



# LE HOCKEY SUR LUGE

---

## MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS



# INTRODUCTION

Le hockey sur luge est un sport dynamique et agressif qui est très exigeant physiquement. Afin de pratiquer ce sport au niveau de l'élite, les joueurs doivent être en excellente forme physique. Même ceux qui s'adonnent au volet récréatif du sport doivent être en bonne forme physique afin de connaître du succès et de profiter pleinement de leur expérience.

En raison de la nature du sport, la force des muscles au centre du corps, les muscles du noyau, revêt une importance particulière. Ce manuel se veut un guide pour les joueurs et entraîneurs du hockey sur luge afin qu'ils puissent améliorer la force des muscles de leur noyau pour qu'ils profitent pleinement de leur expérience au hockey sur luge et connaissent plus de succès.

Les activités décrites dans ce manuel ont été conçues expressément pour les joueurs du hockey sur luge. Toutefois, elles peuvent aussi s'avérer utiles dans le cadre d'autres sports pour personnes valides ou handicapées.

Pour de plus amples renseignements sur le hockey sur luge, consultez le [www.hockeycanada.ca/sledgehockey](http://www.hockeycanada.ca/sledgehockey).



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Le débutant</b> .....	1
Position assise sur la luge .....	2
Bascules latérales en position assise .....	3
Touchers de côté en position assise .....	4
Rotations sur le ballon en position assise .....	5
Lancer avant du ballon en position assise .....	6
Foulées arrière avec résistance en position assise .....	7
Foulées avant avec résistance en position assise .....	8
<b>Intermédiaire</b> .....	9
Lancer une balle de tennis d'une main en position assise .....	10
Rotations diagonales du noyau en position assise .....	11
Pompes .....	12
Rotations et lancers du ballon en position assise .....	13
Double lancer du ballon en position assise .....	15
Tirs avec résistance en position assise .....	17
<b>Avancé</b> .....	18
Pompes en soulevant le ballon .....	19
Sauts en position assise .....	20
Sauts en position assise et bâton stable .....	21
Rotations en position assise et perturbation du mouvement .....	22
Foulées avec résistance en position assise et perturbation du mouvement .....	23
Lutte à la corde .....	24
<b>Étirements</b> .....	25
Information générale sur les étirements et notions de base sur les étirements .....	26
<b>Étirements-clés</b> .....	27
Trapèzes .....	28
Pectoraux .....	29
Fléchisseurs des poignets (avant-bras) .....	30
Extenseurs des poignets (avant-bras) .....	31
Biceps .....	32
Triceps .....	33
<b>Étirements supplémentaires</b> .....	34
Fléchisseurs des hanches .....	35
Muscles piriformes .....	36
Muscles grands fessiers .....	37
<b>Équipement</b> .....	38
<b>Générique</b> .....	39

# **DÉBUTANT**

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

---

## POSITION ASSISE SUR LA LUGE

Assoyez-vous directement au centre du ballon d'entraînement. Si votre invalidité le permet, allongez les jambes vers l'extérieur en les soulevant du sol (tel qu'illustré).

Cette position s'appelle la position fonctionnelle sur luge (PFL) et elle est utilisée pour tous les exercices de ce manuel où vous devez être assis.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## BASCULES LATÉALES EN POSITION ASSISE

Le début	En position fonctionnelle sur luge (PFL)
Le mouvement	En gardant les épaules le plus droit possible, basculez votre bassin d'un côté à l'autre du ballon d'entraînement.
Objectif	Simuler les virages et renforcer les muscles du noyau.
Progressions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutant : gardez les pieds par terre.</li><li>• Avancé : gardez les pieds dans les airs.</li></ul>
Variante	Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## TOUCHERS DE CÔTÉ EN POSITION ASSISE

Le début	En PFL
Le mouvement	En basculant sur le côté, touchez le sol avec vos doigts. Revenez à la verticale et basculez de l'autre côté.
L'objectif	Rester en équilibre et rester sur le ballon en touchant le sol des deux côtés.
Progressions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutant : gardez les pieds par terre.</li><li>• Avancé : gardez les pieds dans les airs.</li></ul>
Variante	Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## ROTATIONS EN POSITION ASSISE SUR LE BALLON

- Vous aurez besoin d'un ballon lesté.

<b>Le début</b>	En PFL, tenez un ballon lesté à bout de bras devant votre poitrine, tel qu'illustré.
<b>Le mouvement</b>	En gardant le ballon lesté à bout de bras devant votre poitrine, effectuez une rotation du tronc vers la gauche puis vers la droite.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre sur le ballon en ne basculant pas le bassin et en ne se penchant pas vers l'arrière.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutant : gardez les pieds par terre.</li><li>• Avancé : gardez les pieds dans les airs.</li></ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li><li>• Utilisez des haltères ou une bande élastique.</li></ul>



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## LANCER AVANT DU BALLON EN POSITION ASSISE

\* Vous aurez besoin d'un partenaire et d'un ballon lesté.

<b>Le début</b>	En PFL, vis-à-vis de votre partenaire.
<b>Le mouvement</b>	Lancez le ballon lesté à votre partenaire qui vous le lance à son tour. Répétez. Attrapez le ballon à la hauteur de votre poitrine, les coudes levés et vers l'extérieur. Pour lancer le ballon, allongez les bras devant votre poitrine.
<b>L'objectif</b>	Pouvoir lancer et attraper le ballon tout en restant en équilibre sur le ballon d'entraînement.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutant : gardez les pieds par terre.</li><li>• Avancé : gardez les pieds dans les airs.</li></ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuez ou augmentez le poids du ballon.</li><li>• Diminuez ou augmentez la distance entre les partenaires.</li><li>• Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li></ul>



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## FOULÉES ARRIÈRE AVEC RÉSISTANCE EN POSITION ASSISE

\* Vous aurez besoin d'un partenaire et de bandes élastiques.

<b>Le début</b>	En PFL. L'élastique est devant vous. Votre partenaire le tient ou il est fixé à une surface stable.
<b>Le mouvement</b>	Allongez les bras vers l'arrière, imitant une foulée du patinage. Répétez le mouvement de la foulée.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre sur le ballon tout en imitant les foulées effectuées sur la glace.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutant : gardez les pieds par terre.</li><li>• Avancé : gardez les pieds dans les airs et augmentez la tension de l'élastique.</li></ul>
<b>Variante</b>	Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## FOULÉES AVANT AVEC RÉSISTANCE EN POSITION ASSISE

\* Vous aurez besoin d'un partenaire et de bandes élastiques.

<b>Le début</b>	Même position que dans l'exercice précédent (foulées arrière avec résistance en position assise). Votre partenaire est devant vous.
<b>Le mouvement</b>	Allongez les bras vers l'avant, imitant une foulée du patinage. Répétez le mouvement de la foulée.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre sur le ballon tout en imitant les foulées effectuées sur la glace.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Débutant : gardez les pieds par terre.</li><li>• Avancé : gardez les pieds dans les airs et augmentez la tension de l'élastique.</li></ul>
<b>Variante</b>	Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.



# **INTERMÉDIAIRE**

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## LANCER UNE BALLE DE TENNIS D'UNE MAIN EN POSITION ASSISE

Le début	En PFL, placez un nombre égal de balles de tennis à votre portée (6 à 12 pouces) de chaque côté du ballon d'entraînement.
Le mouvement	Penchez-vous d'un côté, ramassez une balle de tennis et lancez-la droit devant. Répétez du côté opposé.
L'objectif	Rester en équilibre tout en ramassant la balle et en la lançant. Le lancer doit imiter la technique du tir sur la glace. Lancer les balles de façon constante quant à la direction et à la vitesse.
Progression	Utilisez des balles lestées pour les lancers.
Variante	Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.

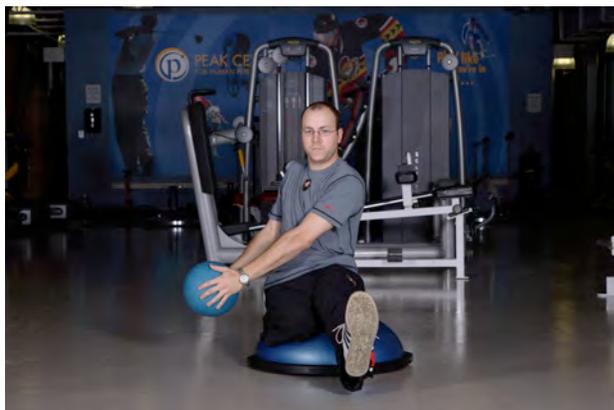


# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## ROTATIONS DIAGONALES DU NOYAU EN POSITION ASSISE

Le début	En PFL.
Le mouvement	<p>A - Tenez un ballon lesté à la hauteur de votre taille, les deux mains vers la droite. Gardez les bras droits. Effectuez une rotation en déplaçant le ballon d'en bas à droite vers le haut à gauche.</p> <p>B - Même exercice que ci-dessus, sauf dans la direction contraire. Effectuez une rotation en déplaçant le ballon du bas à gauche vers le haut à droite.</p>
L'objectif	Rester en équilibre sur le ballon d'entraînement tout en gardant la tête droite, les yeux regardant droit devant et en gardant le dos droit.
Progression	Augmentez le poids du ballon lesté.
Variante	Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.

**A**



**B**



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## POMPES

Le début	Placez le ballon d'entraînement par terre et placez les deux mains de chaque côté du ballon, les doigts pointant vers le bas. Allongez les membres inférieurs le plus possible.
Le mouvement	Faites des pompes en allongeant ou en redressant les bras.
L'objectif	Rester en équilibre tout en gardant le centre de la poitrine par-dessus le ballon d'entraînement.
Progression	Placez les jambes ou les extrémités inférieures sur une surface élevée (p. ex., une chaise, une marche ou un banc).
Variantes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li><li>• Changez la position des mains sur le ballon de sorte qu'elles soient diagonalement opposées l'une à l'autre.</li></ul>



## ROTATIONS ET LANCERS DU BALLON EN POSITION ASSISE

\* Vous aurez besoin d'un partenaire et d'un ballon lesté.

<b>Le début</b>	Assoyez-vous sur le ballon d'entraînement et allongez les bras devant vous à la hauteur de la poitrine. Tenant un ballon lesté, votre partenaire est debout ou assis devant vous à quatre ou cinq (4 ou 5) pieds sur le côté.
<b>Le mouvement</b>	Votre partenaire lance le ballon. Attrapez le ballon et absorbez la quantité de mouvement du ballon. Laissez les bras effectuer une rotation dans le sens contraire. Reculez les bras et lancez le ballon à votre partenaire.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre et empêcher la rotation du noyau et du corps. Garder le corps le plus stable possible. Lancer le ballon droit et fort.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez le poids du ballon.</li><li>• Augmentez la distance qui vous sépare de votre partenaire.</li><li>• Augmentez la force et la vitesse du lancer du ballon.</li></ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li><li>• Demandez à votre partenaire de lancer le ballon de différents endroits.</li></ul>

*\* Images sur la page suivante*

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## IMAGES POUR ROTATIONS ET LANCERS DU BALLON EN POSITION ASSISE



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## DOUBLE LANCER DU BALLON EN POSITION ASSISE

\* Vous aurez besoin d'un partenaire et d'un deuxième ballon d'entraînement.

<b>Le début</b>	En PFL, allongez les bras devant vous à la hauteur de la poitrine. Votre partenaire, tenant un ballon lesté en PFL, fait face à la direction opposée et se trouve de quatre à cinq (4-5) pieds sur le côté.
<b>Le mouvement</b>	Votre partenaire lance le ballon. Attrapez le ballon et absorbez sa quantité de mouvement. Laissez les bras effectuer une rotation dans la direction opposée. Reculez les bras et lancez le ballon à votre partenaire.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre et empêcher la rotation du noyau et du corps. Garder le corps le plus stable possible. Lancer le ballon droit et fort.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez le poids du ballon.</li><li>• Augmentez la distance qui vous sépare de votre partenaire.</li><li>• Augmentez la force et la vitesse du lancer du ballon.</li></ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li><li>• Demandez à votre partenaire de lancer le ballon de différents endroits.</li></ul>

*\* Images sur la page suivante*

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## IMAGES POUR LE DOUBLE LANCER DU BALLON EN POSITION ASSISE



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## TIRS AVEC RÉSISTANCE EN POSITION ASSISE

\* Vous aurez besoin d'un partenaire et d'une bande élastique.

<b>Le début</b>	Assis sur le ballon d'entraînement, tenez l'élastique dans une main. Votre partenaire tient et stabilise l'autre extrémité de l'élastique derrière vous.
<b>Le mouvement</b>	Amorcez le mouvement du tir et du convoyage.
<b>L'objectif</b>	Garder le mouvement du tir identique au mouvement effectué sur la glace. Rester en équilibre et empêcher la rotation du noyau et du corps.
<b>Progression</b>	Augmentez la tension de l'élastique ou la distance entre vous et votre partenaire derrière vous.
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li><li>• Tenez une bande élastique dans chaque main. Tirez de la main gauche puis de la main droite.</li></ul>



# **AVANCÉ**

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## POMPES EN SOULEVANT LE BALLON

<b>Le début</b>	Placez les deux mains de chaque côté du ballon, les doigts pointant vers le bas. Allongez les membres inférieurs le plus possible.
<b>Le mouvement</b>	Faites une pompe. En effectuant la pompe, soulevez le ballon du sol et tirez-le vers votre poitrine. Remplacez rapidement le ballon par terre en pliant légèrement les coudes.
<b>L'objectif</b>	Garder le corps et le torse le plus droit possible dans les airs. Soulever lentement le ballon vers la poitrine puis le déposer par terre dans un mouvement contrôlé pour revenir à la position de départ.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placez les extrémités inférieures sur une chaise ou une marche.</li><li>• Placez les extrémités inférieures sur un deuxième ballon.</li></ul>
<b>Variante</b>	Laissez le ballon par terre lors de la pompe. Retombez sur le ballon en position initiale pour la pompe.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## SAUTS EN POSITION ASSISE

Le début	Prenez la PFL.
Le mouvement	Faisant appel à vos muscles au centre, votre noyau, propulsez-vous dans les airs ou sautez du ballon, effectuez une rotation dans les airs et retombez sur le ballon en PFL.
L'objectif	Rester en PFL en tout temps. Réussir à se propulser du ballon et à stabiliser le corps en retombant sur le ballon.
Progressions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tenez un ballon lesté.</li><li>• Demandez à un partenaire de vous lancer un ballon lesté alors que vous êtes dans les airs ou lorsque vous retombez sur le ballon.</li></ul>
Variantes	Combinez les sauts en position assise aux foulées avec résistance ou au lancer d'une balle de tennis.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## SAUTS EN POSITION ASSISE ET BÂTON STABLE

\* Vous aurez besoin d'un bâton de hockey.

<b>Le début</b>	Assis sur un ballon d'entraînement, tenez un bâton en allongeant les bras droit devant vous à la hauteur de la poitrine.
<b>Le mouvement</b>	Faisant appel à vos muscles au centre, votre noyau, propulsez-vous dans les airs ou sautez du ballon, effectuez une rotation dans les airs et retombez sur le ballon en PFL.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre en tout temps. Réussir à se propulser du ballon et à stabiliser le corps en retombant sur le ballon. Garder le bâton le plus stable et droit possible.
<b>Progression</b>	Demandez à un partenaire d'attacher une bande élastique sur le bâton et de créer une résistance lors de la rotation.
<b>Variante</b>	Placez le bâton en angle et conservez la position en angle tout au long du saut.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## ROTATIONS EN POSITION ASSISE ET PERTURBATION DU MOUVEMENT

\* Vous aurez besoin d'un partenaire, d'un ballon lesté et d'une bande élastique.

<b>Le début</b>	Assis sur un ballon d'entraînement, tenez un ballon lesté en allongeant les bras devant vous à la hauteur de la poitrine. Placez une bande élastique en boucle autour de vos chevilles.
<b>Le mouvement</b>	Effectuez une rotation des bras vers la gauche et la droite pendant que votre partenaire crée une résistance en tirant sur l'élastique tout en changeant constamment l'angle pour tirer.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre en tout temps et empêcher la rotation du noyau tout en résistant à la tension créée par le partenaire.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez le poids du ballon.</li><li>• Augmentez la tension de la bande élastique.</li><li>• Demandez à votre partenaire d'accélérer le mouvement et d'augmenter la tension de la perturbation.</li></ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placez l'élastique autour du haut de la poitrine ou de la taille.</li><li>• Placez l'élastique en boucle autour d'un ou des deux poignets.</li><li>• Transformez le mouvement des bras en une rotation en angle.</li></ul>



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## FOULÉES AVEC RÉSISTANCE EN POSITION ASSISE ET PERTURBATION DU MOUVEMENT

\* Vous aurez besoin de deux partenaires et d'une bande élastique.

<b>Le début</b>	Assis sur un ballon d'entraînement, tenez les bandes élastiques en allongeant les bras vers l'arrière. Placez une bande élastique en boucle autour de vos chevilles.
<b>Le mouvement</b>	Pendant qu'un partenaire crée une résistance à la foulée avant, l'autre partenaire crée une perturbation du mouvement avec la bande élastique fixée aux chevilles.
<b>L'objectif</b>	Rester en équilibre et conserver la PFL en tout temps. Empêcher la rotation du noyau tout en résistant à la tension créée par les deux partenaires.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez la tension de la bande élastique.</li><li>• Demandez à votre partenaire d'accélérer le mouvement et d'augmenter la tension de la perturbation.</li><li>• Tournez le ballon d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li></ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placez la bande élastique autour du haut de la poitrine ou de la taille.</li><li>• Effectuez des foulées arrière de la même manière.</li></ul>



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## LUTTE À LA CORDE

\* Vous aurez besoin d'un partenaire, de deux ballons d'entraînement et d'une bande élastique.

<b>Le début</b>	Assis sur un ballon d'entraînement, faites dos à votre partenaire (aussi assis sur un ballon d'entraînement et vous faisant dos) qui se trouve à environ 1 ou 2 pieds de vous. Tenez 2 bandes élastiques et demandez à votre partenaire de tenir les deux autres extrémités.
<b>Le mouvement</b>	Essayez de remporter la lutte à la corde en allongeant rapidement les bras droit devant vous.
<b>L'objectif</b>	Tirer son partenaire pour le faire tomber du ballon en allongeant rapidement les bras tout en restant en équilibre sur le ballon, les pieds ne touchant pas le sol.
<b>Progressions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez la tension de la bande élastique.</li><li>• Tournez le ou les ballons d'entraînement à l'envers de sorte que la face ronde soit vers le bas.</li></ul>
<b>Variante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentez la distance entre les ballons d'entraînement.</li></ul>



# **ÉTIREMENTS**

## INFORMATION GÉNÉRALE SUR LES ÉTIREMENTS

Le chapitre suivant illustre des étirements idéaux pour le hockey sur luge. Puisque le hockey sur luge exige des mouvements très répétitifs des épaules, des bras et des poignets, les étirements seront axés sur le haut du corps. Assurer une souplesse du haut du corps est essentiel pour une performance optimale et la prévention des blessures.

Les joueurs de hockey sur luge atteints d'une incapacité devraient régulièrement suivre un programme d'étirements en consultant la section intitulée *Étirements-clés*. Divers athlètes peuvent avoir une amplitude de mouvement différente pour le haut de leur corps. Toutefois, il n'y a aucun facteur de risque et aucune contre-indication liés aux étirements du haut du corps et des membres supérieurs pour tout athlète atteint d'une incapacité quelconque.

La section intitulée *Étirements supplémentaires* suit celle des *Étirements-clés*. Les *Étirements supplémentaires* visent exclusivement le bas du corps et le bassin. Les athlètes atteints d'une incapacité comme le spina-bifida, l'agénésie sacrée et des niveaux avancés de paraplégie pourraient avoir une amplitude de mouvement restreinte et donc avoir de la difficulté à effectuer les *Étirements supplémentaires*.

### Notions de base sur les étirements

- Étirez-vous toujours avant et après l'activité. Ceci comprend les matchs, les séances d'entraînement et les séances de musculation et d'entraînement en parcours.
- Tous les étirements doivent être effectués de façon contrôlée. Les « bonds » et les mouvements brusques peuvent causer des elongations, voire des déchirures, des muscles ou autres tissus mous.
- Les étirements ne devraient pas être douloureux. La sensation idéale est un léger étirement pouvant être suivi d'un « relâchement » de la partie étirée.
- Le temps idéal d'étirement d'un muscle est d'environ une minute. Vous pouvez atteindre cet objectif de plusieurs façons :
  1. 10 secondes x 6 séries
  2. 15 secondes x 4 séries
  3. 20 secondes x 3 séries
  4. 30 secondes x 2 séries
  5. 60 secondes x 1 série

Pour la plupart des programmes d'étirement, 4 séries de 15 secondes ou 3 séries de 20 secondes sont suffisantes. Utilisez ces paramètres avant d'effectuer des étirements plus agressifs et plus longs.

# **ÉTIREMENTS-CLÉS**

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

---

## TRAPÈZES

Le trapèze est un important muscle de soutien du cou. Hausser les épaules pour indiquer que l'on ne sait pas quelque chose contracte ce muscle. La partie supérieure de ce muscle est la région gonflée sur le dessus des épaules. La souplesse des trapèzes diminuera la tension et l'élongation du cou et vous permettra d'avoir une amplitude de mouvement complète de votre cou.

Assis ou debout, placez la main droite sur la partie extérieure de votre épaule gauche (tel que cela est illustré). Gardez le dos droit et détendez les deux épaules. Avec votre main, appliquez une légère pression vers le bas sur l'épaule gauche. Penchez légèrement la tête et le cou vers l'avant et la droite comme si vous regardiez votre hanche droite. Tenez la position. L'étirement se produira dans votre muscle trapèze gauche.

Répétez du côté opposé pour étirer le trapèze droit.

**Conseil pour un étirement avancé :**

Faites un plus grand effort lorsque vous « regardez vers le bas » pour augmenter l'étirement. En étirant votre trapèze gauche, étirez la main et le bras gauches vers le bas pour augmenter l'étirement du trapèze gauche.



# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## PECTORAUX

Le muscle pectoral ou « pec » est le principal muscle à l'avant de la poitrine. Ce muscle est surtout sollicité lorsque la foulée ou la « poussée » est terminée. Vous utilisez vos pectoraux pour ramener les bras de l'arrière vers l'avant pour amorcer votre prochaine foulée. Des muscles pectoraux tendus feront en sorte que vous aurez les épaules arrondies et une mauvaise posture. Assurer la souplesse de vos pectoraux vous permettra d'effectuer des foulées complètes de pleine longueur, tout en assurant une amplitude de mouvement complète des épaules. Les blessures découlant d'une surutilisation comme la tendinite de la coiffe des rotateurs, la bursite de l'épaule ou les conflits sous-acromiaux sont dus à des pectoraux tendus.

Assis ou debout en gardant le dos droit, placez votre main gauche (tel que cela est illustré) contre un mur, un cadre de porte ou toute autre surface stable. Gardez votre coude légèrement plié. Si vous êtes debout, transférez lentement votre poids vers l'avant de sorte que vos pieds soient sous votre corps, mais devant votre main. Votre posture et votre dos doivent demeurer droits en tout temps.

Si vous êtes en fauteuil roulant, utilisez votre main extérieure pour avancer votre fauteuil. L'étirement se fera dans votre muscle pectoral gauche. Assurez-vous de ne pas tourner le tronc pour engager l'étirement. Tenez la position. Répétez l'étirement pour le muscle pectoral droit.

### Conseil pour un étirement avancé :

Augmentez légèrement l'étirement en marchant vers l'avant tout en gardant la main contre le mur. Vous pouvez modifier l'étirement en changeant la position de votre main (ou sa hauteur sur le mur).



## FLÉCHISSEURS DES POIGNETS (AVANT-BRAS)

Les fléchisseurs des poignets ou des avant-bras sont un groupe de muscles situés sur le devant de vos avant-bras. Ils servent à fléchir vos poignets et vos doigts. Ils sont surtout sollicités pour tenir le bâton et tirer. À cause du temps important consacré à tenir le bâton et à effectuer des tirs au hockey sur luge, ces muscles ont tendance à être surutilisés et ils peuvent devenir très tendus. L'absence d'étirements des fléchisseurs des poignets peut entraîner une tendinite du poignet, de l'avant-bras ou du coude.

Il existe deux principaux étirements pour les fléchisseurs des poignets :

1. Assis ou debout, empoignez votre main droite avec votre main gauche (tel que cela est illustré en 1) du côté de la paume de la main, à la base des doigts. En gardant le coude plié, appliquez une légère pression de façon à ce que votre poignet plie vers l'arrière. L'étirement se fera sur le devant de votre avant-bras. Tenez cette position.
2. Le deuxième étirement s'effectue de la même façon sauf qu'après avoir appliqué une légère pression sur les doigts, redressez lentement votre coude de sorte que votre bras est droit devant vous (tel que cela est illustré en 2). Répétez les deux étirements pour l'avant-bras gauche.

**Conseil pour un étirement avancé :**

Pour augmenter l'étirement, modifier votre prise initiale de la base de vos doigts au bout de vos doigts. Ceci fera en sorte que vos doigts seront étirés et améliorera votre souplesse.



**FIGURE 1**



**FIGURE 2**

## EXTENSEURS DES POIGNETS (AVANT-BRAS)

Les extenseurs des poignets ou des avant-bras sont un groupe de muscles situés sur l'arrière de vos avant-bras. Ils servent à allonger vos poignets et vos doigts. Ils sont surtout sollicités pour tenir le bâton et tirer du revers. À cause du temps important consacré à tenir le bâton, à le manier et à effectuer des tirs au hockey sur luge, ces muscles ont tendance à être surutilisés et ils peuvent devenir très tendus. L'absence d'étirements des fléchisseurs des poignets peut entraîner une tendinite du poignet, de l'avant-bras ou du coude.

Il existe deux principaux étirements pour les fléchisseurs des poignets :

1. Assis ou debout, empoignez votre main droite avec votre main gauche (tel que cela est illustré en 1) sur le dessus de la main, autour des jointures. En gardant le coude plié, appliquez une légère pression de façon à ce que votre poignet soit plié vers l'avant. L'étirement se fera à l'arrière de votre avant-bras. Tenez cette position.
2. Le deuxième étirement s'effectue de la même façon sauf qu'après avoir appliqué une légère pression sur les jointures, redressez lentement votre coude de sorte que votre bras est droit devant vous (tel que cela est illustré en 2). Répétez les deux étirements pour l'avant-bras gauche.

**Conseil pour un étirement avancé :**

Pour augmenter l'étirement, enroulez ou pliez les doigts. L'étirement visera alors aussi vos doigts et améliorera votre souplesse. Vous pouvez également faire ceci en modifiant votre prise initiale. Glissez les doigts de votre main gauche sur les doigts de votre main droite. En utilisant vos doigts gauches, pliez légèrement les doigts de votre main droite.



**FIGURE 1**



**FIGURE 2**

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## BICEPS

Le biceps (bi signifiant « deux ») est formé de deux parties. C'est le muscle situé à l'avant du bras, au-dessus du coude. Au hockey sur luge, ce muscle sert au mouvement général de l'épaule et du coude. Cependant, le biceps est sollicité lors des tirs et des foulées. Une incapacité à déplier votre coude indique un biceps tendu. Si le biceps est tendu, cela peut entraîner des blessures comme une tendinite de l'épaule ou du coude.

Il existe deux étirements pour le biceps :

1. Assis ou debout droit, soulevez votre bras droit de côté à la hauteur des épaules (la paume vers le haut), parallèle au sol. Tout en gardant le dos et les épaules droits, tournez lentement votre bras vers l'extérieur et l'arrière. Maintenant, étirez lentement votre bras derrière vous, tout en le gardant tourné (tel que cela est illustré en 1). L'étirement se fera dans le biceps intérieur. Tenez cette position.
2. Assis ou debout, soulevez votre bras droit de côté à la hauteur des épaules (la paume vers le haut), parallèle au sol. Tout en gardant une bonne posture, tournez votre bras vers l'avant de sorte que la paume de votre main est maintenant derrière vous. Étirez lentement votre bras vers l'arrière (tel que cela est illustré en 2). L'étirement se fera dans la partie extérieure du biceps.

N'oubliez pas :

Une bonne posture et des épaules droites sont essentielles à ces étirements.



FIGURE 1



FIGURE 2

# HOCKEY SUR LUGE – MANUEL DE L'ENTRAÎNEMENT DU NOYAU ET DES ÉTIREMENTS

## TRICEPS

Le triceps (tri signifiant « trois ») est formé de trois parties. C'est le muscle situé à l'opposé du biceps sur l'arrière du bras, au-dessus du coude. Le triceps est un muscle clé au hockey sur luge. Il est très sollicité lorsque le joueur enfonce ses pics dans la glace et lors de la propulsion et des poussées pour déplacer la luge. Si le triceps est tendu, cela limitera l'amplitude de mouvement du coude et de l'épaule lors de la poussée. Ceci affectera alors la puissance, la force et la vitesse potentielles de votre poussée.

Il existe plusieurs façons d'étirer le triceps :

1. Assis ou debout droit, soulevez votre bras droit par-dessus votre tête, pliez votre coude et placez votre main derrière votre tête. Placez votre main gauche (tel que cela est illustré en 1) par-dessus votre coude droit. En utilisant votre bras et votre main gauches, appliquez une légère pression vers le bas. L'étirement se fera dans le triceps droit. Tenez cette position.
2. Les athlètes ressentant une tension dans le haut du dos (présente chez ceux atteints de spina-bifida ou d'agénésie sacrée) peuvent utiliser un étirement différent. Placez un bras par-dessus votre tête en pliant le coude. Tenez une serviette, une courroie ou une ceinture dans votre main. Empoignez la serviette, la courroie ou la ceinture avec l'autre main derrière votre dos (tel que cela est illustré en 2). Tirez légèrement la serviette vers le bas avec la main inférieure. L'étirement se fera dans le triceps.

**Conseil pour un étirement avancé :**

En changeant la position de votre bras supérieur, vous pouvez modifier l'intensité et l'emplacement de l'étirement dans le triceps.



**FIGURE 1**



**FIGURE 2**

## ÉTIREMENTS SUPPLÉMENTAIRES

*Cette section présente des étirements du bassin et des muscles au centre, le noyau. Les athlètes doivent connaître la limite de leurs mouvements résultant de leur invalidité avant d'effectuer des étirements du bassin. Ceux qui sont atteints d'agénésie sacrée et de paraplégie trouveront ces étirements peu ou pas utiles. Les athlètes ayant une mobilité réduite ou une fonction restreinte du bassin seront incapables d'effectuer ces étirements ou d'obtenir l'étirement escompté. Consultez toujours votre médecin et votre thérapeute avant d'effectuer les étirements suivants.*

## FLÉCHISSEURS DES HANCHES

Les fléchisseurs des hanches sont les muscles qui vous permettent de soulever les jambes lors de la marche et qui vous aident à fléchir le tronc (comme lors des redressements assis). Puisque les fléchisseurs des hanches sont attachés au bas du dos, ils peuvent également jouer un rôle dans la stabilité du noyau et de la colonne vertébrale. Au hockey sur luge, le fait d'être assis pour de longues périodes de temps fait en sorte que les fléchisseurs des hanches deviennent courts et tendus. Les athlètes peuvent donc souffrir de douleurs au bas du dos et de douleurs au niveau du bassin et de l'abdomen. Tout athlète qui est capable de faire des étirements pour les fléchisseurs des hanches devrait les intégrer à son programme.

Placez un genou au sol et allongez la jambe opposée devant vous (tel que cela est illustré en 1). Gardez le dos droit. Transférez lentement votre poids vers l'avant en vous servant de votre bassin afin que la plus grande partie de votre poids soit supporté par votre jambe avant.

Divers points à considérer :

- Les athlètes amputés doivent être prudents au moment d'étirer la jambe non amputée. Placer la jambe prothétique devant vous pourrait causer un pincement dans la hanche. Au besoin, retirez la jambe prothétique et utilisez une chaise ou un banc comme appui.
- Les athlètes atteints de spina-bifida peuvent faire cet étirement tant qu'ils ne ressentent aucune douleur au bas du dos. Ils devraient aussi utiliser un appui supplémentaire comme une chaise ou un banc.



FIGURE 1



FIGURE 2

## MUSCLES PIRIFORMES

Les muscles piriformes se trouvent profondément sous les muscles fessiers. Lorsque vous êtes assis, vous êtes assis sur votre muscle piriforme. Le nerf sciatique qui s'étend de votre dos et le long de votre jambe passe sous le muscle piriforme. Les athlètes qui ont des muscles piriformes tendus peuvent ressentir une douleur similaire à celle d'une sciatique. Cette douleur peut se ressentir dans les muscles fessiers, les tendons du jarret ou les mollets. Il est aussi possible de ressentir un engourdissement ou un fourmillement dans le bas de la jambe. Assurer la souplesse du muscle piriforme peut diminuer le risque de souffrir de maux au bas du dos et permettre aux joueurs du hockey sur luge de s'asseoir confortablement dans leur siège.

Couché sur le dos, fléchissez les genoux à environ 90 degrés. Placez la cheville et le tibia de votre jambe droite par-dessus votre genou gauche. Étirez-vous lentement en empoignant votre jambe gauche juste au-dessus le genou. Gardez votre jambe droite détendue. Utilisez vos bras pour tirer votre jambe gauche vers vous de sorte que votre pied gauche quitte le sol. Il est possible que votre jambe droite bouge aussi (tel que cela est illustré en 2). L'étirement se fera dans le muscle piriforme droit. Tenez cette position. Gardez le dos et les épaules à plat et détendus pendant l'étirement.

Divers points à considérer :

- Pour les athlètes amputés, il peut être difficile d'étirer le muscle piriforme sur le moignon, selon que l'amputation se situe au-dessus ou au-dessous du genou. Si la jambe est amputée au-dessus du genou, les athlètes devront peut-être tourner leur jambe amputée vers l'extérieur et tirer dessus pour effectuer l'étirement sans utiliser la jambe non amputée. use of the non-amputated leg.



## MUSCLES GRANDS FESSIERS

Les muscles grands fessiers sont les principaux muscles sur lesquels nous nous appuyons. Les grands fessiers sont fixés à l'arrière du bassin et aux jambes. Lors de la marche, ils soutiennent le bassin. Toutefois, au hockey sur luge, ils aident à assurer le contrôle du noyau et de la luge.

En position assise, placez votre pied droit par-dessus votre genou gauche de sorte qu'il se trouve à l'extérieur de votre genou gauche qui repose au sol. Tout en gardant le dos droit, « serrez » légèrement votre genou droit dans vos bras. Amenez votre genou droit vers votre poitrine (tel que cela est illustré en 2). L'étirement se fera dans le muscle grand fessier droit. Tenez cette position.

Divers points à considérer :

- Les athlètes amputés au-dessus du genou doivent s'assurer de tenir la jambe amputée lorsqu'il effectue cet étirement. Il serait préférable de retirer la jambe prothétique.



## ÉQUIPEMENT

Voici la liste de quelques-uns des articles utilisés dans ce manuel et des sites Web contenant de plus amples renseignements sur les endroits où se procurer le produit. Ces renseignements se veulent un guide et d'autres compagnies peuvent fabriquer des articles semblables d'une qualité et d'une utilité égales.

### BANDES ÉLASTIQUES THERABAND

- Consultez le [www.theraband.com](http://www.theraband.com) pour plus d'informations.

### BALLON D'ENTRAÎNEMENT LESTÉ

- Consultez le [www.power-systems.com](http://www.power-systems.com) pour plus d'informations.

### BALLON D'ENTRAÎNEMENT BOSU

- Consultez le [www.bosu.com](http://www.bosu.com) pour plus d'informations.

# GÉNÉRIQUE

Rédigé par Tony Carbonette, thérapeute du sport, Hockey Canada  
Photographie des entraînements et des étirements par André Ringuette/Hockey Canada  
Photographie sur la glace par Jeff Vinnick/Hockey Canada

