

SE DÉPLACER AVEC STABILITÉ ET HABILITÉ

Les joueurs maîtrisent les mouvements de base indispensables à la pratique du hockey dans un souci d'efficacité.

Pour pouvoir effectuer des mouvements corrects et efficaces, les joueurs doivent disposer non seulement d'articulations souples et stables mais encore de la musculature correspondante. Une force de base solide (stabilité corporelle) est importante pour s'imposer dans les duels et résister aux checks. Elle permet aux joueurs de contrôler leur corps et d'assurer leur stabilité, même pendant des mouvements complexes. Cette stabilité corporelle réduit le risque de blessure.

Au début, entraîne la force sans utiliser d'haltères. Tu trouveras, pour pratiquement tous les muscles, des exercices à réaliser avec le propre poids du corps ou avec un partenaire, éventuellement sous une forme ludique. Avant d'intégrer les haltères dans ton entraînement de force, assure-toi que les joueurs ont acquis une technique correcte.

STABILISATION DE L'AXE DE LA JAMBE SUR LA GLACE

Objectifs

Arriver à contrôler le mouvement de l'axe des jambes, à le corriger et à le stabiliser brièvement.

Points d'enseignement

- Jambe d'appui dans l'axe hanche-genou-pied
- Haut du corps stable, de sorte que l'épaule se trouve dans l'axe hanche-genou – l'équilibre ne se fait pas avec le haut du corps

Explication



Les joueurs se tiennent en position de base, sur une jambe (avec la canne). La pointe du patin de l'autre jambe est sur un puck. L'exercice consiste à incliner cette jambe jusqu'à 45 degrés vers l'autre côté, sans pour autant perdre la stabilité de l'axe de la jambe. Changer de jambe dès que la jambe d'appui fatigue.



- Effectuer l'exercice hors de la glace (support glissant ou chaussettes)
- Redresser légèrement la position



- Faire l'exercice en glissant
- Manier la canne dans le même temps

Esquisser



Questions de développement

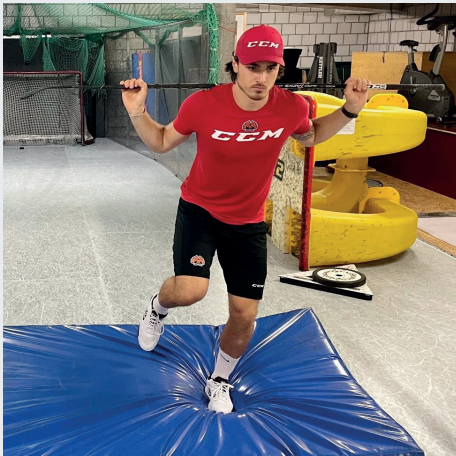
- Comment alignes-tu ton genou de manière optimale ?
- Comment peux-tu améliorer ta position ?
- Comment sais-tu que le haut de ton corps ne fait pas de mouvements compensatoires ?

Vidéos



Forme d'entraînement

STABILISATION DE L'AXE DES JAMBES HORS GLACE ET SUR LA GLACE

Objectifs	Le joueur/la joueuse peut contrôler son mouvement des jambes dans l'axe, le corriger et le stabiliser sur une courte durée.
Points d'enseignement	- La jambe d'appui reste dans l'axe aussi bien lors du saut que lors de la réception : la hanche, le genou et le pied sont alignés - La correction ne se fait pas avec le haut du corps ; le haut du corps reste également stable, de sorte que l'épaule soit dans l'axe hanche - genou
Explication	● ● ● Le joueur/la joueuse saute latéralement d'une jambe à l'autre sur une surface molle, sans chaussures. Il/elle essaie d'amortir le saut et de se mettre le plus rapidement possible dans un axe droit. Ensuite, il/elle saute à nouveau en sens inverse. Durée : une légère fatigue peut être recherchée. ● ● ● - sur un escalier (réception moins intense) - avec des chaussures ● ● ● - Sur la glace - Sur la glace pendant le patinage - Hors glace avec des poids supplémentaires (barre d'haltères)
Esquisser	 
Questions de développement	- Comment peux-tu savoir si ton genou est aligné de manière optimale ? - Comment peux-tu corriger ta position ? - Comment peux-tu remarquer que le haut de ton corps ne fait pas de mouvement de compensation ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

STABILISATION DES ÉPAULES HORS GLACE ET SUR GLACE

Objectifs	Le/la joueur/euse peut pousser activement ses épaules et les maintenir contre résistance.
Points d'enseignement	- La position peut être légèrement décalée. Changer la jambe avant. Il est préférable que deux joueurs de force similaire soient ensemble. - Les épaules et les bras doivent se déplacer au maximum en avant ou en arrière.
Explication	 Deux joueurs/joueuses tiennent ensemble une canne de hockey sur glace par le milieu (poignée de hockey) devant leur corps et se regardent. Un(e) joueur(se) pousse avec les deux bras contre son/sa coéquipier(ère), qui plie les bras lentement et de manière contrôlée jusqu'à ce que la canne atteigne la hauteur de la poitrine. Ensuite, le jeu change. Durée : jusqu'à ce que les bras se fatiguent lentement.  - Un(e) joueur(se) tient la canne à deux mains devant lui, la palette légèrement en l'air. Le/la coéquipier(ère) essaie de changer de position en exerçant une légère pression ; le/la joueur/euse essaie de rester stable.  - Inclure l'axe vertical - Se tenir debout sur une seule jambe - Sur la glace
Esquisser	
Questions de développement	- À quoi dois-tu faire attention en poussant ou en freinant ? - Est-ce que tu sens d'autres parties du corps qui sont sollicitées pendant l'exercice ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

STABILISATION DES ÉPAULES SUR LA GLACE

Objectifs	Le/la joueur/euse peut pousser activement ses épaules et les maintenir contre résistance.
Points d'enseignement	• Pousser activement les épaules (omoplates) vers l'extérieur (vers le haut) et ne pas les laisser pendre passivement dans l'articulation. • Pousser activement les fesses vers le haut • Stabiliser le tronc
Explication	● ● ● Un(e) joueur(se) commence en position de pompes. Un(e) deuxième joueur(se) saisit ses pieds et les soulève lentement à la hauteur de ses épaules en adoptant une position correcte (dos droit). Durée : jusqu'à ce que les bras ou le tronc soient lentement fatigués. Si le tronc se fatigue avant les bras (pont suspendu), tu devrais faire l'exercice Plus facile. ● ● ● • Un(e) joueur(se) travaille seul(e) en position de pompes et essaie à tour de rôle de toucher l'épaule diagonale avec une main. ● ● ● • Les joueurs avancent et reculent ensemble de quelques mètres tout en maintenant la position. • Glisser sur les mains
Esquisser	
Questions de développement	• Quel mouvement les épaules et les hanches doivent-elles faire ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

STABILISATION DES HANCHES SUR GLACE ET HORS GLACE

Objectifs	Le joueur/la joueuse peut stabiliser sa hanche et se déplacer sur la glace avec une seule jambe.
Points d'enseignement	Le mouvement initial provient principalement des hanches. L'axe des jambes doit être maintenu le plus stable possible.
Explication	● ● ● Jeu sur la glace, sans canne. Le/la chasseur/se peut se déplacer normalement, tous les autres doivent patiner en avant sur une jambe. Le/la capturé(e) devient le/la chasseur(se). Durée : lorsque quelqu'un est attrapé, tout le monde passe à l'autre jambe. Durée du jeu : environ 6-8 minutes. ● ● ● - Off-Ice - Réduire l'espace ● ● ● - Varier de manière consciente en avant/en arrière - Le chasseur/la chasseuse patine également sur une jambe et peut attraper quelqu'un en obligeant l'autre joueur/joueuse à poser ses deux jambes sur la glace par contact physique (combat de coqs).
Esquisser	
Questions de développement	Dans quelle position as-tu la meilleure stabilité sur une jambe ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

STABILISATION DES HANCHES SUR LA GLACE

Objectifs	Le joueur peut bouger et coordonner ses jambes indépendamment du haut du corps. Le joueur peut ouvrir les hanches en passant de l'avant à l'arrière et vice versa.
Points d'enseignement	- Le haut du corps se coordonne indépendamment des jambes et peut être prêt pour une passe dans de nombreuses positions. Définition des carres : Patiner en arrière et en avant : 1 fois la carre intérieure, 1 fois la carre extérieure. - Passage de l'avant à l'arrière : le bord intérieur devient le bord extérieur et inversement. - Passage de la marche arrière à la marche avant : le bord extérieur devient le bord intérieur et inversement.
Explication	 Le joueur/la joueuse patine en avant/en arrière le long d'un cercle d'engagement avec les critères suivants : - le regard est toujours dirigé vers l'avant. - le haut du corps est parallèle à la direction du regard. - les jambes/pieds effectuent une rotation autour du cercle. - la rotation se fait en pivotant le haut du corps, qui reste toujours parallèle. - ouverture des hanches lors du passage de l'arrière à l'avant, rotation des hanches lors du passage de l'avant à l'arrière. Durée : au moins 4 cercles avant le changement de côté.  - Le joueur/la joueuse tient la canne devant le corps dans ses bras croisés  - Deux joueurs se déplacent simultanément en miroir l'un avec l'autre - Lors du passage de l'avant à l'arrière, une passe est effectuée
Esquisser	 
Questions de développement	- À quoi dois-tu faire attention lorsque tu passes de la marche arrière à la marche avant ? - Réussis-tu à coordonner le haut du corps indépendamment des jambes ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

MOBILITÉ GÉNÉRALE HORS GLACE I

Objectifs	Le joueur/la joueuse bouge son corps de la manière la plus contrôlée et la plus stable possible.
Points d'enseignement	Les genoux se déplacent dans le sens des pointes de pied. Le bas du dos passe d'une légère courbure à un dos légèrement arrondi. La tête se maintient le long de la colonne vertébrale et les bras s'écartent légèrement l'un de l'autre, sans que les paumes des mains ne se détachent du mur.
Explication	● ● ● Le joueur/la joueuse se place devant un mur, les hanches légèrement ouvertes à la largeur des épaules, en position de flexion des genoux. La distance est d'environ 10 cm. Il/elle tend les bras au-dessus de la tête et touche le mur avec les paumes des mains. Ce faisant, il/elle essaie de s'accroupir le plus bas possible sans que les genoux ne touchent le mur, sans que les talons ne décollent du sol et sans qu'il/elle ne doive éviter le mur avec sa tête. Durée : 3 séries de 10-12 répétitions ● ● ● - Le joueur/la joueuse pose ses talons sur une légère élévation (crosse de hockey sur glace) ● ● ● - La distance au mur diminue à chaque répétition
Esquisser	
Questions de développement	Quelle est la première difficulté que tu as rencontrée dans cet exercice et à quoi cela est-il dû ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

MOBILITÉ GÉNÉRALE HORS GLACE II

Objectifs	Le joueur/la joueuse bouge son corps de la manière la plus contrôlée et la plus stable possible.
Points d'enseignement	Le genou avant se déplace dans le sens de la pointe du pied et se déplace au-dessus de la pointe du pied jusqu'à ce que le talon se soulève presque du sol. La hanche est activement poussée vers l'avant afin de créer une pression supplémentaire. Le pied arrière participe activement au mouvement.
Explication	● ● ● Le/la joueur/euse effectue un pas de côté après l'autre. La canne de hockey repose sur la nuque et est tenue des deux côtés avec les mains. La position est maintenue pendant 1 à 2 secondes. Le pas chassé présente les critères mentionnés dans les points d'enseignement. Durée : 4 séries de 8-10 répétitions de chaque côté. ● ● ● - La canne de hockey est encore absente et les joueurs/joueuses se tiennent les mains sur les hanches. ● ● ● - A chaque pas en avant, les bras sont également poussés vers le haut avec le canne dans la main.
Esquisser	
Questions de développement	Où la mobilité se heurte-t-elle à ses limites en premier et comment peux-tu l'influencer davantage ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

RENFORCEMENT GÉNÉRAL OFF-ICE

Objectifs

Le joueur/la joueuse peut freiner, stabiliser et accélérer consciemment et correctement ses jambes, son tronc et ses épaules.

Points d'enseignement

- Les genoux se déplacent dans le sens des pointes de pied. Les genoux dépassent légèrement les pointes de pieds dès que les fesses s'inclinent vers l'arrière. Les talons restent au sol. Le bas du dos est en position neutre (entre le dos creux et le dos rond) et reste stable. Le regard est légèrement dirigé vers le haut. Les omoplates s'abaissent et les coudes se relèvent simultanément.

Explication



Le joueur/la joueuse se place devant un miroir ou un coéquipier/une coéquipière, les hanches légèrement ouvertes à la largeur des épaules, en position de flexion des genoux. Il/elle tient la canne de hockey au milieu des mains (dos de la main vers le haut) et plie les bras pour que la canne repose sur les épaules. Il/elle exécute chaque squat à l'aide des points d'enseignement.

Durée : 3 séries de 10-12 répétitions



- La vitesse d'exécution reste lente et se fait selon le principe 4-1-4 : 4 secondes en phase excentrique, 1 seconde de maintien, 4 secondes en phase concentrique



- Vitesse d'exécution 4-1-2
- A la place de la canne de hockey, on prend un haltère long (poids : 10-20 kg)

Esquisser



Questions de développement

- À quoi fais-tu attention lors du déclenchement du mouvement, du freinage et de l'accélération ?

Vidéos



Forme d'entraînement

RENFORCEMENT DORSAL DU TRONC SUR LA GLACE

Objectifs	Utiliser la force de son tronc pour se déplacer et déplacer son coéquipier de manière ciblée.
Points d'enseignement	- Le fair-play avant tout: si quelqu'un crie «stop», l'exercice est interrompu - La force doit venir du tronc, et non des bras
Explication	● ● ● Deux joueurs sont assis dos à dos et se tiennent les bras. Au signal de départ, chacun essaie de faire basculer l'autre sur le ventre, sans utiliser les jambes. Possible à la fois hors de la glace sur un tapis ou sur la glace. Trois ou quatre manches. ● ● ● - Essayer, en position de pompes sur les deux mains, de toucher la main de l'autre (donne un point). ● ● ● - Essayer de faire basculer sur le dos un joueur à quatre pattes.
Esquisser	 
Questions de développement	- Comment as-tu réussi à résister à la pression ? - Comment as-tu réussi à mettre ton adversaire sur le ventre ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

RENFORCEMENT DES JAMBES À DEUX HORS GLACE

Objectifs

Le joueur/la joueuse peut tenir et bouger les jambes de manière stable et coordonnée.

Points d'enseignement

- La tête regarde droit devant
- Le bas du dos est dans une position neutre (ni dos rond, ni dos creux).
- Exécuter l'exercice lentement et de manière contrôlée

Explication



Deux joueurs de même taille s'appuient dos à dos. Ils s'agenouillent tous les deux en même temps et essaient d'obtenir un angle d'environ 90 degrés. Ils restent dans cette position pendant au moins 10 secondes. Ensuite, ils remontent et l'exercice recommence. Trois séries de six à huit répétitions.

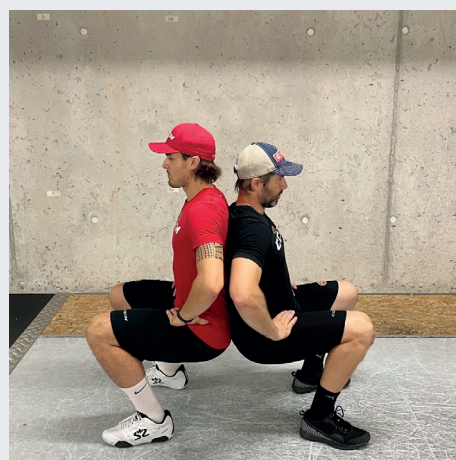


- Les bras des deux joueurs se croisent sur les côtés.



- En position basse, soulever simultanément la même jambe (deux fois à gauche ou deux fois à droite) de quelques centimètres pendant cinq secondes à chaque fois, puis changer de jambe et se relever.

Esquisser



Questions de développement

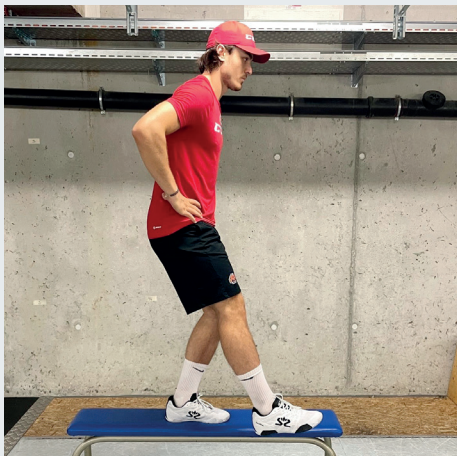
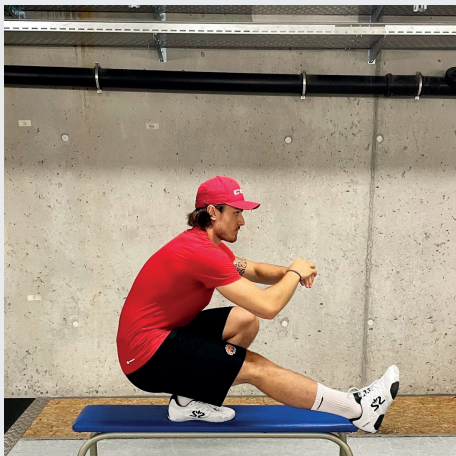
- Comment avez-vous réussi à effectuer les squats de manière contrôlée et stable ?

Vidéos



Forme d'entraînement

RENFORCEMENT DES JAMBES HORS GLACE ET SUR GLACE

Objectifs	Le/la joueur/euse peut freiner, stabiliser et accélérer ses jambes de manière stable et coordonnée.
Points d'enseignement	• Maintenir le genou dans l'axe de la jambe pendant tout le mouvement • Le talon reste au sol
Explication	● ● ● Le/la joueur/euse se place sur un plan surélevé et descend le plus bas possible sur une jambe, maintient brièvement la position et se relève sur une jambe. L'autre jambe est tendue vers l'avant. Il/elle peut également tendre les bras vers l'avant pour compenser l'équilibre. Trois séries de six à huit répétitions par côté. ● ● ● • Sur la glace en mouvement, la canne à deux mains devant le corps ● ● ● • Sur la glace en mouvement, la canne dans une main ; en se relevant, effectuer un léger saut
Esquisser	 
Questions de développement	• À quoi dois-tu faire attention pour que ta jambe bouge bien dans l'axe ?
Vidéos	 Forme d'entraînement