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: 24 (1967)

Heft: 2

Rubrik: Hockey sur glace

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: 13.07.2025

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

Hockey sur glace

L'AVMG a organisé les 4 et 11 décembre un cours de hockey sur glace dirigé par G.-C. Rochat, maître de gymnastique à Bex. Nous pensons qu'il est utile de publier un résumé des exercices vus pendant ces 2 matinées.
Nous signalons en outre que pour la première fois le hockey sur glace est devenu une branche d'examen au brevet fédéral de maîtres de gymnastique à l'Université de Lausanne.

Exercices d'entraînement

I. **Patinage.** (En principe, toujours avec la canne sur la glace.)

A) En cercle: En avant, puis en arrière, en variant la rapidité, dans les deux sens.
— Le 8 en avant, en arrière, dans les deux sens. (Ev. en passant derrière les cages.)
— Slalom entre de petits obstacles (cannes et gants sur la glace).
— Patiner librement et sauter tous ces obstacles.

B) Sur une ligne: En avant, demi-tour au coup de sifflet et patiner en arrière, puis demi-tour au coup de sifflet et patiner en avant, et ainsi de suite.
— En avant, puis stop à gauche et à droite. Demander un patinage rapide et un stop énergique.
— Répéter cet exercice avec la crosse, puis avec le puck.
— Même exercice de stop, mais repartir immédiatement au point de départ (en patinage avant, puis arrière). Plusieurs fois de suite.
— En avant, stop, en avant, stop, en avant, le coup de sifflet indique le stop et l'élève repart immédiatement.
— Position de départ: quart de tour à gauche ou à droite.
— Patinage large, par les hanches.

II. **Saut.**

Elan 4 à 5 mètres, puis devant l'obstacle patiner sur les deux jampes et sauter les pieds joints.
Idem, mais sauter de jambe gauche sur jambe droite et inversément.

III. **Virages.**

A la canadienne. Jambe intérieure en avant, poids du corps sur les deux jambes, bien équilibré sur le milieu des patins, jamais sur l'arrière. Le haut du corps penché légèrement en avant.
Croisés: (manège avant). Le pied qui passe devant l'autre doit être posé sur l'avant du patin, corps légèrement en avant.
Idem en arrière (manège arrière), dans les deux sens.
— Exercer la volte sur jambe gauche et sur jambe droite.

IV. **Arrêt.** (Christiania)

Stopper sur très courte distance. Poids à répartir sur les deux jambes et au milieu des patins, puis seulement sur jambe extérieure.

V. **Feintes de corps.**

Devant l'adversaire pour passer à gauche, 1 mètre avant, faire un mouvement à droite puis rapidement à gauche. (On peut doubler les mouvements à droite en donnant l'impression que l'on va réellement passer à droite . . .)

VI. **Crosse.**

La crosse doit arriver sous le menton du joueur, lorsque celui-ci, debout sur ses patins, la tient verticalement devant lui.
Tenue de la crosse: une main à l'extrémité du manche, l'autre environ au milieu du manche.
La crosse doit toujours être tenue sur la glace de manière qu'en aucun cas l'adversaire ne puisse la soulever, la faire tomber, etc. La crosse n'est pas un jouet. Etre ferme avec. C'est un instrument de travail.
Contrôler sans cesse la bonne tenue de la crosse.

VII. **La crosse et le palet.**

Lorsque le palet arrive dans la crosse, il ne doit pas rebondir, quitter la crosse ou passer par-dessus. On formera un angle de 45 degrés avec la partie de la crosse qui se trouve sur la glace, de façon à ce que le palet vienne se loger dans cet angle et qu'il y reste « fixé ».
En recevant le palet, le joueur ne doit pas regarder la crosse, mais doit suivre l'arrivée du palet dans sa crosse.
Pour passer le palet à un coéquipier, ne regarder que la crosse du partenaire.
Sur place: travail du mouvement gauche et droite avec palet, le regard dirigé devant soi, la tête haute. Exercer lentement, puis rapidement. Le palet doit toujours rester dans la crosse.
Répéter cet exercice en patinant, en avant, puis en arrière, le palet toujours en mouvement. Surveiller la tenue de la crosse.
Exercice de passe à deux équipiers, sur place, puis en mouvement. Passe latérale interdite dans le mouvement. Le hockey moderne exige la passe en profondeur. Le palet peut atteindre quatre fois la vitesse du plus rapide joueur.

VIII. **Tir au but.**

Sur place, de la gauche, du centre, de la droite. Expliquer les différents angles de tir.
Précision, ras-terre, hauteur (maximum 30 cm.), en mouvement (patinant), avec réception du palet depuis le côté, l'arrière. Stopper, suivre l'action, contrôle du palet. Position du corps, stabilité sur les patins.
Tir accompagné, tir slap-shot (tir frappé), tir à la pelle . . .
Position de la crosse et façon de tirer avec le plus de chance possible pour marquer.

N. B.: Terminer chaque entraînement par un léger forcing de patinage.

Au début et à la fin de chaque entraînement, rassembler la classe sur un rang et saluer (puis départ au vestiaire). Rassembler le matériel, les palets, veiller à l'ordre et ne partir que lorsque tous les enfants ont quitté la patinoire.

Mixture Rochat, Paquier, d'après un document anonyme.

> Il ne faut pas fatiguer à la fois l'esprit et le corps: chacun de ces efforts agit à contresens de l'autre; le travail corporel nuit au développement de l'esprit; le travail mental nuit au développement physique.
>
> Aristote (Politique, VIII, 4)