

# **PATINEURS ET PATINEUSES**

## **LES BASES DE L'ÉQUIPEMENT DE HOCKEY :**

### **CONSEILS POUR UN AJUSTEMENT SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE**

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

**Votre enfant fait ses débuts au hockey? Le présent guide vous aidera dans les premières étapes pour rendre le tout plus simple, sans accroc. 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](#).



# SHORT PROTECTEUR (protection de la région pelvienne)

Pour le short protecteur, il existe deux options : 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.
- Ils aident à maintenir les jambières et les bas en place.

**Conseils pour les parents :**

- Privilégiez un short avec une protection intégrée.
- Vous remarquerez des bandes Velcro sur le short - c'est là que se fixent les bas de hockey.



# JAMBIÈRES

Les jambières protègent tout ce qui va du genou jusqu'au haut du patin.

**Éléments à vérifier :**

- Le genou doit se loger confortablement dans le creux, ou le « beignet ».
- Il doit y avoir **environ deux largeurs de doigt** entre le dessus du pied et le bas de la jambière.
- Les sangles doivent être serrées, mais confortables, sans glisser.



# BAS DE HOCKEY

Les bas de hockey se mettent **par-dessus** les jambières et se fixent aux attaches en Velcro sur le short protecteur.

Petite astuce : lissez les plis pour un plus grand confort.



# CULOTTE DE HOCKEY

La culotte de hockey protège les hanches, les cuisses, le coccyx et le bas de la colonne vertébrale.

## Éléments à vérifier :

- La culotte repose confortablement sur les hanches.
- Elle chevauche légèrement le dessus des genouillères.
- Les sangles et les lacets à l'avant devraient aider à maintenir la culotte en place.
- La culotte ne doit pas s'affaisser ni restreindre les mouvements.

Selon les préférences de votre enfant, vous pouvez ajouter des bretelles à la culotte de hockey. Cela permet de maintenir la culotte à la bonne hauteur tout en offrant une coupe plus confortable et plus ample au niveau de la taille.



# PATINS

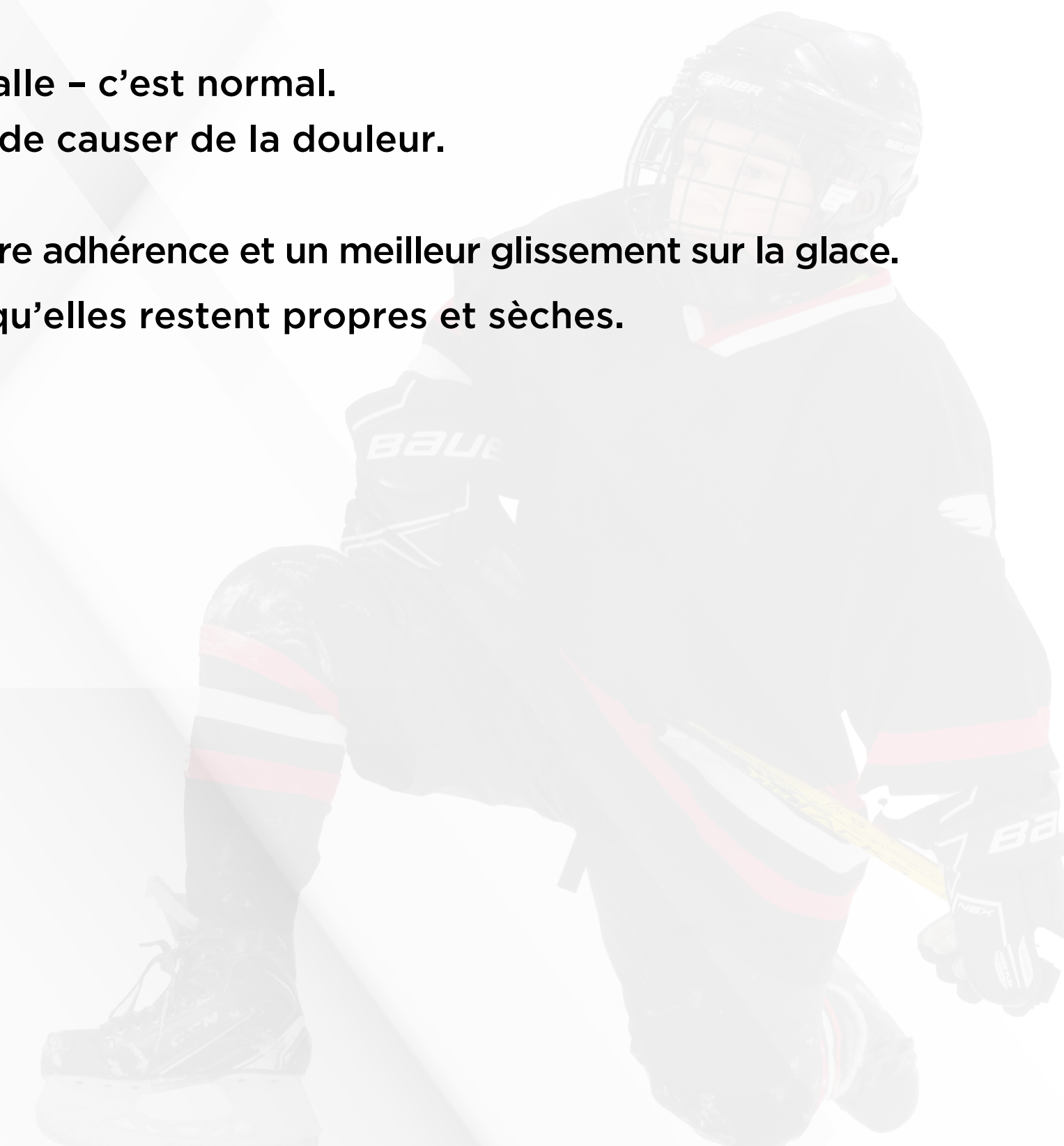
Les patins sont l'une des pièces d'équipement les plus importantes, et leur ajustement diffère de celui des chaussures.

## 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.



# ÉPAULIÈRES

Les épaulières protègent les épaules, le haut de la poitrine, le dos et la partie supérieure des bras.

## Éléments à vérifier :

- Les épaulières se glissent facilement par-dessus la tête.
- Elles reposent confortablement sur les épaules.
- Les sangles se fixent sous les bras et sur les biceps.
- Les épaulières doivent rester bien en place lorsque votre enfant bouge.



# COUDIÈRES

Les coudières protègent les coudes et les avant-bras.

**Éléments à vérifier :**

- Veillez à ce que le coude soit placé directement dans le creux, ou le « beignet », au centre.
- Vérifiez le côté de chaque coudière - les deux seront identifiées **Droite (D)** ou **Gauche (G)**.
- Les sangles doivent être bien attachées, mais pas trop serrées.
- Vérifiez qu'elles restent en place lorsque votre enfant plie les bras.



# PROTÈGE-COU

Chaque enfant doit porter un protège-cou certifié BNQ.

## Éléments à vérifier :

- Logo BNQ (indique que le protège-cou est conforme à la norme de sécurité).
- Ajustement confortable autour du cou.
- Protection sur tout le devant du cou.
- Bien des modèles sont recouverts de kevlar, ce qui offre une protection supplémentaire.

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



**PROTÈGE-COU**

# CHANDAIL DE HOCKEY

- 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!



# CASQUE

Le casque est la pièce d'équipement protecteur la plus importante.

## Éléments à vérifier :

- Vérifiez toujours la présence de l'autocollant de certification CSA.
- Pour plus d'informations, veuillez consulter la [page du Groupe CSA sur les casques de hockey certifiés CSA](#).
- Le casque doit arriver à une ou deux largeurs de doigt au-dessus des sourcils.
- La mentonnière doit être placée confortablement.
  - \* Elle doit être bien appuyée contre le menton, sans pendre du tout.
- Les attaches de la mentonnière doivent être assez serrées pour éviter tout mouvement du casque.

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.



**CASQUE**



# GANTS

Les gants protègent les mains, les poignets et les doigts, en plus d'aider à bien tenir son bâton.

**Éléments à vérifier :**

- Le bout des doigts doit **tout juste atteindre** le fond du gant.
- Le poignet doit bouger librement.
- Privilégiez les modèles de conception « Free Flex » ou dotés d'une protection articulée au pouce.
- La paume doit être souple et offrir une bonne préhension du bâton.



Choisir un bâton est plus facile qu'il n'en a l'air!

### Étape 1 : Déterminer le côté fort

- Si votre enfant a déjà utilisé un bâton, demandez-lui de vous montrer comment il ou elle s'y prend.
- Dans le cas contraire, placez un bâton sur le sol – la main que votre enfant utilise pour saisir le bâton en premier sera généralement celle du haut sur le bâton.
  - \* Si votre enfant utilise la main gauche = tire de la droite
  - \* Si votre enfant utilise la main droite = tire de la gauche
- Autre possibilité : remettez à votre enfant un bâton et demandez-lui d'exécuter un tir avec une rondelle imaginaire.

### Étape 2 : Choisir la bonne hauteur

- Le bâton d'un débutant ou d'une débutante au hockey doit arriver à la hauteur de la bouche ou du nez lorsque l'enfant porte ses patins.

### Étape 3 : Autres attributs

- Les bâtons pour jeunes sont plus légers et fléchissent plus facilement.
- En cas de doute, demandez conseil au personnel entraîneur ou en magasin, qui se fera un plaisir de vous aider!

Veillez à recouvrir la lame et le manche du bâton avec du ruban et à remplacer le ruban à l'occasion pour que votre enfant garde une bonne prise du bâton et un bon contrôle de la rondelle.



# SAC DE HOCKEY

Le sac de hockey est un sac 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](http://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 un contrôle de sécurité rapide : casque attaché, protège-cou bien en place, patins lacés 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](http://Bauer.com) pour obtenir des guides d'ajustement complets.



## RESSOURCES

- Hockey Canada ([www.hockeycanada.ca/fr](http://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](#))