

Hockey sur glace pour les enfants – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se déplacer avec stabilité et habileté

Les joueurs maîtrisent les mouvements de base indispensables à la pratique du hockey dans un souci d'efficacité. Pour pouvoir effectuer des mouvements corrects et efficaces, les joueurs doivent disposer non seulement d'articulations souples et stables mais encore de la musculature correspondante.

Une force de base solide (stabilité corporelle) est importante pour s'imposer dans les duels et résister aux checks. Elle permet aux joueurs de contrôler leur corps et d'assurer leur stabilité, même pendant des mouvements complexes. Cette stabilité corporelle réduit le risque de blessure.

Approfondissement

- Stabilisation, axe correct des jambes

Exemples d'entraînements axés sur les phases F1/F2

Les enfants apprennent à contrôler et à accélérer leurs mouvements et leur propre corps.

Questions de développement

- Comment fais-tu pour être le plus rapide possible?
- Comment retrouves-tu de la vitesse le plus rapidement possible après un arrêt?

Conseils d'expert

- Sprinte toujours à pleine vitesse.
- Fais trois pas rapides pour réaccélérer, après un arrêt ou un changement de direction.

Introduction (8 minutes)

Debout en cercle

Les enfants sont debout en cercle et tiennent leur canne verticalement devant eux (la palette dans la main). Au signal convenu, tous lâchent leur canne et attrapent celle qui est à leur droite.

plus facile

- Former un cercle plus petit

plus difficile

- Lâcher la canne, faire un tour complet sur soi-même, reprendre la canne
- Lâcher la canne, toucher le sol à quatre pattes, reprendre la canne
- Changer de direction: alterner gauche/droite
- Ne pas attraper la canne qui est juste à côté, mais celle d'après
- Former un cercle plus grand

Partie principale: 4 postes (40 minutes)

Relais avec un jeu de cartes

Des cartes de jass plastifiées sont placées à l'envers sur le sol au centre d'une surface de jeu carrée. À chaque coin du terrain se trouve une équipe (5-8 m des cartes). Chaque équipe s'est vu attribuer un symbole (pique, coeur, carreau, trèfle). Un-e enfant par équipe fonce jusqu'au centre du terrain et retourne une carte. Si le symbole qui apparaît est celui de son équipe, il/elle peut emporter la carte. Il/Elle se dépêche alors de rejoindre son point de départ et tape dans la main de l'enfant suivant-e pour lui passer le relais. Quelle équipe trouve en premier toutes ses cartes? Si les groupes sont plus petits, ne former que deux équipes, mais avec le même nombre de cartes.

plus facile

- Retourner deux cartes à chaque fois (les enfants peuvent ramener le même symbole, mais aussi la même couleur – rouge ou noir)

plus difficile

- Sprinter avec des changements de direction

Qui va à la chasse perd sa place

Entre quatre et six enfants sont alignés, accroupis, à environ 5 m les uns des autres. Au signal convenu, le premier / la première enfant s'élanche et saute par-dessus tous les autres sans les toucher. Une fois arrivé-e à un piquet, il/elle le contourne, puis prend la place de l'enfant suivant-e (en lui tapant dans la main). Le jeu se poursuit jusqu'à ce que l'ultime enfant ait touché le piquet et fini son parcours.

plus facile

- Prévoir moins de distance entre les enfants
- Passer/Sauter par-dessus des cannes de hockey posées au sol

plus difficile

- Demander à l'enfant de revenir d'abord à la marque derrière lui/elle pour prendre de l'élan

Pieds forts

Les enfants parcourent une dizaine de mètres de différentes façons:

- Sur la pointe des pieds (orteils)
- Sur les talons
- Sur l'extérieur du pied (lever du soleil)
- Sur l'intérieur du pied (coucher du soleil)
- En combinant les quatre: commencer sur la pointe des pieds (orteils), puis directement sur l'extérieur du pied (lever du soleil), sur les talons, sur l'intérieur du pied (coucher du soleil) et enfin à nouveau sur la pointe des pieds (orteils)

plus facile

- Poser tout le pied au sol entre chaque position

plus difficile

- Augmenter le rythme des changements
-

«Suis-moi» ou «Va-t'en»!

Les enfants sont répartis en groupes de cinq à sept. Chaque groupe forme un cercle ; les enfants ont le regard tourné vers l'intérieur de celui-ci. Un-e enfant court autour du groupe, à l'extérieur du cercle. En criant à l'un des enfants du cercle «Suis-moi» ou «Va-t'en», il/elle oblige son adversaire à courir avec lui/elle ou dans l'autre direction. Tous deux s'efforcent ensuite d'atteindre la place laissée vide dans le cercle. Le perdant ou la perdante commence le tour suivant à l'extérieur du cercle.

plus facile

- Une seule option: «Suis-moi» ou «Va-t'en»

plus difficile

- Demander aux enfants de se coucher à plat ventre dans le cercle
- Faire s'élaner un-e autre enfant pendant la course

Retour au calme (8 minutes)

Au poulailler

Les poules (enfants) paradent avec leurs plumes (sautoir qui dépasse derrière le short de manière à pouvoir être attrapé) et se promènent dans le poulailler (carré délimité). Trois renards affamés (enfants) attendent devant le poulailler. Soudain, un renard entre dans le poulailler et tente de s'emparer des plumes d'une poule. S'il y parvient, il se transforme en poule (aussi avec des plumes). La poule déplumée, quant à elle, devient un renard et se place devant le poulailler. Les renards entrent les uns après les autres dans le poulailler et se transforment en poules, puis à nouveau en renards.

plus facile

- Prévoir un poulailler plus grand

plus difficile

- Prévoir un poulailler plus petit
- Faire entrer plusieurs renards en même temps dans le poulailler

Exemples d'entraînements axés sur les phases F2/F3

Les enfants apprennent à freiner, à se stabiliser ainsi qu'à accélérer correctement et à bon escient.

Questions de développement

- Comment fais-tu pour bien retomber sur tes patins après un saut?
- Comment freiner brusquement et réaccélérer ensuite?
- Comment changer habilement de direction?

Conseils d'expert

- En sautant, veille à la stabilité de l'axe des jambes et réceptionne-toi avec les deux pour amortir le choc (tu préviens ainsi les blessures à long terme).
- Opte en toute connaissance de cause pour des sauts adaptés aux enfants (jeu de l'élastique, corde à sauter, etc.).
- Veille, au moment de changer de direction, à ce que ton centre de gravité soit bas.
- Fais trois premiers pas rapides pour accélérer.

Introduction (8 minutes)

Ballon et cerceaux (en dehors de la glace)

Les enfants forment deux équipes. Des cerceaux sont disposés sur la surface de jeu (prévoir deux cerceaux de plus que d'enfants par équipe). Les enfants se passent un ballon. Chaque passe à un-e enfant dans un cerceau rapporte un point. Quand une équipe perd la balle, l'autre la récupère. Quelle équipe marque le plus de points?

plus facile

- Prévoir plus de cerceaux
- Prendre des cerceaux plus grands
- Augmenter la taille du terrain

plus difficile

- Ajouter un but vivant: l'équipe marque un point si elle passe le ballon à travers les jambes écartées d'un autre enfant

- Empêcher un but en touchant le cerceau (p. ex. avec la main ou le pied)

Partie principale: 4 postes (40 minutes)

Sauts en contrebas

Construire un escalier avec des caissons suédois ou trouver directement des escaliers pour réaliser les exercices. Les enfants descendent l'escalier en sautant à pieds joints, marche après marche, et en faisant attention à bien se réceptionner. Ils maintiennent brièvement la position et observent l'axe correct de leurs jambes: pour solliciter de manière optimale la chaîne fonctionnelle cuisse-jambe-pied, les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout, les jambes légèrement écartées.

plus facile

- Réduire la hauteur de saut
- Prévoir un seul saut par passage

plus difficile

- Augmenter la hauteur de saut
 - Se réceptionner sur une jambe
-

Jeu de l'écluse

Debout, les enfants forment deux colonnes, face à face. Ils tendent les bras sur les côtés. Un-e enfant est la souris, l'autre le chat. Le chat doit attraper la souris qui court entre les enfants. Si le chat crie «On change!», les enfants bougent leurs bras de 90 degrés. Le chat cherche ainsi à bloquer le chemin de la souris.

plus facile

- Prévoir deux souris
- Réduire le nombre d'enfants dans les colonnes

plus difficile

- Changer les rôles: c'est au tour de la souris de commander (ce qui complique la tâche du chat).
-

Petits pyromanes et pompiers

Des tapis sont disposés un peu partout dans la salle. Certains sont tournés vers le haut (ils sont en feu), d'autres vers le bas (le feu est éteint). Deux équipes se font face : les petits pyromanes contre les pompiers. Les petits pyromanes allument des feux en retournant les tapis tournés vers le bas. Les pompiers essaient quant à eux de retourner les tapis aussi vite que possible pour éteindre le feu. Qui a retourné le plus de tapis à la fin du temps imparti, les petits pyromanes ou les pompiers?

plus facile

- Retourner les tapis à deux

plus difficile

- Retourner les tapis en les soulevant sans qu'ils touchent le sol
-

Hot dog

Les enfants se mettent deux par deux. Un-e enfant est enroulé-e dans un tapis de gymnastique. Le deuxième / La deuxième se couche sur le tapis et essaie de maintenir l'enfant bien enroulé-e en entourant le tapis de tout son corps. Au signal convenu, l'enfant enroulé-e essaie de se dégager.

plus difficile

- Demander à deux enfants de tenir le tapis

Retour au calme (8 minutes)

Parcours

Beaucoup de matériel (=obstacles) est disposé sur un terrain de 15 × 15 mètres. La majorité des enfants se répartissent sur toute la surface de jeu ; les autres enfants sont des chasseurs. Au signal convenu, la chasse commence. Les chasseurs attrapent les enfants en les touchant. Combien d'enfants sont-ils ainsi attrapés par les chasseurs dans le temps imparti (2-4 minutes)? Changer ensuite de chasseurs.

plus facile

- Prévoir plus de chasseurs
- Jouer sur un terrain plus petit

plus difficile

- Prévoir moins de chasseurs
 - Jouer sur un terrain plus grand
-

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