

GARDIENS ET GARDIENNES DE BUT

**LES BASES DE L'ÉQUIPEMENT DE HOCKEY POUR GARDIENS ET GARDIENNES DE BUT :
CONSEILS POUR UN AJUSTEMENT SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE**

Les bases de l'équipement de hockey pour gardiens et gardiennes de but : Conseils pour un ajustement sécuritaire et confortable, créé par Hockey Canada en partenariat avec Bauer.

Votre enfant fait ses débuts comme gardien ou gardienne de but? Le présent guide vous aidera dans les premières étapes pour rendre le tout plus simple, sans accrocs. Les pages qui suivent contiennent des conseils à l'intention des parents pour chaque pièce d'équipement. Ces conseils vous permettront d'assurer le confort, la protection et la préparation de votre enfant. Vous l'aidez ainsi à profiter à fond de son temps sur la glace.

Nous vous montrerons comment l'équipement doit être ajusté ainsi que quelques vérifications rapides à faire à la maison ou à l'aréna - tout pour rendre le processus plus simple, plus sécuritaire et plus agréable pour votre enfant et vous.

COUCHE DE BASE

La couche de base est la « première couche » que l'on porte sous son équipement.

Elle doit être **légère et respirante** et doit évacuer l'humidité pour que votre enfant reste bien et au sec.

Il s'agit aussi de la **tenue minimale requise** en vertu de la Politique concernant les vestiaires de Hockey Canada.

Si la couche de base est dotée d'un **protège-cou intégré**, c'est encore mieux. Elle offrira ainsi une protection supplémentaire à votre enfant.

Pour en savoir plus sur la Politique concernant les vestiaires : [CLIQUEZ ICI](#).



COQUILLE ET PROTECTEUR PELVIEN

Il existe deux options pour les gardiens et gardiennes de but : la coquille de protection, de forme bombée, ou le protecteur pelvien, plus plat. L'équipement de protection approprié dépend de l'anatomie, et non du genre. Il faut une protection au niveau de la zone pelvienne pour être en sécurité sur la glace.

Pourquoi la coquille et le protecteur pelvien sont importants :

- Les deux protègent les zones sensibles.

Conseils pour les parents :

- Ajustez les sangles de chaque côté pour que le tout soit bien serré, mais aussi confortable.



GENOUILLÈRES

- Protègent les genoux et la partie inférieure des cuisses.
- Se portent sous la culotte et reposent fermement entre la jambe et la jambière, offrant ainsi une protection additionnelle.
- Conçues pour maximiser le confort et la mobilité.

Les attaches en Velcro doivent être bien serrées, mais pas de manière excessive.



BAS DE HOCKEY

Le port de bas de hockey est facultatif pour un gardien ou une gardienne de but, selon ses préférences. Si votre enfant décide de porter des bas de hockey, il lui faudra un short ou une couche de base avec des attaches en Velcro afin de les maintenir bien en place.



CULOTTE

- Protège les hanches, les cuisses, le coccyx et le bas de l'abdomen.
- Comporte du rembourrage et d'autres éléments renforcés, adaptés aux mouvements propres à la position de gardien ou gardienne de but.
- Offre mobilité et flexibilité, permettant ainsi d'alterner aisément d'une position à l'autre.

Selon les préférences de votre enfant, vous pouvez ajouter des bretelles à la culotte. Cela permet de maintenir celle-ci à la bonne hauteur tout en offrant une coupe plus confortable et plus ample au niveau de la taille, surtout pour ceux et celles qui préfèrent rentrer leur plastron dans la culotte.



PATINS

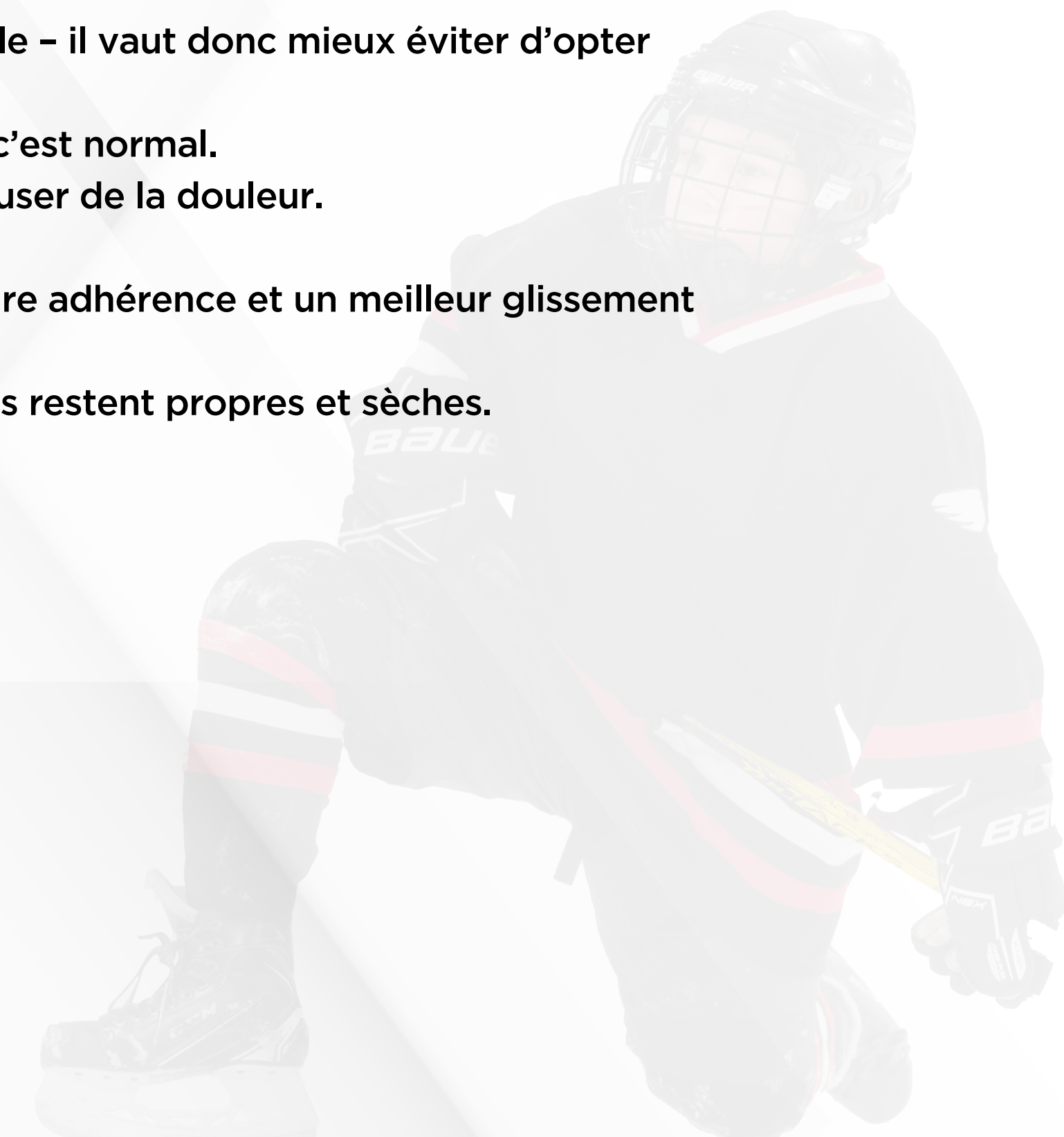
- Conçus spécialement pour les gardiens et gardiennes de but, avec une lame plus plate et plus large offrant une plus grande stabilité dans l'enceinte.
- Les patins arrivent moins haut que les patins traditionnels, ce qui facilite les déplacements latéraux et permet de se replacer plus rapidement.
- La chaussure renforcée offre une protection supplémentaire contre les impacts de rondelles tout en soutenant la cheville.

Outils recommandés :

- Commencez par mesurer le pied avec un appareil Brannock.
- Les patins font généralement une ou deux pointures de moins que les chaussures.

Conseils pour les parents :

- On peut laisser un peu d'espace en prévision de la croissance de son enfant, sans toutefois exagérer.
- Le talon doit rester confortablement en place sans glisser.
- Lors de l'essayage des patins, un ajustement serré offre un meilleur équilibre et un meilleur contrôle – il vaut donc mieux éviter d'opter pour des patins trop grands dans l'espoir qu'ils durent plus longtemps.
- Lorsqu'on lace les patins, le talon peut se soulever légèrement tandis que votre enfant s'installe – c'est normal.
- Lacey les patins fermement au milieu de la chaussure, mais sans serrer dans le haut au point de causer de la douleur.
- Il ne faut surtout pas attacher les lacets autour de la cheville.
- Des patins bien affûtés sont des patins sécuritaires – un affûtage régulier offre à la fois une meilleure adhérence et un meilleur glissement sur la glace.
- Enfin, après chaque séance sur glace, il est important d'essuyer les lames avec un linge afin qu'elles restent propres et sèches.



JAMBIÈRES

- Protègent la partie inférieure des jambes et les genoux tout en aidant à bloquer efficacement les tirs.
- Conçues pour les déplacements en position papillon; les jambières peuvent ainsi pivoter et fermer complètement l'espace entre les jambes et la glace.
- Les sangles sont réglables, ce qui permet d'ajuster les jambières selon ses préférences.
- Conçues pour offrir une grande mobilité tout en assurant un bon équilibre – elles permettent de se déplacer rapidement et de se remettre en position efficacement après un arrêt.
- Les attaches au pied rendent les mouvements plus naturels.
 - * Pour le système d'attache élastique au pied, il suffit de faire passer l'élastique à travers les ouvertures du porte-lame du patin, puis de le fixer par-dessus le patin avec les attaches en Velcro. Le nombre d'ouvertures utilisées peut varier selon la longueur de l'élastique ou le modèle de patin, ou encore, selon ses préférences.
 - * La méthode est semblable dans le cas des attaches à lacet. Le nombre d'ouvertures du porte-lame utilisées pour faire passer le lacet peut varier selon la longueur du lacet ou ses préférences personnelles. Il est important de bien attacher le lacet et qu'il ne tombe pas sous la lame du patin, car cela pourrait nuire à la sécurité et aux performances sur la glace.
- Lors de l'achat de jambières, il faut toujours demander de l'aide au personnel en magasin pour s'assurer d'avoir la bonne taille et le bon ajustement. Le genou doit être vis-à-vis le bloc de genou; cela augmente le confort et améliore les performances sur la glace.



PROTÈGE-COU (CERTIFIÉ BNQ)

- Doit couvrir les clavicules et le devant du cou.
- Doit chevaucher légèrement le plastron.
 - * Se porte par-dessus ou sous le plastron.



Chaque enfant doit porter un protège-cou certifié BNQ. Cherchez le logo BNQ - vous saurez ainsi que le protège-cou est conforme.

Pour en savoir plus sur la certification BNQ : [CLIQUEZ ICI.](#)



PLASTRON

- Sécurité : conçu pour protéger la poitrine, les épaules, les bras, les clavicules et les côtes de l'impact des rondelles et des bâtons, tout en permettant de se déplacer aisément.
- L'importance d'un bon ajustement : le plastron doit reposer fermement sur les épaules, couvrir entièrement les clavicules et la partie supérieure des bras, et s'étendre jusqu'à l'abdomen pour offrir une bonne protection sans toutefois gêner les mouvements.
- Mobilité et confort : les modèles modernes offrent un bon compromis entre protection et flexibilité, aidant à se déplacer, à réagir et à s'étirer librement dans l'enceinte.
- Adaptabilité : la plupart des plastrons sont dotés de rembourrage et de sangles réglables permettant de s'adapter à la croissance de son enfant.
- Préférences personnelles : la façon de porter son plastron (rentré ou non, ou rentré partiellement) dépend du confort, du style de jeu et des préférences individuelles.

Pour l'ajustement du plastron, on recommande de s'adresser au personnel en magasin ou de consulter le [Bauer.com](https://www.bauer.com) pour des conseils. Il est important que les clavicules, les poignets et l'abdomen soient bien protégés.



CHANDAIL

- Se porte par-dessus tout l'équipement du haut.
- Doit être ample, mais pas surdimensionné.
- On ne doit sentir aucun étirement au niveau des épaules ou des bras.

Vous devez suspendre le chandail après l'avoir lavé. Ne le mettez jamais à la sècheuse!



MASQUE

Le masque est la pièce d'équipement la plus importante pour les gardiens et gardiennes de but.

Vérifiez toujours la présence de l'autocollant de certification CSA sur le masque et la grille. [CLIQUEZ ICI](#) pour en savoir plus au sujet des lignes directrices.

Lorsque vous ajustez le masque de votre enfant, veillez à ce qu'il soit suffisamment serré pour rester bien en place sans osciller sur la tête.

À Hockey Canada, la sécurité et le bien-être de l'ensemble des participantes et participants sont nos priorités. Nous encourageons les organisations à travailler en collaboration avec les enfants, leurs parents ou toute autre personne titulaire de leur autorité parentale en ce qui a trait au port de dastars ou de kirpans, ou à d'autres pratiques culturelles ou religieuses. [CLIQUEZ ICI](#) pour en savoir plus au sujet des lignes directrices.

Le port du protège-gorge est recommandé, voire obligatoire dans certains cas - veuillez vérifier les règlements de votre membre régional, provincial ou territorial.

Veillez à ce que le protège-gorge couvre entièrement la gorge lorsque votre enfant bouge la tête de haut en bas et de gauche à droite.



BLOQUEUR

- Conçu pour protéger la main et le poignet lorsque l'on repousse des rondelles.
- Le bloqueur doit être ajusté confortablement sur la main, sans être trop serré ni trop lâche, de sorte que votre enfant puisse bien manier son bâton.
- Construit avec un rembourrage renforcé pour protéger les doigts et le poignet des tirs et des autres impacts.
- La paume et la paroi latérale offrent une prise solide et confortable pour un meilleur maniement de la rondelle et un meilleur contrôle du bâton.



MITAINE

- Permet d'attraper et de contrôler la rondelle tout en protégeant la main, les doigts et le poignet des chocs.
- La mitaine doit être confortable, ni trop serrée, ni trop lâche, et elle doit s'ouvrir et se refermer facilement.
- La mitaine est offerte avec différents angles de fermeture, qui influencent la façon dont le gant se ferme; le choix se fait en fonction du confort et de ses préférences personnelles.
- Le rembourrage renforcé protège la paume et les doigts tout en offrant une bonne souplesse.



BLOQUEUR ET MITAINE

BÂTON

- Le bâton doit être de la bonne hauteur, de sorte que la partie élargie repose à plat sur la glace lorsque votre enfant est en position de jeu.
- La partie élargie et la lame du bâton sont plus larges que sur un bâton conçu pour les patineurs et patineuses, ce qui permet de bloquer les tirs et de contrôler la rondelle plus efficacement.
- Le style de prise et la forme du manche varient d'un modèle à l'autre; il s'agit de choisir le bâton avec lequel votre enfant est le plus à l'aise.
- Veillez à recouvrir la lame et le manche du bâton avec du ruban et à remplacer le ruban à l'occasion.



SAC DE HOCKEY

Le sac de hockey pour gardiens et gardiennes de but est particulièrement spacieux et facile à transporter, conçu pour contenir tout l'équipement en un seul endroit. Construit avec des matériaux durables, des fermetures à glissière robustes et des compartiments pratiques, il permet de garder son équipement bien rangé, de le protéger et de le transporter facilement entre la maison et l'aréna.

Durabilité : Privilégiez les matériaux résistants, les coutures renforcées et les fermetures à glissière robustes capables de résister à une utilisation fréquente.

Format et entreposage : Choisissez un sac suffisamment grand pour contenir tout le matériel, avec des poches ou des compartiments pour garder toutes les pièces d'équipement bien rangées.

Ventilation : Les panneaux en maille et les ouvertures d'aération permettent au matériel de sécher plus rapidement et réduisent les mauvaises odeurs.

Facilité de transport : Les sangles rembourrées et les roulettes facilitent le transport pour les enfants (et les parents).



Chaque personne est différente, et il n’y a pas qu’une seule façon de bien mettre son équipement – votre enfant doit se sentir à l’aise dans son équipement.

Au moment de l’achat, n’hésitez pas à poser des questions. Le personnel en magasin se fera un plaisir de vous aider, sans oublier les guides offerts au Bauer.com, qui vous aideront à faire les bons choix.

La sécurité passe par un bon ajustement. Prenez le temps de vérifier que tout est bien ajusté, bien attaché et confortable.

Avant que votre enfant saute sur la glace, faites quelques vérifications rapides : masque bien fixé, mitaine et bloqueur ajustés, jambières attachées correctement.

Après chaque séance sur glace, rangez soigneusement l’équipement et faites-le sécher. De cette manière, il durera et gardera sa fraîcheur plus longtemps.

[CLIQUEZ ICI](#) pour en savoir plus au sujet des Jeux inspirants. Vous pouvez également consulter le Bauer.com pour obtenir des guides d’ajustement complets.



RESSOURCES

- Hockey Canada (www.hockeycanada.ca/fr)
 - Bauer (<https://ca.bauer.com/fr>)
- BNQ (<https://bnq.qc.ca/fr/certification/protection-et-surete/protege-cous-c.html>)
- CSA ([Casques de hockey certifiés CSA - Groupe CSA](#))

