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: 33 (1976)

Heft: 11

Artikel: Le patinage en hockey sur glace

Autor: Killias, Rudolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997127

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: 15.07.2025

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

Le patinage en hockey sur glace

Rudolf Killias

1. Introduction

Les outils du joueur de hockey sur glace sont la crosse et les patins. Les éléments principaux sont le patinage avec et sans palet, le maniement du palet, la passe, le tir et l'utilisation du corps. Ils présupposent tous un patinage *correct* et *efficace.*

La théorie du patinage est compliquée, car les facteurs tels que masse, pesanteur et autres forces, mécanique et rythme y jouent un rôle important. En général, les adolescents acquièrent rapidement les éléments de base du patinage en avant.

Patiner correctement et bien en avant et en arrière est une tâche beaucoup plus ardue; les hockeyeurs travaillent pendant des années à améliorer et à perfectionner leur technique de patinage.

Voici quelques points importants à observer dans le cadre de l'instruction donnée aux jeunes:

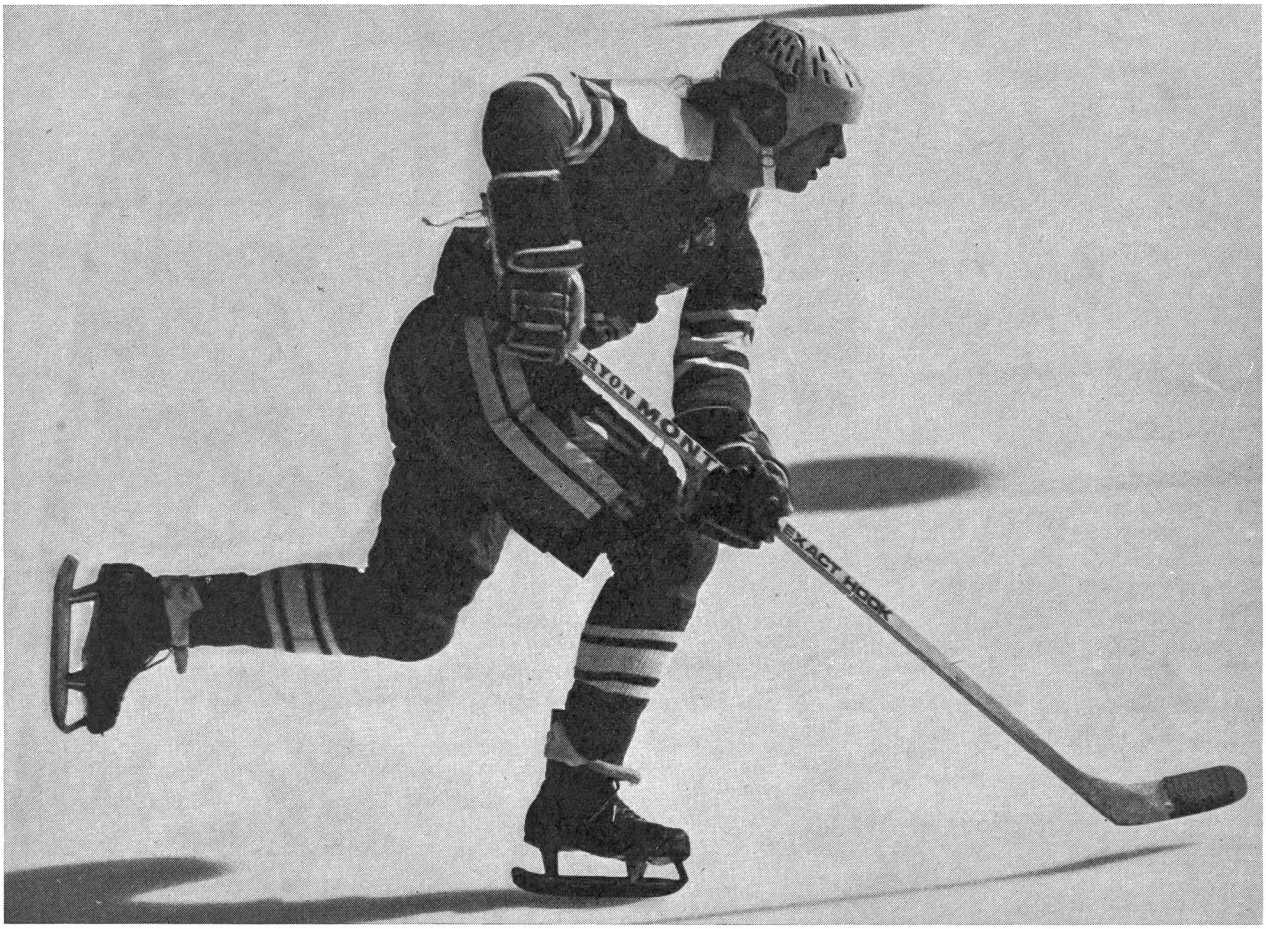
— dispenser un enseignement progressif systématique
— démontrer correctement ou
— faire démontrer correctement
— entraîner le patinage de *façon fonctionnelle* et *intense*
— repérer les fautes et
— les corriger judicieusement
— assurer un entraînement régulier
— perfectionner sans cesse les mouvements à tous les niveaux

Aucun entraîneur ou moniteur ne remplace l'entraînement, indispensable et parfois dur, pas même par une brillante présentation de la matière ou par l'enthousiasme qu'il peut susciter chez les participants.

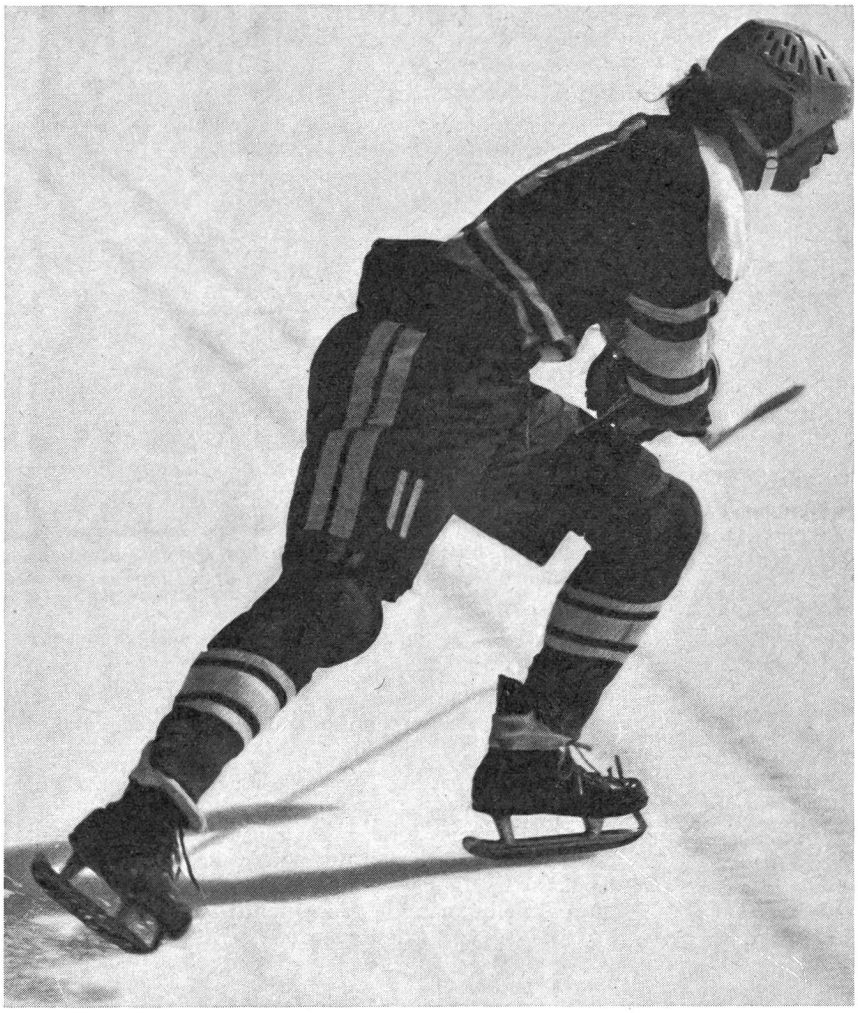
Depuis les matches que se sont disputés les Soviétiques et les Canadiens en 1972 et en 1973 et depuis la victoire de la Tchécoslovaquie aux Championnats du monde de 1976, tout le monde sait que, certes, le talent joue un rôle important en hockey sur glace, mais qu'en principe:

— seul un travail intensif porte des fruits,
— la maîtrise des éléments techniques et notamment du patinage constitue la base pour tout joueur
— la technique d'un champion ne devrait jamais être copiée sans discernement

Le hockey sur glace exige de la part du moniteur une connaissance d'autant plus approfondie de la matière qu'il s'agit d'une discipline hautement technique.



Phase glissée du patinage en avant démontrée par Jürg Berger (joueur de l'équipe nationale). Remarquer que le métatarse de la jambe porteuse, le genou et l'épaule forment une ligne droite. Les bras, tout en tenant la crosse, soutiennent le mouvement des membres inférieurs vers l'avant. Le regard est porté en avant.



Patinage en avant: poussée démontrée par Jürg Berger. Engagement de la pointe du pied de poussée.

La jambe de poussée forme une ligne droite avec la hanche et l'épaule.

La cheville de la jambe porteuse doit jouir d'une liberté de mouvement vers l'avant.

Le poids du corps est ainsi déplacé sur la partie centrale du patin de la jambe porteuse, ce qui diminue la résistance lors de la phase glissée.

2. Le patinage du hockeyeur

En hockey sur glace, le patinage est un moyen permettant d'atteindre le but. Il n'y a pas de juge qui apprécie la position correcte, la beauté du mouvement et l'élégance de la présentation. Il n'empêche que ce sont les mouvements des joueurs les plus rapides et les plus agiles qui nous paraissent harmonieux, élégants et bien exécutés. La grande différence par rapport au patinage artistique réside dans la position tout autre du hockeyeur. Celui-ci patine (voir illustrations précédentes):

— les jambes écartées (écartement = largeur des épaules)
— le corps légèrement fléchi
— les genoux en avant fléchis, et le dos arqué
— en tenant sa crosse, qu'il doit savoir maîtriser parfaitement et manier de façon indépendante du patinage

Il existe évidemment certaines analogies entre le patinage en hockey et le patinage libre. Ainsi, ces deux disciplines exigent *un sens de l'équilibre bien développé* sans lequel il n'est pas possible d'apprendre à patiner correctement, et ceux qui y excellent sont de véritables virtuoses de l'équilibre.

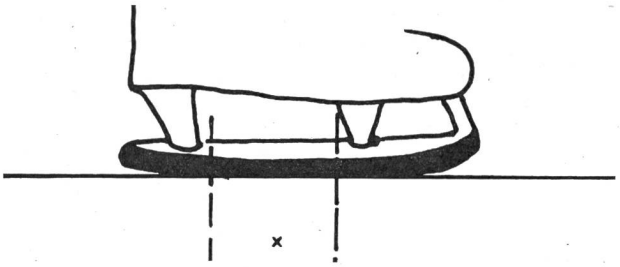
3. Remarques concernant le matériel

a) *Les patins*

Les chaussures doivent garantir un maintien optimal des chevilles et empêcher que le joueur ne verse de côté. Le talon doit soutenir l'articulation. Un autre appui, sous la voûte plantaire, assure un maintien naturel du pied, également pendant le mouvement. La chaussure offre un maintien suffisant lorsque le joueur peut marcher sur un revêtement de bois normal sans verser.

De trop grandes chaussures entravent l'apprentissage du patinage, la différence étant plus sensible pour les petites pointures. Il faut donc bien veiller à ce point pour les débutants.

En résumé, *les chaussures doivent assurer un maintien suffisant du pied et être confortables.* La partie du patin portant sur la glace est d'une grande importance. Elle variera entre 3 et 10 cm environ suivant la pointure (28—45). Chez les joueurs d'élite, elle se situe entre 5 et 8 cm.



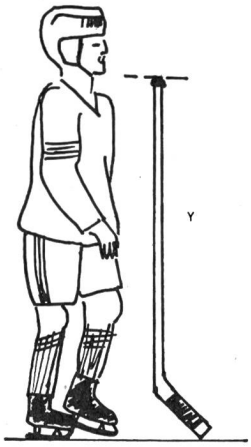
Augmenter la surface portante, c'est:

— améliorer la capacité de glissée
— diminuer la mobilité

et vice-versa

D'excellents résultats peuvent être obtenus si l'on observe bien l'élève, contrôle régulièrement ses chaussures et lui donne les indications nécessaires.

b) *La crosse*



La crosse se manie *devant* le corps et ne doit donc pas être trop longue.

Elle ne devrait en règle générale pas dépasser le menton du joueur chaussé de patins lorsqu'elle est posée verticalement sur la glace.

Y = bonne longueur de crosse. La longueur influe sur la position du joueur et sur tous les mouvement exécutés avec le palet.

Lorsque le joueur est en position légèrement fléchie, la lame *entière* doit toucher la glace. Le choix de l'angle correct est décisif.

Remarque:

la crosse se manie devant le corps.

Les adolescents choisiront en général les angles no 5, 6 ou 7.

c) *Equipement de protection*

L'équipement de protection suivant est recommandé (par ordre d'importance):

— casque, particulièrement important pour le débutant (chute en arrière sur la tête)
— coudières
— jambières

Si les joueurs d'un groupe ne portent pas de jambières, il convient d'interdire les passes hautes et les tirs hauts à l'entraînement et en compétition. L'utilisation du corps exige un équipement complet et une instruction technique correcte. Il n'existe pas de protection contre les crosses hautes, mais si le moniteur interrompt le jeu chaque fois que cette infraction est commise, les joueurs apprendront très vite à tenir en toutes circonstances la lame de leur crosse près de la glace.

4. Carre intérieure et carre extérieure

Le patin est muni d'une carre intérieure (à droite au pied gauche et vice-versa) et d'une carre extérieure. Le grand problème du débutant, c'est qu'il cherche à se tenir en équilibre en posant les patins verticalement sur la glace, *le poids réparti uniformément sur les deux carres.*

La première activité de tout moniteur sur la glace consiste à contrôler la position de ses élèves sur leurs patins: l'écartement entre les deux pieds est égal à la largeur des épaules, les genoux sont pliés légèrement en avant, de même que le dos, et les bras tiennent la crosse devant le corps. L'élève regarde droit devant lui et non vers le bas.

Cette position permet de transférer le poids du corps sur la partie centrale du patin dans toutes les situations.

En donnant une impulsion avec le pied gauche, l'élève glisse pendant un bref instant sur la carre extérieure droite et durant un instant plus long sur la carre intérieure droite.

Cela montre que le hockeyeur sur glace ne se déplace pratiquement qu'en décrivant des courbes. Or les courbes s'exécutent sur une seule carre.

5. Patinage en avant

Les phases du patinage en avant sont:

— la poussée
— la phase intermédiaire
— la prise de glace

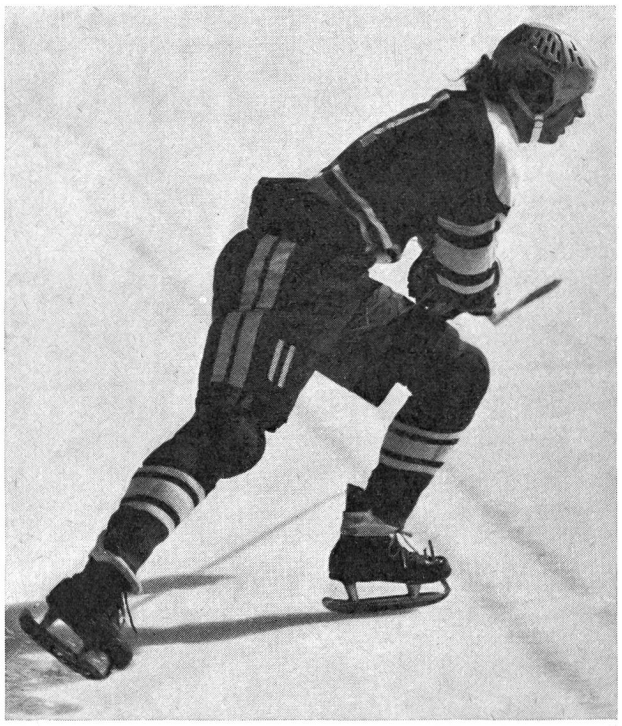
En même temps que la poussée de la jambe droite a lieu la prise de glace de la jambe gauche. Pendant la phase intermédiaire de la jambe droite, le joueur glisse sur la jambe gauche (phase glissée).

A la fin de la phase intermédiaire et pendant la prise de glace de la jambe droite, la jambe gauche exécute la poussée.

Une très grande attention doit être vouée au mouvement du centre de gravité du corps.

Comme celui-ci est situé à la hauteur des hanches, son mouvement se confond pratiquement avec celui des hanches.

Pour que le patinage soit rationnel, les hanches doivent décrire si possible un mouvement en ligne droite. Lorsque la poussée est énergique, il est juste d'exécuter des balancements latéraux pour rendre le mouvement harmonieux, mais il ne faut pas les exagérer. Le joueur qui patine de manière peu rationnelle exécute de fortes oscillations verticales avec les hanches et se fatigue rapidement.



La poussée de la jambe droite commence à la fin de la phase glissée de la jambe gauche.

La carre intérieure repose sur la glace et c'est la rotation du pied qui assure la résistance nécessaire à l'effort.

Pendant la poussée, le pied tourne vers l'extérieur. La poussée se fait avec la jambe toute entière (de la hanche jusqu'aux orteils).

Au début de la poussée du pied droit, le centre de gravité du corps se déplace latéralement jusqu'au-dessus de la chaussure gauche.

Lors de la poussée du pied gauche, le centre de gravité est ramené à droite.

Quand le joueur patine en ligne droite, le centre de gravité de son corps décrit une oscillation latérale.

Ci-dessous: la poussée, la phase intermédiaire et la prise de glace sont représentées par des lignes fines, tandis que la ligne épaisse indique le déplacement du centre de gravité du corps.

La crosse se manie devant le corps, à peu près dans la direction du déplacement. Passage de la poussée du pied gauche à la poussée du pied droit en passant par la phase glissée et la phase intermédiaire. Noter le déplacement du centre de gravité (hanches) de gauche à droite.

Par ce mouvement, le travail des membres supérieurs soutient celui des jambes et permet de tenir constamment la lame de la crosse près de la glace, donc prête à intervenir.

Le «balayage» latéral de la crosse se répercute négativement sur l'harmonie du mouvement et sur l'efficacité de l'effort (style de patinage heurté).

En outre, la crosse n'est pas prête pour la réception de passes soudaines.

En hockey sur glace, la coordination des membres supérieurs et inférieurs pendant le patinage n'est possible que si le joueur peut se déplacer, et surtout accélérer, de façon décontractée et sans le palet.

Or dans de nombreuses situations, le mouvement des bras (lors de la réception, de la distribution et de la conduite du palet, ainsi que de l'utilisation du corps) n'est pas coordonné avec celui des jambes; il doit même s'effectuer de façon totalement indépendante.

Cette opposition partielle des mouvements doit être prise en considération dès l'entraînement du patinage (patinage *avec* et sans palet).

Points essentiels à observer:

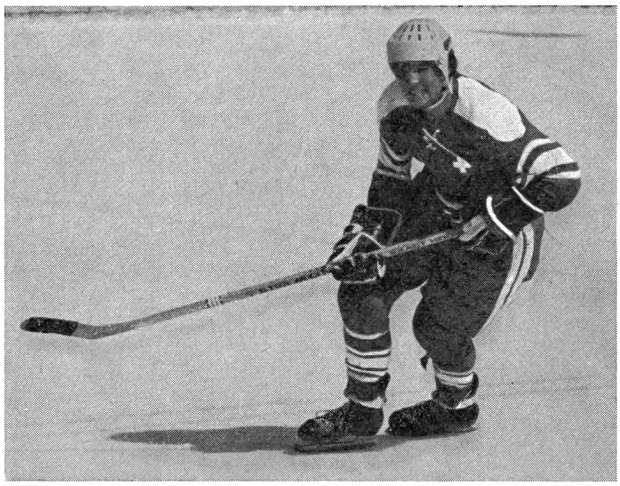
— poussée énergique, complète et régulière
— phases glissée et intermédiaire harmonieuses et régulières (éviter les oscillations verticales des hanches)
— prise de glace correcte des carres extérieures
— maîtrise permanente de la position du corps

Travail efficace et prononcé des épaules et des bras (Jürg Berger).

6. Manège avant

On commence le manège en déplaçant le centre de gravité du corps du centre (hanches) vers l'extérieur: le joueur s'incline latéralement.

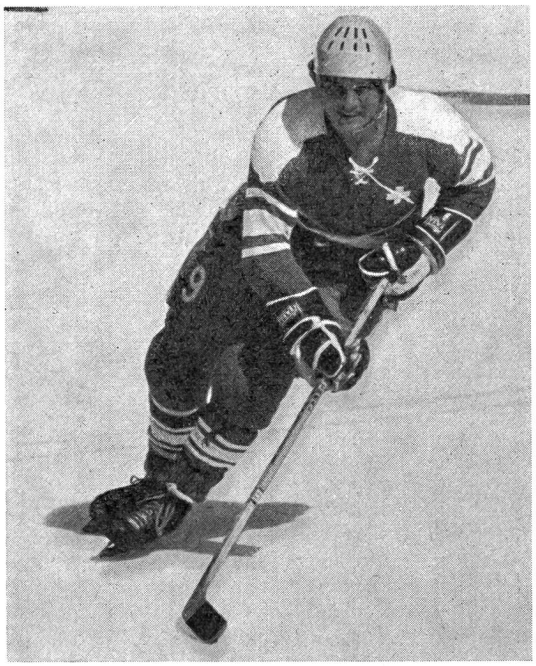
S'il veut maintenir cette position, il doit exécuter une courbe. Pour ce faire, il se propulse énergiquement avec la jambe droite (s'il veut aller à gauche), passe celle-ci devant le pied gauche tourné légèrement vers l'intérieur et le pose devant le patin gauche. La poussée du pied droit se fait en même temps que la prise de glace du pied gauche.



La phase glissée de la jambe intérieure est plus courte que lors du patinage en avant et la poussée de cette même jambe est d'autant plus énergique. En outre, le joueur débutant a, pour la phase glissée, beaucoup moins d'assurance sur la carre extérieure de la jambe intérieure que sur la carre intérieure de la jambe extérieure.

Si la phase glissée de la jambe intérieure est trop brève et la poussée trop faible, la fluidité, l'allant et le rythme du mouvement s'en ressentent.

Un des nombreux exercices préliminaires permettant d'apprendre le manège consiste à décrire des courbes en carre extérieure et intérieure sur une jambe avec balancement de l'autre jambe.



Manège avant à gauche (Michael Horrisberger, joueur de l'équipe nationale) en quatre phases. Remarquer la poussée de la jambe intérieure. Tenue correcte de la crosse, épaules légèrement tournées, tête haute.

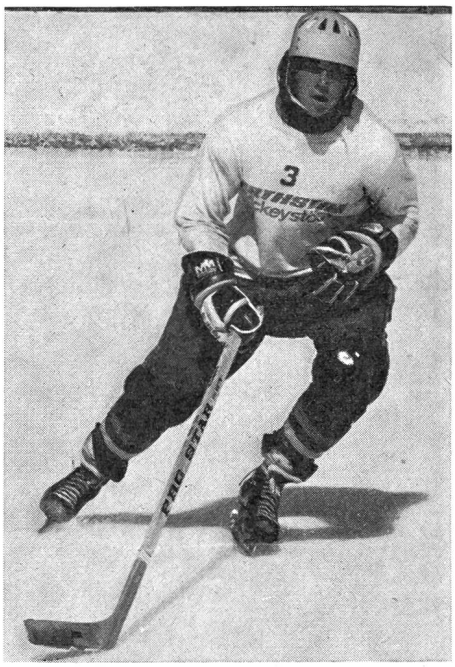
7. Patinage et manège arrière

L'apprentissage du patinage en arrière correct demande beaucoup de temps. Le débutant se penche en général trop en avant parce qu'il craint de tomber en arrière.

Lors de la marche arrière, les genoux et les hanches sont légèrement fléchis, le buste est à peu près droit, les mains près des hanches, les bras fléchis (à moins d'être engagés activement), la tête levée. Le mouvement est déclenché par une rotation des hanches, par exemple à gauche. De ce fait, le centre de gravité est déplacé vers la gauche et en même temps le talon du pied droit tourne en dehors, ce qui permet d'exécuter la poussée avec la jambe droite.

Dans le cadre de l'instruction, il convient d'essayer, lors de poussées exécutées isolément (déclenchées par une rotation des hanches), de soulever dès le début la jambe libre.

Aujourd'hui, le patinage en arrière ne se pratique presque plus qu'en serpentin le long de la ligne à suivre.



C'est pourquoi la marche arrière et le manège arrière constituent pratiquement un seul élément et sont enseignés en conséquence. Le déplacement latéral des hanches avec poussée alternative *sans soulever les patins* ne se fait plus que comme exercice d'introduction, car en l'exécutant, on risque de répartir le poids sur les deux carres d'un patin, voire sur trois carres, ce qui donnerait un faux sentiment d'équilibre. En outre, l'élève a tendance, en posant simultanément les deux patins sur la glace, de serrer les genoux, ce qui rend quasiment impossible le déplacement des hanches et, partant, du centre de gravité.

◀

Position de Georg Mattli (joueur de l'équipe nationale) en marche arrière. La jambe droite freine légèrement le mouvement, le genou et les hanches sont fortement fléchis. La crosse est prête à intervenir.

Deux phases dans le manège arrière du joueur Ernst Lüthi, (joueur de l'équipe nationale). A gauche, on distingue nettement le déplacement du poids vers la gauche et la poussée donnée avec la carre intérieure du patin droit. L'illustration de droite montre le croisement des jambes, la prise de glace du patin et l'impulsion énergique simultanée donnée avec la pointe du patin gauche.

Pour croiser les patins, on procède de manière analogue au manège avant.

8. Arrêts et démarrages

Lors de l'arrêt, le mouvement de rotation du corps doit être dirigé vers le haut. Cela décharge les patins, ce qui permet d'exécuter facilement la rotation de 90°. Le fait d'abaisser le centre de gravité et d'incliner l'axe longitudinal du corps augmente la pression sur les deux patins et, partant sur les carres qui mordent la glace. En effet, selon l'inclinaison et la vitesse de l'abaissement, la prise est plus ou moins forte et permet un arrêt plus ou moins rapide. L'arrêt se fait toujours sur la carre intérieure du patin extérieur et sur la carre extérieure du patin intérieur.

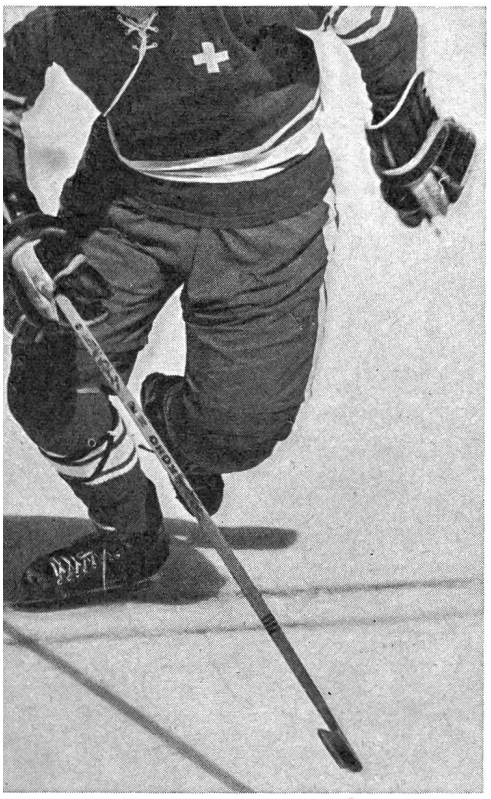
Les 3 phases du démarrage

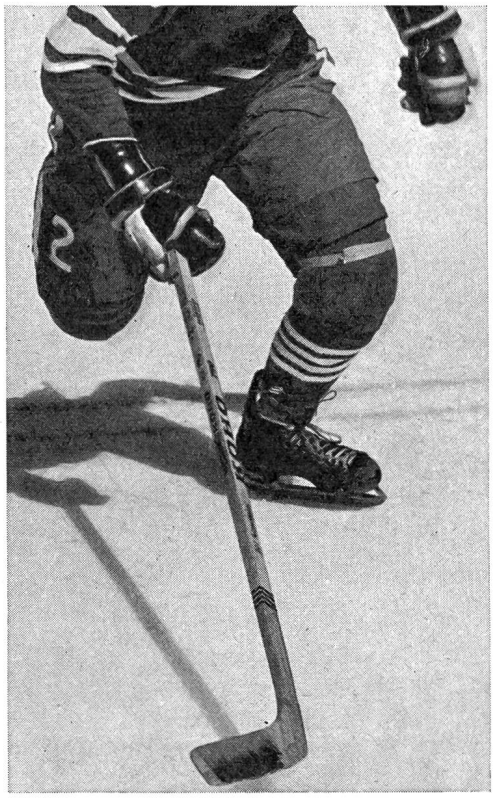
Remarquer le balancement des deux bras pendant la phase initiale. Distance couverte pour les deux premiers pas: 1 m au maximum. Démonstration par Ernst Lüthi.

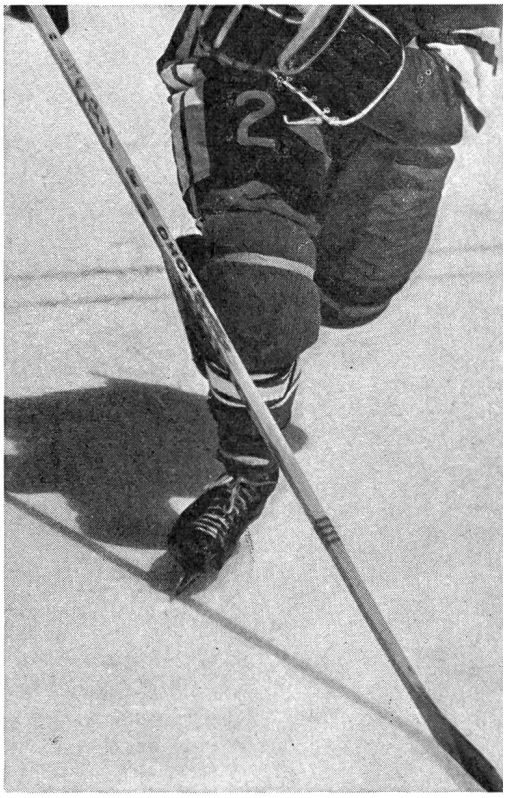
1. Placer le pied droit en position perpendiculaire, balancer le pied gauche en avant
— poussée énergique du pied droit

2. Poser le pied gauche et soulever le pied droit

3. Poser le pied droit







Pour démarrer, on laisse tomber le poids du corps en avant. On fléchit le genou porteur, la poussée s'exécute énergiquement et, au début, à l'aide de deux ou trois petits pas. Les phases glissée et intermédiaire sont brèves au commencement du démarrage. L'arrêt et le démarrage constituent deux éléments essentiels du hockey sur glace moderne. Ce sont des mouvements fatigants et par conséquent pas toujours appréciés, mais ils sont indispensables. La manière et la conception modernes du hockey sur glace ont relégué au rang des souvenirs les élégantes courbes.

9. Courbes, retournements, accélérations et ralentissement

L'exécution soudaine de courbes serrées dépend de l'agilité du joueur. Celui-ci les applique lorsqu'il n'a pas besoin d'accélérer son rythme. Pour acquérir le sens de l'équilibre, il importe d'exécuter les courbes sur un ou sur les deux patins, en carre extérieure et intérieure. Le retournement d'avant en arrière et d'arrière en avant revêt une grande importance, puisque les défenseurs notamment doivent y recourir sans cesse et que cette technique décide souvent de la réussite d'une attaque adverse. Lors du retournement à gauche d'arrière en avant, le corps fait une rotation à gauche. Cela provoque une forte attaque de la carre intérieure du patin droit — qui suit lui aussi le mouvement. Dans cette phase, la jambe gauche tourne le plus possible vers l'extérieur avec le corps. La nouvelle direction se détermine par la manière de poser et de ramener la jambe droite. C'est la rotation des épaules qui déclenche le retournement, entraînant le reste du corps. Ce qui est important, c'est de «jouer avec la vitesse». Chaque joueur doit être en mesure d'accélérer ou de ralentir sa marche. Ces freinages et ces démarrages en mouvement exécutés dans toutes les directions offrent de nombreuses possibilités sur les plans techniques et tactiques et constituent la base indispensable d'un jeu astucieux.

10. Remarques finales

Le patinage est l'ABC du joueur de hockey sur glace. Pour pouvoir assurer une démonstration correcte de la matière, il faudrait disposer d'encore plus de place. Le moniteur et l'entraîneur ne doivent pas seulement connaître la technique du patinage, mais aussi et surtout éveiller chez leurs élèves l'enthousiasme nécessaire pour un entraînement intensif du patinage.
Aucun bon hockeyeur n'a acquis et gardé sa maîtrise du patinage sans se soumettre à un entraînement dur et fonctionnel. L'expérience montre que les meilleurs patineurs sont ceux qui participent le plus activement à l'entraînement, car ils tiennent à éviter de perdre le grand avantage qu'ils ont sur les joueur moyens!

Remarque concernant les illustrations:

Toutes les photos sont extraites d'une série faite en été 1972 par Hugo Lörtscher (EFGS Macolin) en collaboration avec R. Killias, alors entraîneur de l'équipe nationale des juniors, au cours du stage d'entraînement que cette équipe a accompli à St-Moritz.