

UN GUIDE DE LA **SPICK** RÉDACTION

# TOUT CE QUI EST IMPORTANT EN HOCKEY SUR GLACE!



Réalisé grâce au soutien de:

**PostFinance** 

  
**ZURICH**®

  
**SWISS**  
ICE HOCKEY

**PARCE QUE VOUS  
AIMEZ VRAIMENT VOTRE  
FAMILLE, VOUS LA  
PROTÉGEZ AU MIEUX.**

[zurich.ch/famille](http://zurich.ch/famille)



**ZURICH ASSURANCE.  
POUR CEUX QUI AIMENT VRAIMENT.**

  
**ZURICH®**

# C'EST PARTI! POUR LES GLISSADES!

Le hockey sur glace est le sport d'équipe le plus rapide du monde! Il allie tactique, mouvement, endurance et précision – ce n'est donc pas un sport monotone.

Pour jouer au foot, tu n'as besoin que d'un ballon et d'un terrain – c'est simple. Pour un match de hockey sur glace, tu as besoin de bien plus de choses. En plus de la patinoire, tu joueras avec un équipement plutôt cool – un plastron, des jambières, des coudières, des gants et un casque. Dès que l'on est sur la glace, il est possible d'accélérer rapidement et de se défouler.

Dans ce magazine, tu découvriras non seulement de nombreuses informations sur ce sport, mais tu apprendras aussi comment devenir tout simplement un vrai hockeyeur sur glace. En effet, il existe de nombreuses possibilités de découvrir le hockey sur glace – même près de chez toi! Laisse-toi emporter par la fièvre du hockey sur glace, tu ne le regretteras pas.



**Nous t'attendons avec impatience!**





## Page 5

**Le hockey sur glace: quelques informations!**

Aperçu des informations sur le hockey sur glace

## Page 8

**Incroyable mais vrai!**

Faits particuliers et informations amusantes

## Page 10

**Respirer l'ambiance du hockey sur glace pendant toute une journée!**

Pour en savoir plus sur le «Swiss Ice Hockey Day»

## Page 14

**Jouer au hockey sur glace comme les grands!**

«PostFinance Trophy» pour les membres d'une équipe

## Page 18

**On peut déjà commencer à 4 ans!**

Es-tu prêt à fréquenter l'école de hockey sur glace?

## Page 20

**C'est ainsi que vit un hockeyeur sur glace professionnel!**

Eric Blum, star nationale, nous parle de son quotidien

## Page 22

**Es-tu déjà un professionnel?**

Grand concours autour du hockey sur glace



# LE HOCKEY SUR GLACE: C'EST TOUT SIMPLE!

Tu as certainement déjà assisté à un match de hockey sur glace, que ce soit en direct ou à la télévision. C'est un jeu d'une rapidité impressionnante. Mais quelles en sont les règles exactes? Nous t'expliquons tout ce que tu dois savoir.

## L'HISTOIRE

Les premiers récits mentionnant des jeux semblables remontent à 1134, mais le véritable hockey sur glace est apparu au milieu du 18<sup>e</sup> siècle. Des soldats britanniques stationnés au Canada voulurent jouer au hockey sur gazon, mais le firent tout simplement sur la glace très présente au Canada...

## LA DURÉE D'UN MATCH

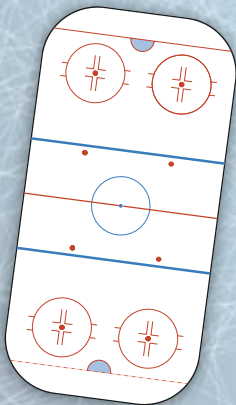
Un match est divisé en 3 périodes de 20 minutes chacune. C'est pourquoi chaque période s'appelle un tiers-temps. Les périodes sont divisées par des pauses et à chaque interruption du match, le temps est stoppé. C'est pourquoi un match dure en réalité beaucoup plus qu'une heure.

## LE MATCH

Le hockey sur glace est un sport d'équipe. Deux équipes s'affrontent. L'objectif est de marquer un but avec le palet (puck), un petit disque. L'équipe qui marque le plus de buts, remporte la victoire, tout simplement!

## L'AIRE DE JEU

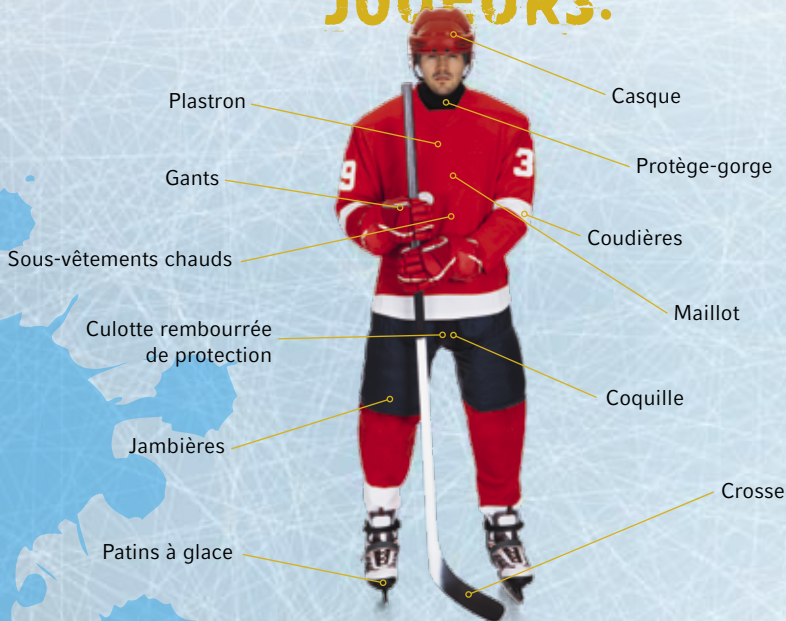
Les matchs se déroulent sur une aire rectangulaire aux coins arrondis de 60 mètres de long et 30 mètres de large. L'aire de jeu est délimitée par une bande en bois ou en plastique au-dessus de laquelle se trouvent une vitre de protection ou des filets. Les bancs des joueurs attendant leur tour sont placés derrière la bande.



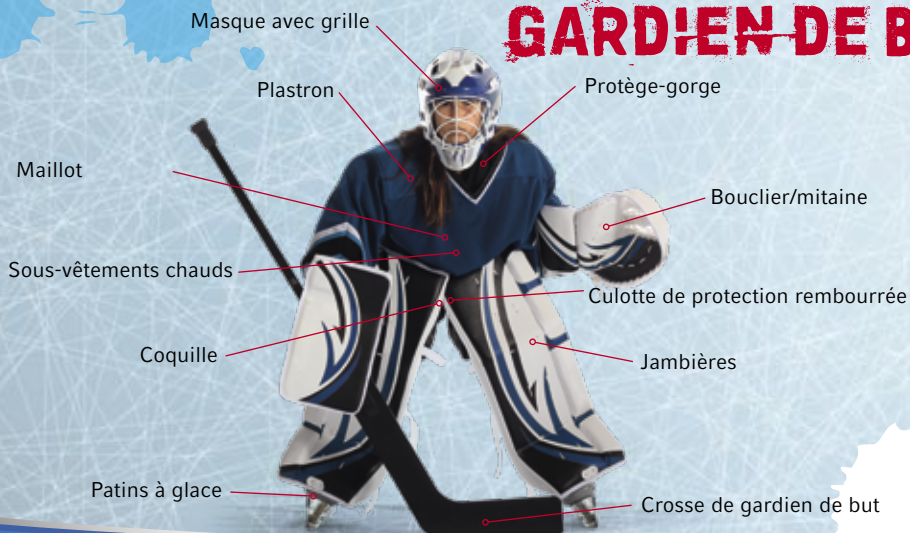
# L'ÉQUIPEMENT

Le hockey sur glace est un sport très physique. Les joueurs peuvent avoir recours aux contacts afin de repousser leurs adversaires et de leur prendre le palet. Comme le palet est rapide et dur, les joueurs portent un équipement de protection, dont un casque. Le gardien de but est particulièrement protégé. **Au fait**: en Suisse et dans de nombreux autres pays, les joueurs de haut niveau utilisent des patins à glace de fabrication suisse. L'entreprise «Graf Skates AG» les produit depuis 1937 à Kreuzlingen.

## JOUEURS:



## GARDIEN DE BUT:





## L'ÉQUIPE

Six joueurs de chaque équipe au maximum sont sur la surface de jeu en même temps – la plupart du temps, cinq joueurs et le gardien de but. Mais pendant un match, beaucoup plus de joueurs entrent en action. Au hockey sur glace, il est possible de remplacer les joueurs à n'importe quel moment. Une équipe comprend au maximum 22 joueurs.



## LE PALET (PUCK)

En hockey sur glace, tout tourne autour de ce petit objet! Le palet est un disque fabriqué en caoutchouc vulcanisé. D'une hauteur de 2,54 centimètres, il a un diamètre de 7,62 centimètres et pèse jusqu'à 170 grammes. Lors des tirs, le palet peut atteindre une vitesse allant jusqu'à 170 kilomètres/heure.



## LES RÈGLES ET LES PÉNALITÉS

Comme tous les autres jeux, le hockey sur glace est régi par des règles bien précises. Celui qui ne les respecte pas est sanctionné par l'arbitre. Il est interdit par exemple de gêner les autres joueurs, de leur faire un croche-pied, de ralentir le jeu et évidemment de commettre des fautes. La sanction la plus fréquente est la pénalité de banc mineure de 2 minutes.

## LES ARBITRES

Les arbitres sont vêtus d'un pantalon noir et d'un maillot à rayures noires et blanches. Ils sont au nombre de deux et dirigent tout le match. Ils sont aidés par deux juges de lignes.





# INCROYABLE, MAIS VRAH!

En hockey sur glace, on ne peut que gagner ou perdre, c'est donc une affaire sérieuse. Mais certaines situations font sourire comme le montrent ces faits divers du monde du hockey sur glace...

## Coup de bol!

En Allemagne, les joueurs de l'équipe «Düsseldorfer EG» sont arrivés en retard à un match de championnat car leur bus était bloqué dans un embouteillage. La raison de ce dernier? Une horde de porcs! Un camion les transportant venait de se renverser, les animaux avaient pu se libérer et couraient sur l'autoroute. Le coup d'envoi fut donc tout simplement repoussé d'une heure et demie.

## Un long voyage!

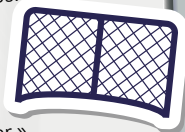
En 1905, le hockey sur glace existait déjà – mais pas les moyens de transport modernes. Les Klondikers de Dawson City, ville marquée par la ruée vers l'or en Alaska, ont dû entreprendre un voyage de 7000 km pour jouer contre les Ottawa Silver Seven. Le voyage a commencé en traîneau, puis ils ont pris le bateau avant de monter à bord d'un train. Partis le 3 janvier, ils ont pu rencontrer leurs adversaires le 16 janvier. Dawson City a perdu 2 à 23. Pas étonnant après un tel voyage...

## Quel pleurnichard!

Les joueurs de hockey sur glace sont vraiment des gars durs. Du moins, la plupart du temps. Tom McVie, un entraîneur légendaire de la ligue nationale de hockey américain (NHL), à qui on demanda un jour comment il dormait après une défaite, répondit: «Comme un bébé – je me réveille toutes les deux heures pour pleurer.»

## Homme politique mené par le bout du nez sur la glace!

Lors d'une rencontre amicale entre d'anciens professionnels russes et américains, jouant avec des personnalités connues, c'est l'équipe russe qui a gagné sur un score de 18:6. Huit des buts russes ont été marqués par un certain Vladimir Putin, le Président russe. Certes, tout le monde savait qu'il était un bon sportif, mais c'est la première fois qu'on l'a vu évoluer sur la glace.



# Il y a un Battery-Man en chacun de nous.

Toi aussi,  
rapporte tes  
piles usagées.



# PENDANT TOUTE UNE JOURNÉE RESPIRER L'AMBIANCE DU HOCKEY SUR GLACE!

Afin que la Suisse, à l'avenir, puisse être représentée en hockey sur glace de haut niveau, elle doit veiller à former une relève talentueuse. Mais comment savoir si cette activité peut te plaire? Tout simplement en participant au «Swiss Ice Hockey Day» qui aura lieu le 1er novembre 2015.



© Corina Renggli Photography

Une fois par an, les patinoires de tous le pays appartiennent aux jeunes. Les championnats de hockey sur glace font une pause, les stars rencontrent la relève dans tout le pays – c'est le moment du «Swiss Ice Hockey Day»!

Ce dimanche, les filles et les garçons de cinq à douze ans peuvent découvrir le hockey sur glace. Cette événement s'adresse aux enfants qui n'ont pas encore essayé ce sport – mais bien évidemment aussi à tous ceux qui ont déjà un peu d'expérience!



© Corina Renggli Photography



# LES STARS DE HAUT NIVEAU SERONT PRÉSENTES!

Reto Schäppi  
des ZSC Lions

© Corina Renggli Photography



Qu'est-ce que nous proposons? Une journée passionnante sur la glace et pleine de suspense. Dans tous les clubs, participant au «Swiss Ice Hockey Day», au moins un joueur de la National League A et B, les deux ligues suisses supérieures, sera présent, ainsi qu'un arbitre. Ils montreront aux enfants comment jouer au hockey sur glace et leur donneront de bons conseils pour débiter.

Sophie  
Anthamatten,  
équipe nationale  
féminine de  
hockey sur glace

© Corina Renggli Photography



## AVENTURE ET CADEAU ...

Si tu veux y participer, pense à apporter ton propre casque – de préférence un casque de hockey muni d'une grille ou un casque de bicyclette – ainsi qu'une paire de gants. Il est également fortement conseillé d'apporter des jambières et des coudières. **Attention:** Les participantes et participants, en plus de vivre un moment inoubliable, se verront remettre un présent par «Zurich». De plus, ils pourront participer à un concours avec des prix fantastiques...



© Corina Renggli Photography



**ZURICH**<sup>®</sup>

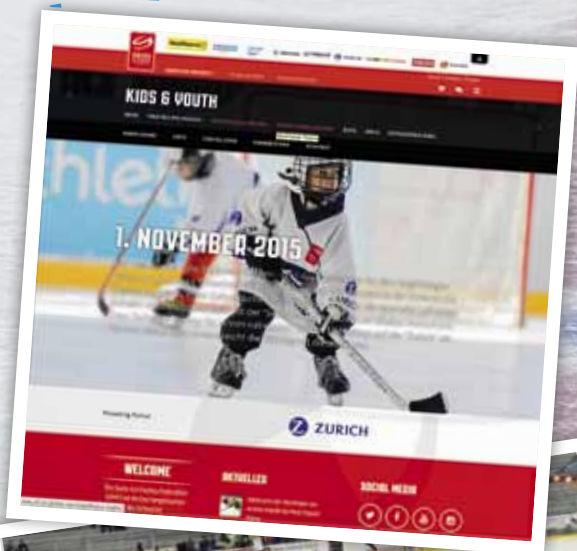
«Zurich» est le sponsor officiel de la Swiss Ice Hockey Federation (Fédération suisse du hockey sur glace). Non seulement les professionnels, mais aussi la relève tiennent à cœur à cette entreprise. C'est pourquoi, «Zurich» est aussi le partenaire du «Swiss Ice Hockey Day». Tu trouveras de plus amples informations à ce sujet sur Internet à l'adresse suivante

[www.zurich.ch/hockey](http://www.zurich.ch/hockey)

# SWISS ICE HOCKEY DAY: C'EST ICI QUE COMMENCE TA CARRIÈRE!

L'équation est simple – sans relève pas d'équipe nationale! C'est pourquoi, la promotion des jeunes talents doit débiter le plus tôt possible. Le «Swiss Ice Hockey Day» t'offre la possibilité de découvrir si ce sport te passionne. Tous ceux qui s'intéressent à ce sport mais qui n'ont jamais eu l'occasion de l'essayer peuvent participer.

L'événement aura lieu le premier novembre 2015 dans 90 endroits en même temps – certainement près de chez toi aussi. Tu trouveras toutes les informations relatives à cet événement sur Internet. Tu pourras y consulter les horaires des matchs dans la ville de ton choix ainsi que chercher à quel endroit ton joueur préféré s'engagera. La participation est gratuite et une inscription n'est pas nécessaire.



[www.swissicehockeyday.ch](http://www.swissicehockeyday.ch)

## A NOTER

**En 2016, le Swiss Ice Hockey Day  
aura lieu le dimanche 6 novembre!**



**DESIGNED  
TO LEAVE  
A MARK/  
SINCE  
1921.**



**GRAF**  
WWW.GRAFSKATES.COM



**ULTRA G-75HIGH** PROFESSIONAL OUTFIT

**1G75HI/99-50** D,EE ▶ 6 - 12  
Cat. Fr. 899,00 Liga Fr. 679,00

**1G75/99JR-50** D,EE ▶ 3 - 5.5  
Cat. Fr. 629,00 Liga Fr. 479,00



**MCI SUPRA G-1035**

**11035/99-01** D ▶ 1 - 5.5  
Cat. Fr. 179,90

**11035/99-02** D ▶ 6 - 12  
Cat. Fr. 199,90



WIESENSTRASSE 1 - CH-8280 KREUZLINGEN - TEL: +41 (0) 71-6725757 - FAX: +41 (0) 71-6725780  
GRAF SKATES AG - SUPPORT@GRAFSKATES.CH



# JOUER AU HOCKEY SUR GLACE COMME LES GRANDS!



Le PostFinance Trophy est l'événement qui s'adresse aux membres d'une équipe. Forme donc ta propre équipe et affronte les autres équipes afin de remporter le tournoi. Le divertissement sera évidemment au rendez-vous.



Cette année, le PostFinance Trophy est organisé pour la neuvième fois consécutive. A la fin du mois d'octobre 2015, de nombreux tournois locaux seront organisés dans tout le pays. Les équipes gagnantes se qualifieront pour la demi-finale et pour la finale qui aura lieu entre la fin février et le début du mois de mars 2016. Quelle équipe décrochera le trophée cette fois-ci?



# PostFinance

Depuis 2001, PostFinance est le sponsor principal de la Fédération suisse de hockey sur glace (Swiss Ice Hockey Federation) et de la National League A et B. Mais la promotion de la relève lui tient également à cœur. C'est pourquoi cet établissement financier apporte son soutien aux jeunes talents de hockey sur glace de tout le pays par le biais du PostFinance Trophy, du PostFinance Top Scorer et du «Cœur jaune».

[www.postfinance.ch/hockey](http://www.postfinance.ch/hockey)

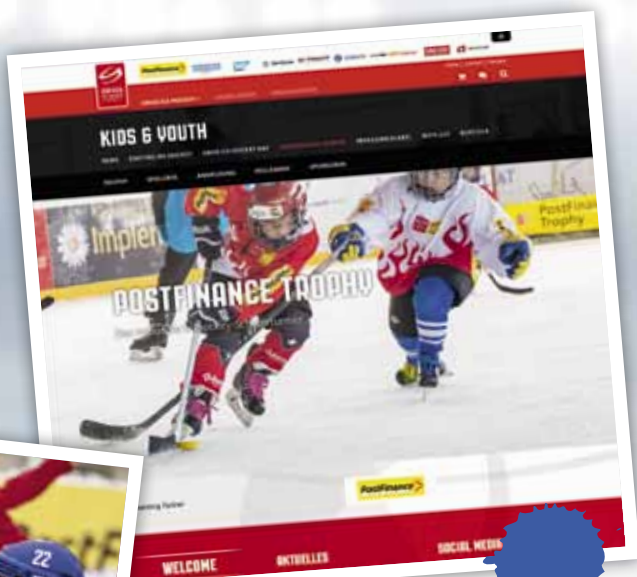
Le PostFinance Trophy est le plus grand tournoi de hockey sur glace pour les écoliers en Suisse. Tous les écoliers de la première à la sixième peuvent y participer. Les équipes mixtes, filles et garçons, sont autorisées. Une équipe doit être composée d'au moins six joueurs. L'équipement et le maillot sont mis à la disposition des participants. Les règles de jeu sont simplifiées afin de faciliter les débuts des nouveaux et de placer le divertissement au premier plan.



# POSTFINANCE TROPHY:

## LA CHANCE À NE PAS RATER, POUR TON ÉQUIPE!

Tu es prêt à affronter d'autres équipes avec tes collègues? Alors, ne rate surtout pas le plus grand tournoi suisse de hockey sur glace réservé aux écoliers. Sur le site Internet de PostFinance Trophy, tu trouveras toutes les informations nécessaires. Tu y trouveras aussi les informations relatives aux lieux et aux dates du tournoi et tu pourras t'inscrire en ligne.



La seule chose dont tu as besoin pour participer est une équipe! Si tu veux participer seul, tu peux t'inscrire par e-mail à l'adresse suivante [trophy@sihf.ch](mailto:trophy@sihf.ch).

Nous essaierons alors de te trouver une place dans l'une des équipes. Tu peux t'inscrire jusqu'à deux semaines avant le début du tournoi. Les premiers tournois auront lieu le 20 octobre 2015.

[www.postfinance-trophy.ch](http://www.postfinance-trophy.ch)



# WE ARE MADE OF HOCKEY

HOCKEY IS SO MUCH MORE THAN JUST A GAME. IT IS PASSION, PRIDE AND QUITE SIMPLY, A WAY OF LIFE. LIKE YOU, WE LIVE AND BREATHE HOCKEY. WE HAVE ALWAYS BEEN, AND ALWAYS WILL BE, A PART OF THIS GAME.

WE ARE CCM.

WE ARE MADE OF HOCKEY.

visit us:



INTERHOCKEY

[interhockey.ch](http://interhockey.ch)

**CCM**

MADE OF HOCKEY

# A 4 ANS DÉJÀ C'EST PARTI!

Il est possible de ne pas pratiquer le hockey sur glace seulement pour le plaisir, mais de façon sérieuse en tant que sport de haut niveau en compétition avec d'autres équipes. Ce sport est alors naturellement soumis à des règles d'organisation bien précises. C'est la Fédération de hockey sur glace suisse (SIHF), l'organisation faitière du hockey sur glace suisse qui en est responsable.



Lorsque les plus grandes équipes de la ligue suisse, la «National League», s'affrontent ou lorsque notre équipe nationale rencontre un autre pays, le travail de préparation est assuré par la Swiss Ice Hockey Federation. Elle est également responsable de l'organisation des matchs des ligues inférieures et des équipes nationales-juniors. La SIFH n'est pas seulement active pour le sport de haut niveau, mais également en matière de relèves et de sport amateur dans les différentes régions. En effet, à l'avenir, la Suisse ne pourra être représentée en matière de hockey sur glace de haut niveau que si les enfants et les jeunes sont soutenus le plus tôt possible.





La promotion des filles tient particulièrement à cœur à la SIHF. Le hockey sur glace est certes pour les garçons mais pas seulement! Ce sport requiert habileté, rapidité, discipline et esprit d'équipe, des qualités dont disposent beaucoup de filles. Les contacts avec le corps parfois violents sont interdits pour les équipes d'enfants et féminines, ce qui rend le sport plus sûr.

L'école de hockey sur glace de la SIHF est parfaite pour débiter dans ce sport, idéalement entre 4 et 10 ans. Plus tard, il est possible de jouer aux différents niveaux de l'organisation de la relève et de s'améliorer. Et si cela réussit alors, toutes les possibilités s'offrent aux joueurs, jusqu'au plus haut niveau. Les champions du monde et les vainqueurs des jeux Olympiques ont eux aussi débuté tout en bas de l'échelle...

Tu trouveras toutes les informations et les offres de la Swiss Ice Hockey Federation ici:

[www.sihf.ch](http://www.sihf.ch)



## LE SAVAIS-TU?

On dit toujours que les hommes sont plus forts et courent plus vite que les femmes. C'est bien possible. Mais, cette différence ne s'accroît qu'avec le temps. Jusqu'à la puberté, le développement des deux sexes est identique. C'est pourquoi, au début, les filles et les garçons s'entraînent ensemble en hockey sur glace. Ce n'est qu'à l'âge de 14 ans qu'il est conseillé de réunir les filles en une équipe de relève féminine.



# « DU PLAISIR! LE PLUS IMPORTANT C'EST D'ÉPROUVER »



A quoi ressemble le quotidien d'un hockeyeur sur glace professionnel? Eric Blum a 29 ans et fait partie du CP Berne et de l'équipe nationale suisse. Ce sport qu'il a commencé à l'âge de huit ans, il le pratique au plus haut niveau désormais! Dans une interview, il nous en révèle plus sur son métier bien particulier.

## **Eric, petit, qu'est-ce qui t'a poussé à faire du hockey sur glace?**

J'aimais beaucoup aller à la patinoire Dolder à Zurich et, en faisant du patinage, je regardais les enfants qui s'entraînaient. A la maison, en raison de mon excès en énergie, je rompais souvent des objets. Ma mère a donc décidé de m'acheter un équipement et m'a envoyé à l'entraînement à l'essai...

## **Et quand as-tu remarqué que le passe-temps pourrait devenir plus qu'un loisir?**

Très tard! Quand j'étais petit, je ne voulais pas du tout devenir hockeyeur, j'aurais préféré être Batman! Mais, l'entraînement me plaisait tout simplement. A 16 ans, alors que je m'entraînais en Ligue Nationale B, je jouais surtout pour le plaisir. C'est peut-être justement le fait que je ne me sois pas laissé mettre sous pression, mais que j'ai toujours progressé par ma volonté qui m'a permis de faire carrière.



## Quelles sont les conditions requises pour pratiquer ce sport? Faut-il être particulièrement fort par exemple?

Non, aucune stature particulière n'est requise, il est beaucoup plus important de se sentir bien à sa place. Il y a par exemple d'excellents guitaristes qui ont des doigts très courts et gros comme des saucisses! La seule limite que l'on rencontre sur le chemin de la réussite est sa propre tête. Parfois, on rencontre des obstacles – et il faut tout simplement continuer! Le chemin le plus commode est toujours plus simple que celui présentant des obstacles...

## A quoi ressemble le quotidien d'un hockeyeur sur glace professionnel?

Cela dépend des jours. Normalement, le matin, nous nous entraînons, et lorsque nous disputons des matchs, nous devons nous rendre dans une ville ou une autre. Nous avons régulièrement des rendez-vous avec les médias. Mais, en tout cas, c'est vraiment un métier très cool!



## Mais tu dois certainement veiller à ce que tu manges et à tes activités en dehors de l'entraînement?

Bien sûr, c'est de plus en plus important. Si on se nourrit mal, on paie les pots cassés à l'occasion du match suivant. Un sportif professionnel se doit de l'être 24 heures sur 24. Cela implique l'alimentation, suffisamment de sommeil et de repos et bien d'autres contraintes encore.

## Quel conseil donnerais-tu à un enfant ou à un jeune qui veut faire du hockey sur glace sa profession?

Tant que tu éprouves du plaisir, rien ne peut rater! Car, c'est du plaisir que naît la passion. Et une activité faite avec passion réussit toujours, quelle qu'elle soit. Bien sûr: de temps en temps, il faut serrer les dents.

Mais, ça en vaut vraiment la peine!



# ES-TU DÉJÀ UN PROFESSIONNEL?

Tu sais tout sur le hockey sur glace maintenant?  
Alors réponds à quelques questions pour participer à notre concours.  
Tu peux gagner des prix vraiment cool.

Pour participer, c'est très simple. Il te suffit de répondre aux quatre questions. Chaque réponse est liée à une lettre. Ces quatre lettres forment un mot que l'on utilise souvent en hockey sur glace. Petit conseil: Tu trouveras toutes les informations nécessaires dans ce magazine.

## QUESTION 1

Comment appelle-t-on les périodes d'un match de hockey sur glace?

Les mi-temps (lettre **S**)

Les tiers-temps (lettre **P**)

Les quarts de temps (lettre **A**)

## QUESTION 2

Quel est le nom de la paroi délimitant l'aire de jeu?

Bande (lettre **U**)

Circuit (lettre **E**)

Rond (lettre **O**)

## QUESTION 3

Pendant un match, combien de joueurs par équipe au maximum sont sur la glace en même temps?

7 (lettre **M**)

6 (lettre **C**)

11 (lettre **W**)

## QUESTION 4

Les rayures du maillot de l'arbitre sont jaunes et rouges (lettre **R**)  
vertes et bleues (lettre **L**)  
noires et blanches (lettre **K**)



# VOILA CE QUE TU PEUX GAGNER!



Eric Blum

### 1<sup>ER</sup> PRIX

Un maillot original signé par Eric Blum, joueur de l'équipe nationale suisse

### 2<sup>E</sup> - 5<sup>E</sup> PRIX

«Pochette surprise» de hockey sur glace: un paquet contenant des cadeaux amusants et utiles sur le thème du hockey sur glace



## VOICI COMMENT TU PEUX PARTICIPER:

Note ta réponse ainsi que ton nom et ton adresse sur une carte postale et envoie-la à l'adresse suivante:

KünzlerBachmann Verlag AG  
«Concours hockey sur glace»  
Zürcherstrasse 601, CH-9015 Saint-Gall

Tu peux également participer au concours en ligne à l'adresse suivante [www.spick.ch/eishockey](http://www.spick.ch/eishockey)

Les gagnants seront tirés au sort parmi tous les participants ayant envoyé la bonne réponse.  
La date limite de participation est le 11 mars 2016

Bonne chance!





Comment  
être sélectionné  
en équipe  
nationale  
?

**Avec du talent, de la volonté et un partenaire engagé.**  
C'est pourquoi nous soutenons la relève du hockey sur glace.  
Tout simplement.

[postfinance.ch/hockey](https://postfinance.ch/hockey)

**PostFinance** 

*Mieux accompagné.*