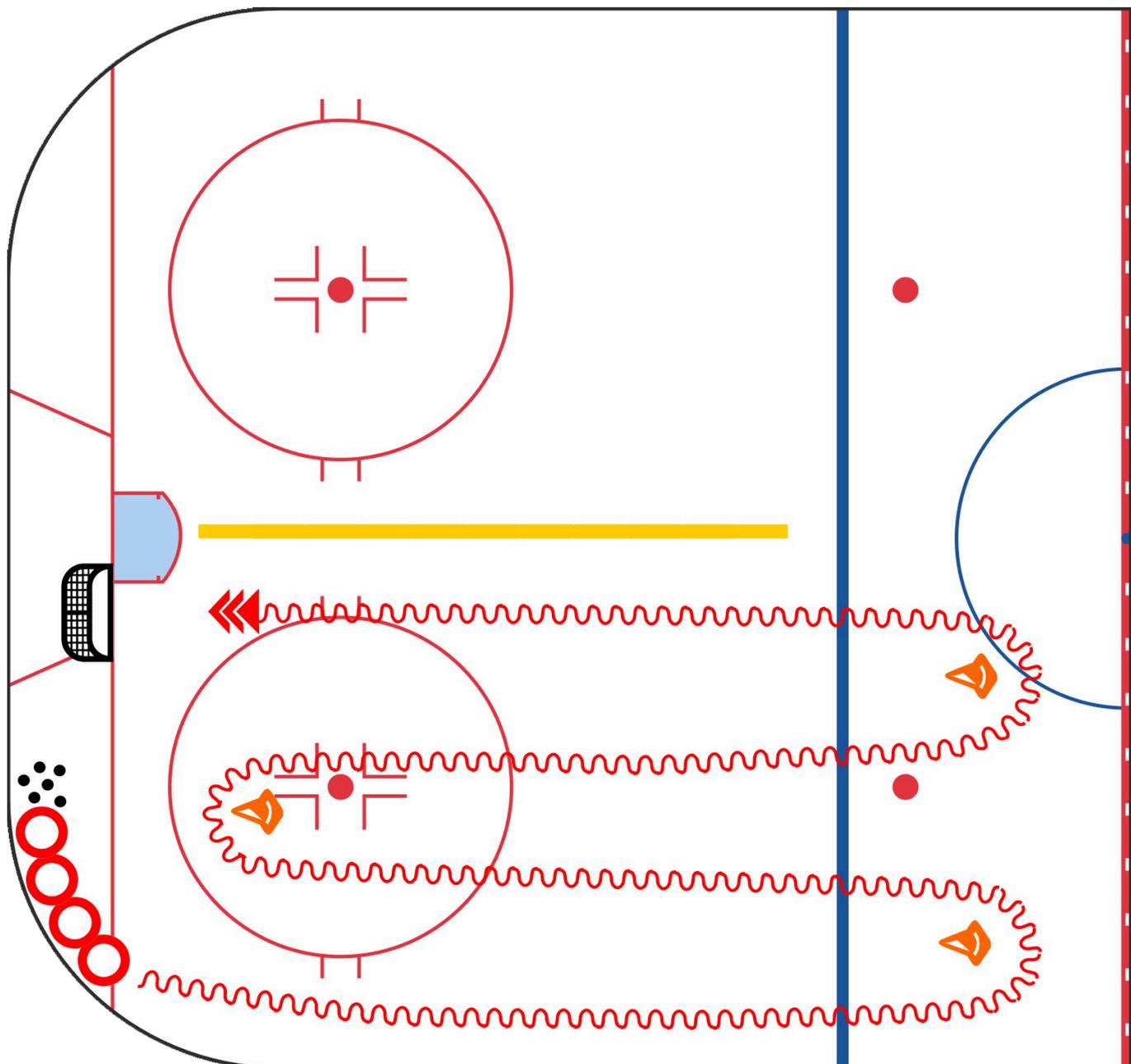
- Aménager un parcours en ligne droite, sans entraîneur-e ni contrainte de temps (ce n'est plus une course)

### plus difficile

- Effectuer des mouvements avant/arrière
- Demander aux enfants d'effectuer un arc de cercle

---

**Poussez!**



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants poussent le puck uniquement forehand, près du corps, sur une distance définie. Ils tirent ensuite au but.

### plus facile

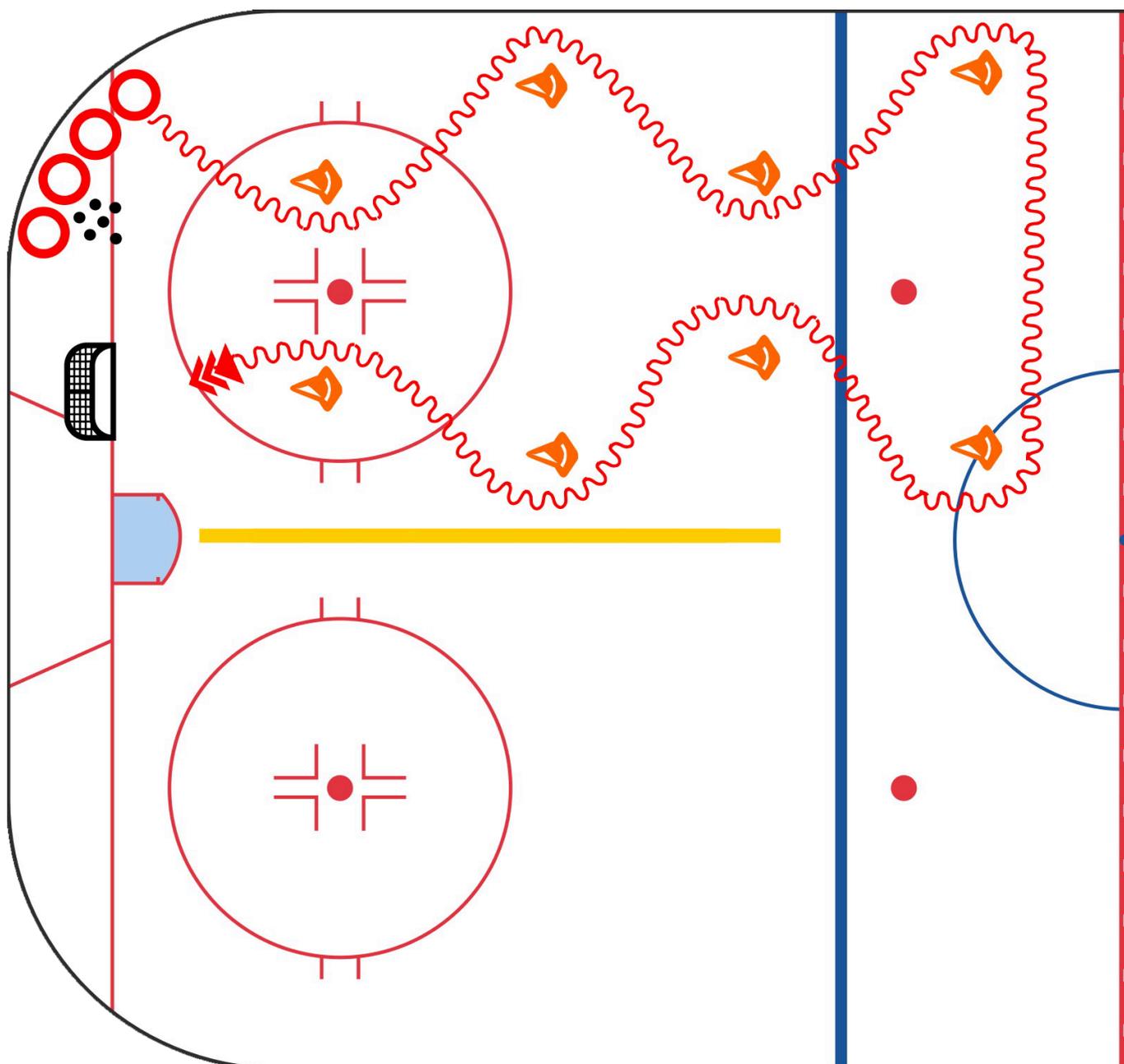
- Ne donner aucune consigne relative au forehand ou au backhand

### plus difficile

- Conduire le puck d'une seule main
- Ajouter des virages plus serrés ou plus nombreux
- Montrer des chiffres que l'enfant doit citer
- Conduire le puck devant le corps



## Guider le puck autour des pylônes



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants slaloment autour de plusieurs pylônes avec un puck, puis tirent au but.

### plus facile

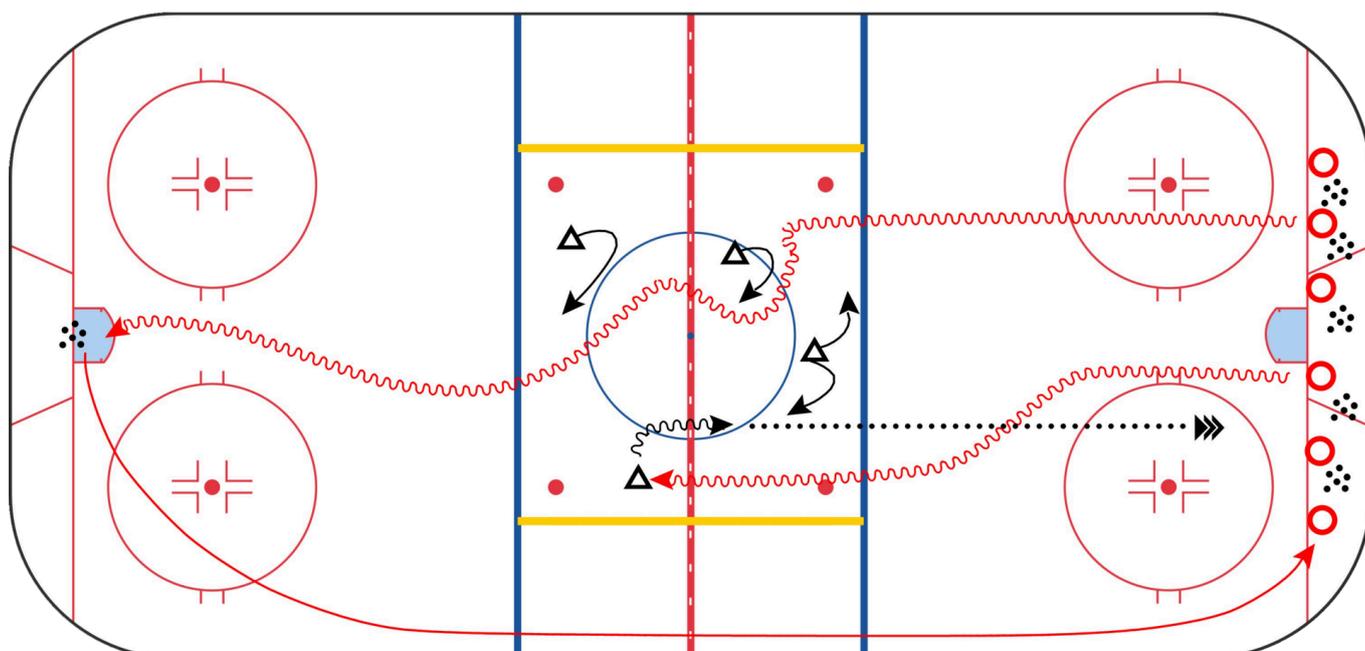
- Prévoir moins de pylônes
- Augmenter la distance entre les pylônes (cf. roue de la variation)

### plus difficile

- Effectuer le même chemin au retour (avec des enfants qui patinent donc dans les deux sens)
- Conduire le puck uniquement forehand

### Retour au calme (8 minutes)

## Fosse de lave



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les mineurs (enfants) extraient des diamants (pucks) d'une mine et les acheminent vers le coffre au trésor en passant par une fosse de lave. Dans la fosse, les monstres de la mine essaient de leur voler les diamants et de les rapporter à la mine. Quel groupe rapporte le plus de diamants dans son coffre dans le temps imparti?

### plus facile

- Prévoir moins de monstres

### plus difficile

- Aménager une fosse de lave plus petite

## Exemples d'entraînements axés sur les phases F2 et F3

Les enfants apprennent à protéger le puck de leurs adversaires dans différentes situations.

### Questions de développement

- Comment fais-tu pour protéger au mieux le puck de ton adversaire?
- Comment utilises-tu ton corps pour éloigner au maximum ton adversaire du puck?

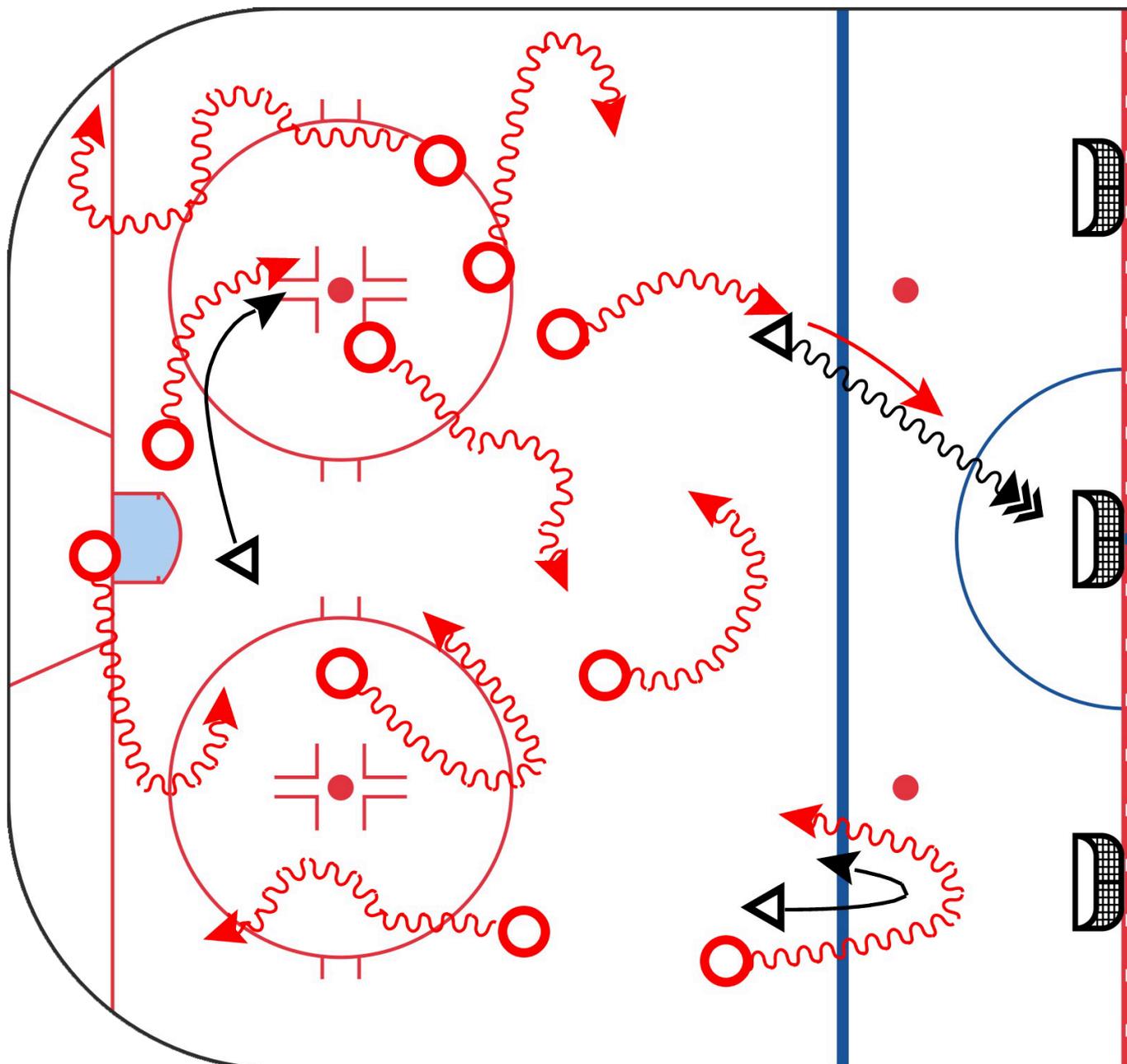
### Conseils d'expert

- Place ton corps entre l'adversaire et le puck afin de protéger ce dernier
- Opte pour des changements de direction rapides et des feintes pour te débarrasser des chasseurs.

- Veille à conduire le puck loin de l'adversaire.

## Introduction (8 minutes)

### Monster puck



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Tous les enfants ont un puck. Deux ou trois chasseurs essaient de s'emparer de l'un des pucks et de l'envoyer dans le but. Tant que le puck n'est pas dans le but, l'enfant peut le récupérer. Si elle/il n'y parvient pas, elle/il se transforme aussi en chasseuse ou en chasseur. L'ultime enfant à avoir un puck contre sa canne l'emporte.

## plus facile

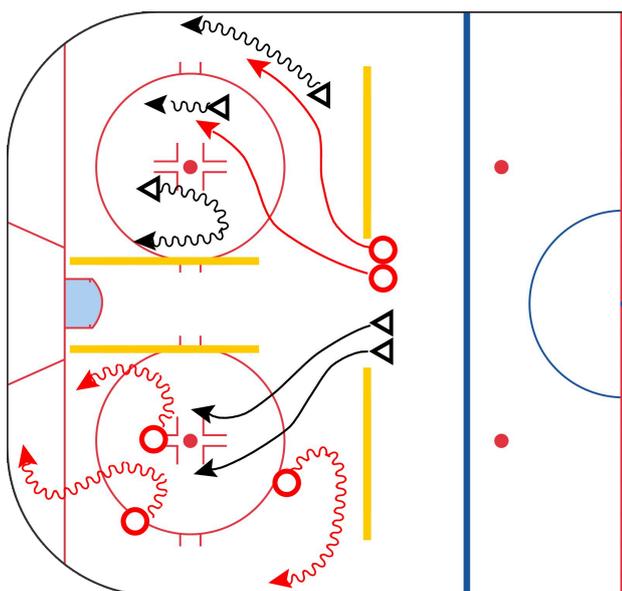
- Prévoir moins de chasseurs
- Agrandir la surface de jeu

## plus difficile

- Prévoir plus de chasseurs
- Charger les gardiens de défendre les buts

## Partie principale: 4 postes (40 minutes)

### Territoires



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants forment deux équipes de cinq. Chaque équipe a son propre territoire. Trois enfants se placent dans chaque territoire. Chaque enfant protège un puck; les deux autres chassent les pucks dans le territoire adverse. Ils s'efforcent de s'emparer d'un puck et de le faire sortir du territoire. La chasse commence au signal de l'entraîneur-e. Quelle équipe parvient la première à s'emparer d'un puck et à le faire sortir du territoire?

## plus facile

- Agrandir le territoire
- Prévoir moins de chasseurs

## plus difficile

- Prévoir plus de chasseurs

---

## Camp de la jungle







Cinq enfants se tiennent en cercle, chacun-e avec un puck. Au signal de l'entraîneur-e, ils s'efforcent de protéger leur puck tout en essayant de bouter ceux de leurs adversaires en dehors du cercle.

Perdre le puck (= le puck sort du cercle) est synonyme d'élimination. L'enfant récupère alors son puck et doit le conduire à travers un parcours de pénalité avant de pouvoir réintégrer le jeu. Qui fait le moins de fois le parcours de pénalité?

### **plus facile**

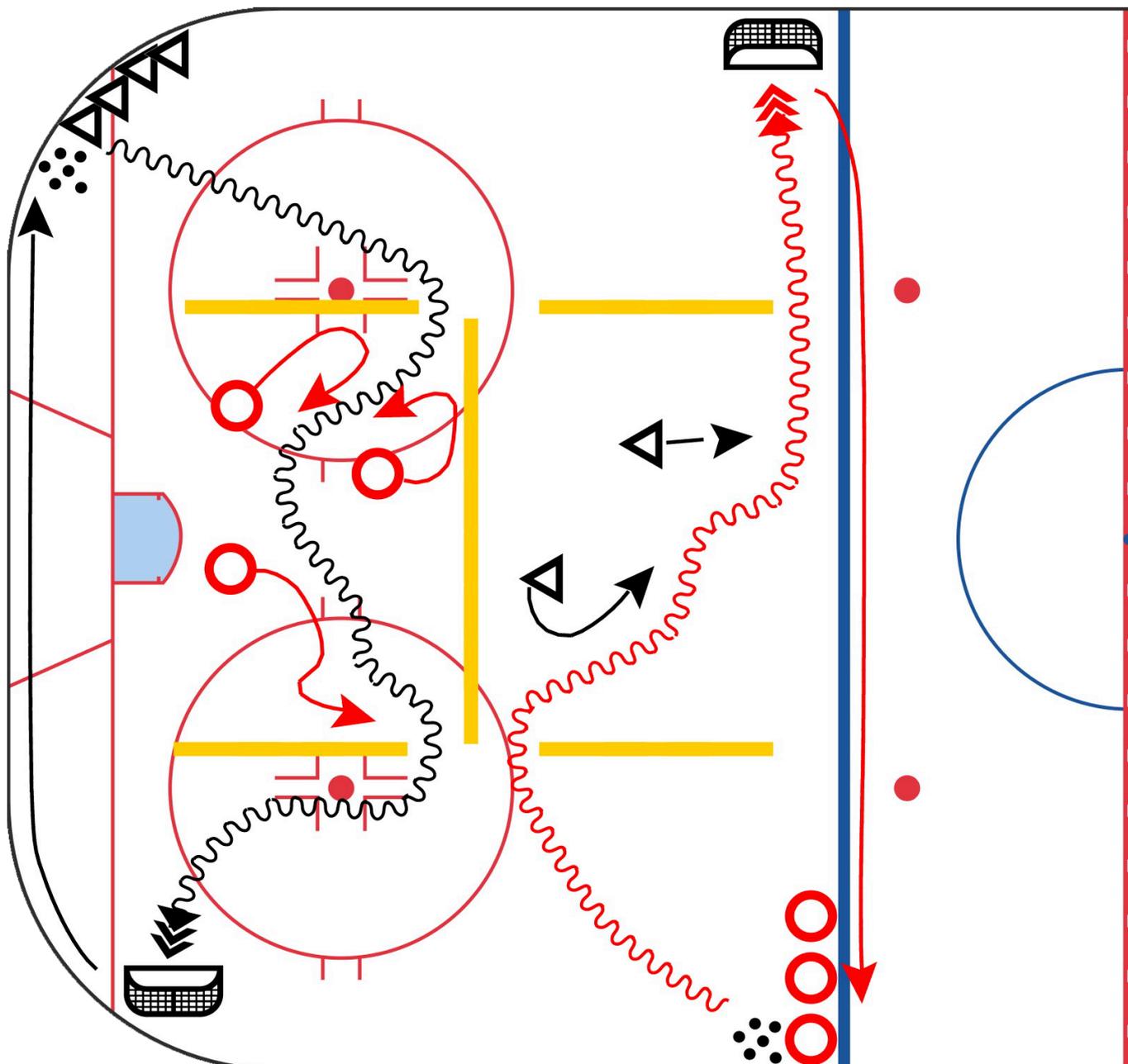
- Agrandir le cercle

### **plus difficile**

- Laisser les enfants sans puck devenir des chasseurs de puck

### **Retour au calme (8 minutes)**

### **Course en forêt**



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux équipes se font face, séparées par une forêt, avec des obstacles et 1-3 chasseurs. À tour de rôle, les enfants essaient de dribbler un puck à travers toute la forêt, pour aller le mettre au fond de leur but. L'enfant doit avoir traversé toute la forêt avant que le suivant / la suivante ne puisse s'élancer. Si les chasseurs parviennent à s'emparer du puck, ils peuvent le mettre dans leur but. L'enfant qui perd son puck devient chasseur ou chasseuse.

### plus facile

- Prévoir moins de chasseurs

### plus difficile

- Réduire la taille de la forêt

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**