

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 57

**Artikel:** Hockey sur glace  
**Autor:** Altorfer, Rolf / Egli, Andy / Pargätschi, Marco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998831>

### 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:** 06.02.2026

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

# Hockey sur glace



Viril et subtil: voilà l'ambivalence qui décrit au mieux cette discipline sportive. Un bon joueur de hockey sur glace doit faire preuve de présence physique pour user ses adversaires et disposer de doigts de fée pour les abuser au moment opportun.

Auteurs: Rolf Altorfer, Andy Egli, Marco Pargätschi

Traduction: Raphael Donzel

Photos: Philipp Reinmann, Daniel Käsermann; dessins: Andy Egli, Marco Pargätschi; graphisme: Monique Marzo

Quelque part dans une patinoire en Suisse: dans les tribunes, des spectateurs aux couleurs de leurs favoris; sur la glace, deux équipes ne se faisant aucun cadeau. Le tableau d'affichage indique une parfaite égalité; jusqu'à ce qu'un joueur démarqué reçoive une passe d'un de ses défenseurs... Devant lui, l'adversaire craint de tous qui, fort de son quintal, s'avance pour le mettre en échec. Avec agilité, l'attaquant parvient à amortir la charge. Proche de l'action, un coéquipier s'empare du puck et pénètre à grande vitesse dans la zone offensive en faisant preuve d'une impressionnante dextérité.

#### Lance et compte!

L'aire de jeu se fait à nouveau plus petite! Apercevant un défenseur à la ligne bleue, l'attaquant lui adresse une passe précise. Ce dernier ne dispose que d'un bref instant pour armer le tir surpuissant dont il a le secret. Le palet vole à mi-hauteur en direction du but adverse; un coéquipier courageux est placé devant le gardien pour lui masquer la vue. D'un léger coup de canne, il dévie la trajectoire de la rondelle... Un geste suffisant puisque le dernier rempart, malgré une réaction rapide, ne peut

empêcher le puck de finir sa course dans les filets. Le public explose de joie. Satisfaits de l'issue de la partie, les joueurs victorieux en oublient les «bleus» récoltés pendant les 60 minutes du match.

#### La plus belle activité secondaire

«Le hockey sur glace est la plus belle activité secondaire du monde», assurent les auteurs de ce cahier pratique. D'origine canadienne, bien ancré dans les pays nordiques, dans les pays d'Europe de l'Est et d'Europe centrale, ainsi qu'en Suisse, ce sport à vocation offensive fait la part belle à l'engagement, à la vitesse, à l'habileté technique et à l'intelligence de jeu. Le présent cahier, à utiliser avec des enfants de tout âge et modulable selon leurs capacités, s'appuie sur ces caractéristiques et les développe à souhait. L'absence d'exercices dédiés au gardien est un choix délibéré car ceux-ci n'ont de sens dans ce contexte. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:  
• Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:  
Office fédéral du sport OFSCO  
Rédaction «mobile»  
2532 Macolin  
Fax: +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



# *Le sport d'équipe le plus rapide*

Dans son sac, un hockeyeur n'emporte pas seulement un impressionnant équipement. Il doit aussi y glisser de l'engagement, de la vitesse et une technique optimale. Ce sont les conditions indispensables pour faire la différence sur la glace.

Comme dans tous les sports collectifs, l'esprit d'équipe est une composante fondamentale en hockey sur glace. La discipline, la ponctualité, le respect mutuel et les rapports amicaux sont d'autres thèmes récurrents à aborder au cours de l'entraînement. Les joueurs assimilent des valeurs qui leur seront également profitables dans leur futur.

L'école de hockey sur glace (premiers contacts avec la glace) permet d'acquérir les capacités de base: tomber, se relever, patiner, conduire le puck et jouer, jouer, jouer... La formation d'un joueur repose sur des objectifs propres à chaque tranche d'âge. En premier lieu figurent les compétences techniques de base, puis la tactique individuelle (comportement de jeu) et finalement la tactique collective.

Notre but est de proposer des exercices spécifiques dans les domaines suivants:

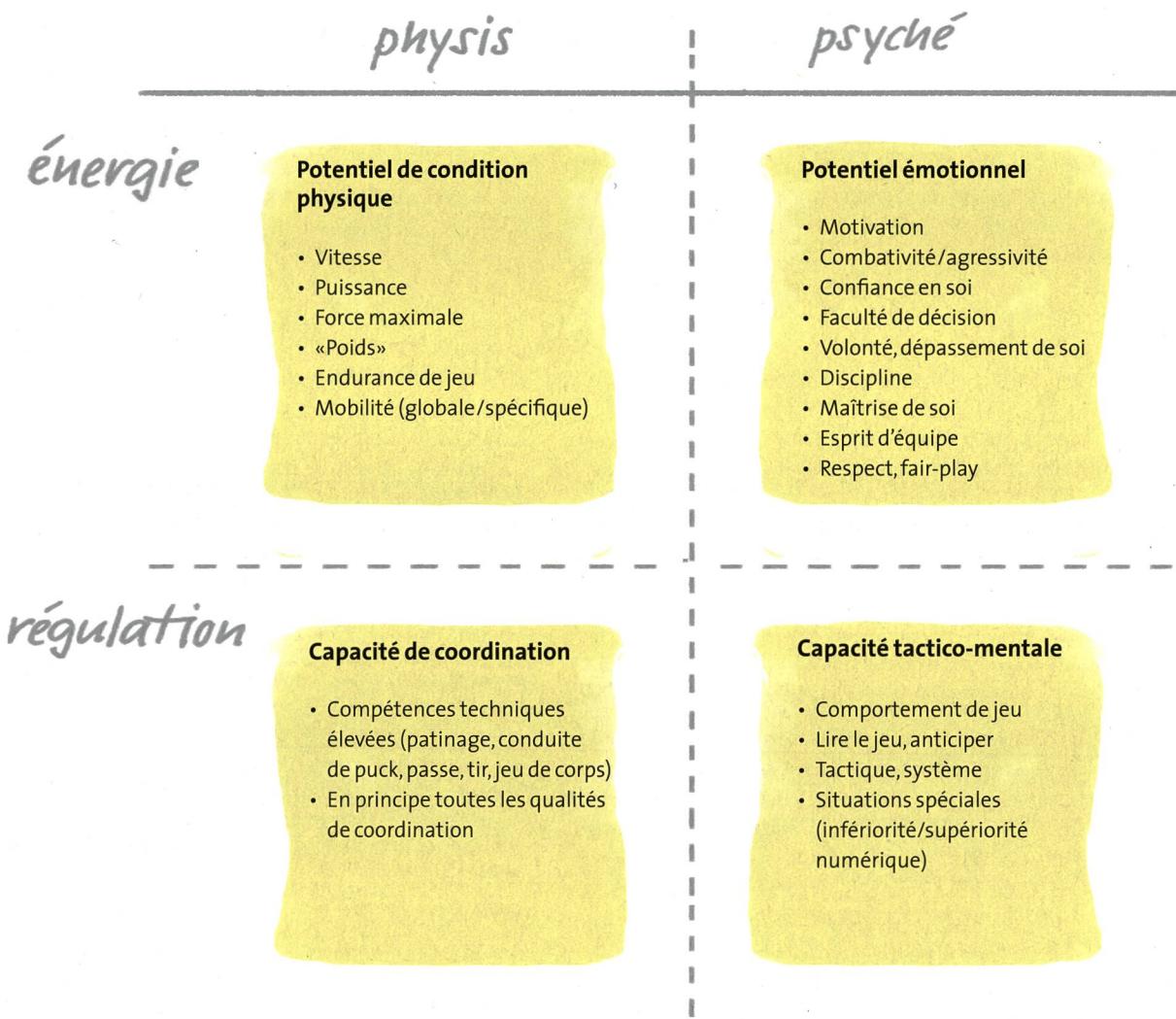
- Technique de patinage (power skating)
- Technique de canne (conduite de puck)
- Passe
- Tir
- Travail défensif
- Marquer des buts
- Distribution des tâches en fonction des différentes positions de jeu

***La devise la plus importante est:  
«rire, apprendre, réaliser une performance»***

Le hockey sur glace est incontestablement le sport d'équipe le plus rapide au monde. Engagement physique, volonté de s'imposer et esprit combatif sont des caractéristiques requises. La diversité des situations (souvent semblables, mais toujours différentes), les rebondissements et autres imprévus confèrent à cette discipline sportive sa dimension fascinante. Les capacités nécessaires à la pratique de ce jeu exigent une formation complète; raison pour laquelle la plupart des joueurs de hockey sur glace sont des adversaires à ne jamais sous-estimer dans d'autres activités physiques et/ou sportives.

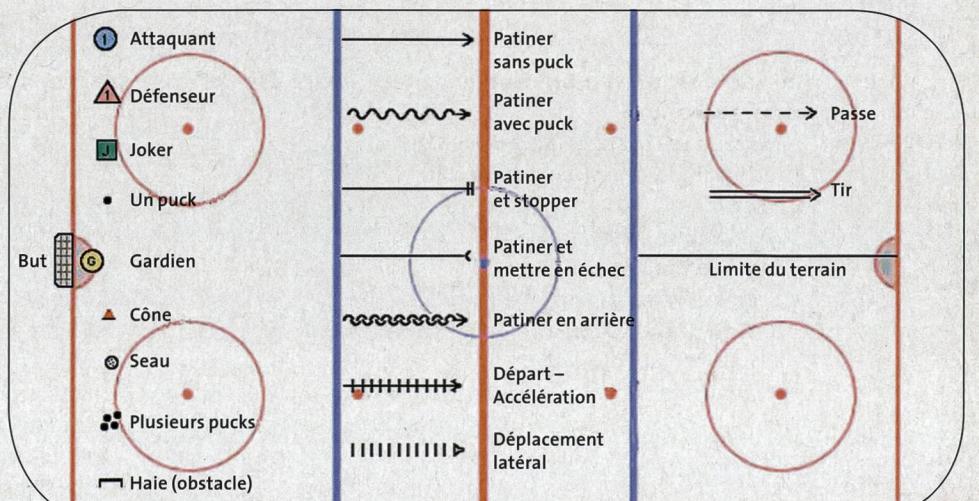
# Puissance quatre

Le hockey sur glace est un sport collectif offensif qui se base sur l'habileté et la force. Il exige de chaque joueur une bonne intelligence de jeu, un esprit d'équipe très développé et une concentration sans faille.



## Explication des symboles

Patiner avec ou sans puck, en arrière, freiner; contourner un cône, sauter par-dessus un obstacle; passer ou tirer: la patinoire ci-contre contient tous les symboles représentant les différentes actions reprises dans les pages suivantes.



# L'art de la glisse

Transmettre un puck à un coéquipier ou adresser un tir en direction du but adverse nécessite une maîtrise technique bien affûtée. Surtout lorsque l'on est amené à se déplacer chaussé de patins dont la largeur de la lame est inférieure à 3 mm.

## Attrape-moi

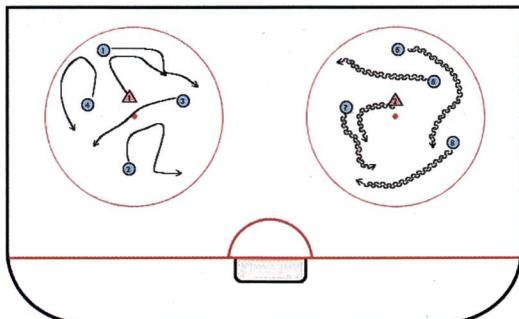
**Comment?** Les joueurs se répartissent dans une zone/un cercle d'engagement (adapter l'aire de jeu au nombre de joueurs). Plusieurs chasseurs essaient de toucher les lièvres afin d'échanger les rôles. Les chasseurs peuvent tenir une canne dans leurs mains et la remettre aux joueurs touchés.

### Variantes:

En patinant en avant ou en arrière; les deux patins toujours au contact de la glace:

- Slalom: serrer les pieds et exécuter de petits arcs de cercle.
- Trottinette: pousser avec une jambe (mouvement en forme de C); jambe d'appui stable et toujours au contact de la glace.
- Ballon: dessiner un ballon sur la glace avec les patins (effectuer un mouvement en forme de C) → écarter les patins (gonfler le ballon), puis les rapprocher (fermer le ballon).
- Tresse: dessiner une tresse sur la glace en croisant les patins.

**Pourquoi?** Sentir la carre des patins et jouer avec elle. Se familiariser avec la carre interne et externe.

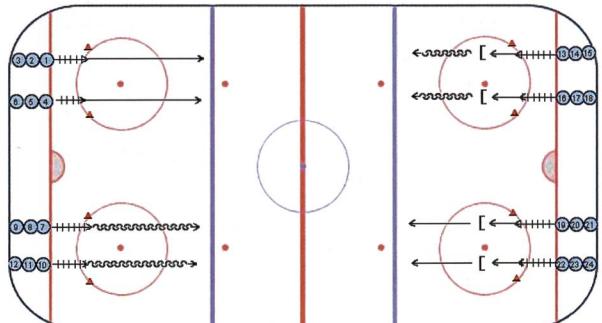


## Acrobate

**Comment?** Sur la longueur de la patinoire ou dans les cercles d'engagement. Petits pas pour commencer (pieds en position «pingouin»), exécutés le plus vite possible et de manière explosive. A partir d'une marque donnée, patiner:

1. sur les deux jambes (angle des genoux de 110°, se tenir droit sur les patins);
2. sur les deux jambes, adopter une position assise sur les patins;
3. sur une jambe, poser le patin libre sur celui au contact de la glace;
4. sur une jambe, toucher en alternance le talon et la pointe du patin au contact de la glace avec l'autre patin;
5. sur une jambe, lever l'autre jambe devant soi (genou plié, position «flamant rose»);
6. sur une jambe, lever l'autre jambe derrière soi, le haut du corps incliné vers l'avant (avion);
7. sur une jambe, s'asseoir et tendre l'autre jambe devant soi (canonnier).

**Remarques:** En avant et en arrière, intégrer des sauts et des rotations.

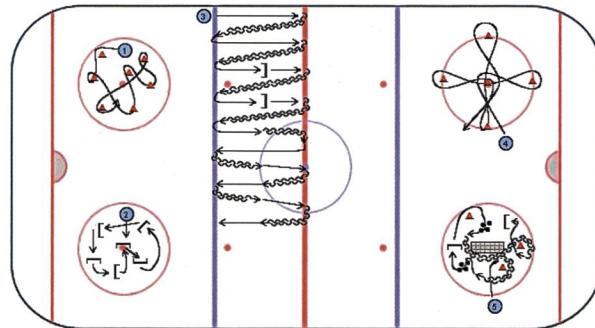


## Points clés

- Position basse (angle des genoux de 110°): garantit un plus grand rayon de mouvement, respectivement une poussée plus longue.
- Distribution du poids sur toute la surface du patin. Appui sur l'avant-pied.
- Mouvement de poussée vers l'extérieur (et non vers l'arrière). Appui sur toute la lame et non seulement sur la pointe (sinon perte de puissance).
- Tête légèrement relevée et regard dans le sens du mouvement.
- Entraînement hors-glace: Slide-X (voir page 9), saut par-dessus un banc, inline skating.

### Skatepark

**Comment?** Exercer individuellement les qualités de coordination à différentes stations. Qui est capable de faire un saut? D'effectuer une rotation en l'air ( $180^\circ$  d'avant en arrière, d'arrière en avant)? Qui parvient à exécuter un tour complet sur la glace, en l'air? Qui arrive à saisir un patin («grab») lors d'un saut? Qui effectue la rotation la plus rapide sur soi-même (pirouette)? Qui réalise le parcours le plus original?



### Trois contre trois

**Comment?** 3 contre 3 sur quatre buts ouverts (pneus/cônes). L'objectif est de faire une passe à un coéquipier à travers le but.

**Variante:** Le but est considéré comme barré lorsqu'un adversaire place sa canne ou se trouve lui-même entre les deux poteaux.

**Plus facile:** Sans but. L'objectif est de réaliser le plus grand nombre de passes sans que les adversaires parviennent à intercepter le puck.

### Roi des compteurs

**Comment?** Se placer par deux le long de la bande. Un joueur est le «sniper» (tireur), l'autre s'occupe de la passe. Le sniper essaie de viser une cible (panneau publicitaire, cône, pneu, etc.). Le passeur récupère le puck le plus vite possible et le renvoie au tireur, etc. Qui comptabilise le plus de points en un temps donné (p.ex. une minute, puis changement des tâches/rôles)?

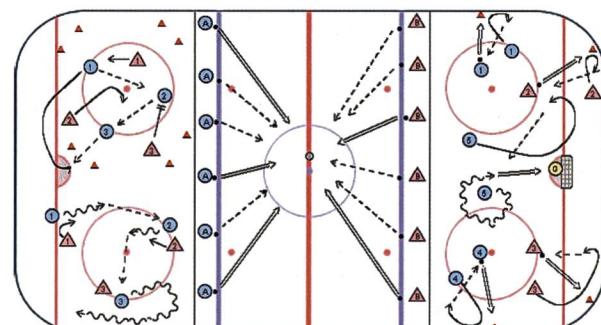
**Variante:** Changement des tâches/rôles après chaque essai victorieux.

### Rollmops (seulement avec l'équipement)

**Comment?** Former deux équipes se faisant face sur leur ligne bleue respective. Chaque joueur dispose d'un puck et est prêt à viser le seau (ou une autre cible) placé sur le point d'engagement central. Le but est de pousser le seau hors du cercle central du côté adverse.

#### Plus difficile:

- Le seau doit franchir la ligne bleue adverse.
- Le seau est alourdi en y glissant un gant de hockey sur glace.



### Points clés

- Position du corps: bras dégagés, haut du corps mobile (image: ramer avec les bras).
- Exécution du tir: la rotation du puck et donc son accélération sont imprimées par la palette (de la base de la palette jusqu'à la pointe, tel un frisbee); les épaules accompagnent le mouvement, la palette est dirigée vers la cible à la fin du mouvement. Position du corps au-dessus de la canne au moment de l'exécution du tir. Puck proche du corps au moment du tir, exercer une pression sur la canne. Déplacement du poids en direction du tir.
- Réception de la passe: indiquer l'endroit où l'on souhaite recevoir le puck, la palette est toujours au contact de la glace! La palette va à la rencontre du puck afin de le réceptionner «en douceur». À la fin du mouvement, la canne couvre le puck.
- Objectif principal: être capable de réceptionner chaque puck (avec la canne, le gant, le patin).
- Attention: tous les exercices doivent également être exécutés avec le «backhand».
- Entraînement hors-glace: boule en bois, gants et canne; uni-hockey.

# Protéger le palet

On l'appelle puck, palet, rondelle ou disque selon les pays. Mais son emploi demeure toujours le même: le conduire, le protéger des assauts du défenseur adverse et passer ce dernier au moyen d'un dribble astucieux.

## Trafic

**Comment?** Sur la longueur de la patinoire ou dans un cercle d'engagement. Chaque joueur dispose d'un puck et exécute les exercices en mouvement. Axes de déplacement: côté «forehand» (latéralement), devant le corps, côté «backhand», en diagonale («forehand»: latéralement derrière le corps; «backhand»: latéralement devant le corps), en diagonale («forehand»: latéralement devant le corps; «backhand»: latéralement derrière le corps).

- Mouvement de conduite lent et ample dans l'axe de déplacement.
- Mouvement de conduite rapide et court dans l'axe de déplacement.
- Variantes/combinatoires: court, court, long, long.

## Formes spéciales:

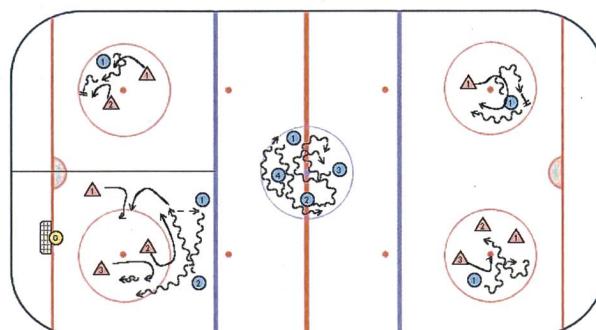
- Effectuer de grandes boucles et conduire le puck – «collé» dans la palette – uniquement avec le côté «forehand» (rapprocher le puck du corps, puis l'éloigner); également du côté «backhand».
- Passer le puck entre les jambes depuis l'arrière et le récupérer.
- Se faire une passe du patin.

## Maître du dribble

**Comment?** Dans les cercles d'engagement. Chaque joueur essaie de protéger son puck.

### Variantes:

- Un joueur avec un puck est attaqué par un/deux/trois joueurs sans puck.
- Deux joueurs avec un puck sont attaqués par trois joueurs.
- Tous les joueurs ont un puck et essaient de dégager hors du cercle d'engagement les pucks mal contrôlés/mal défendus par les adversaires, sans pour autant perdre le contrôle de leur puck. Qui demeure en dernier dans le cercle? Les joueurs éliminés peuvent améliorer leur technique de canne hors du cercle d'engagement jusqu'à ce que le vainqueur du jeu soit connu.



## Chasse à courre

**Comment?** Sur la longueur ou la largeur de la patinoire. Les chasseurs et les lièvres se trouvent chacun d'un côté de la patinoire. Les chasseurs tiennent leur canne des deux mains; la palette est glissée dans un cône renversé. Les lièvres disposent chacun d'un puck qu'ils doivent conduire de part en part de la patinoire. Les chasseurs ont pour tâche de leur faire perdre le contrôle du puck et de le repousser/toucher avec le cône. Les lièvres touchés deviennent chasseurs (canne dans un cône retourné).

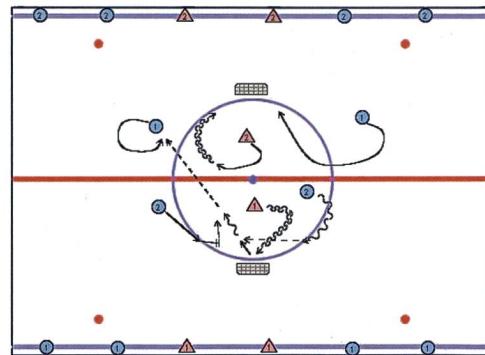
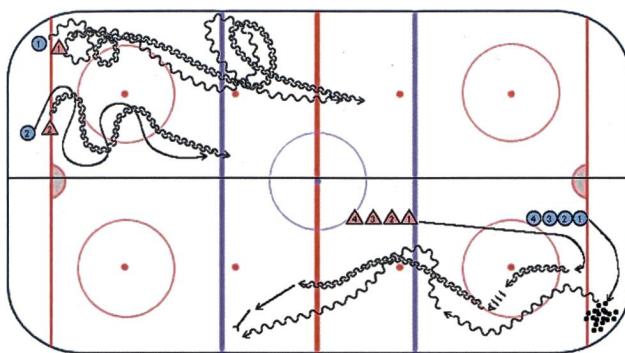
## Points clés

### Tenue de la canne

- La main supérieure doit être mobile et éloignée du corps (travail du poignet: la rotation du poignet permet d'ouvrir et de fermer la palette); la main inférieure accompagne le mouvement dans son intégralité, elle est relâchée et se déplace le long du manche de la canne.
- La palette est toujours posée sur la glace: ce n'est pas du hockey en l'air!
- Le puck doit être couvert par la palette.
- Le puck est notre ami et l'on ne frappe jamais un ami (l'amortir)! Une passe ou un tir parfaits sont quasi silencieux.
- Conduire le puck derrière, à côté et devant soi.
- Changer de cannes: autres longueurs, autres palettes, autre côté.

### Longueur de canne

- C'est un choix individuel. Mais il est recommandé d'opter pour une canne plus longue (technique de tir, travail défensif).



### Un contre un

**Comment?** Sur toute la patinoire, avec ou sans puck. L'attaquant débute sur sa ligne de but. Le défenseur essaie de se mettre sur le chemin de l'adversaire, de le repousser et de gagner ainsi du temps. L'attaquant doit atteindre la ligne bleue offensive le plus vite possible (chronométrier). Quelle équipe parvient à faire perdre le plus de temps à son adversaire?

### Deux contre un

**Comment?** Les attaquants ne peuvent se déplacer qu'entre la ligne rouge et la ligne bleue adverse et le défenseur dans sa moitié du cercle d'engagement central. Lorsque le défenseur intercepte le puck, il peut faire une passe à ses attaquants, mais ne peut tirer directement au but. Les joueurs remplaçants postés sur leur ligne bleue peuvent gêner les adversaires lorsque ces derniers s'approchent d'eux. Changement de joueurs après 20-30 s.

### King of the Dot

**Comment?** A la hauteur d'un point d'engagement ou à un endroit marqué d'un cône. Le défenseur protège son point d'engagement à l'aide de son corps. L'attaquant essaie d'atteindre cette cible en amortissant blocs et mises en échec du défenseur.

**Pourquoi?** Repousser sur le côté et entraîner les contacts physiques.

**Plus difficile:** Sans canne, les mains dans le dos.

### L'homme noir

**Comment?** Sur la longueur ou la largeur de la patinoire, avec ou sans puck. Exercice préparatoire: «l'homme et son ombre» ou «Miroir» sur une moitié de patinoire (largeur). Exercice principal: les chasseurs et les lièvres se trouvent chacun d'un côté de la patinoire; les premiers nommés patinent en direction des seconds pour les attraper.

**Variante:** Réduire la distance. Les joueurs patinent tous dans la même direction. Le but pour les chasseurs est de patiner aux côtés des lièvres, épaule contre épaule.

**Pourquoi?** Adapter sa vitesse.

### Points clés

- «Mobilité» sur les patins: être capable de se déplacer latéralement sans perdre de vitesse.
- S'orienter: se tenir face à l'adversaire, ne pas lui tourner le dos.
- Contrôler la distance: au maximum 1-2 longueurs de canne de son adversaire.
- Maintenir une pression sur le puck avec la canne (contact permanent); ne pas livrer de passes faciles.
- Etre capable de suivre le rythme de son adversaire et de s'adapter au changement de direction.
- Bonne tension du corps pour gérer la pression: la force provient des jambes et du tronc.
- Avoir la volonté de s'opposer à son adversaire et de le tenir éloigné/bloquer.
- Entrainement hors-glace: touchball (3 contre 1 dans un espace limité, une balle pour le toucher).

# A près de 50 km/h

Explosivité et vitesse sont deux clefs du succès. En tant qu'attaquant, elles permettent de déborder son concurrent ou de se défaire de son marquage; en tant que défenseur, elles servent à juguler les velléités offensives adverses.

## Explosifs

**Comment?** En patinant en avant, séries de 6-10 sauts explosifs (haut, élégant) selon les capacités de chacun.

**Variante:** En patinant en arrière.

## Sur une jambe

**Comment?** Faire un saut lors du premier pas et patiner ensuite sur l'autre jambe. Qui patine le plus loin?

**Variante:** Effectuer un demi-tour lors du saut et patiner en arrière.

## Loin des yeux

**Comment?** Deux équipes sur leur ligne de but respective, pucks en suffisance. Chaque joueur effectue un tir en direction du côté opposé de la patinoire de sorte que le puck parcourt la plus grande distance en l'air. Attention: à partir d'un certain âge, les joueurs sont en mesure d'envoyer le puck en l'air de part en part de la patinoire; dans ce cas, chaque joueur tire l'un après l'autre.

**Variante:** Tirer en «backhand».

## Pingouin

**Comment?** Sur une glace de préférence fraîchement refaite. De la position de départ, effectuer un plongeon. Qui glisse le plus loin sur le ventre?

**Variante:** Saut avec appui initial sur une seule jambe. Après la réception, se retourner et glisser sur le dos.

## Saut en longueur

**Comment?** Indiquer avec une canne placée sur la glace le point d'envol. Qui saute le plus loin? Avec ou sans élan, sur une ou deux jambes.

## Points clés

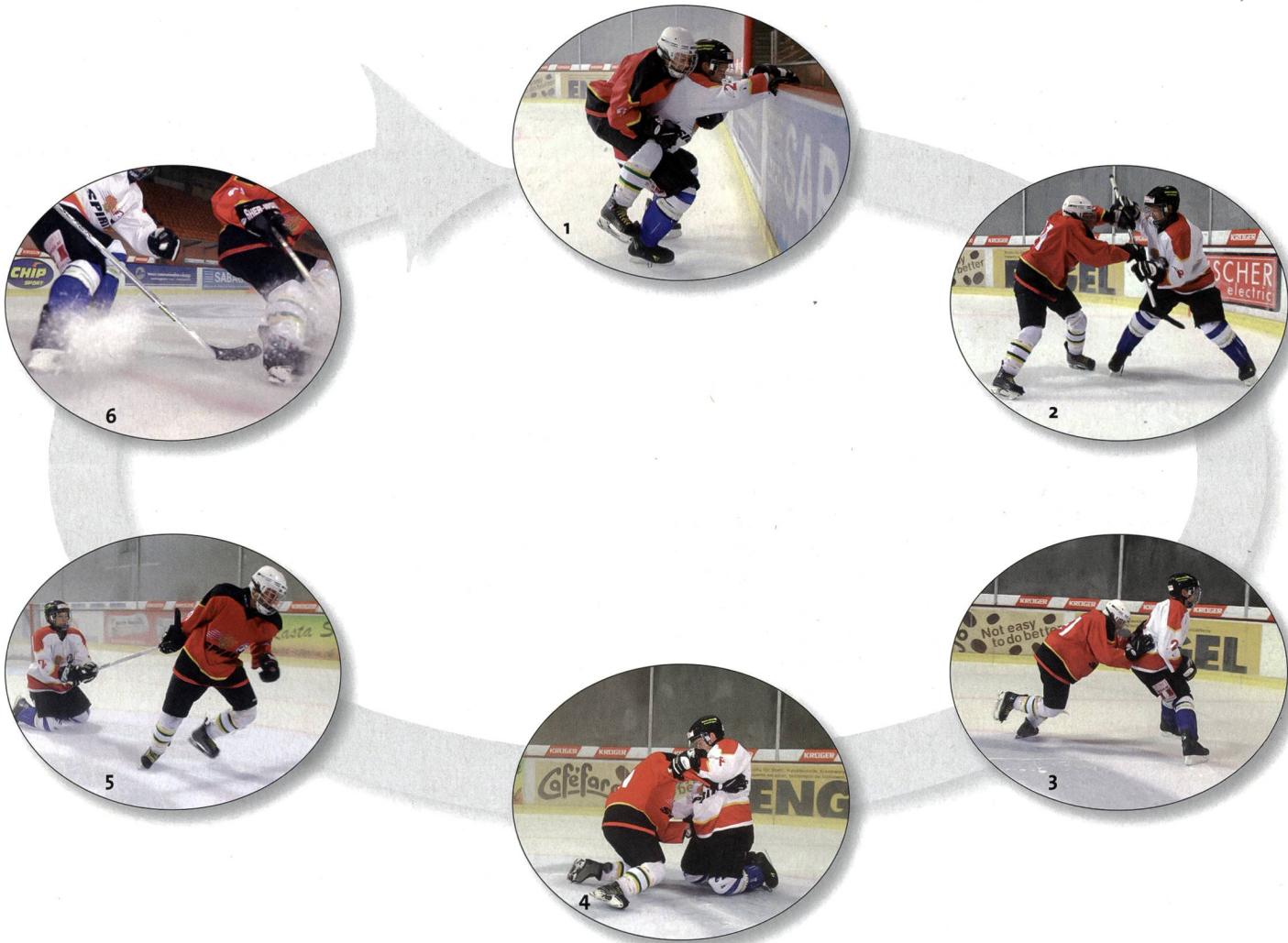
- Effectuer tous les exercices avec une explosivité maximale (être prêt mentalement), donner le meilleur de soi!
- Pas de vitesse sans une forte musculature du tronc!
- La force est une composante importante (jeu à deux): se bagarrer, pousser ou tirer son partenaire, etc.
- Entraînement de l'endurance sous forme ludique; par intervalles très intensifs (2-3 × 20-30 s), par exemple «start & stop» ou «sliding».

### Circuit de force-endurance

**Comment?** Par deux. Exercices intermittents (10 s-10 s ou 20 s-20 s) ou entraînement d'endurance (3 x 20 s-20 s chaque exercice, puis changement).

1. Effectuer des squats (un coéquipier sur son dos, se tenir à la bande).
2. «Se battre» avec la canne tenue à deux mains.
3. Pousser et tirer un partenaire sur la glace.
4. Se battre à genoux (rotation): pousser son adversaire sur le côté.

5. Tirer un partenaire – debout ou sur les genoux – sur toute la longueur de la patinoire; le joueur qui se fait tirer tient la canne par la palette. Faire l'essuie-glace.
6. Effectuer des «start & stop» sur de petites distances; freiner et démarrer aussi vite que possible.



### Slide-X

**Comment?** Sur un Slide-X, glisser à des intensités diverses. Une balle ou un puck peut être conduit simultanément avec une canne devant soi ou de côté. A effectuer avant et/ou après l'entraînement sur la glace (dans les vestiaires, etc.).

**Pourquoi?** Stabilisation du tronc.

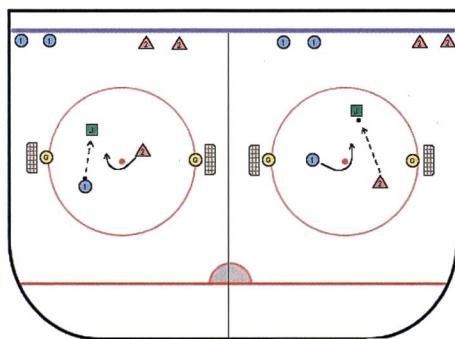
Le Slide-X est un produit exclusif de notre partenaire Vistawell SA.

**Commande auprès de:** Vistawell SA, 2014 Bôle,  
téléphone +41 (0) 32 841 42 52, fax +41 (0) 32 841 42 87,  
courriel: office@vistawell.ch, www.vistawell.ch



# Créer le surnombre

L'acquisition des mouvements spécifiques est le passage initial pour une pratique couronnée de succès. Mais ceux-ci ne se suffisent pas à eux-mêmes. Encore faut-il savoir s'en servir à bon escient.



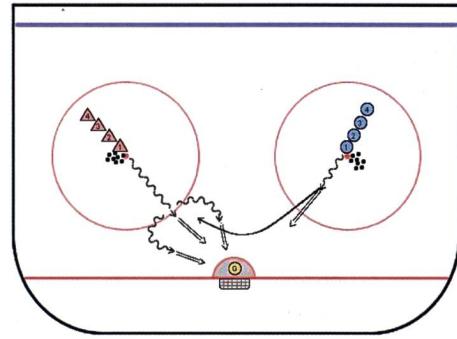
## Joker

**Comment?** Un joueur officie comme joker. Il soutient continuellement le joueur en possession du puck. Changement des rôles après une durée définie. Tous les joueurs assument au moins une fois la fonction de joker.

**Variante:** Le joker joue uniquement en défense (1 contre 2).

## Goaleador

**Comment?** Deux attaquants essaient de mettre le défenseur en difficulté par une succession de passes, puis de marquer un but (but = toucher le pneu/cône avec le puck). Changement des rôles après chaque but.



## Quatre à la suite

**Comment?** Deux équipes en colonne, chacune à la hauteur d'un point d'engagement de la zone d'attaque. Le premier joueur démarre et tire au but. Si l'essai est victorieux, un coéquipier poursuit le jeu. Si l'essai est manqué, c'est l'équipe adverse qui prend la main. Quelle équipe comptabilise en premier dix points?

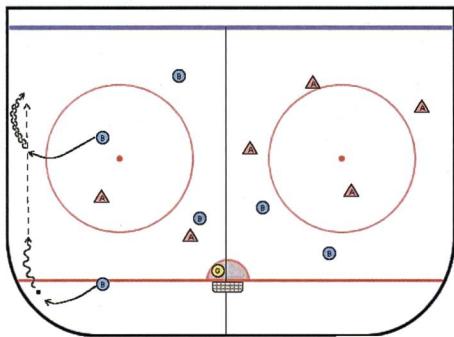
**Variante:** Après le tir, endosser le rôle de défenseur et empêcher l'équipe adverse de marquer (voir dessin). L'attaquant doit se défaire du marquage de l'adversaire.

## Points clés

- Le comportement de jeu comprend la faculté à prendre des décisions et doit être exercé de manière ludique. Les formes proches du jeu sont importantes pour les gardiens et les joueurs de champ et elles sont essentielles pour le développement du comportement de jeu. L'objectif est de créer un maximum de mouvements transversaux (seul: par des dribbles; à deux: par des passes).
- Mouvements transversaux: enchaînements et feintes de part et d'autre de l'axe longitudinal du terrain. Le gardien est contraint à quitter sa position de base et à se déplacer latéralement. Des ouvertures sont ainsi créées pour glisser le puck dans le but.

# And the winner is...

Outre-Atlantique, le «All-Star Game» est un rendez-vous incontournable. Disputé dans un cadre amical, cet événement donne la possibilité aux joueurs de laisser libre cours à leur élan offensif et de se mesurer entre eux lors de petits concours.

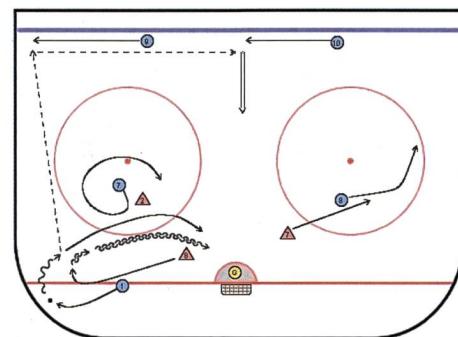


## Quatre contre deux

**Comment?** 2 × 4 contre 2 dans une des deux zones latérales divisée en deux (dans le sens longitudinal). Quatre attaquants affrontent deux défenseurs et essaient de marquer un but; aucun joueur n'a le droit de pénétrer dans l'autre moitié de terrain. Lorsqu'un défenseur intercepte le puck, il le remet à un de ses quatre attaquants présents dans la moitié de terrain contiguë.

### Variantes:

- 2 × 3 contre 1 / 2 × 3 contre 2 / 2 × 4 contre 3 / etc.
- Limiter le temps de jeu pour marquer.



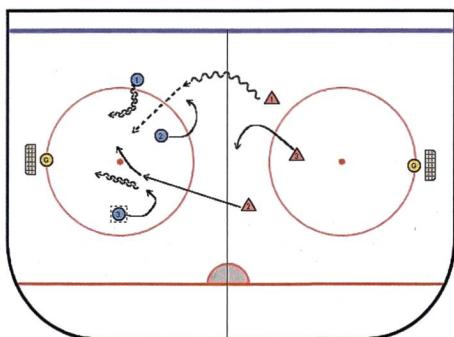
## Cinq contre trois

**Comment?** Power-play et box-play. Les cinq joueurs de l'équipe en supériorité numérique sont ainsi répartis: un joueur dans chacun des deux cercles d'engagement, deux défenseurs sur la ligne bleue et le cinquième libre de tout mouvement. Les trois joueurs de l'équipe en infériorité numérique occupent les places suivantes: un joueur dans chacun des deux cercles d'engagement et le troisième libre de tout mouvement. Inversion des rôles après un temps déterminé ou l'interception du puck par un défenseur; les joueurs à la ligne bleue changent d'équipe (jokers).

## Trois contre trois

**Comment?** 3 contre 3 dans le sens de la largeur d'une zone latérale. Un des trois joueurs n'a pas le droit de revenir dans sa zone de défense lorsque l'équipe adverse est en possession du puck (situation de 3 contre 2).

**Variante:** Un des trois joueurs n'a pas le droit d'aller dans la zone d'attaque lorsque son équipe est en possession du puck (situation de 2 contre 3).



## Joker défensif

**Comment?** 2 contre 2 avec un joker défensif soutenant constamment les deux joueurs n'ayant pas la possession du puck (situation de 2 contre 3).

## Penalty

**Comment?** Tournoi de penalties sous forme de tableau (comme au tennis, mais sans élimination).

## Traverses

**Comment?** Penalty avec consigne d'effectuer des déplacements transversaux (voir encadré «Points clés» en page 10) et de suivre le tir (possibilité de rebond).



## Regarde-toi dans le miroir!

Tout entraîneur devrait se poser les questions suivantes lorsqu'il planifie une séance d'entraînement, la conduit et l'évalue.

Ai-je pensé à la devise «apprendre, réaliser une performance, rire»?

- Les joueurs ont-ils appris quelque chose au cours de l'entraînement?
- Leur ai-je donné la possibilité de réaliser quelque chose?
- Avons-nous ri au moins une fois au cours de l'entraînement?

Que pouvons-nous faire sur la glace?

Pensez-y: nous ne voyons que la pointe de l'iceberg; beaucoup de choses ne sont pas visibles.

Autrement dit: cherchons à féliciter les joueurs au cours d'une bonne action.

- Egalement siffler et féliciter les joueurs concernés lors d'un mouvement correct.
- Délivrer des retours d'informations uniquement positifs pendant tout un entraînement, renforcer la confiance des joueurs! Quelle est ma punition (amende pour la caisse d'équipe, etc.) pour chaque commentaire négatif?



Un grand merci aux trois auteurs de ce cahier pratique:

**Rolf Altorfer** est professeur de sport à l'ETH de Zurich et chef de discipline J+S Hockey sur glace.  
> [rolf.altorfer@baspo.admin.ch](mailto:rolf.altorfer@baspo.admin.ch)

**Andy Egli** est expert J+S Hockey sur glace, expert J+S-Kids et responsable de la formation au HC Davos.  
> [a.egli@hcd.ch](mailto:a.egli@hcd.ch)

**Marco Pargätschi** est expert J+S Hockey sur glace et responsable de la formation au HC Davos.

# *Etre fort dans la tête*

Le hockey sur glace demande de l'engagement et de la volonté. Il faut oser aller au contact de l'adversaire, dans les limites toutefois admises par le règlement et jugées par le corps arbitral.

---

## Tâches pour l'entraîneur:

### **Evaluer la situation**

**Comment?** Se pencher sur des thèmes tels que la discipline, le respect, la motivation, la volonté.

Par exemple:

- De quelle manière vous comportez-vous – se faire violence, dominer – lors des exercices de la page 9?
- Sanctionner les fautes commises lors de l'entraînement ou de jeux, même si elles ne sont pas sifflées par un arbitre « officiel ».
- Laisser les joueurs s'arbitrer.

**Remarque:** Apprendre aux joueurs à comprendre les tâches d'un arbitre.

## Tâches pour les joueurs:

### **But obligatoire**

**Comment?** Le joueur attaque jusqu'à ce qu'il ait marqué un but. Il doit toujours rester concentré sur son objectif, ne pas s'énerver, ni baisser les bras.

### **Sandwiches**

**Comment?** Les joueurs se trouvent à une distance d'un ou deux mètres de la bande et sont séparés d'environ 5 mètres l'un de l'autre. L'un d'entre eux patine le long de la bande et subit les mises en échec (toujours correctes!).

**Pourquoi?** Exécuter et subir des mises en échec correctes.

### **Jacques a dit...**

**Comment?** Organiser des formes de jeu « uniques et spontanées ». Par exemple: tirer un penalty à un moment donné, mener à terme une action 2 contre 0, etc.

### **Statistiques**

**Comment?** Lors d'un exercice (p.ex. situation de 2 contre 1), comptabiliser le nombre d'attaques, de tirs au but, de buts, etc. Combien d'actions ont été victorieuses ou annihilées? Egalelement applicable avec les exercices des pages 4 à 7.

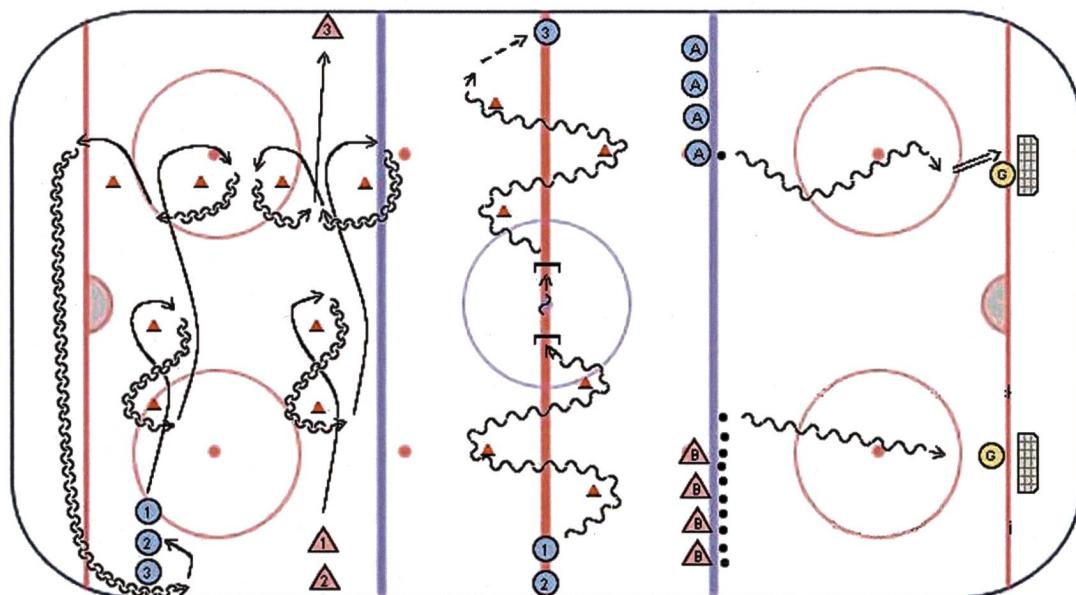
---

## Autres possibilités

- Jeux avec des règles spéciales
- Jeux suscitant de la satisfaction (p.ex. beaucoup de buts)
- Jeux de lutte
- Communication à haute voix

# Droit au but

Les jeux et les concours sont idéaux pour acquérir les compétences techniques et pour exercer les différents schémas de jeu. Seul ou en groupe, l'objectif est identique: surmonter les écueils et faire trembler les filets.



## Patinage (zone gauche)

**Comment?** Contourner différents obstacles le plus vite possible (en avant, en arrière, en se retournant, etc.).

## But (zone droite)

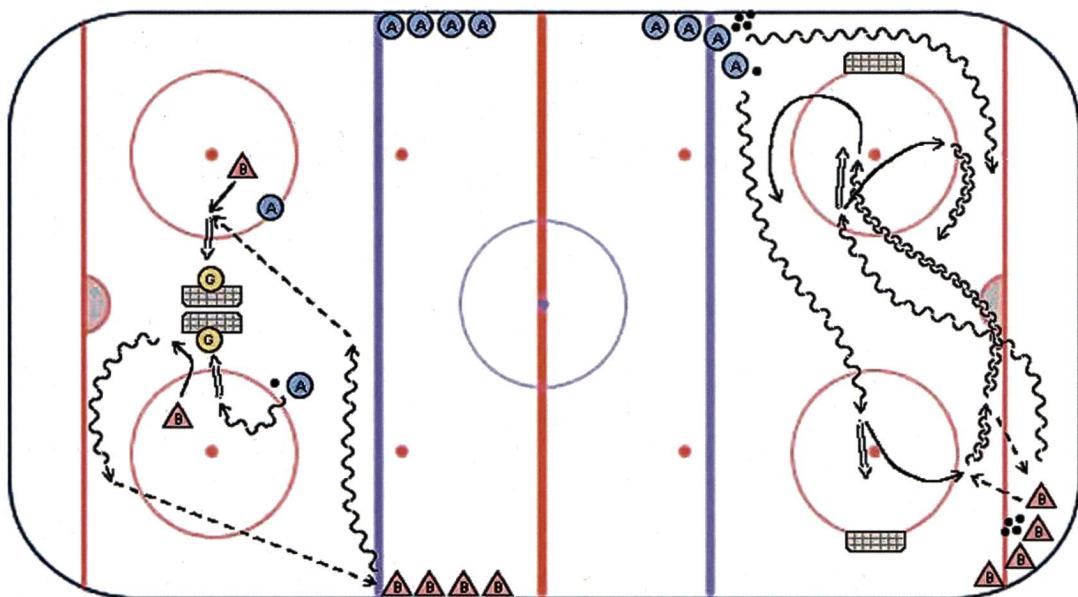
**Comment?** Former des groupes de trois à sept joueurs défiant un gardien.

## Conduite de puck (zone centrale)

**Comment?** Conduire le puck le plus vite possible sur un parcours donné (en avant, en arrière, sauts, etc.).

### Attention!

- Les exercices peuvent être limités dans le temps. Deux à quatre groupes l'un après l'autre ou – si la place et le matériel le permettent – deux à quatre groupes l'un à côté de l'autre et l'un contre l'autre.
- Les transitions d'un exercice à l'autre doivent être bien réglées.
- Les résultats sont à annoncer impérativement (un cérémonial pourtant fréquemment oublié).
- Il s'agit de forger l'esprit d'équipe, de le renforcer et de le stimuler.



### Dos à dos (zone gauche)

**Comment?** Au début, 2 contre 2 dans la zone latérale. Les deux équipes peuvent marquer dans les deux buts (placés dos à dos au milieu de la zone, possibilité de jouer avec un seul gardien). Un joueur supplémentaire, en attente le long de la bande entre la ligne bleue et la ligne rouge, peut être intégré dans le jeu en lui adressant une passe.

**Attention:** A 3 contre 2, il est interdit d'effectuer une nouvelle passe avant le déroulement d'une action complète dans la zone. Un maximum de cinq joueurs par équipe est autorisé sur le terrain. Suite à un but ou à une longue séquence de jeu, siffler et recommencer à 2 contre 2.

**Variante:** Attribuer un but à chacune des deux équipes dans lequel elles doivent marquer.

### Chassé-croisé (zone droite)

**Comment?** 1 contre 0 / 1 contre 1 / 2 contre 1. Le premier joueur patine en direction du but (1 contre 0). Après le tir, il reçoit une passe d'un joueur de l'équipe adverse et lui remet le puck en retrait: situation de 1 contre 1. Après le tir, un troisième joueur entre en jeu depuis l'arrière du but. Le défenseur de l'action précédente redevient attaquant et amorce un 2 contre 1 avec son coéquipier. Tir et fin de la première séquence. Nouveau départ avec l'autre groupe. Comptabiliser les buts.

### Bibliographie

- Swiss Ice Hockey Association (2000): **Hockey sur glace: jeux de base** (en français et en allemand). Zurich.
- Jeunesse+Sport (2008): **Manuel J+S Hockey sur glace** (en français, en allemand et en italien). Macolin. Nouvelle édition en 2010.
- Jeunesse+Sport: **Leçons d'introduction J+S-Kids** (en français et en allemand). Macolin. [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) => Secteurs d'activité => J+S-Kids

# LA MEILLEURE CHAÎNE DE SPORT.

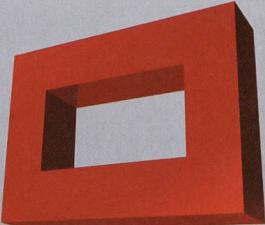


## EN DIRECT AU PLUS PROCHE DU PALET!

Teleclub diffuse également en direct la saison 2009/2010 de la Ligue Nationale A Suisse de hockey sur glace. Accompagnez votre équipe vers le titre de champion. Il y a en plus d'autres retransmissions en direct exclusives avec l'Axpo la Super League, la ligue fédérale, l'UEFA Champions League, la série A, La Liga, la Premier League, le golf et les sports mécaniques – difficile d'en faire davantage.

Disponible sur le réseau câblé et via Bluewin TV.

**Abonnez-vous dès maintenant:** [www.swisscom.ch/tv](http://www.swisscom.ch/tv)



**TELECLUB**  
DAS BESTE. ZUERST.