

Hockey Alberta/Association des sports paralympiques - Programme « *Sledges in Schools* » (Luges à l'école)

Dans le cadre de la rubrique « Pratiques d'excellence » du site web sur le développement du hockey sur luge de Hockey Canada, l'information suivante a pour but de servir d'exemple d'un programme qui enseigne les rudiments du hockey sur luge aux élèves, et ce, dans un milieu scolaire. Le programme doit être présenté sur une patinoire et la clé du succès du programme décrite ci-dessous est la présence d'une personne ou d'un entraîneur compétent pour enseigner le programme et effectuer la démonstration.

L'équipement protecteur devrait être porté en tout temps et le port du casque est obligatoire au hockey sur luge.

Les renseignements ci-dessous ne sont que des lignes directrices conçues pour permettre un partage de l'information sur la programmation mise en place par Hockey Alberta. Les autres divisions pourraient aussi créer des programmes similaires.

DÉMONSTRATION DE HOCKEY SUR LUGE

Voici des lignes directrices générales destinées à vous aider à effectuer votre propre démonstration devant une classe ou un groupe.

Installation

Placez les luges sur la glace en demi-cercle et couchez les bâtons sur les luges. Selon la sorte de luge, vous pourrez peut-être les ajuster. Si les luges sont ajustables et que le groupe comprend plusieurs personnes, il est recommandé de choisir une taille moyenne qui conviendra à la plupart des gens.

Placez les élèves par groupes de deux afin qu'il y ait autant de groupes que de luges (p. ex., s'il y a 12 luges et 24 jeunes, formez 12 groupes de deux). Assurez-vous que tous les élèves portent l'équipement approprié. Conformément aux lignes directrices de la plupart des écoles, cela comprend un casque protecteur. Les lignes directrices de « *Sledges in School* » recommandent que les participants portent des gants, des gants de hockey de préférence. Toutefois, de gros gants d'hiver sont aussi acceptables. Vérifiez les exigences de votre école ou club avant de faire une démonstration. Une démonstration du programme « *Sledges in School* » doit respecter les mêmes exigences qu'une séance de patinage avec l'école ou une séance de hockey aux fins de la responsabilité.

Le discours préparatoire

Demandez aux élèves de se placer debout derrière leur luge et de ne pas s'y assoir (puisque, souvent, ils n'écouteront plus par la suite). La présente partie sert à donner un bref aperçu :

- des raisons pour lesquelles une personne utiliserait une luge (une incapacité physique l'empêche de patiner). Selon la classe et l'intérêt, vous pouvez expliquer certaines incapacités. Il est important d'insister que toutes les personnes doivent pouvoir pratiquer les activités de leur choix, peu importe leur incapacité, et qu'avec le bon équipement, elles peuvent s'adonner à n'importe quel sport;
- des antécédents du hockey sur luge, des Jeux paralympiques et de l'équipe nationale sur luge du Canada;
- de la sécurité! Ceci est l'aspect le plus important du discours préparatoire. Assurez-vous que les élèves réalisent qu'ils jouent avec de l'équipement qui peut blesser s'il n'est pas utilisé correctement. Il y a trois principales préoccupations :
 - **Les lames de patins sous les luges** : si votre luge chavire sur le côté, placez toujours votre main sur le haut de votre siège, à côté de votre jambe pour vous pousser et vous retrouver en position assise. Ne placez jamais une main sous la luge!
 - **Les pics aux extrémités des bâtons** : il faut aussi faire attention aux pics en jouant, surtout lorsque l'on se trouve près des autres. Ne soulevez ou ne penchez jamais vos bâtons de sorte

que les pics peuvent entrer en contact avec un autre élève!

- **Charge en T** : en dernier lieu, au hockey sur luge, une punition est imposée pour une infraction appelée « charge en T ». Nous aimons souligner cet aspect, car c'est une question de sécurité. Lorsque deux luges foncent l'une dans l'autre en formant un T, la conception des luges peut faire en sorte qu'un joueur passe par-dessus un autre ce qui pourrait causer des blessures aux jambes. Il faut à tout prix éviter de foncer dans un autre joueur et de le frapper en T.

S'installer sur les luges

Demandez maintenant aux étudiants de prendre place sur les luges. Les sièges et les courroies pour les pieds varieront selon les sortes de luges. Indépendamment de la sorte utilisée, les courroies doivent être attachées solidement. La luge est comme vos patins; si vos patins ne sont pas lacés assez serrés, vous aurez de la difficulté à patiner. Il en va de même pour la ceinture de sécurité au hockey sur luge. Maintenant, nous allons essayer de patiner... mais d'abord, voici quelques conseils pour déplacer la luge, virer, tirer et freiner.

Déplacer la luge - En utilisant les extrémités des bâtons avec des pics, piquez les deux bâtons en même temps en tirant pour piquer dans la glace et tirez vers vous. Ce sera plus facile de piquer les bâtons en gardant les mains près du corps. Tenir les bâtons plus haut, près des lames, en vous allongeant vers l'avant se traduira par une foulée plus grande et moins de travail. Assurez-vous de tenir les bâtons de sorte que la lame est courbée vers l'intérieur.

Virer - Il existe plusieurs façons de virer. La façon la plus facile pour les débutants est de piquer plus du côté vers lequel vous voulez virer et de placer un poing sur la glace en guise de pivot. Un joueur plus avancé déplacera son poids sur le côté et virera sur une lame de patin.

Tirer/Manier la rondelle - Le joueur tient ses bâtons dans ses mains en plaçant les pics vers le bas pour patiner. Lorsqu'il doit tirer la rondelle, le bâton est simplement penché sur la glace et la lame est prête. Les joueurs du hockey sur luge apprennent à utiliser les deux bâtons et ils peuvent tirer d'une main ou de l'autre. Pour manier la rondelle, au lieu de la pousser devant soi et de courir après, demandez aux élèves de s'entraîner à la passer sous leurs jambes alors qu'ils se déplacent vers l'avant et contournent des gens ou des cônes. De plus, au lieu d'essayer d'arrêter la rondelle avec la lame, les joueurs vont souvent l'arrêter en plaçant leur poing à plat sur la glace, tout en tenant leur bâton dans leur main. Ceci couvre une plus grande surface et leur permet de guider la rondelle devant eux, ce qui la rend plus facile à contrôler.

Freiner - Comme vous le verrez bientôt, il n'est pas facile de se mettre en mouvement sur une luge à partir d'une position arrêtée. C'est pourquoi les joueurs du hockey sur luge préfèrent rediriger leur mouvement plutôt que d'arrêter. Toutefois, il faut néanmoins savoir freiner. Pour les débutants, il y a deux façons faciles de freiner (il n'est pas recommandé d'enseigner les façons plus avancées, car le risque de blessures est plus élevé). La première façon consiste à simplement laisser traîner les jointures de votre gant sur la glace pour vous ralentir. La deuxième façon est de rentrer les bâtons sous la luge et de tirer légèrement vers le haut. Ceci fera en sorte que la partie arrière des lames va s'enfoncer plus dans la glace et créer un arrêt mieux défini.

Maintenant, il est temps de permettre aux élèves d'essayer diverses habiletés, allouant un temps égal aux deux groupes. Selon le niveau d'habileté et l'intérêt de la classe, ceci peut être d'une durée limitée ou une période de temps plus longue.

Exercices

Plusieurs exercices peuvent être effectués pour s'entraîner aux habiletés fondamentales du hockey sur luge. Pour faciliter la transition lorsque les élèves doivent changer de luge, demandez aux élèves de changer après un exercice ou un temps donné, ceci afin de bien gérer le temps pour maximiser le temps passé sur la luge et minimiser les changements avec son partenaire. Voici quelques grandes lignes pour les exercices. Toutefois, la sorte et le nombre d'exercices varieront selon l'âge des participants.

1. Chavirer et se relever - Ceci n'est pas vraiment un exercice comme tel puisqu'il s'agit d'une habileté à

laquelle il faut absolument s'entraîner. N'oubliez pas de protéger vos mains et vos doigts en tout temps - attention aux lames de patins.

2. Exercices de relais - Demandez aux élèves de courser d'une ligne bleue à l'autre et au retour. Remarque : on suggère les lignes bleues puisque les élèves ont de temps de virer sans foncer dans la bande. Frapper la bande de front peut endommager les luges. Ceci peut être un exercice amusant à faire en équipe de deux. Le premier course d'une ligne bleue à l'autre puis revient, aide son partenaire à prendre place sur la luge et ce dernier suit ensuite le même tracé d'une ligne bleue à l'autre et revient.
3. Passes/maniement de la rondelle - Il existe plusieurs sortes de passes et de dribles. Ceux-ci dépendront surtout de l'âge des participants. Par exemple, il est possible d'aligner les élèves sur la ligne rouge et la ligne bleue, les uns face aux autres, et de leur demander de se faire des passes. Pour le maniement de la rondelle, les élèves peuvent patiner avec la rondelle d'une ligne bleue à l'autre.
4. Exercices de tir - Placez les élèves en demi-cercle autour du filet et demandez-leur de tirer soit sur des cibles ou un gardien.

Match

C'est amusant de diviser le groupe en deux équipes et de jouer un jeu dirigé. Au hockey sur luge, les équipes sont formées du même nombre de joueurs qu'au hockey valide, soit six par équipe, y compris un gardien. Le gardien aussi prend place sur une luge et se place de côté de façon à bloquer une plus grande partie du filet. Le gardien utilise une mitaine et un gant bloqueur normaux. La seule différence est que le gant bloqueur est muni de pics pour aider le gardien à se déplacer puisqu'il n'a qu'un bâton de gardien de but modifié.