



# **HOCKEY CANADA**

**Entraîneur 1 – Intro à l'entraînement :  
Habilités et points pédagogiques clés**

**Version 1.1, 2022**





Programme national de certification des entraîneurs

## PARTENAIRES POUR L'ÉDUCATION ET LA FORMATION DES ENTRAÎNEURS

Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs.



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs



Les programmes de cet organisme sont subventionnés en partie par le gouvernement du Canada



## TABLE DES MATIÈRES

Points pédagogiques clés .....	1
Définition pyramidale des termes.....	1
Importance du patinage .....	2
Position de base .....	2
Carres.....	4
Départs en patinage avant.....	5
Patinage avant .....	7
Arrêts en patinage avant .....	11
Virages en patinage avant .....	13
Patinage arrière.....	17
Virages en patinage arrière.....	19
Maniement de la rondelle .....	21
Exécution de passes .....	24
Tirs.....	27
Feintes .....	30



## POINTS PÉDAGOGIQUES CLÉS

### Définition pyramidale des termes

#### ***Stratégie***

Choix des systèmes de jeu collectif dans le but d'imposer un style de jeu et des tactiques qui reposent sur les forces de l'entraîneur ou de l'entraîneuse et de l'équipe et neutralisent celles de l'adversaire tout en profitant des faiblesses de ce dernier.

Par exemple, lorsque les adversaires à la défensive ont de la difficulté à manier la rondelle, la stratégie pourrait être d'envoyer la rondelle dans leur zone et d'utiliser un système d'échec avant 2-1-2 pour imposer activement une pression.

#### ***Système de jeu collectif***

Schéma de jeu en vertu duquel le déplacement de toute l'équipe est intégré de façon coordonnée pour atteindre un objectif offensif ou défensif (p. ex. un système d'échec avant 2-1-2).

#### ***Tactique collective***

Action collective de deux ou plusieurs athlètes utilisant des habiletés techniques ou des tactiques individuelles pour se donner un avantage ou en retirer un à l'équipe adverse (p. ex. 3 contre 2).

#### ***Tactiques individuelles***

Action individuelle qui utilise une ou plusieurs habiletés techniques pour se donner un avantage ou en retirer un à l'équipe adverse. Une tactique peut être définie comme offensive ou défensive (p. ex. effectuer une feinte offensive à 1 contre 1 et foncer au filet).

#### ***Habiletés techniques***

Habiletés fondamentales nécessaires pour pratiquer le sport (p. ex. patinage, tirs, passes, mises en échec).

## Importance du patinage

Le patinage est au hockey ce que la course est au soccer. Le patinage est la base sur laquelle toutes les autres habiletés sont construites. Le niveau de performance atteint pour les passes, les tirs, la mise en échec et le maniement du bâton est directement lié à la capacité à patiner. Le temps passé à améliorer le patinage est un investissement rentable en raison de la valeur qui en découle pour les nombreux autres aspects du jeu.

Après avoir pris connaissance de ce contenu, vous serez plus apte à comprendre et à décrire les éléments clés du patinage :

- Position de base
- Carres
- Départs en patinage avant
- Patinage avant
- Arrêts en patinage avant
- Virages en patinage avant
- Patinage arrière
- Virages en patinage arrière
- Maniement de la rondelle
- Passes
- Tirs
- Feintes

## Position de base

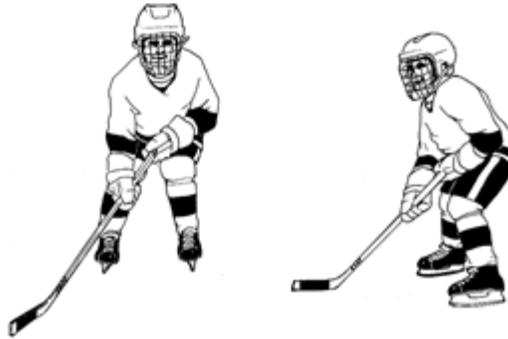
La position de base, ou la position « prêt », permet de se déplacer dans toutes les directions à partir d'un appui bien ancré. Elle est surtout efficace au moment de se placer pour les mises au jeu ou devant le filet afin de voiler le gardien ou la gardienne de but ou d'attendre un retour. Cette position sert aussi lors de l'exécution de nombreuses habiletés de base comme les passes, les tirs et la mise en échec.

### **Points clés**

- Les pieds sont écartés à la largeur des épaules et pointent légèrement vers l'extérieur.
- Les genoux et les chevilles sont fléchis à environ 45°.
- Le haut du corps est légèrement penché vers l'avant (environ 45°), et le poids du corps repose sur l'extrémité antérieure de la plante des pieds.
- Les épaules, les genoux et les orteils peuvent être reliés par une ligne droite en position de base.
- Garder la tête levée et les yeux droit devant.
- Le bâton est tenu à deux mains, la lame du bâton est à plat sur la glace et légèrement sur le côté du corps.

### **Bonne position**

- 1 Les patins sont parallèles, et les jambes sont écartées à la largeur des épaules.
- 2 Pointer les pieds droit devant.
- 3 Fléchir les genoux jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus des orteils.
- 4 Le corps doit être légèrement penché vers l'avant.
- 5 Garder la tête levée.
- 6 Mettre les deux mains sur le bâton et le bâton près de la glace.



### **Équilibre**

L'équilibre est une habileté de base nécessaire à l'apprentissage de toutes les habiletés liées au hockey. Un bon équilibre permet de manier la rondelle, faire des passes et décocher des tirs avec beaucoup plus de facilité.



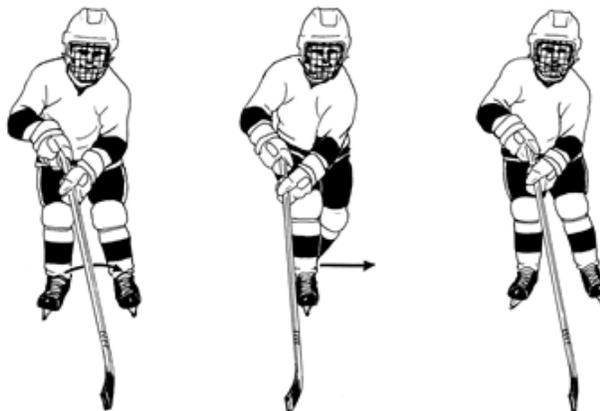
### **Se relever sur la glace**

- 1 Toujours se mettre à genoux.
- 2 Ne pas mettre les mains sur la glace. Garder les deux mains sur le bâton.
- 3 Glisser une jambe vers l'avant de façon que la lame du patin soit sur la glace et faire de même avec l'autre jambe.



## Se déplacer de côté

- 1 Adopter la position de base.
- 2 Le corps se déplace à angle droit par rapport à la direction du mouvement. Éviter de tourner le corps dans la direction du déplacement.
- 3 Les pas sont effectués les pieds à plat.
- 4 Garder le bâton devant soi.
- 5 Marcher lentement, pour commencer. Prendre de la vitesse à mesure que l'exercice est maîtrisé.
- 6 Progression :
  - a Mettre le patin droit devant le patin gauche.
  - b Déplacer le pied gauche qui se trouve derrière le pied droit et le remettre en position de base.



## Carres

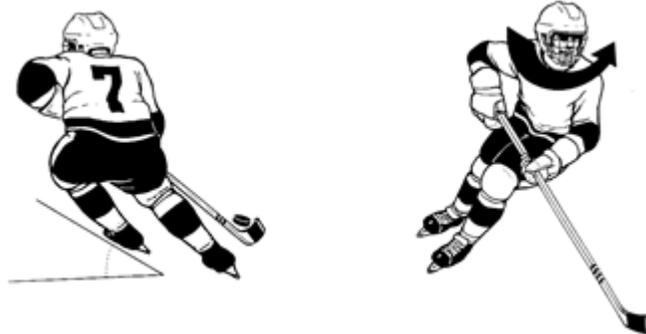
Comprendre le fonctionnement de base des carres d'une lame de patin est une étape importante dans l'enseignement du patinage. La lame d'un patin a deux carres, la carre intérieure et la carre extérieure.



Bien que les deux carres des patins jouent un rôle dans la propulsion, la carre intérieure sert surtout pour « pousser » ou « se donner de l'élan ».



La carre extérieure, bien que parfois utilisée à des fins de propulsion, sert surtout à virer et à freiner. Les schémas à droite illustrent l'utilisation des deux carres lors d'un virage.



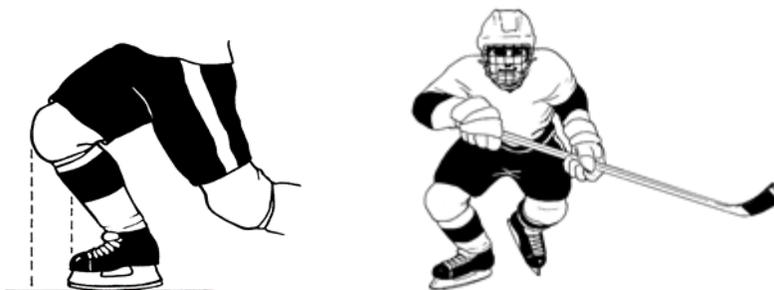
Les athlètes moins habiles exercent le contrôle de seulement deux carres, tandis que les athlètes moyens en maîtrisent trois. Dans les deux cas, il faut chercher à maîtriser les quatre carres pour exceller en patinage.

## Départs en patinage avant

La capacité de partir rapidement devrait être l'une des premières habiletés liées au patinage maîtrisées par les jeunes au hockey. Il existe trois sortes de départs en patinage avant utilisés selon les situations de match : le départ en T, le départ avec foulées avant et le départ avec croisement.

### Points clés

- ❑ La position de départ est la position de base.
- ❑ Le centre de gravité est porté vers l'avant en transférant le poids du corps sur la carre intérieure du patin d'impulsion.
- ❑ Le poids du corps est placé au-dessus de la jambe d'impulsion, qui est tournée vers l'extérieur dans un angle d'environ 90° par rapport à la direction voulue.
- ❑ Au fur et à mesure que le nombre de foulées augmente, allonger progressivement les foulées en poussant plus vers le côté que vers l'arrière.
- ❑ Les trois ou quatre foulées initiales sont courtes et rapides, sans glisser.
- ❑ La jambe d'impulsion est étendue vigoureusement à la hanche, au genou et à la cheville.



### Départ en T

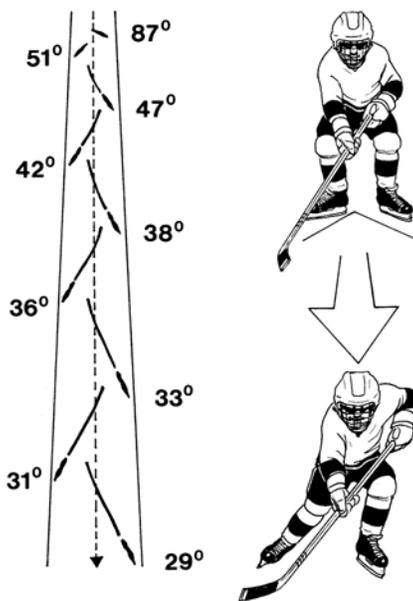
Le départ en T est utilisé à partir d'une position stationnaire, où la direction voulue est connue à l'avance. C'est notamment le cas lors de certaines mises au jeu. Ce départ est aussi utilisé pour enseigner aux plus jeunes comment s'élancer, car il est plus facile à maîtriser que le départ avec foulées avant.

La principale différence entre le départ en T et le départ avec foulées avant est le positionnement des patins.

- 1 Les deux jambes sont légèrement fléchies.
- 2 La jambe d'impulsion est placée à un angle de 90° par rapport à la direction voulue, créant ainsi la position en T.
- 3 Le départ est amorcé par une poussée de la jambe d'impulsion (carre intérieure).
- 4 Sans glisser, le pied d'attaque est soulevé et tourné vers l'extérieur, prêt à effectuer une autre poussée.

### Départ en patinage avant

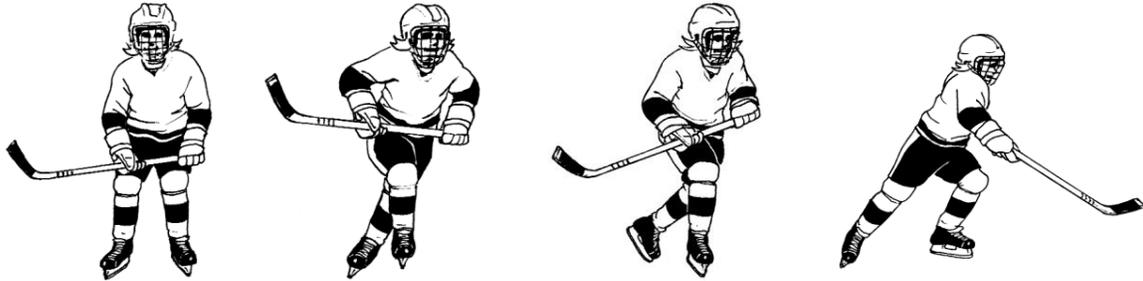
- 1 Position de base, jambes écartées à la largeur des épaules, genoux fléchis et dos droit.
- 2 Tourner les talons vers l'intérieur de façon à former un V avec les patins et s'incliner légèrement vers l'avant pour mettre le poids sur l'avant des lames.
- 3 Donner une première poussée du pied droit ou du pied gauche et changer de jambe à chaque foulée. La première foulée de chacun des pieds est une petite poussée d'accélération qui ressemble à une course.
- 4 Ne pas trop soulever les pieds pour faciliter une récupération rapide.
- 5 Les deux foulées suivantes sont plus longues. À partir de la troisième ou quatrième foulée environ, la lame doit atteindre un angle de 35° à 40°.
- 6 Se redresser graduellement à mesure que la vitesse augmente pour atteindre la vitesse maximale.
- 7 Il faut atteindre la pleine vitesse après les six premières foulées.



### Départ avec croisement et foulées avant

- 1 Se placer de côté par rapport à la direction voulue, avec les patins un peu plus rapprochés qu'en position de base. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, les genoux sont fléchis, et le poids est sur l'extrémité antérieure de la plante des pieds.
- 2 La tête et les épaules sont tournées dans la direction voulue tandis que le corps est propulsé vers l'avant par l'extension de la jambe extérieure (carre intérieure), qui est suivie rapidement de la jambe intérieure (carre extérieure).
- 3 La jambe extérieure croise par-dessus et devant la jambe intérieure et est lancée vers la glace à un angle le plus près possible de 90° par rapport à la direction voulue. La foulée est courte et le plus près possible de la glace. Poser toute la lame du patin sur la glace.
- 4 La position est maintenant celle du départ avec foulées avant.
- 5 Les trois ou quatre premières foulées sont très courtes et saccadées.

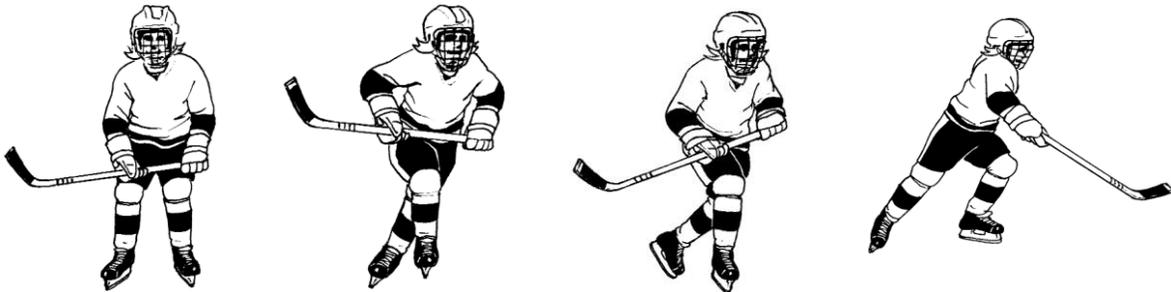
- 6 Au fur et à mesure que la vitesse augmente, les foulées s'allongent.
- 7 S'exercer dans les deux directions.



### **Départ avec croisement**

Le départ avec croisement est utilisé pour s'élaner rapidement après un arrêt à deux pieds. Il est aussi utilisé lorsqu'on se trouve de côté par rapport à la direction voulue. On le décrit comme un départ avec foulées avant précédé d'un croisement des jambes.

- 1 Les patins sont légèrement plus rapprochés qu'en position de base.
- 2 Les patins sont parallèles et perpendiculaires à la direction voulue.
- 3 La tête et les épaules sont tournées dans la direction voulue.
- 4 Le corps est penché dans la direction voulue.
- 5 Après le croisement, le patin extérieur est placé à un angle de 90° par rapport à la direction voulue.
- 6 Effectuer un seul croisement pour prendre la position du patinage avant.



### **Patinage avant**

L'efficacité des foulées dépend de l'exécution de quelques principes de base et du développement optimal des muscles utilisés lors du patinage. Il faut accorder une attention particulière aux points clés suivants pour l'enseignement du patinage avant.

### Points clés

- ❑ La position de départ est la position de base.
- ❑ La puissance provient de l'extension successive, complète et vigoureuse de la hanche, du genou et de la cheville lors d'une poussée latérale (sur le côté et non vers l'arrière comme lors de la foulée initiale).
- ❑ Au moment de la glisse, le genou de la jambe de glisse doit être bien fléchi et se trouver au-delà du bout du patin de cette même jambe.
- ❑ Au début de chaque foulée, le poids du corps est transféré au-dessus de la jambe qui effectue la foulée.
- ❑ La récupération est exécutée par un mouvement circulaire au cours duquel le patin est au ras de la glace et passe sous le centre de gravité.
- ❑ Les épaules doivent rester perpendiculaires à la direction voulue, et les muscles de la partie supérieure du corps doivent être détendus.
- ❑ Le bâton peut être tenu à deux mains ou à une main, selon les situations de match. Les muscles des épaules et des bras doivent être détendus.



### Glisser sur deux pieds

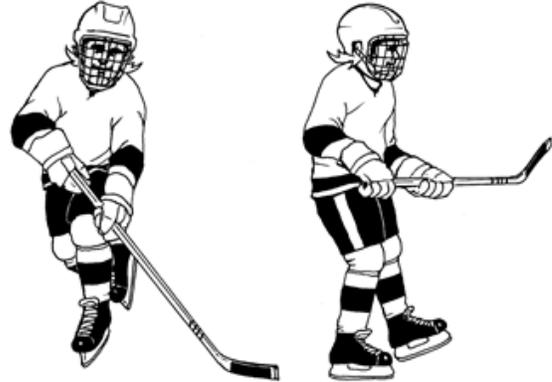
- 1 Effectuer quelques foulées pour prendre de la vitesse.
- 2 Adopter la position de base.
- 3 Erreurs fréquentes :
  - a Les chevilles s'affaissent vers l'intérieur ou l'extérieur.
  - b Les genoux sont tournés vers l'intérieur, l'un vers l'autre.
  - c Les jambes sont droites.
  - d Le corps est tordu.
  - e Le haut du corps est trop penché vers l'avant.
  - f La tête est penchée vers le bas.
  - g Les deux mains ne sont pas sur le bâton.
  - h Le bâton n'est pas près de la glace.



### **Glisser sur un pied**

Le principe de base du patinage est qu'un pied doit toujours être sous le centre de gravité du corps. Les patineurs sont toujours sur un pied ou sur l'autre. Il est donc essentiel d'apprendre à garder l'équilibre et à glisser sur un pied.

- 1 Effectuer quelques foulées pour prendre de la vitesse.
- 2 Glisser sur un pied.
  - a Garder l'équilibre en plaçant le patin d'appui à plat sur la glace et non sur les carres.
  - b Maintenir la position de base sur la jambe d'appui.
  - c Glisser en ligne droite.
- 3 Erreurs fréquentes :
  - a La position de base est incorrecte.
  - b Le poids n'est pas transféré à la jambe d'appui.
  - c Le poids repose sur la carre intérieure ou extérieure du patin.



### **Poussées en T**

- 1 Pointer le patin avant dans la direction du mouvement.
- 2 Placer le patin arrière légèrement derrière le patin avant de façon à former un T.
- 3 Garder la lame à plat sur la glace sur toute sa longueur. Garder le poids sur le patin arrière.



### **Trottinette**

La trottinette consiste à effectuer des poussées en T pour améliorer la puissance des poussées et l'extension des jambes.

- 1 Placer le patin gauche derrière le patin droit pour effectuer une poussée en T avec le pied gauche.
- 2 Pousser la jambe gauche vers le bas et de côté en allongeant complètement la jambe gauche. Glisser sur la jambe droite.
- 3 Ramener rapidement le patin gauche derrière le patin droit pour adopter la position en T avant de donner la prochaine poussée.
- 4 S'exercer à faire les poussées en T avec les deux jambes.



### **Foulées en patinage avant**

La puissance provient de foulées rapides et courtes. Au fur et à mesure que la vitesse augmente, elle est maintenue au moyen de foulées plus longues, mais moins fréquentes.

- 1 La foulée débute en mettant les pieds ensemble et le poids sur le pied de poussée.
- 2 Le pied est tourné de 35 à 40°, et la poussée est donnée vers le bas et le côté, en poussant la lame profondément dans la glace.
- 3 Pendant que le pied de poussée pousse vers le côté, le genou de l'autre jambe est poussé vers l'avant.
- 4 Pousser la jambe du pied de poussée vers le bas et le côté aussi loin que possible jusqu'à son extension complète, y compris des chevilles jusqu'au bout des orteils.
- 5 Une fois la foulée terminée, le poids est transféré au pied avant, et le pied de poussée est légèrement soulevé de la glace.
- 6 Le genou de la jambe arrière est ramené vers l'avant. Le genou est fléchi et ramené près du pied de glisse. Le pied reste près de la glace.
- 7 La foulée suivante peut ensuite être entamée avec l'autre pied.



## Arrêts en patinage avant

Pour des raisons de sécurité, arrêter doit être l'une des premières habiletés enseignées. Les diverses lignes peintes sur la patinoire peuvent servir de points d'arrêts afin d'éliminer tout accident malencontreux pouvant survenir près de la bande.

Les arrêts sont essentiels pour éviter les mises en échec, se démarquer des adversaires et changer de direction. Les trois sortes d'arrêts utilisés le plus souvent sont : l'arrêt en chasse-neige, l'arrêt avec le pied avant et l'arrêt à deux pieds.

### Points clés

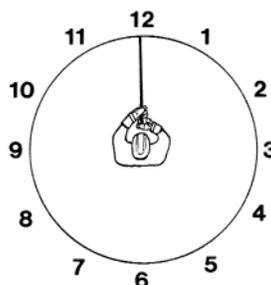
- 1 Tourner le patin à un angle de 90° par rapport à la direction du déplacement en effectuant une rotation des hanches.
- 2 Il ne devrait y avoir aucune extension du haut du corps avant la rotation des hanches, car il devient alors difficile d'exercer une pression suffisante sur les lames.
- 3 Les genoux sont bien fléchis au-delà du bout des patins au début de l'arrêt.
- 4 Les patins sont décalés de 15 à 20 cm l'un de l'autre. Le patin intérieur est légèrement au-delà du patin extérieur (arche vis-à-vis les orteils).
- 5 Pour freiner brusquement, le poids doit être réparti le plus également possible sur les deux patins, et la pression doit être exercée sur la partie avant des lames tout en allongeant vigoureusement les jambes – patin intérieur (carre extérieure) et patin extérieur (carre intérieure).



### Arrêt en chasse-neige

L'arrêt en chasse-neige signifie qu'il faut placer les pieds en pointe de tarte, puis pousser les pieds vers l'extérieur dans un angle de 45°.

- 1 Rester de face pour effectuer cet arrêt.
- 2 Glisser sur deux patins en position de base.
- 3 Tourner le talon du patin droit vers l'extérieur et l'avant du patin droit vers l'intérieur. Pousser le patin vers l'extérieur et le bas à un angle de 45°.
- 4 Garder le poids sur l'extrémité antérieure de la plante des pieds pendant l'arrêt.
- 5 Garder les genoux fléchis et le dos droit.



### **Arrêt avec le pied avant (carre intérieure)**

La technique est sensiblement la même que celle de l'arrêt à deux pieds, mais la jambe intérieure est maintenue légèrement au-dessus de la glace.

- 1 À partir d'une foulée normale, placer brusquement le patin de la jambe avant à un angle de 90° par rapport à la direction du déplacement. Amorcer ce mouvement par une rotation des hanches et des épaules.
- 2 Le poids est placé sur la jambe avant.
- 3 La pression exercée contre la glace se fait avec la carre intérieure et l'avant de la lame pendant que la jambe est allongée vigoureusement.
- 4 La jambe intérieure est légèrement au-dessus de la glace, prête à amorcer un nouveau mouvement.



### **Arrêt à deux pieds**

Arrêt qui permet de s'immobiliser plus rapidement qu'avec un arrêt en chasse-neige.

- 1 Glisser sur les deux patins en approchant du point d'arrêt.
- 2 Position de base – tête levée, genoux fléchis, dos droit et pieds écartés à la largeur des épaules. Tourner de côté dans la direction du déplacement en tournant le corps à angle droit par rapport à la direction du déplacement. Commencer par tourner du côté fort seulement.
- 3 Amorcer l'arrêt en tournant d'abord les épaules, puis les hanches et les jambes.
- 4 En tournant les hanches, placer la jambe extérieure en position de freinage. La jambe intérieure agit comme un pivot en virant pour freiner. Les patins sont écartés à la largeur des épaules, et le patin intérieur est légèrement devant le patin extérieur. Le poids est distribué également sur les deux jambes.
- 5 Allonger vigoureusement les jambes en exerçant une pression sur la partie avant des lames. Utiliser la carre intérieure du patin extérieur et la carre extérieure du patin intérieur, surtout la carre intérieure du patin d'attaque.
- 6 Garder la tête et les épaules droites.
- 7 Garder les deux mains sur le bâton.

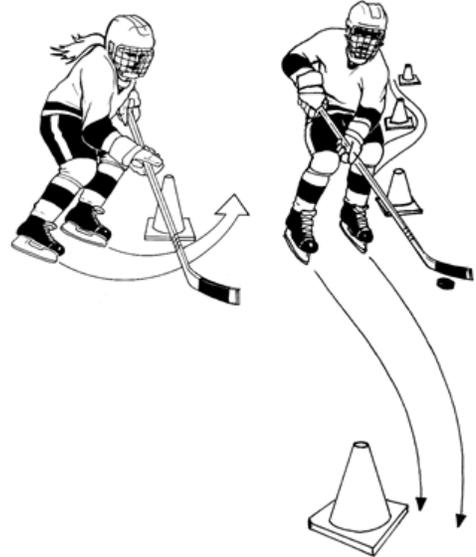


## Virages en patinage avant

Pour changer de direction, les virages sont plus efficaces d'un point de vue énergétique que les arrêts et les départs. Il est essentiel d'apprendre à virer aussi bien dans un sens que dans l'autre à cause de la nature du sport actuellement (c.-à-d. un jeu et des transitions rapides). Pour effectuer les virages en patinage avant, il faut apprendre les virages glissés, les virages brusques, les virages serrés, les virages avant avec croisement, les croisements en pompant et les changements de direction.

### **Virage glissé**

- 1 Les patins sont espacés à la largeur des épaules.
- 2 Amorcer le virage avec le patin intérieur.
- 3 La tête et les épaules amorcent le virage.
- 4 Plier les genoux et se pencher vers l'intérieur.
- 5 Rouler légèrement sur les talons.
- 6 Suivre le bâton.
- 7 Effectuer l'exercice dans les deux sens.



## **Virage brusque**

Ce virage permet de changer de direction dans un espace très restreint en dépensant le moins d'énergie possible. Il faut maîtriser ces virages des deux côtés.

- 1 Cesser de patiner et se laisser glisser pour amorcer le virage.
- 2 Tête levée, genoux fléchis et pieds écartés à la largeur des épaules.
- 3 Place le patin du côté voulu pour le virage directement devant l'autre, talon contre orteils.
- 4 Tourner la tête et les épaules dans la direction voulue et ramener les bras et le bâton de ce même côté.
- 5 Bien se pencher à partir des hanches vers l'intérieur du demi-cercle tracé par les patins.
- 6 Le poids doit être distribué le plus également possible sur les deux patins. La pression est exercée sur la carre extérieure du patin d'attaque et sur la carre intérieure du patin arrière.
- 7 Les pieds doivent être rapprochés, et le centre de gravité doit être devant les patins pour permettre un croisement rapide après le virage brusque et une accélération rapide.



- 8 Ne pas s'asseoir sur l'arrière des lames.
- 9 Lorsque les patins ont tracé une demi-lune complète sur la glace, effectuer un départ avec croisement en ramenant la jambe arrière par-dessus la jambe avant pour accélérer à la sortie du virage.

## **Virage serré**

Le virage serré est l'une des techniques les plus difficiles à maîtriser, mais c'est aussi l'une des plus utiles. Il consiste à effectuer un changement de direction de 180° dans un espace très restreint, et ce, à la plus grande vitesse possible.

Un gant, une rondelle ou un point de mise en jeu sont d'excellents repères pour enseigner les virages serrés. Ne pas utiliser de cônes hauts puisqu'ils empêchent les athlètes de bien se pencher lors des virages.

- 1 Le patin du côté voulu pour le virage est placé légèrement devant l'autre patin.
- 2 La tête, les épaules, les bras et le bâton sont tous tournés dans la direction voulue.
- 3 Le corps est très penché dans la direction du virage; le haut du corps est légèrement penché vers l'avant.



- 4 La jambe extérieure croise par-dessus la jambe intérieure pour permettre l'accélération à la sortie du virage.
- 5 Le poids doit être placé sur la carre extérieure du patin d'attaque et la carre intérieure du patin arrière.
- 6 Pour un virage encore plus serré, une plus grande partie du poids doit être placée sur l'arrière des lames.
- 7 L'ampleur de la flexion des genoux sera en fonction de la rapidité à laquelle on veut effectuer le virage.



### **Virage avant avec croisement**

Les croisements avant sont utilisés pour changer de direction tout en essayant de prendre de la vitesse.

- 1 Tourner la tête, les épaules, les bras et le bâton dans la direction voulue pour le déplacement.
- 2 Le corps est bien penché vers le cercle, et le tronc est légèrement penché vers l'avant.
- 3 Le poids est transféré de la jambe intérieure à la jambe extérieure qui effectue maintenant une poussée grâce à une extension de la hanche, du genou et de la cheville.



- 4 Pour augmenter la vitesse, fléchir le genou le plus possible avant d'allonger la jambe d'impulsion.
- 5 Les deux jambes, en alternance, servent à propulser le corps pendant que le poids du corps est toujours au-dessus de la jambe d'impulsion.
- 6 Après une extension vigoureuse de la hanche, du genou et de la cheville de la jambe intérieure (carre extérieure), la jambe extérieure (carre intérieure) croise par-dessus la jambe intérieure.

### **Croisements en pompant**

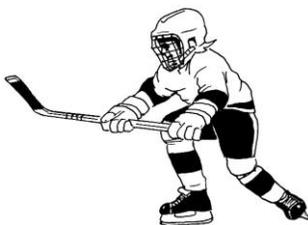
Ces croisements servent à maintenir ou à augmenter la vitesse en patinant dans une trajectoire courbe.

- 1 Patiner sur les cercles.
- 2 Pousser le patin extérieur de côté tout en gardant la lame en contact avec la glace jusqu'à ce que la jambe soit complètement allongée.
- 3 Appuyer sur l'extrémité antérieure de la plante du pied à la fin de la poussée pour obtenir une petite poussée supplémentaire à l'aide des chevilles lors de chaque foulée.
- 4 Se pencher vers l'intérieur du cercle à partir de la taille en poussant les hanches vers l'intérieur du cercle et en gardant l'épaule intérieure haute.
- 5 Après l'extension au point 2, ramener la jambe extérieure par-dessus le patin et placer le patin extérieur parallèle au patin intérieur.
- 6 Le patin intérieur pousse ensuite pour permettre une extension complète de côté et sous le corps (au moyen de la carre extérieure).
- 7 Lorsque la jambe est complètement allongée, la ramener rapidement à sa position initiale sous le corps à côté du patin extérieur.
- 8 Répéter la séquence de façon continue, en poussant également lors des deux foulées.
- 9 Répéter dans les deux sens.



### **Changement de direction**

- 1 Effectuer un arrêt à deux pieds.
- 2 Effectuer une poussée en T pour s'élancer dans la direction opposée.
  - a Placer le patin avant dans la direction du déplacement.
  - b Placer le patin arrière légèrement derrière le patin avant pour former un T. Garder la lame à plat sur la glace sur toute sa longueur. Garder le poids sur le patin arrière.
  - c Pousser fortement avec le patin arrière. Pour ce faire, allonger la jambe arrière en poussant le patin vers le bas, contre la glace.



- d Il est important de garder la tête haute, les genoux bien fléchis, la jambe complètement allongée et la position du patin de récupération au ras de la glace lors de la récupération.
- 3 Après la poussée en T, poursuivre les foulées pour prendre de la vitesse.

## Patinage arrière

### Points clés

- ❑ Adopter la position de base.
- ❑ Le poids doit être mis sur un pied seulement, et les pieds doivent être ensemble pour amorcer la foulée.
- ❑ Avec l'avant de la lame, pousser droit vers le côté jusqu'à ce que la jambe de poussée soit droite.
- ❑ Une fois la foulée terminée, passer à l'autre pied et soulever la jambe qui vient de pousser.
- ❑ Fléchir le genou de la jambe libre et la ramener vers la jambe de glisse en gardant le pied près de la glace.
- ❑ Lorsque le pied libre s'approche du patin de glisse, amorcer la foulée avec la jambe opposée.
- ❑ Continuer en alternant les deux jambes et en s'assurant que le poids est au-dessus de la jambe qui effectue la foulée.



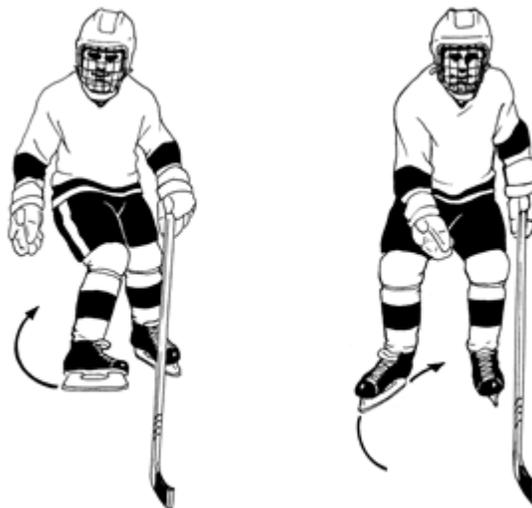
### Position pour le patinage arrière

- 1 La position pour le patinage arrière ressemble à celle pour s'asseoir sur une chaise.
- 2 Garder les genoux fléchis et le dos droit.
- 3 Les pieds et les genoux sont écartés à la largeur des épaules.
- 4 Abaisser le centre de gravité en gardant les fesses basses.
- 5 Garder la tête haute, la poitrine sortie et les épaules vers l'arrière.
- 6 Répartir le poids également le long de chacune des lames.



### **Coupes en C pour amorcer le patinage arrière/coupes en C en patinage arrière**

- 1 Commencer en position de base.
- 2 Tourner le talon du patin droit (jambe d'impulsion) le plus loin possible vers l'extérieur. La jambe effectue aussi une rotation vers l'intérieur à la hanche.
- 3 En pliant le genou et en poussant sur l'extrémité antérieure de la plante du pied, allonger la jambe en poussant avec force et en traçant un demi-cercle sur la glace avec la lame du patin. S'assurer de placer le poids sur la jambe d'impulsion.
- 4 La dernière poussée provient du bout de la lame du patin alors que la cheville est fléchie.
- 5 Ramener le patin droit à sa position initiale à côté du patin gauche.
- 6 La jambe gauche (jambe d'appui) doit demeurer directement sous le corps.
- 7 Répéter avec le patin gauche.



### **Glisse sur un patin en patinage arrière**

- 1 Se déplacer en patinage arrière.
- 2 Soulever un patin de la glace.
- 3 Garder la jambe d'appui sous le centre de gravité.
- 4 Garder la lame du patin d'appui à plat sur la glace, non sur les carres.
- 5 Glisser en ligne droite.



### **Arrêt en V en patinage arrière**

- 1 Écarter les pieds à la largeur des épaules.
- 2 Les orteils des deux pieds sont tournés vers l'extérieur et les talons, vers l'intérieur.
- 3 Le corps est penché vers l'avant, ce qui pousse les carres intérieures contre la glace.
- 4 Légère flexion des genoux pendant la phase finale de l'arrêt.
- 5 Les jambes s'allongent pendant la dernière phase de l'arrêt. La pression est exercée par la lame des patins.
- 6 À la fin de l'arrêt, adopter la position de base pour être prêt à se diriger dans n'importe quelle direction.



## Virages en patinage arrière

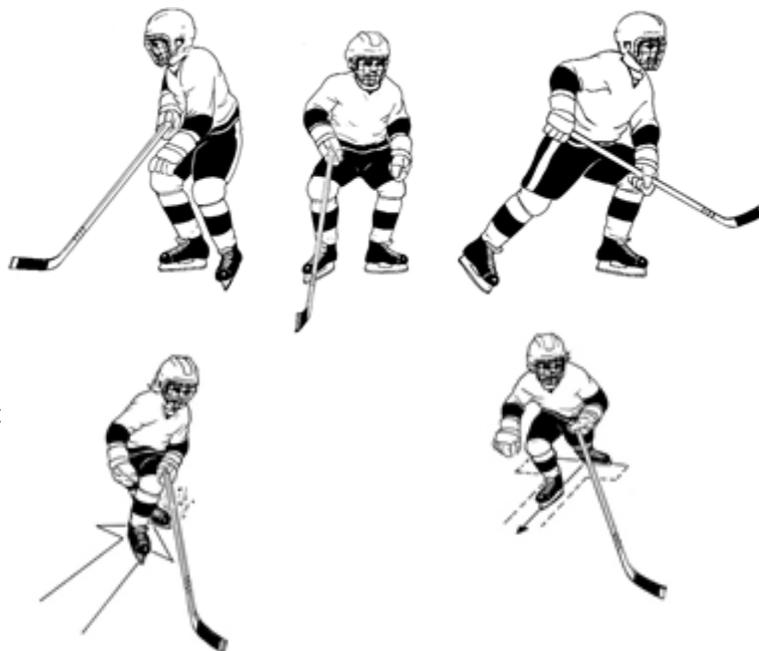
Les virages en patinage arrière, qui sont essentiels à la mobilité et au positionnement, font appel à des habiletés qui doivent être maîtrisées par l'ensemble des athlètes.

### **Arrêt à un pied en patinage arrière et poussée en T**

- 1 Se déplacer en patinage arrière.
- 2 Allonger la jambe gauche et transférer le poids sur la jambe droite.
- 3 La jambe gauche, ne supportant aucun poids, est dirigée vers l'arrière.
- 4 Les épaules, les hanches et les jambes tournent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pendant que le patin arrière est planté en position d'arrêt.
- 5 Le genou gauche est plié, et le poids est transféré de la jambe droite à la jambe gauche.
- 6 La grande partie de la résistance provient du patin gauche.
- 7 Ramener le patin et le genou droits sous le corps.
- 8 Les patins sont maintenant en position pour un départ avec une poussée en T.

### **Pivot (du patinage arrière au patinage avant)**

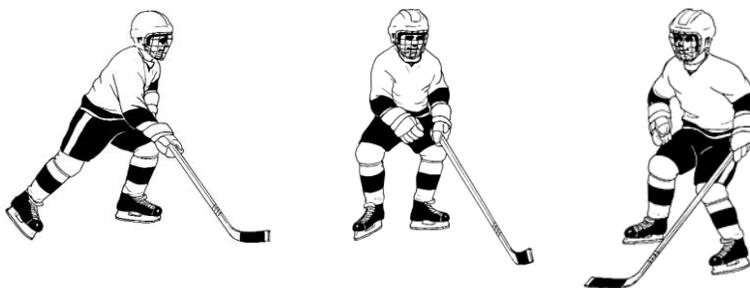
- 1 Se déplacer en patinage arrière.
- 2 Pour virer à gauche, transférer le poids sur le patin droit.
- 3 Le virage est amorcé en tournant l'épaule gauche vers l'arrière. Le torse et les hanches suivront.
- 4 Soulever le patin de la glace et le tourner le plus possible à un angle de 180°. Glisser droit vers l'arrière sur le patin droit.
- 5 Transférer le poids au pied gauche pour compléter le virage.
- 6 Au moment du transfert du poids, appuyer fortement sur le patin droit et pousser avec force en allongeant complètement la jambe droite.
- 7 Il est maintenant possible de procéder en patinage avant.
- 8 Il est important d'accélérer à la sortie du virage.
- 9 Il faut apprendre à pivoter des deux côtés.



### **Pivot (du patinage avant au patinage arrière)**

1 Prendre de la vitesse en patinage avant et glisser sur le patin gauche.

2 Se redresser et tourner le patin droit vers l'extérieur (le plus possible à un angle de 180°) en plaçant les pieds presque talon contre talon. Le virage est amorcé en tournant l'épaule droite vers l'arrière. Le torse et les hanches suivront.



3 Transférer le poids du patin gauche au patin droit; appuyer sur le patin droit et retirer le poids des patins en dépliant les genoux et en allongeant les jambes. Ceci aidera au transfert du patin gauche au patin droit.

4 Compléter le pivot en tournant le patin gauche pour qu'il soit parallèle au patin droit.

5 Pousser de côté avec le patin droit et amorcer le patinage arrière.

6 Il faut apprendre à pivoter des deux côtés.

### **Croisements latéraux en patinage arrière**

Les croisements latéraux en patinage arrière permettent de se déplacer latéralement afin de demeurer devant un adversaire. Ils peuvent être exécutés à partir d'une position stationnaire ou en patinage arrière.

1 La position de départ est la position de base.

2 Les hanches et le tronc sont légèrement tournés dans la direction du croisement, et la tête reste droite.

3 En faisant face au jeu, le corps est déplacé dans la direction voulue en allongeant la jambe extérieure (carre intérieure), puis en allongeant la jambe intérieure (carre extérieure).

4 La jambe extérieure croise par-dessus et devant la jambe intérieure avant de se poser sur la glace. Cette action est répétée jusqu'à ce que la position voulue soit atteinte.

5 Le poids du corps est transféré à la jambe qui reste sur la glace.

## **Virage en patinage arrière avec croisement**

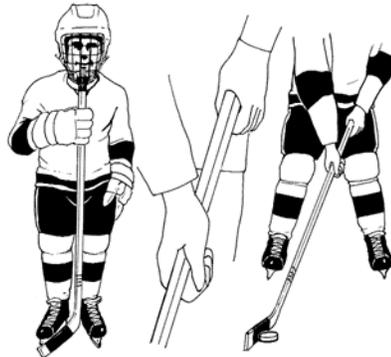
Le virage en patinage arrière avec croisement sert à passer du patinage arrière au patinage avant sans devoir effectuer un arrêt complet.

- 1 La position de départ est la position de base.
- 2 La tête et les épaules tournent dans la direction du pivot voulu.
- 3 La jambe extérieure est allongée et applique une force (carre intérieure) contre la glace grâce à une extension vigoureuse de la hanche, du genou et de la cheville.
- 4 La jambe intérieure (carre extérieure) est allongée, et la jambe extérieure (carre intérieure) est ramenée afin d'entreprendre l'étape finale de la transition du patinage arrière au patinage avant.
- 5 La jambe intérieure (carre extérieure) termine sa dernière poussée. Le poids est maintenant transféré à la jambe extérieure (carre intérieure), et le pivot s'effectue pour permettre un patinage avant.

## **Maniement de la rondelle**

### **Position pour le maniement de la rondelle**

- 1 Longueur du bâton
  - a En tenant compte de la hauteur des patins, le bâton doit atteindre la région située entre les clavicules et le menton afin de permettre le libre mouvement de la main supérieure devant le corps.
- 2 Position du bâton
  - a En bonne position pour le patinage, la lame du bâton doit être à plat sur la glace.
  - b Les jeunes devraient avoir un bâton junior dont le manche est plus étroit et la lame plus courte.
- 3 Prise du bâton
  - a La main du haut doit être à l'extrémité supérieure du bâton.
  - b La main du bas doit être de 20 à 30 cm plus bas.
  - c Le V que forment le pouce et l'index doit pointer droit vers le haut du manche.
  - d La lame du bâton est à plat sur la glace.
  - e Garder la tête haute et utiliser la vision périphérique pour regarder la rondelle. Les jeunes peuvent regarder la rondelle pour s'habituer à la manipuler.



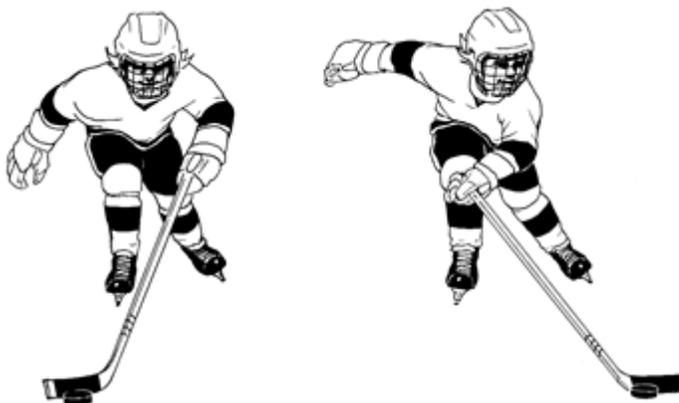
### **Maniement de la rondelle en position stationnaire**

- 1 Prendre la position pour le maniement de la rondelle.
- 2 Déplacer la rondelle d'un côté à l'autre en roulant les poignets. Ce mouvement permet de pencher le bâton du coup droit et du revers et ainsi d'avoir un meilleur contrôle.
- 3 Pour rouler les poignets, tourner l'extrémité avant de la lame vers l'intérieur et le talon vers l'extérieur et changer ensuite de direction.
- 4 La rondelle doit demeurer au milieu de la lame.
- 5 Garder les bras et le haut du corps détendus.
- 6 La rondelle doit être maniée de façon fluide, rythmée et silencieuse.



### **Transport de la rondelle sur la glace**

- 1 Le contrôle du bâton se fait avec la main du haut seulement. La rondelle est poussée vers l'avant avec le bas de la lame du bâton.
- 2 Les bras sont poussés légèrement vers l'avant en les allongeant à la hauteur du coude.
- 3 La rondelle doit être poussée en pointant la lame du bâton vers la gauche et ensuite vers la droite, en alternance.
- 4 Pousser la rondelle légèrement devant soi.



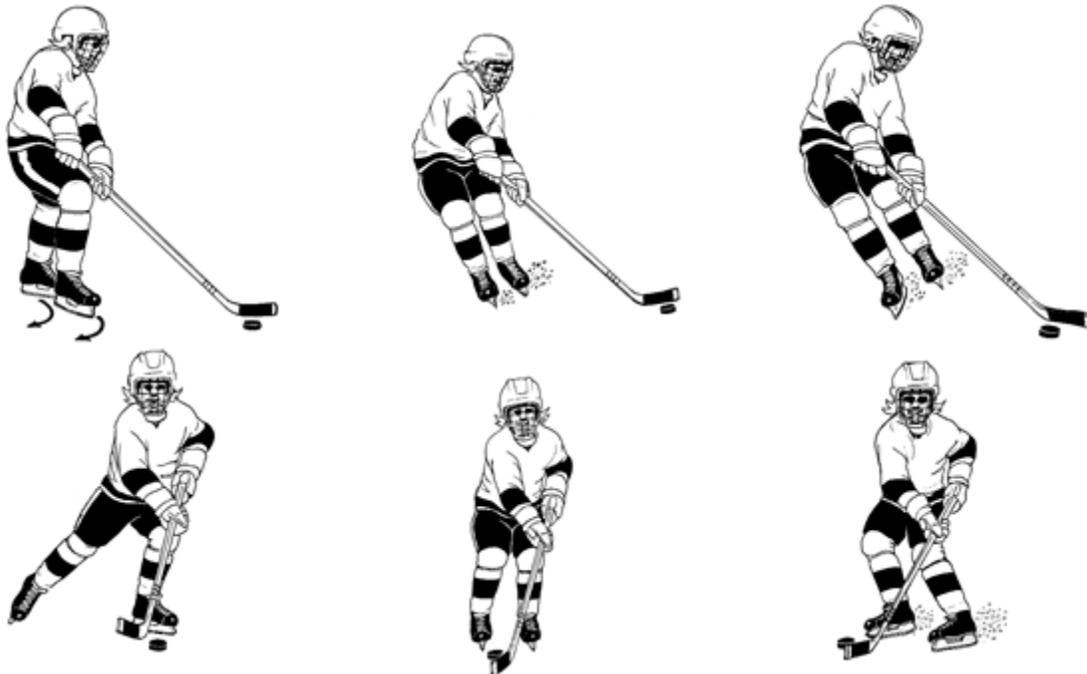
### **Utilisation des pieds pour contrôler la rondelle**

- 1 Tourner l'avant du pied vers l'extérieur pour contrôler la rondelle avec la lame du patin.
- 2 Regarder brièvement la rondelle. Essayer de garder la tête levée.
- 3 Garder la rondelle à moins d'un mètre des patins.



### **Arrêt en possession de la rondelle**

- 1 Lors d'un arrêt, le contrôle de la rondelle est maintenu en penchant la lame du bâton par-dessus la rondelle.
- 2 Garder les deux mains sur le bâton.



### **Genou sur la glace en contrôle la rondelle**

- 1 Glisser la main inférieure plus bas sur le manche du bâton, ce qui permet de garder la lame à plat sur la glace.

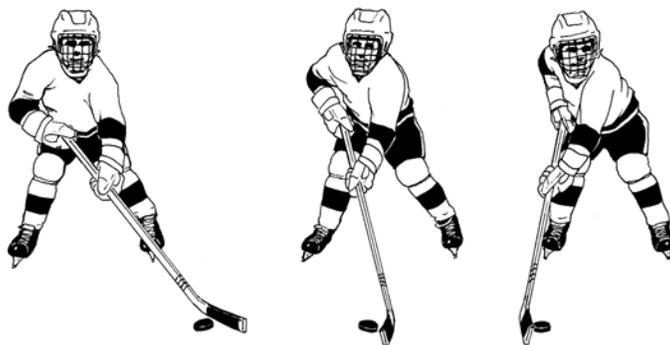


## Exécution de passes

Les passes constituent une habileté qui exige beaucoup d'entraînement. Il est essentiel de connaître tous les aspects de cette habileté.

### Points clés

- ❑ Les mains doivent être placées confortablement sur le bâton comme pour dribler la rondelle.
- ❑ Les bras doivent être allongés devant le corps.
- ❑ Les yeux fixent la cible. (Remarque : La tête ne doit pas nécessairement tourner pour regarder la cible, puisque ceci donnerait un indice de la passe.)
- ❑ La lame du bâton est perpendiculaire à la cible au moment où la rondelle est décochée.
- ❑ La lame du bâton effectue un dégagé vers la cible.
- ❑ Il faut utiliser la sorte de passe qui convient à la situation.
- ❑ Une passe ne doit pas forcer la cible à ralentir. Il faut anticiper le mouvement de la cible pour lui permettre de capter la passe à vive allure.
- ❑ Lorsqu'il est impossible de passer la rondelle sur le bâton de la cible, effectuer la passe dans les patins, derrière la cible ou dans un espace libre.
- ❑ Il ne faut habituellement pas cesser de patiner après avoir effectué la passe et se déplacer plutôt vers une position en appui.



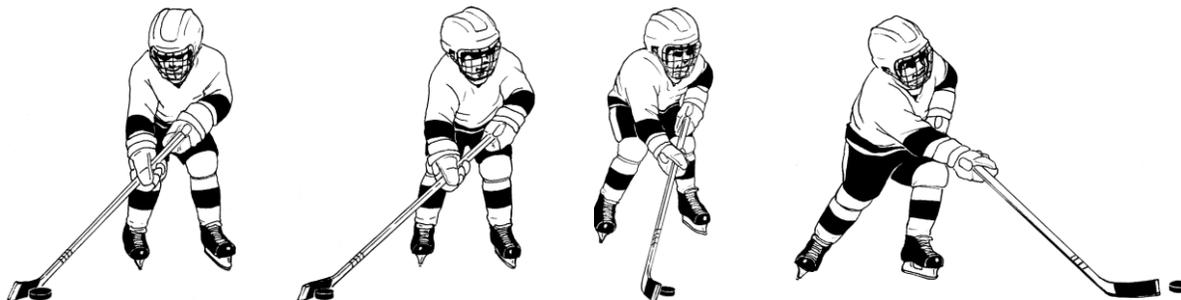
### Passes du coup droit

#### Passé balayée du coup droit

REMARQUE : Il est très important que le bâton ne soit pas trop long.

- 1 Adopter la position pour le maniement de la rondelle.
- 2 Ramener la rondelle au-delà du plan du corps. La rondelle doit être au milieu de la lame du bâton.
- 3 La lame du bâton doit être à un angle droit par rapport à la cible.
- 4 Le poids est placé sur la jambe arrière.
- 5 La tête est levée en direction de la cible.

- 6 La rondelle est tirée vers la cible en décrivant un mouvement de balayage avec les bras. Tirer avec la main supérieure et pousser avec la main inférieure.
- 7 Au moment de tirer la rondelle, le poids est transféré de la jambe arrière à la jambe avant.
- 8 Effectuer un dégagé bas en direction de la cible.
- 9 Se tenir prêt à offrir une cible pour recevoir la rondelle.



### Réception d'une passe

- 1 Garder la tête haute et les yeux sur la rondelle.
- 2 Présenter une cible, la lame du bâton sur la glace.
- 3 Garder la lame à 90° par rapport à la direction de la rondelle.
- 4 La lame doit reculer un peu lors de la réception de la rondelle afin de créer un effet d'amortissement.
- 5 Se tenir prêt à effectuer une passe.



### Passes du revers

Il est essentiel de perfectionner la passe du revers. Puisqu'il s'agit d'une habileté très difficile à maîtriser, elle mérite une attention particulière.

#### Points clés

- ❑ La prise du bâton est semblable à celle utilisée lors du maniement du bâton et se resserre pendant l'exécution de la passe.
- ❑ Le poids du corps doit être transféré de la jambe la plus loin de la cible à la jambe la plus près.
- ❑ La main supérieure doit être placée devant le corps pour maintenir la lame perpendiculaire à la cible.

- ❑ L'ampleur du balayage dépendra du temps disponible et de la distance à laquelle se trouve la cible.
- ❑ L'objectif à long terme est d'être capable d'exécuter une passe du revers sans ralentir, sans changer de direction et sans tourner les épaules de façon excessive.

### Passé balayé du revers

- 1 Les mains sont loin du corps.
- 2 Ramener la rondelle au-delà du plan du corps.
- 3 Transférer le poids à la jambe arrière.
- 4 Garder la tête haute en direction de la cible.
- 5 Replier la lame du bâton sur la rondelle.
- 6 Effectuer un mouvement de balayage avec le bâton devant le corps pour faire glisser la rondelle.
- 7 Transférer le poids à la jambe avant.
- 8 Fouetter et rouler les poignets.
- 9 Effectuer un dégagé bas.
- 10 Se tenir prêt à recevoir une passe.



### Réception d'une passe sur le revers

- 1 Garder la tête haute et les yeux sur la rondelle.
- 2 Le bâton est sur la glace indiquant une cible.
- 3 Replier le bâton et amortir l'impact en relâchant les poignets.
- 4 Se tenir prêt à effectuer une passe.



### Passer par la bande

- 1 Utiliser la bande pour effectuer des passes.
- 2 Ces passes sont souvent utilisées à la défensive dans sa propre zone.
- 3 Elles sont utiles lorsqu'un adversaire se trouve dans la ligne directe de passe vers la cible.
- 4 Une rondelle passée par la bande rebondit selon le même angle que celui duquel elle a été effectuée. Autrement dit, l'angle d'arrivée contre la bande dicte l'angle auquel la rondelle quitte la bande.



### Tirs

Être capable de tirer la rondelle lors des diverses situations qui se présentent pendant un match de hockey est une habileté d'une valeur inestimable.

Il faut idéalement posséder un arsenal complet de tirs parmi lesquels choisir. Un athlète incomplet ne maîtrise qu'un ou deux tirs.

- 1 La précision est la caractéristique la plus importante. (Les tirs puissants et rapides qui ratent le filet ne sont pas une vraie menace.)
- 2 Déplacer la lame du bâton le plus rapidement possible.
- 3 La vitesse d'exécution (c.-à-d., décocher rapidement) est aussi importante que la vitesse de la rondelle. L'effet de surprise est un facteur très important des tirs.
- 4 Utiliser les écrans potentiels en tirant au but lorsqu'il est avantageux de le faire.
- 5 Garder toujours le bâton près de la glace autour du filet et réagir au déplacement de la rondelle après chaque tir (p. ex. un rebond).
- 6 Maîtriser les différents tirs afin d'avoir le bon tir au bon moment.

Pour mieux comprendre les habiletés liées aux tirs, chaque tir peut être disséqué en trois phases : préparation, exécution et dégage. Cette dissection permet aussi une analyse approfondie de l'habileté et facilite ainsi la correction des erreurs.

#### **Phases du tir**

##### **Phase de préparation**

- 1 Préparation au tir (p. ex. élan arrière du tir frappé).
- 2 Positionnement de quatre articulations.

##### **Phase d'exécution**

- 1 Forces générées dans la direction du tir.
- 2 Impact du bâton sur la rondelle.
- 3 Mouvements corporels (p. ex. rotation du tronc, transfert du poids et flexion du bâton).

### Phase du dégagé

- 1 Phase entamée lorsque la rondelle quitte la lame du bâton.
- 2 Un bon dégagé permet de s'assurer que les segments du corps ne décèlent pas trop tôt.

### Tirs du coup droit

#### Tir balayé du coup droit

- 1 La prise est sensiblement la même que pour la passe.
- 2 Ramener la rondelle au-delà du plan du corps.

- 3 Le poids est placé sur la jambe arrière.



- 4 Au moment de balayer la rondelle, le poids est transféré au pied avant.

- 5 Garder la tête levée pour trouver une ouverture.
- 6 Fouetter et rouler les poignets. Pousser la main supérieure et tirer la main inférieure.
- 7 Décocher la rondelle et effectuer un dégagé bas.

#### Tir du poignet du coup droit

Le tir du poignet est un tir surprise qui dépend de la rapidité à laquelle il est décoché. C'est un tir utile près du filet adverse, où l'espace et le temps sont souvent restreints.

- 1 Les mains sont légèrement plus écartées que lors du maniement du bâton.
- 2 La rondelle est ramenée sur le côté du corps, loin derrière le patin avant.

- 3 Une force maximale est transférée au bâton en penchant le tronc vers l'avant et en transférant le poids de la jambe arrière à la jambe avant.



- 4 La prise doit être resserrée, et les poignets doivent être fouettés avant ou au moment où la rondelle se trouve vis-à-vis la jambe avant.
- 5 La rondelle est propulsée par un fouettement des poignets. D'un mouvement continu, la main supérieure fouette vers l'avant, puis vers l'arrière en direction du corps pendant que le poignet est rapidement allongé. Le poignet inférieur plie et fouette le bâton vers la cible.

### Tir soulevé du coup droit

Cette technique est utilisée pour viser les coins supérieurs du filet à proximité de celui-ci ou pour soulever la rondelle par-dessus une gardienne ou un gardien de but allongé sur la glace.

- 1 Placer la rondelle sur le bout de la lame du bâton qui est placé près du pied avant.
- 2 La rondelle est soulevée en penchant la lame vers l'arrière de sorte que seul le rebord inférieur de la lame touche la rondelle.
- 3 Décocher la rondelle devant le corps en la soulevant avec le bâton au moyen d'un mouvement des poignets.
- 4 Les poignets doivent tourner brusquement, et le dégagé doit être haut.



Le tir du revers est semblable, mais la rondelle est placée plus près du talon de la lame du bâton pour un meilleur résultat.

### Tirs du revers

#### Tir balayé du revers

Le tir du revers le plus souvent utilisé est sans doute le tir balayé. Il est à la fois rapide et précis.

- 1 La prise est sensiblement la même que pour la passe.
- 2 Ramener la rondelle au-delà du plan du corps.
- 3 Le poids est placé sur la jambe arrière.
- 4 Au moment de balayer la rondelle, transférer le poids de la jambe arrière à la jambe avant.
- 5 Garder la tête levée pour trouver une ouverture.
- 6 Fouetter et rouler les poignets. Pousser la main supérieure et tirer la main inférieure.
- 7 Décocher la rondelle et effectuer un dégagé bas.



### **Tir du poignet du revers**

Le tir du poignet du revers est habituellement utilisé après une feinte du coup droit pour ramener la rondelle sur le revers et tirer rapidement au but. Étant donné une position de patinage avant dans une telle situation, le tir du poignet est celui qui convient le mieux.

- 1 Les mains sont un peu plus écartées que lors du maniement du bâton.
- 2 La rondelle est placée vis-à-vis du talon de la lame sur le côté et légèrement devant l'athlète.
- 3 La rondelle est ensuite fouettée en direction du but par une rotation vigoureuse des épaules et un mouvement dynamique des bras et des poignets.
- 4 Le transfert du poids est restreint.

### **Feintes**

Les feintes sont autre moyen pour se démarquer et garder possession de la rondelle. Elles peuvent aussi précéder une passe ou un tir afin de tromper l'équipe adverse.

#### **Points clés**

- ❑ Les feintes doivent être fondées sur la ruse en semant le doute sur la manœuvre qui sera réellement exécutée.
- ❑ Elles doivent être amorcées suffisamment loin des adversaires pour éviter la mise en échec avec le bâton.
- ❑ Les changements de vitesse et de direction sont des facteurs importants pour réussir toutes les feintes.
- ❑ Il est souvent important d'accélérer après avoir effectué une feinte (il faut veiller à utiliser des exercices qui permettent de s'y entraîner).
- ❑ Si possible, les feintes doivent exploiter les faiblesses de l'adversaire.
- ❑ Les feintes doivent accorder suffisamment de temps à l'adversaire pour croire à celle-ci avant l'exécution du mouvement souhaité.
- ❑ Pendant l'exécution d'une feinte, il faut s'efforcer de savoir où se trouvent les autres membres de l'équipe et les adversaires.

Il ne faut pas oublier que les feintes sont une question d'imagination et qu'elles peuvent être perfectionnées en s'y exerçant. Voici quelques feintes de base qui peuvent être modifiées ou jumelées de plusieurs façons selon la situation, les habiletés et les besoins de chaque athlète.

#### **Feintes corporelles**

- ❑ **Changement de direction** : feinte avec la tête et les épaules dans une direction, pour ensuite se diriger dans une autre direction.
- ❑ **Entre les jambes** : après une feinte de la tête, des épaules ou du bâton, glisser la rondelle entre les jambes de l'adversaire et la récupérer par la suite.

### ***Feintes de patinage***

- ❑ **Départ et arrêt** : foncer à pleine vitesse comme pour dépasser l'adversaire, puis freiner brusquement et se diriger dans une autre direction.
- ❑ **Changement de vitesse** : ralentir pour forcer l'adversaire à faire de même, puis accélérer rapidement pour prendre l'adversaire à contre-pied.
- ❑ **Patinage directionnel** : effectuer des croisements dans une direction et, lorsque l'adversaire déplace sa couverture, revenir brusquement dans l'autre sens.
- ❑ **Utilisation de la bande** : faire mine de passer entre l'adversaire et la bande, mais contourner plutôt l'adversaire tout en tirant la rondelle contre la bande pour la récupérer par la suite.
- ❑ **Mouvements de feinte avec le corps** : pencher la tête, l'épaule ou la hanche dans une direction, puis dans l'autre.

### ***Feintes avec le bâton***

- ❑ **Feinte de tir** : feindre un tir, attendre que l'adversaire réagisse, puis le contourner.
- ❑ **Feinte de passe** : feindre une passe avec la tête ou le bâton, puis tirer au but ou déjouer l'adversaire.



 Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs

Visitez [coach.ca](http://coach.ca), la source incontournable d'information et de ressources pour les entraîneurs du Canada. Consultez votre relevé dans le Casier, découvrez des formations en ligne enrichissantes et obtenez des conseils pratiques de l'Association canadienne des entraîneurs.

  
Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs