

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 1

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hockey sur glace

M. G. Rochat, chargé de l'enseignement du hockey sur glace au cours du brevet de maître de gymnastique no 1 à l'Université de Lausanne, présente un aperçu de l'entraînement des jeunes hockeyeurs.

Chaque entraînement peut se fragmenter en cinq parties:

Patinage — Technique — Passes — Tactique — Jeu.

Si l'on dispose de peu de temps, on enseignera une des parties et le jeu. Insister sur la première partie (le patinage représentant 60 pour cent de l'art du hockeyeur, et faites-le avec les cannes). Ne le supprimez pas sous prétexte que vos élèves ont déjà patiné avant sur l'autre partie de la patinoire. Avant de commencer l'entraînement, rappelez les règles suivantes:

1. Canne sur la glace.
2. Canne tenue à deux mains.
3. Tête levée.

Démontrez comment on tient une canne fermement sur la glace, à savoir: devant soi si l'on joue le puck et sur le côté si l'on attend une passe.

I. Patinage

Patiner en huit sur toute la surface disponible.

Patiner en cercle.

Patiner d'une bande à l'autre, toujours avec arrêt net.

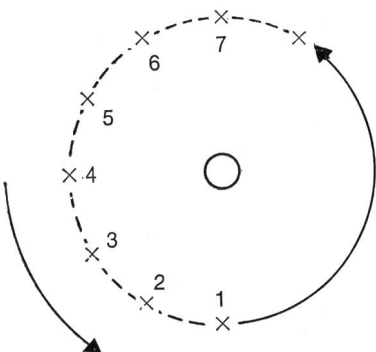
Patiner d'une bande à l'autre et retour. Traverser la patinoire dans le sens de la longueur avec arrêt sur chaque ligne (bleue, rouge, bleue).

Patiner en cercle avec arrêt au coup de sifflet.

Patiner en avant, au coup de sifflet patiner en arrière.

Patiner librement avec arrêt au 1er coup de sifflet; au 2e coup de sifflet, patiner de nouveau, etc.

Patiner en cercle lentement; au coup de sifflet, le premier du groupe démarre et rattrape le dernier, etc.



Patiner le long des bandes; au coup de sifflet, traverser la patinoire en largeur; arrêt devant les bandes; patiner le long des bandes dans l'autre sens.

Patiner sur un pied.

Patiner en écartant les jambes le plus possible.

Un élève pousse un autre dans le dos, ce dernier freinant le plus possible.

Courses estafettes entre deux ou trois équipes.

Disperser les cannes et les gants sur la glace. Slalomer entre les obstacles; sauter les obstacles.

N.B.: Tous ces exercices se font également en arrière.

II. Technique

a) Contrôle du puck

Le joueur se fait de petites passes latérales de 80 cm environ (un peu plus que l'écartement des patins) sans que le puck ne quitte la canne.

Contrôle du puck sur la glace.

Contrôle du puck en avançant.

Contrôle du puck en reculant.

Contrôle du puck en patinant en cercle. Contrôle du puck en patinant en slalom.

Deux par deux, l'un contrôlant le puck en avançant, l'autre patinant en arrière.

b) Tir

Pour lever le puck avec puissance, balayer la glace avec la canne en partant de derrière soi. Ne pas frapper le puck, mais l'accompagner le plus longtemps possible. Placer le puck à l'angle de la canne. Il s'agit là du tir normal. Il y a encore deux autres genres de tir, à savoir:

le back-hand (à l'envers)

le slap-shoot (frapper).

Exercer la précision et la puissance des tirs à l'arrêt et en patinant.

III. Passes

La passe doit être précise et forte. Celui qui passe doit regarder la canne du partenaire. Celui qui reçoit doit protéger son puck en inclinant sa canne.

Deux par deux, de face: même exercice en avançant d'un ou deux mètres; pendant que l'un réceptionne, l'autre recule à sa place initiale.

Former un cercle et se passer le puck. A l'intérieur du cercle, un élève tente de l'intercepter.

Partir du fond de la patinoire avec le puck, le passer en profondeur à un joueur immobile contre les bandes, qui vous le redonne sur la ligne bleue. Puis même exercice, mais changer de côté.

Patiner deux par deux, côte à côte, et se passer le puck, chaque fois avec contrôle. Même exercice, mais sans contrôle.

Trois joueurs sur la même ligne se passent et repassent le puck latéralement; puis demi-tour et même exercice.

Descentes

1 joueur sur arrière immobile,

1 joueur sur arrière qui joue,

2 joueurs sur un arrière, 3 joueurs sur

1 arrière,

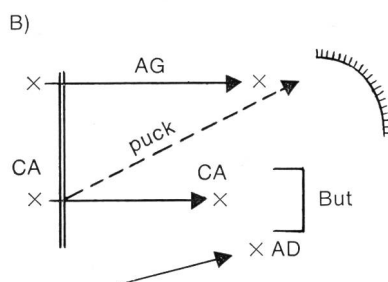
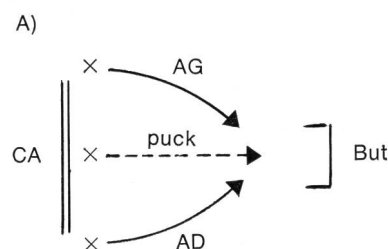
3 joueurs sur 2 arrières, etc.

Exiger dès le début que le joueur passe l'arrière avec le puck. Car, au début, il se contente souvent de pousser le puck en avant entre les jambes de l'arrière, mais lui ne réussit pas à passer l'arrière.

IV. Tactique

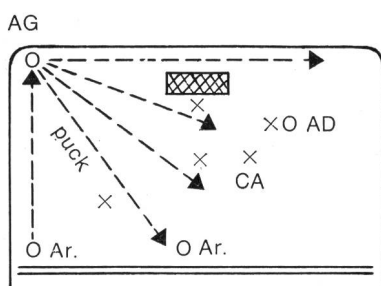
Voici deux schémas de descente d'une ligne d'attaque:

1. Le centre-avant patine avec le puck, passe la ligne bleue, stoppe immédiatement après ladite ligne et attend que ses deux ailiers coupent en direction de la cage; il fait alors une passe à travers les arrières.



2. Le centre-avant patine avec le puck et le lance dans l'angle de la patinoire, où se précipite l'ailier. L'autre ailier se place près de la cage; le centre-avant se place à 3 m devant la cage.

Position des joueurs lors du power-play



CA: centre-avant
AG: ailier gauche
AD: ailier droit
Ar.: arrière
x = défenseur
O = assaillant

Les ailiers marquent les ailiers. Les arrières marquent le centre-avant. Le centre-avant marque les arrières adverses.

V. Jeu

Jeu normal, avec arbitre.

Donner 2 ou 3 pucks de moins que le nombre de joueurs. Chacun essaie de conserver ou de prendre un puck.

3 joueurs contre 6 doivent se faire le plus de passes sur une petite surface. Jouer le power-play (5 joueurs attaquent, 5 défendent dans la zone bleue).

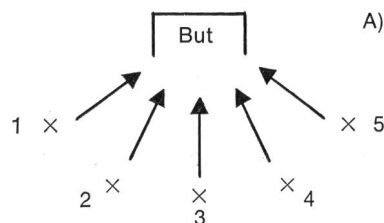
Entraînement du gardien

En demi-cercle devant le gardien, se passer le puck pour faire bouger le gardien. Lorsqu'on a la possibilité de marquer, tirer au but.

Depuis la ligne bleue, descendre sur le gardien et tirer.

Depuis la ligne bleue, descendre sur le gardien et le dribbler.

En demi-cercle devant le gardien (à 3 ou 4 m), tirer un à un au but.



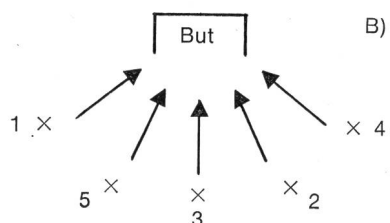
Qu'englobent donc les sports de glace?

Le plus connu de ceux-ci est bien sûr le hockey, sport d'équipe qui nécessite force, précision et souffle!

Puis vient le patinage dit «artistique», qui, lui, se subdivise en différentes classes telles que figures imposées, libres, couple et danse, les deux premières formant la classe des «soli», dames ou messieurs, les couples ne pratiquant que le libre (libre imposé et libre à proprement parler), la danse étant une catégorie à part composée essentiellement des «dances imposées» et d'un libre de danse sur des rythmes modernes.

On peut citer encore le curling (et ses balais), le patinage de vitesse (assez peu développé chez nous) et le simple et populaire «délassement sur glace». Les quatre premières catégories nécessitent des entraînements soutenus et constants.

Mais rapprochons-nous du travail d'une jeune patineuse: tous les jours, à midi, elle descend à la patinoire et, pendant trois quarts d'heure, fait du libre: manège tout d'abord, puis sauts simples, doubles, petits pas et pirouettes; lorsque ses muscles sont suffisamment chauffés, elle exécute son programme de championnat: 4 minutes tout d'abord avec les sauts simples et, immédiatement après, à nouveau 4 minutes avec les sauts doubles cette fois.



Même exercice, mais les joueurs ne tirent pas dans un ordre précis.

Descendre sur le gardien et tirer ou dribbler depuis les ailes.

L'un derrière l'autre, descendre sur le gardien et tirer ou dribbler.

Mêmes exercices, mais le gardien joue sans canne.

Terminer l'entraînement par 1 ou 2 minutes de patinage très rapide.

8 minutes à plein rendement: il faut déjà du muscle et du souffle!

Puis se mettent à pleuvoir les remarques du professeur: «... ta hanche sur la même ligne que l'épaule et le pied derrière pour la préparation de ton double ritteberger... Et la pirouette cassée! Ton mouvement du dos doit être plus rapide et fait d'un coup...»

Jour après jour, chaque détail est vérifié. Si peu de choses suffisent pour qu'un saut soit réussi ou raté!

Travail de minutie! Mais venons-en aux figures imposées, nettement plus rébarbatives: là encore se corsent les événements; en plus de la minutie, il faut une précision au centimètre près. La figure se composant de 2 ou 3 cercles, ceux-ci doivent se superposer le plus possible. Et il y a légion de figures combinées, de difficultés chaque jour croissantes: chaque mouvement de main, de tête, chaque passage de hanche ou de pied peut, si effectué au mauvais moment, défigurer le cercle; dès lors, on fait «des camemberts, des spaghetti ou de la petite bière», c'est au choix du professeur.

Venons-en maintenant aux couples: ils doivent cumuler la technique, la vitesse et l'ensemble! Chaque mouvement devra se faire simultanément, chaque pirouette séparée devra tourner parallèlement, chaque lift (levé) devra monter sans hésitation et la partenaire sera posée en douceur, sans le moindre accroc.

Que de travail, d'heures passées à acquérir le même mouvement, la même détente, la même interprétation de la musique! Mais quel résultat lorsqu'un couple allie à la perfection technique le romantisme de l'interprétation qu'on atteint avec certains grands danseurs du ballet classique.

Et, différents de base, de conception, voilà la danse et les danseurs. La danse ne se pratique qu'en couple; elle nécessite une précision plus grande encore. Chaque instant est analysé; à chaque pas, la position doit être rectifiée: on ne peut pas danser gentiment sans trop s'occuper de l'autre. 2 corps doivent apparaître sous la forme d'un couple, indissociable, se mouvant dans le même rythme. Plus que dans toute autre catégorie, l'ensemble est requis. En effet, la danse se compose elle de 15 danses à schémas et pas imposés.

Suite page 16

dire qu'il ne peut être question de dédommager les entraîneurs professionnels avec des traitements de «fantaisie», cependant leur salaire devra tout de même atteindre un montant attrayant. Les frais d'instruction seront pris en charge par le CNSE, les frais d'engagement seront répartis entre les fédérations et le CNSE.

8. Il sera créé un règlement d'entraîneurs fixant dans les détails les conditions de formation et de travail, les droits et les devoirs de l'entraîneur professionnel. Ce règlement servira de base pour l'élaboration des contrats d'engagement.
9. S'il nous est possible de continuer à respecter le «tableau de marche» fixé, le premier cours d'instruction pour entraîneurs pourra commencer au mois d'avril de l'an prochain. Nous comptons sur une participation de dix à quinze candidats provenant de cinq à huit catégories de sport.
10. La responsabilité pour l'organisation et l'exécution des cours pour entraîneurs incombe au Comité national pour le sport d'élite et à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin.

L'éducation est la tâche la plus grande et la plus difficile qui puisse être confiée à un homme.

E. Kant

Développer dans l'individu toute la perception dont il est susceptible, est le but de l'éducation.

E. Kant

Suite de la page 14

Ces 15 danses sont diverses valse, tangos, blues, fox-trott et danses rapides telles que le Kilian, le paso doble, etc...

Elles ont été créées par de grands champions de patinage: les pas ont été prévus pour tel ou tel endroit; ne vous étonnez pas si vous entendez ces mots: «Je te dis que le choctaw se trouve après la promenade partie du coin, à peu près au tiers de la piste, sur un dedans qui nous ramène sur l'axe longitudinal...»

Ainsi, à chaque tour ou demi-tour de danse, tous les pas doivent se retrouver au même endroit, répartis qu'ils sont sur 1800 m²! Il faut donc une précision de dessin constante alliée à un ensemble le plus parfait possible; donc, à nouveau, il a fallu travailler cet ensemble: la dame doit avoir même poussée que l'homme et, difficulté de plus, dans la majorité des danses, les pas de l'homme et de la femme, bien que se complétant, sont entièrement différents: généralement la partenaire va en arrière quand le partenaire patine en avant et vice-versa.

S'ajoutent quantités de tracasseries: parallélisme des épaules, immobilité du haut du corps, position des bras, mobilité des hanches, flexion du genou, jeux de chevilles pour influencer la carre... et conservation du sourire. En fait, à chaque instant, dix détails doivent se combiner pour donner l'ensemble et une impression de facilité. Que d'heures de travail de finition en perspective!

Vous direz: ouf! C'est quinze danses et c'est tout! Quelle erreur. Passons au libre; comme je l'ai dit plus haut, il est basé sur des rythmes modernes. Premier souci: les trouver. Ce seront 4, 5 heures passées à la recherche des disques nécessaires. Puis 7 ou 8 heures consacrées au choix des passages adéquats; alors: magnétophone et, allègrement, on coupe, on recommence les coupures jusqu'à ce qu'elles soient nettes et que 3 minutes et demie de musique (4 ou 5 alliages) soient impeccablement mixées.

Puis il faut monter le disque sur la glace: on se casse alors la tête à la recherche de pas divers, d'enchaînements de difficultés, de mouvements de bras qui correspondent à la musique. A nouveau, musique et pas doi-

vent faire un tout. Que de peine jusqu'au jour où on se sera le plus possible approché de la perfection. Il faut épier chaque mesure de la musique, chercher ce qu'elle évoque et le transcrire en gestes, pas, lifts ou petites pirouettes.

De plus, un règlement draconien régit tout notre travail. Pas de pirouettes de plus de trois tours, pas de sauts de plus d'un demi-tour, pas de sauts faits simultanément, pas de séparations outrepassant trois mesures, et j'en passe! Et tout n'est pas dit, car vient d'être imposée aux participants aux championnats internationaux la création d'une nouvelle danse, le rythme étant à choix, danse dite danse imposée à schéma libre, soit danse «Frei-spürenbild».

Un tracassier de plus pour le couple de danseurs: musique, pas, diversité, innovations, charme, ensemble, que de choses à allier à une grande résistance physique.

Mais avec combien de plaisir le patineur le ferait si on lui accordait les possibilités suffisantes pour un travail dans de bonnes conditions. Car, chaque année, les difficultés vont croissant: le niveau international requiert de plus en plus de qualités. Mais comment acquérir ce minimum d'exigences si les patinoires ne veulent pas accorder les possibilités nécessaires pour ne pas dire impératives qui sont requises pour la préparation de bons représentants suisses sur le plan international? Le patinage est et a toujours été le parent pauvre des autres sports, alors que le public lui fait à chaque occasion un accueil chaleureux (telle l'affluence aux championnats du monde de Genève ou au temps passé par tout les télé-spectateurs devant le petit écran lors de retransmissions de championnats internationaux).

Ne serait-il donc pas possible de réaliser enfin la qualité du patinage, qui, autant qu'un sport, est un art?

Mais on se heurte souvent à une incompréhension chronique des directeurs de patinoires pour lesquels, semble-t-il, le patinage ne rapporte pas assez.

C'est cependant à ce prix que pourra aboutir et atteindre son juste niveau le patinage artistique suisse et à ce prix aussi que la Suisse retrouvera dans ce domaine la place qu'elle a eue dans les années passées.