

**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:** 29 (1972)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Hockey sur glace  
**Autor:** Rochat, G. C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997187>

### **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:** 23.02.2026

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

# Hockey sur glace

G. C. Rochat

Les bases du hockey sur glace sont un bon patinage et des passes correctes (maniement de la crosse et du puck). C'est pourquoi au début, il faut consacrer environ 70 pour cent du temps réservé à l'entraînement pour apprendre et perfectionner le patinage et les passes (de même que le tir).

## Plan de la leçon

### 1. Mise en train:

On entend par là échauffement/patinage. L'entraîneur mettra à profit environ 25 pour cent du temps disponible. Il incorporera des exercices destinés à l'échauffement et à l'assouplissement des muscles du torse, des épaules et des bras.

En patinant le long des bandes, un jour dans un sens, le lendemain dans l'autre:

- plier un genou sur la glace et mettre la canne de côté et se relever;
- extension en tenant la canne par le milieu sur la tête, flexion jusque sur la glace et mettre la canne de côté et se relever;
- tenir la canne derrière le dos, toucher avec le bout droit de la canne le patin gauche, idem à droite;
- lancer une jambe tendue devant soi et toucher la canne tenue à hauteur des épaules;
- lancer une jambe de côté tendue et toucher l'extrémité de la canne tenue devant soi (hauteur des épaules);
- fléchir un genou puis l'autre sans se relever et tendre la canne sur la glace devant;
- ouvrir et fermer les pieds;
- tomber à genoux, se redresser, patiner, tomber à genoux, etc.;
- plusieurs tours avec démarrages dans les virages (petits pas rapides);
- traverser en longueur avec plusieurs demi-tours (en av., en ar., en av., etc.).
- Exercice du miroir: le moniteur se met face à la classe disposée en essaim. Les élèves patinent dans la même direction que le maître et stoppent également chaque fois que le maître s'arrête. (en av., en arr., à dr., à g.).

### 2. Patinage:

Patiner en décrivant des festons d'une bande à l'autre.



Patiner en décrivant en grand huit.



Patiner en cercle en fermant le cercle le plus possible en av. et en ar.



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

Patiner d'une bande à l'autre avec arrêt et retour en démarrant par 3 petits pas rapides de côté sur la pointe des patins.

Patiner d'une bande à l'autre et retour avec virage penché sur 2 patins une fois à gauche, une fois à droite.



Traverser la patinoire avec arrêt sur chaque ligne.

Patiner en cercle avec arrêt au coup de sifflet.

Patiner avec arrêt au 1er coup de sifflet. Démarrage au coup de sifflet suivant, etc.

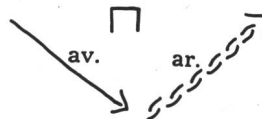
Patiner le long des bandes, au milieu, traverser la patinoire en largeur en sprintant. Puis patiner normalement dans l'autre sens.



Patiner en cercle au coup de sifflet. Les deux ou trois derniers sprintent et viennent se placer en tête du groupe.

Disperser les cannes, les gants, etc. et slalomer entre les obstacles.

Dans un coin de la patinoire, patiner en av. jusqu'à la ligne bleue, puis en arrière jusqu'à la ligne rouge des buts et retour dans l'autre sens.



Patiner en av., coup de sifflet, patiner en ar.

### 3. Technique:

Partie principale de la leçon. Choix de la matière selon le programme annuel et le niveau d'instruction momentané de l'équipe. 50 pour cent du temps disponible.

#### Contrôle du puck

Le joueur se fait de petites passes latérales de 80 cm env. (un peu plus que l'écartement des patins), sans que le puck ne quitte la canne. Même exercice en profondeur en av. et en ar.

- Contrôle sur place;
- contrôle en avançant;
- contrôle en reculant;
- contrôle en cercle en av. et en ar.;
- deux par deux un contrôle, l'autre patine en ar. en montrant un certain nombre de doigts;
- contrôle court; contrôle long.

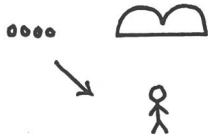
## Tir

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 trois autres genres de tir, à savoir:

- le back hand (à l'envers);
- le snap-shoot (poignets);
- le slap-shoot (frapper).

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

Devant la cage, reprendre de volée une douzaine de pucks qui viennent de derrière la cage.



Devant la cage, tenter de dévier un puck qui vient ras terre de la ligne bleue.



## 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.

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.

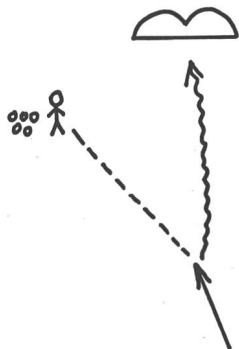
Trois joueurs sur la même ligne se passent et repassent le puck latéralement; puis demi-tour et même exercice.

## Descentes:

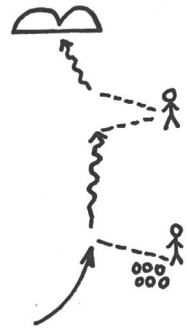
- 1 joueur sur arrière immobile;
- 1 joueur sur arrière qui joue;
- 2 joueurs sur un arrière, trois joueurs sur un arrière;
- 3 joueurs sur 2 arrières, etc.

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.

## Réception — tir



## Réception — passe — réception — tir

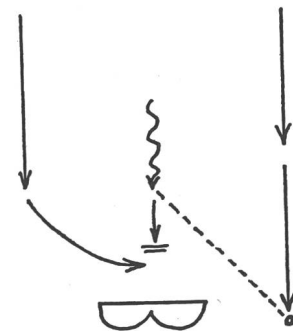


## 4. Tactique/Jeu

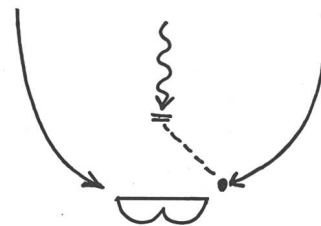
En général, 25 pour cent de l'entraînement sont disponibles pour cette partie du programme. Règle primordiale: *tenir sa place*. Les mouvements de jeu seront exécutés et constamment répétés. Laisser jouer les joueurs peu de temps, mais de manière concentrée.

## Schéma d'attaque

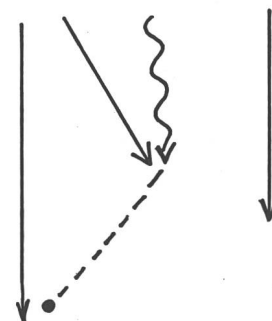
Le centre lance le puck dans un angle où se précipite un ailier. L'autre ailier se rabat devant la cage. Le centre s'arrête à 3 m devant la cage.



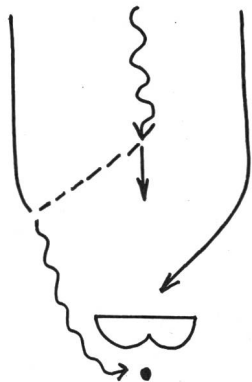
Le centre s'arrête après la ligne bleue. Il attend que les ailiers qui coupent sur la cage se placent derrière les défenseurs. Par une passe liftée, le centre donne le puck à un ailier.



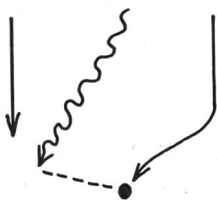
Le centre attend qu'un ailier vienne près de lui chercher le puck. Mais l'arrière plonge et reçoit alors la passe du centre. L'ailier devient arrière, l'arrière devient ailier.



Le centre donne à un ailier qui contourne la défense et va derrière la cage. L'autre ailier se rabat devant la cage. Le centre s'arrête à env. 3 m devant la cage.

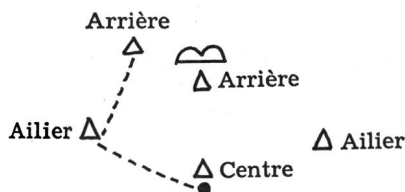


Le centre vient sur un ailier, feinte la passe, mais donne à l'autre aile qui plonge.



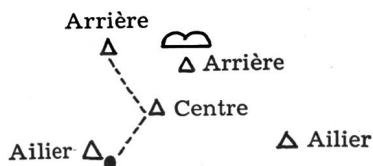
#### Sortir le puck de la zone d'attaque

##### 1. Ailier au centre-avant

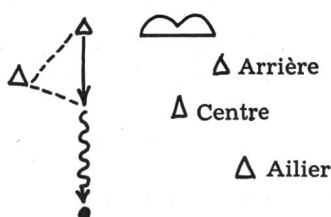


L'ailier doit rester sur place et donner tout de suite au centre.

##### 2. Centre à l'ailier



##### 3. 1 arrière à 1 ailier, qui redonne à l'arrière qui plonge. L'ailier devient arrière.

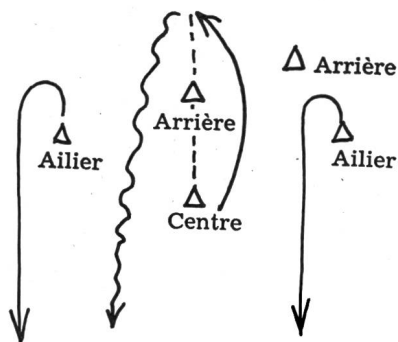


##### 4. Solo de l'arrière (si les autres joueurs sont marqués).

#### Sortir le puck de la zone médiane

(Si les 3 avants sont marqués et qu'il n'y a pas de possibilité de progresser.)

Le centre redonne à un arrière qui donne derrière lui au centre-avant. L'arrière de son corps empêche d'attaquer le centre-avant adverse.



#### Power play (3 schémas)

Placer les joueurs comme des pions puis lancer le puck dans la zone d'attaque. Sur la ligne rouge, les défenseurs vous font face; les attaquants sont tournés dans le même sens que vous. Lancer le puck dans un angle. Les joueurs prennent leur place et jouent.

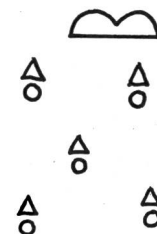
##### 1. Ailiers sur les arrières

Arrières sur les ailiers

Centre sur le centre

Les ailiers sur les arrières

2 hommes pour relancer l'attaque.



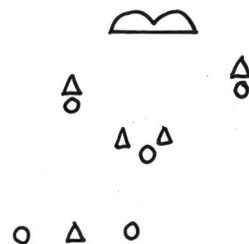
##### 2. Centre-avant sur les arrières

Ailiers sur les ailiers

Arrières sur le centre

Le centre sur les arrières

1 seul homme pour relancer l'attaque.

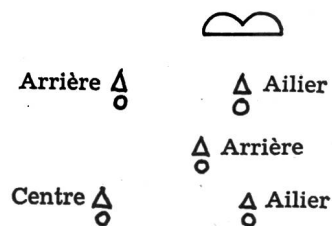


##### 3. Schéma moderne

1 arrière et 1 ailier sur les ailiers

1 arrière sur le centre

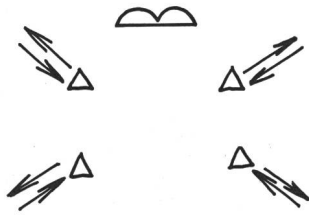
Le centre et 1 ailier sur les arrières



Le centre peut partir ou se promener vu que son arrière contre la bande n'est pas trop dangereux. L'arrière prend l'homme dans le coin et l'ailier le puck.

## 5 contre 4

1. Former un carré devant la cage



et empêcher quiconque de pénétrer à l'intérieur du carré. Chaque joueur joue la position. Si le puck vient près d'un défenseur, celui-ci tente de l'intercepter mais reprend immédiatement sa place dès que le danger s'est déplacé.

*Pour pénétrer:*

attirer 1 défenseur dans un coin et prendre sa place. Ou par plusieurs passes arriver à s'infiltrer dans le carré et tirer de volée.

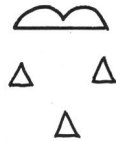
2. Si l'adversaire n'est pas encore installé dans notre camp de défense, jouer les 4 en ligne devant la ligne bleue.



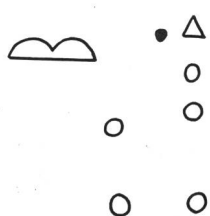
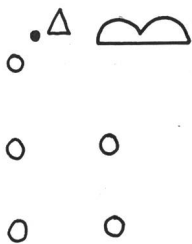
Si le puck pénètre dans le camp, former aussitôt le carré.

## 5 contre 3

Jouer la position devant la cage.



## Forechecking à 1



Un prend l'homme  
l'autre le puck.

Couverture (marquage) de l'équipe qui nous a pris le puck dans son camp de défense.



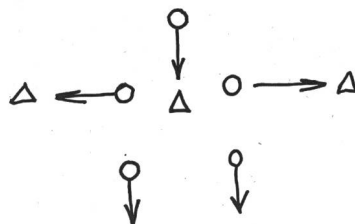
## Homme à homme

soit:

ailiers sur les ailiers

centre sur le centre

les arrières se replient.



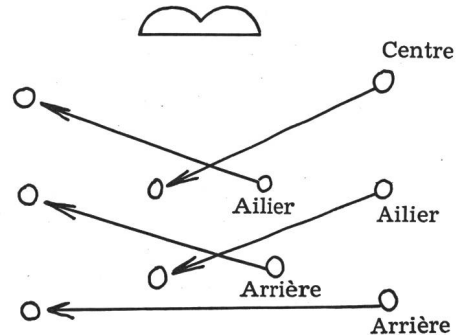
## Exercices

Du fond de la patinoire, 3 contre 3 sans puck puis avec puck.

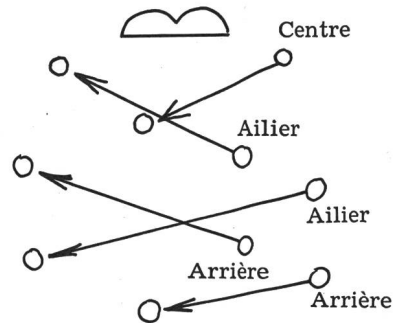
Partir du milieu de la patinoire. L'entraîneur lance le puck au fond et retour comme dans l'exercice précédent.

Même exercice à 5 joueurs.

## Système russe



## Système canadien



## 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. Se faire le plus de passes sur une petite surface.

Jouer le power play (5 défenseurs tentent de sortir le puck. 5 attaquants tentent de marquer).

## 5. Entraînement du gardien

Le gardien est le principal joueur. Il faut qu'il profite au maximum de chaque entraînement. L'entraîneur consacrer au moins 1 h. par semaine au gardien.

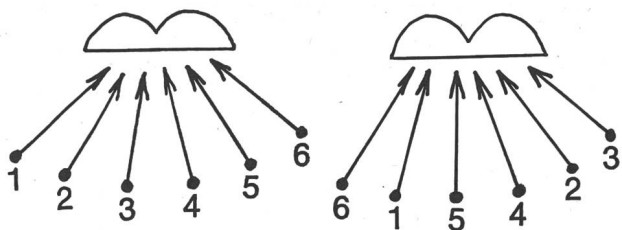
## Exercices:

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 (3 ou 4 mètres) tirer 1 à 1 au but.



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

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

Descendre l'un derrière l'autre sur le gardien. Dribbler ou tirer.

Disposer 1 dizaine de pucks et l'entraîneur tire en rafale les pucks.

Tirer plusieurs pucks au même endroit.

Tous ces exercices peuvent se faire contre le gardien qui joue sans canne.

Faire tomber le gardien, et se relever plusieurs fois.


Terminer l'entraînement par quelques minutes de patinage très *rapide*.

#### Légende

Défenseurs 

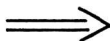
Attaquants 


Patinage sans le puck 

Patinage en arrière 

Patinage avec le puck 

Passe 

Tir 

Arrêt 

Puck 

# DUL-X

Massage

Contre les courbatures

## Contre les courbatures

Flacons Fr. 4.50 7.80 et 13.80  
En pharmacies et drogueries  
BIOKOSMA SA 9642 Ebnat-Kappel