

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: 39 (1982)
Heft: 4

Artikel: Du unihoc au hockey sur terre
Autor: Egloff, Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997205>

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

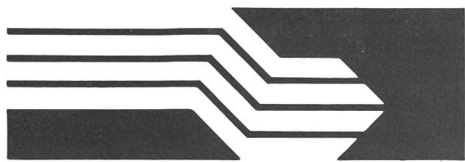
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



THÉORIE ET PRATIQUE

Du unihoc au hockey sur terre

Robert Egloff (chef de la branche)

L'unihoc est un jeu qui s'est vite implanté, avant tout dans les écoles. Tout comme le football et le handball, il semble satisfaire à un besoin fondamental de l'homme: pratiquer un jeu en faisant intervenir, au début, le moins de règles possibles. C'est la crosse en plastique qui caractérise le unihoc. C'est avec elle qu'on joue la balle, et non avec une partie du corps. Considéré sous cet angle, il s'apparente aux sports de raquettes, tels que le tennis, le badminton ou le squash, qui connaît, lui aussi, un succès grandissant.

L'unihoc se prête particulièrement bien à préparer différents autres sports collectifs proches, tels que le hockey sur glace et le rinkhockey. Toutefois, ces deux spécialités franchissent une étape supplémentaire, puisqu'elles se pratiquent à l'aide d'un deuxième moyen auxiliaire (patins et patins à roulettes). Il existe assurément aussi une certaine parenté entre le unihoc et le polo, voire le golf. Néanmoins, c'est au hockey sur terre qu'il aboutit de la façon la plus directe. Je vais m'attacher, ci-après, à démontrer ce cheminement et à donner le plus d'informations possibles. Je suis également prêt à répondre à d'autres questions, si elles se posent, en particulier en ce qui concerne la provenance du matériel. Mon adresse: Schwimmbadstrasse 8, 5430 Wettingen, tél. 056 26 13 16 (privé), 01 220 45 82 (bureau).

Le unihoc

Idée

Une balle légère (ou un puck, mais seulement lorsqu'il s'agit d'une surface plane dans une salle) est jouée à l'aide d'une crosse en plastique.

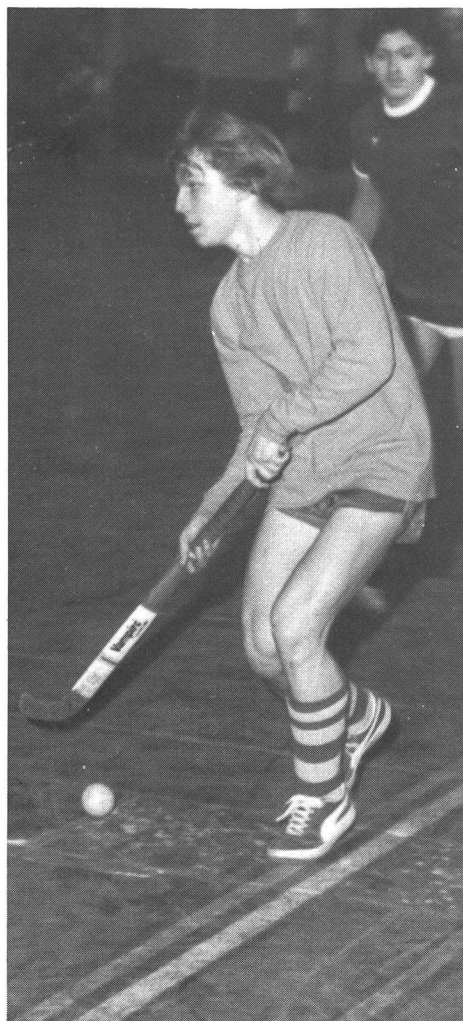
Matériel

Le matériel qui sert au unihoc a différentes origines. La qualité et la durée de vie des crosses correspondent en général au prix qu'on y met. Il est donc préférable d'acheter un équipement un peu plus cher. Les crosses sont le plus souvent de deux cou-

leurs, ce qui permet de différencier les équipes. Les balles et les pucks varient eux aussi. Cinq crosses de chaque couleur devraient suffire pour commencer une initiation.

Comme buts, on pourra utiliser deux poteaux, deux caisses ou d'autres marques. On peut jouer partout!





Règles

Le unihoc se pratique *sans règles* particulières. C'est la raison principale de sa popularité. On peut passer ou arrêter la

balle avec la crosse ou le corps. Dans la phase d'initiation, tous les moyens sont bons pour conduire la balle à proximité du but adverse.

Perfectionnement par augmentation des difficultés

Phase 1

- a) On ne peut marquer un but qu'avec la crosse et pas avec les pieds
- b) La balle doit être touchée au moins par trois joueurs de la même équipe avant le tir au but (jeu collectif)
- c) Le gardien ne doit pas se trouver à moins d'un mètre de son propre but (mais il peut utiliser le corps entier)
- d) La balle ne peut être passée et arrêtée qu'avec la crosse

Phase 2

- e) Tenir le haut de la crosse avec la main gauche et le milieu avec la main droite
- f) La balle ne peut plus être protégée par le corps (dribbles nécessaires)
- g) Les attaques de la crosse contre l'adversaire ou contre sa propre crosse sont interdites

Phase 3

- h) N'utiliser que le côté gauche de la crosse (tourner la crosse lors du dribble)
- i) Tir seulement à partir d'une zone située devant le but
- j) Pour marquer, conduire la balle jusque dans le but, etc.

Éléments techniques

- maniement d'une petite balle avec la crosse

- arrêter la balle de la crosse, au sol ou en l'air
- push (pousser) et shoot (tir)
- tenue de la crosse
- dribble en coup droit et de revers avec rotation de la crosse.

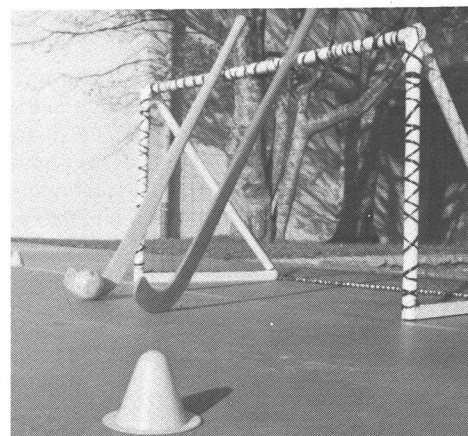
Mini-hockey

Idée

Il s'agit d'une variante de l'unihoc développée par le DHB (Deutscher Hockey-Bund – Fédération allemande de hockey) dans l'optique du hockey en salle.

Matériel

Les crosses sont coulées en matière plastique et elles sont, par conséquent, plus lourdes mais plus résistantes aussi. Différence essentielle par rapport à l'unihoc: elles ont un côté plat et un côté légèrement arrondi.



Important également: lorsqu'on les reçoit contre le tibia, le point d'impact est plus douloureux. On joue avec une balle légère en plastique mais aussi, occasionnellement, avec une balle de tennis. Le plastique sert aussi à confectionner les deux petits buts.

Règles

Un code d'arbitrage règle le jeu. Il contient également plusieurs exemples d'exercices. Le plaisir provoqué par la pratique du mini-hockey dépend largement du nombre de règles que l'on prend en considération. Attention: les crosses peuvent être la cause de blessures. Il faut donc interdire tout ce qui peut mettre en danger la santé de l'adversaire. Le mini-hockey peut, lui aussi, se pratiquer partout, mais on choisira de préférence une salle de gymnastique, une cour d'école, une place de handball (avec ses propres buts), un préau, etc.

Perfectionnement

- a) Chaque contact corporel avec la balle est interdit



- b) Ne jouer la balle qu'avec le côté plat de la crosse
- c) Utiliser de petits buts et jouer sans gardien

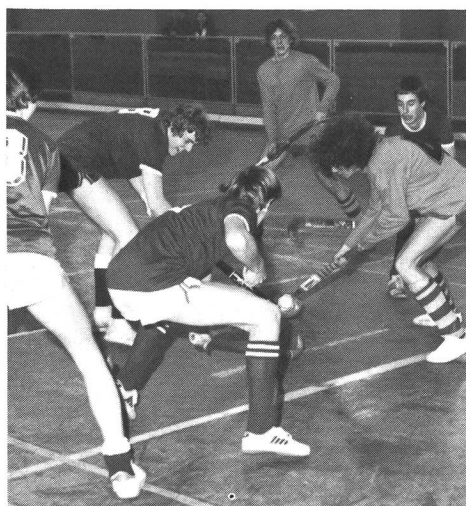
Éléments techniques

- shoot
- push
- flick et cuiller pour jouer par-dessus l'adversaire
- shoot en mouvement
- réception de la balle (*avec la crosse seulement*) en mouvement.

Hockey en salle

Idée

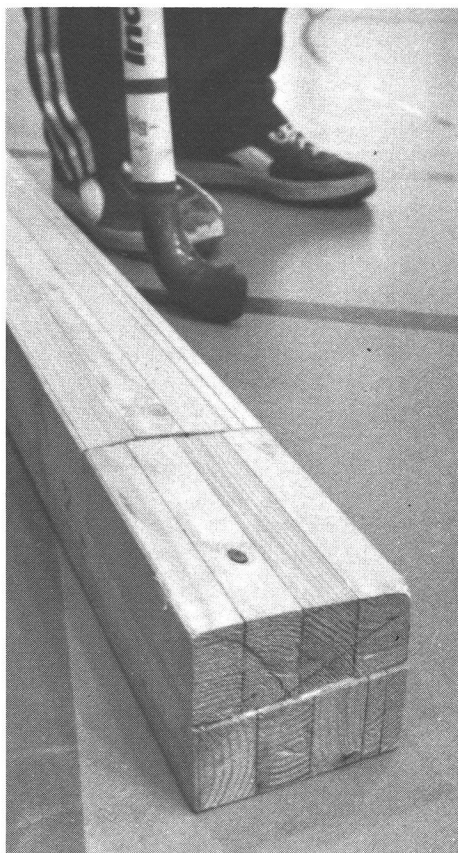
La préparation devrait être, maintenant, suffisante pour permettre de pratiquer le «hockey en salle». Il s'agit d'une forme particulière de hockey sur terre, qui a fait son apparition il y a 15 à 20 ans seulement. Sous nos latitudes, elle remplace le hockey sur gazon pendant plusieurs mois. Au début, il est plus facile de jouer en salle que sur gazon, car les difficultés provoquées par les inégalités du sol sont supprimées. Il est donc recommandé de commencer par la salle pour initier les enfants au hockey sur terre. Les succès personnels spontanés sont plus nombreux. Chaque équipe de hockey en salle a aussi la possibilité de participer au championnat officiel de la Ligue suisse de hockey sur terre (LSHT). Je suis en mesure d'en fournir le calendrier. On peut également envisager d'organiser des championnats scolaires séparés.



Matériel

On peut pratiquer le hockey en salle sans autre avec des crosses de mini-hockey. Mais il en existe également en bois. Elles coûtent de 20 à 50 fr. La balle est en plastique de couleur, assez lourde, de sorte qu'elle peut faire mal lors d'un contact avec le corps. C'est la raison pour laquelle

les joueurs se protègent les tibias et que le gardien doit être équipé de jambières, de gants, d'une coquille, d'un masque et, éventuellement, d'un plastron.



Le terrain de handball, buts y compris, mais munis d'un filet à mailles plus petites, sert de surface de jeu. Les bandes constituent la nouveauté la plus importante de ce jeu par rapport aux précédents. Elles limitent le terrain sur les deux côtés latéraux, mesurent 10 cm de hauteur et sont légèrement inclinées vers l'avant. Elles doivent être suffisamment lourdes pour ne pas

glisser lorsque la balle vient les frapper. Ce sont les sols en parquet qui sont les plus appréciés mais, comme il n'en n'existe que très peu, on se contente des revêtements en linoléum, en asphalte ou autres semblables. Les revêtements en caoutchouc entravent par contre la fluidité du jeu et augmentent les difficultés techniques.

Règles

Ce sont les règles de la FIH (Fédération internationale de hockey) qui régissent le hockey en salle. Elles sont disponibles à mon adresse. Voici les plus importantes:

1. Deux équipes de 6 joueurs chacune jouent l'une contre l'autre (1 gardien et 5 joueurs de champ)
2. Tous les joueurs peuvent être remplacés lors d'une interruption de jeu
3. Il est interdit de shooter la balle (seuls le push, le flick et la cuiller sont autorisés)
4. Les balles levées ne sont tolérées que lors d'un tir au but
5. Un but ne peut être marqué qu'à partir de l'intérieur de la zone de tir (ligne traitillée du handball)

Phases d'initiation

- jouer d'abord sur un terrain de dimensions réduites et sans gardien (dans une salle de gymnastique normale par exemple)
- jouer à 3:3 et augmenter progressivement le nombre des joueurs
- s'habituer à jouer avec les bandes (élément nouveau difficile et à exercer de façon répétée)
- soigner avant tout le jeu collectif (combinaisons simples)
- entraîner le gardien à l'aide de balles de tennis (elles ne font pas mal)
- n'exercer les spécialités, comme le corner court, que lorsque les autres éléments de base sont bien assimilés.



Eléments techniques

- jouer avec les bandes
- push sans que la balle perde contact avec le sol
- stopper la balle sans la faire rebondir
- «cuiller conduite» (contact balle-crosse le plus long possible)
- arrêt de la main lors d'un corner court.

Hockey sur terrain de dimensions réduites

Idée

Cette idée est nouvelle et elle est présentée, ici, pour la première fois. En fait, cette forme *n'existe pas* (ou du moins pas encore) officiellement. Mais la pratique du «hockey en salle» s'en approche déjà fortement et elle peut être appliquée également à l'extérieur, à l'air libre. Hélas, en Suisse, les places faites de gazon dense et coupé à ras le sol sont rares. Notons que les terrains en

gazon artificiel se prêtent fort bien eux aussi. Le hockey sur terrain de dimensions réduites peut être pratiqué partout. Il serait donc simple d'organiser des tournois scolaires au plan régional, voire national.

Le hockey sur terrain de dimensions réduites *n'est pas une alternative* du hockey sur gazon officiel. Il s'agit bien plutôt d'un mélange entre le hockey sur gazon (relativement exigeant) et le hockey en salle (relativement simple). S'il suit la progression présentée dans cette étude, un joueur sera prêt, par la suite, pour bien jouer au hockey sur gazon.

Matériel

Le hockey sur terrain de dimensions réduites est pratiqué de préférence avec les crosses normales en bois que l'on utilise en hockey sur gazon. Mais les crosses de mini-hockey, de hockey en salle ou celles de fabrication hollandaise en plastique sont également appropriées. On joue avec une balle de hockey en salle ou sur gazon. Le

terrain sera muni de deux buts de handball et de bancs suédois posés le long des côtés pour servir de bandes (sinon la balle sort trop souvent). On placera également un banc derrière les buts.

Règles

Toutes les règles du hockey en salle sont applicables à cette forme, à l'exception des suivantes:

1. La balle peut être shootée
2. La balle peut être levée
3. Lors d'un corner court, la balle ne doit pas s'élever plus haut que le banc placé derrière le but
4. Lors d'un corner court, l'arrêt de la main est interdit
5. Lors d'un corner court, les joueurs peuvent sortir des deux côtés du but
6. L'arbitre doit intervenir immédiatement lorsque le jeu est dangereux

Phases d'initiation

- s'adapter à la nature du sol
- jeu 3:3 d'abord sans gardien
- au début, appliquer éventuellement la règle du hors-jeu
- exercer toutes les formes qui développent le jeu collectif.

Eléments techniques

- shoot dosé, afin que la balle ne quitte pas toujours la surface de jeu
- passe précise au partenaire
- démarquage
- entraînement des corners courts.

Hockey sur gazon

Les conditions exigées pour pratiquer le hockey sur gazon sont parfaitement remplies par les quatre formes de jeu décrites ci-dessus. Une participation aux championnats de la LSHT est en tout temps possible. La création de nouveaux clubs est vivement encouragée. Jusqu'à ce qu'ils disposent d'un gazon, ils peuvent fort bien jouer sur une place sèche. ■

