CONTACT PHYSIQUE

ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE

« SITUATIONS ET EXERCICES D'INITIATION AU CONTACT PHYSIQUE »

PROGRAMME D'ÉDUCATION ET D'ENSEIGNEMENT AU CONTACT PHYSIQUE

pour les joueurs et les entraîneurs

HOCKEY QUÉBEC / RÉVISION 2021

TABLE DES MATIÈRES

Suggestions pour l'enseignement du contact physique 4

Développer les habiletés du contact physique 5

Étape 1 – Position et approche au porteur 6

Patinage et agilité 9

Côté défensif (D-Side) 11

Ligne de passe 12

Ligne de tir 13

Triangle défensif 14

Côté offensif (Offensive-side) 15

Côté faible - neutre 16

Côté fort - neutre 17

Diriger et orienter 18

Forcer 19

Contrôle de l'espace – Réduire l'écart (GAP Control) 20

Réduire l'écart 21

Réduire l'écart - Serré 22

Étape 2 – Mises en échec avec le bâton 23

Harponnage 25

La levée du bâton 26

Échec par pression sur le bâton 27

Étape 3 – Recevoir un contact physique 28

Développer les habiletés à recevoir un contact physique 29

Contact physique 30

Prise d'information 31

Secteurs de prise d'info 32

Introduction au contact physique : le trépied 33

Zone d'impact 34

Recevoir le contact physique près de la bande 35

Situation de rondelle libre 36

Appliquer un contact physique 37

Zone de respect 38

Contact physique de côté 39

Avant d'embarquer sur la glace pour un entraînement spécifique au contact physique 40

Activités de début de séance sur glace 41

Recevoir un contact physique le long de la bande 42

Situations de jeux contrôlées de contact physique (Exercices 9-10-11) 43

Références 47

SUGGESTIONS POUR L'ENSEIGNEMENT DU CONTACT PHYSIQUE

1. Les exercices de contact physique devraient faire partie de tous les entraînements. Exemple : à un contre un ou deux contre deux, travaillez plus sur les responsabilités des défenseurs que des avants.
2. Lorsque vous introduisez des exercices de contact physique, particulièrement la première fois, allez-y à la moitié de la vitesse. Limitez l'espace des attaquants pour assurer le succès du défenseur. À mesure que le défenseur progresse, rendez-leur la vie plus difficile en augmentant le niveau de compétition.
3. En cours de saison, utilisez des exercices compétitifs qui placent les patineurs dans une situation de « gagner les petites courses » vers la rondelle. Développez des exercices qui offrent des duels à un contre un dans des espaces limités et permettent un tir au but pour les deux joueurs.
4. Développez des exercices qui simulent des situations de jeu et reflètent les systèmes tactiques que les joueurs utiliseront.
5. Faites usage de la vidéo pour évaluer et corriger les erreurs techniques et tactiques. Assurez-vous d'utiliser la vidéo comme outil d'enseignement et non pour critiquer les joueurs. Identifiez les erreurs dans le but de les corriger.
6. Au-delà de tout, rappelez-vous que vous travaillez avec des enfants. Le contact physique (le jeu le long des bandes et les tentatives de dominer physiquement quelqu'un) est un élément nouveau pour les joueurs. La simple pensée de se faire frapper dans la bande cause déjà une peur.

   Humilier une personne ou questionner son courage fera plus qu'endommager ou diminuer la confiance en soi.

DÉTECTER LES PROBLÈMES :

À tous les niveaux de hockey, les entraîneurs rencontrent les mêmes problèmes chez les joueurs lorsqu'il est question de contact physique.

- En échec avant, mes avants patinent directement sur l'adversaire et se font battre.
- Mes défenseurs reculent dans notre zone, accordent la ligne bleue et sont près de notre gardien de but.
- Mes joueurs tombent presque toujours lorsqu'ils tentent toute forme de contact physique.
- Mon joueur se fait battre dans les situations de un contre un.
- Ma défensive se fait surprendre sur place.
- Mes joueurs ne s'appuient jamais les uns les autres.
- Ma défensive se fait toujours battre à l'extérieur.
- Mes avants ne savent pas comment prendre un joueur au cours des replis défensifs.
- Mes joueurs ne peuvent lire la situation.
- Mes joueurs ne communiquent pas entre eux.

DÉVELOPPER LES HABILETÉS DE CONTACT PHYSIQUE

Le modèle de progression de Hockey Québec introduit graduellement chez les joueurs les habiletés de contact physique et de mise en échec. Les étapes 1, 2 et 3 incluent le positionnement/l'orientation, l'utilisation du bâton et le contact physique (M13). L'étape 4 introduit les habiletés de mise en échec progressive au niveau M15.

Au moment où les joueurs atteignent les niveaux M15, tous les joueurs devraient avoir eu la possibilité d'apprendre les habiletés techniques essentielles à la mise en échec progressive qui leur permettront de jouer au hockey de façon sécuritaire. Cependant, il est important de signaler que, même dans ces groupes d'âge, le degré de développement physique varie grandement d'un joueur à l'autre. Cela mène à une compétition déséquilibrée où les variations de taille, de force et les capacités du corps à résister aux blessures sont dramatiques. Il est donc de la plus haute importance que les joueurs, entraîneurs et arbitres maintiennent le niveau de tolérance aux impacts physiques à un niveau réduit et sécuritaire pour tous les participants.

LES 3 ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT D'UN CONTACT PHYSIQUE SÉCURITAIRE ET EFFICACE :

1. **Approche au porteur** - La première étape de l'enseignement est d'apprendre comment contrôler le patinage et établir une position pour approcher l'adversaire selon un angle qui minimise le temps et l'espace pour l'adversaire.
2. **Utilisation du bâton** - La deuxième étape est d'utiliser efficacement le bâton pour harponner, lever ou presser le bâton de l'adversaire.
3. **Contact physique** - La troisième étape consiste à utiliser le corps pour bloquer le chemin de l'adversaire ou lui obstruer son couloir de patinage. Une bonne position et une utilisation efficace de la puissance des jambes sont des parties importantes de ces techniques.

   La 4^{e} étape serait la mise en échec progressive et sera introduite au niveau M15.

ÉTAPE 1- POSITION ET APPROCHE AU PORTEUR

La bonne ou la mauvaise position repose sur de nombreuses variables : le joueur opposé à l'adversaire, le nombre de coéquipiers et d'adversaires dans le secteur, le pointage du match ou la stratégie que vous utilisez. Il est important de connaître les différentes options et de comprendre les avantages et désavantages de diverses positions et approches. Voici un survol de cette section:

A.	Côté défensif :	Entre l'adversaire et votre but.
B.	Ligne de passe :	Entre deux adversaires.
C.	Ligne de tir :	Entre la rondelle et le but.
D.	Triangle défensif :	Côté défensif de la rondelle et ligne de passe en avant.
E.	Côté offensif :	Entre l'adversaire et le but offensif.
	Côté faible en zone neutre :	Côte à côte avec l'adversaire sur votre revers.
	Côté fort en zone neutre :	Côte à côte avec l'adversaire sur votre côté avant.
F.	Diriger :	Approcher selon un angle pour forcer l'adversaire à bouger.
	Forcer :	Forcer l'adversaire dans une direction précise.
G.	Réduire l'écart :	Réduire la distance entre vous et l'adversaire.
	Réduire l'écart serré :	Même que « G », mais dans un espace restreint.

En enseignant le contact physique, insistez sur le contrôle du patinage pour établir une position d'approche de l'adversaire dans un angle qui minimisera le temps et l'espace de l'adversaire.

APPROCHE AU PORTEUR :
ÊTRE AU BON ENDROIT AU BON MOMENT

Les bons joueurs semblent être à la bonne position au bon moment et ainsi, sont plus impliqués que d'autres dans le match. Pourquoi? Sont-ils plus rapides pour pouvoir se rendre au bon endroit ? Sont-ils plus agiles? Sont-ils plus intelligents? Ont-ils plus de facilité à anticiper, lire et réagir au jeu? Sont-ils mieux dirigés? Suivent-ils mieux le système? Les questions sont nombreuses, mais il n'y a qu'une seule réponse : « Ils sont tout ce qui est mentionné ».

Afin d'être au bon endroit au bon moment, nous devons savoir où se trouve cette position, quel est le bon moment et comment y parvenir.

Une chose est certaine, les joueurs ne sont pas nés avec ces qualités. Quelque part et à un certain moment de leur maturation, ils ont développé ces habiletés. D'une certaine façon, ils ont acquis de l'expérience, atteint des conclusions et adapté leur jeu. Le coaching a certes joué une part dans tout cela, mais l'auto-coaching y a joué un rôle encore plus grand. Si le coaching avait eu un tel impact sur ces joueurs, est-ce que cela veut dire que nous pouvons entraîner tous nos joueurs à être aussi bons que les meilleurs? Peut-être pas, mais nous pouvons certes les entraîner à être au bon endroit au bon moment. **Pour réussir, nous devons savoir trois choses : quelle est la bonne position, quel est le bon moment et comment nos joueurs peuvent s'y rendre.**

Le chapitre sur le positionnement et l'approche au porteur démontre quelques façons de développer ces habiletés. Les très jeunes joueurs peuvent apprendre ces concepts. Le fait de les apprendre correctement dès le départ fera en sorte que leurs actions et réactions se développeront naturellement et deviendront une deuxième nature.

Hockey Québec recommande que le positionnement et l'approche au porteur soit introduits tôt dans la carrière du joueur. Les meilleures façons de développer ces habiletés résident dans l'utilisation d'exercices de « lire et réagir »
et une variété de jeux. Ces habiletés établiront une base qui sera requise au moment où les joueurs passeront au contact physique et à la mise en échec progressive. En fait, ces exercices devraient être révisés et repris tout au cours du cheminement du joueur.

Dans la section du positionnement et de l'approche au porteur, les joueurs apprendront :

- **la position offensive (O-side);**
- **la position défensive (D-side);**
- **les lignes de passes;**
- **les lignes de tirs;**
- **diriger et forcer un adversaire;**
- **réduire la distance (gap control).**

De toute évidence, le dénominateur commun de toutes ces habiletés est le **patinage.**

PATINAGE ET AGILITÉ

Se placer à la meilleure position, approcher l'adversaire selon un bon angle et maintenir votre équilibre durant et après le duel pour la rondelle sont les clefs du succès du contact physique. Il est vrai de dire que l'habileté du contact physique dépend largement des habiletés de patinage. Ces habiletés sont aussi importantes lorsque vous devez éviter un contact physique, vous protéger ou protéger la rondelle. La vitesse peut quelquefois être suffisante, mais plus souvent qu'autrement, ce sont les habiletés d'agilité qui feront la différence. L'entraînement continuel des habiletés de patinage, y compris les départs rapides, les arrêts, les croisements, les virages, les pivots et les mouvements latéraux, est critique dans le développement des habiletés du contact physique. Les habiletés à réduire l'espace en jouant d'homme à homme sont aussi essentielles. Ainsi, en plus des habiletés de patinage ci-dessus, chaque joueur devrait apprendre à maîtriser les trois techniques de patinage suivantes :

1. **Pivot latéral, de l'arrière vers l'avant;**
2. **Pivot latéral, de l'avant vers l'arrière;**
3. **Arrêt vers l'avant pour repartir vers l'arrière.**

Exercices techniques :

- Spirale talon-à-talon (shuffle)
- Coupe en « C » Yo-yo (c-cut)
- Coupe en « C » par-dessus une coupe en « C »

Exercices de mise en situation :

- 3x 1 contre 1 en zone neutre
- 3x 1 contre 1 en zone défensive

PIVOT LATÉRAL, DE L'ARRIÈRE VERS L'AVANT

Si vous avez reculé et voulez avancer pour reprendre contrôle de l'espace, le pivot latéral de l'arrière vers l'avant est le mouvement à utiliser. Patinez de reculons, gardez le poids du corps sur un patin et faites un quart de tour avec ce patin de façon à aller de côté. Tournez l'autre patin vers l'extérieur de façon à ce que le talon pointe vers l'intérieur et les orteils et le genou pointent vers l'extérieur. Passez sur ce patin, effectuer une coupe en « C » (c-cut) vers l'avant et commencez à avancer.

PIVOT LATÉRAL DE L'AVANT VERS L'ARRIÈRE

Après avoir approché l'adversaire, vous devez commencer à vous déplacer vers l'arrière sans perdre l'élan. Faites une coupe en « C » vers l'avant avec un patin. Tournez l'autre patin vers l'intérieur de façon à ce que les orteils et le genou pointent vers l'intérieur. Passez sur ce patin et faites une deuxième coupe en « C » pour continuer vers l'arrière.

ARRÊT VERS L'AVANT POUR REPARTIR VERS L'ARRIÈRE

Si vous êtes dans un espace limité, vous devrez arrêter et patiner vers l'arrière. Afin de conserver une partie de votre élan, faites un arrêt chasse-neige sur un patin. Avant d'arriver à l'arrêt complet, poussez à l'aide d'une solide coupe en « C » et poursuivez par un croisement.

Plus vous apprendrez à bouger latéralement, soit avec les talons ou les orteils pointant vers l'intérieur, plus vous serez capable de bouger de côté ou avant/arrière avec l'adversaire, le contenir et attendre que la meilleure situation survienne pour un contact physique.

CÔTÉ DÉFENSIF (D-SIDE)

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage

- AU COURS DU MATCH

  Échec avant, défensive en zone neutre,
  en zone défensive et en désavantage numérique.

Exercices techniques :

- Suivre le meneur
- Exercice du miroir

Exercices de mise en situation :

- 1 contre 1 sortant du coin
- 2 contre 2 sortant du coin
- Exercice de direction

Points-clés d'enseignement :

1. Demeurer de face
2. Demeurer bas, genoux fléchis vigilant et alerte
3. Se concentrer sur la poitrine de l'adversaire
4. S'aligner avec l'adversaire et non la rondelle
5. Le bâton est actif - bâton sur la rondelle

Lorsque l'adversaire contrôle la rondelle, la plupart des tactiques défensives exigent que vous preniez position sur le côté défensif du joueur que vous couvrez. Le côté défensif signifie que vous vous placez dans un secteur où l'adversaire doit passer contre vous avant de pouvoir se rendre au but. Cela nécessite des habiletés de patinage, de bonnes capacités de lecture et réaction afin d'exécuter cette tâche efficacement. En développant ces habiletés, vous hausserez la qualité de l'échec avant, ainsi que la défensive en zone neutre et en zone défensive. Au cours des désavantages numériques, la couverture du côté défensif est primordiale.

Demeurer face à l'adversaire et avoir le bâton actif (le bâton est vers la rondelle) pour appliquer de la pression sans quitter sa position. Un centre de gravité bas, y compris un bon fléchissement des genoux, préparera au contact physique et augmentera la capacité de bouger. L'objectif est de placer le corps entre l'adversaire et le but. Demeurer dans le couloir selon la perspective de l'adversaire et non de la rondelle. Pour faciliter la tâche, le joueur devra concentrer sa vision sur la poitrine de l'adversaire.

LIGNE DE PASSE

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et utilisation du bâton.

- AU COURS DU MATCH

  Échec avant, défensive en zone neutre, couverture défensive de la zone défensive et écouler les désavantages.

Le contrôle des lignes de passes est nécessaire pour une bonne défensive. Un joueur qui n'a pas d'option de passe est sous pression et exposé à un contact physique.

Exercices techniques :

- Le singe au centre

Exercices de mise en situation :

- Couverture de la passe sur deux lignes
- Couverture des passeurs et des tireurs

Points-clés d'enseignement :

1. Débuter sur le côté défensif de la ligne de passe
2. Bâton actif
3. D'abord, annuler le couloir sur la glace
4. Paraître gros (garder les jambières, la lame du bâton, etc., face (carré) à l'adversaire

Il devra prendre de plus grands risques pour tenter une passe, ce qui souvent, mène à des interceptions et des revirements. Les joueurs possédant des habiletés bien développées pour bloquer les lignes de passes sont les héros obscurs d'une équipe de hockey gagnante. Non seulement, ils empêchent l'adversaire de marquer, mais ils établissent un contrôle immédiat de la rondelle et relancent rapidement les transitions.

En jouant les lignes de passes, vous ne voulez pas ouvrir le côté défensif. L'objectif est de continuellement bloquer le couloir entre le passeur et le receveur. Initialement, contrôlez la ligne par un bâton actif et, lorsque vous approchez l'adversaire, gardez vos jambières et la lame du bâton carrément dans le couloir afin d'occuper le plus d'espace possible. Concentrez-vous à couvrir le couloir sur la glace. Cela forcera l'adversaire à utiliser des « passes soulevées » qui sont plus difficiles à exécuter et à recevoir.

LIGNE DE TIR

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et utilisation du bâton.

- AU COURS DU MATCH

  Désavantage numérique et couverture de la zone défensive.

Le gardien de but tente de demeurer dans la ligne de tir tout au long du match. Afin de constamment couvrir chaque angle lorsque la rondelle passe d'une ligne de tir à une autre, il sort rarement de son enceinte.

Exercices de mise en situation :

- Couverture des lignes de tir

Points-clés d'enseignement :

1. Demeurer « carré » (de face)
2. Penser comme un gardien de but
3. D'abord, annuler la ligne sur la glace
4. S'aligner sur la rondelle.
5. Bâton actif

Ces courtes distances exigent des habiletés d'agilité en patinage. De plus, tous ces mouvements sont effectués en gardant une position serrée sans trous entre les bras et le corps, l'intervalle entre les jambières le plus petit possible et le bâton solidement sur la glace. Si vous êtes un arrière ou un avant, jouer la ligne de tir est sensiblement la même chose. Le but est de se placer dans le couloir entre le but et la rondelle et non pas entre le but et l'adversaire. Demeurer « carré » de façon à occuper le plus d'espace possible dans le couloir et faire agir son bâton pour provoquer une réaction de l'adversaire. Il faut penser comme un gardien de but en se concentrant sur le bon angle. Par contre, s'aligner avec la rondelle signifie que l'on bloque le champ de vision du gardien de but. Le but est d'empêcher la rondelle de pénétrer dans le but, mais non pas nécessairement d'arrêter soi-même la rondelle. Si le joueur obstrue le couloir, le gardien de but pourra se concentrer sur la rondelle en vol. Une façon de le faire est de se tenir bas (corps abaissé) et de bloquer le tir. Cela permet au gardien de but de voir la rondelle et minimiser les risques de déviations. Bloquer les tirs n'est pas un geste de désespoir, mais une habileté bien développée qui commence par la capacité de bien se placer dans le corridor de tir. D'autres techniques de blocs de tirs incluent descendre sur un genou (se faire gros et bas) et debout (jambières serrées) dans le couloir.

TRIANGLE DÉFENSIF

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage

- AU COURS DU MATCH

  Échec avant, défensive en zone neutre, couverture en zone défensive, désavantage numérique.

Exercices de mise en situation :

- 2 contre 1, sortant du coin

Points-clés d'enseignement :

1. Demeurer sur le côté défensif vs les deux adversaires
2. Garder les deux adversaires dans votre champ de vision
3. Anticiper vers l'adversaire ayant le meilleur angle de tir
4. Une main sur le bâton, la lame du bâton sur la glace
5. Obstruer avec le bâton les lignes de passe

Lorsqu'un joueur est en échec avant ou en défensive de zone neutre ou défensive, peut-il se concentrer sur un seul adversaire et jouer la ligne de passe ou de tir contre lui? Non, sa tête doit toujours être sur un pivot pour prendre conscience de ce qui se passe dans d'autres secteurs de la glace. Par exemple, en désavantage numérique, il faut être prêt à couvrir deux adversaires.

En se plaçant du côté défensif dans un angle contre les deux, il sera en mesure d'obstruer les lignes de passes et de garder les deux adversaires dans son champ de vision. Ainsi, il sera à même de constater ce qu'un joueur fait sans perdre la trace de l'autre. Le joueur ayant le meilleur angle de tir est la priorité; il faut donc se placer vers lui, utiliser le bâton activement (une main sur le bâton, la lame sur la glace) pour couvrir un espace plus grand. Cela est également vrai dans les situations à forces égales où la position dans le triangle défensif est importante, particulièrement si le joueur joue sur le côté faible.

CÔTÉ OFFENSIF
(OFFENSIVE-SIDE)

- AU COURS DU MATCH

  Repli défensif, défensive en zone neutre, couverture en zone défensive et désavantage numérique.

Exercices techniques :

- Demeurer éloigné avec le dos au défenseur

Exercices de mise en situation :

- Échappée avec un poursuivant

Points-clés d'enseignement :

1. Patiner pour réduire l'espace
2. Forcer l'adversaire à patiner vers l'extérieur
3. Faire échec avec le bâton
4. Le couloir intérieur devient la priorité ; faire la pression à partir du centre
5. Travailler en équipe avec votre gardien de but

Lors d'une attaque de transition, le joueur défensif pourrait se retrouver sur le côté offensif du porteur de la rondelle. Dans une telle position, l'adversaire a le champ libre vers le but. Le contrôle efficace d'un adversaire de ce côté est évidemment plus difficile qu'être devant lui. Néanmoins, l'objectif est d'aller contrôler l'adversaire et cela commence en patinant le plus possible pour fermer l'espace.

Cela force l'adversaire à accélérer à pleine vitesse et réduit son temps pour faire un jeu. Deuxièmement, la clef est de travailler avec le gardien de but pour arrêter l'adversaire. La priorité du défenseur sera de fermer l'espace à l'intérieur du couloir (à partir du milieu). Le défenseur aidera ainsi le gardien de but à isoler les options de l'adversaire à un seul angle. Finalement, il faut être patient. Une mise en échec avec le bâton à la dernière minute limite la capacité de l'adversaire à effectuer un jeu vers le but.

CÔTÉ FAIBLE - NEUTRE

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  Repli défensif, défensive en zone neutre, couverture en zone défensive et désavantage numérique.

Exercices de mise en situation :

- Course sur un repli défensif

Points-clés d'enseignement :

1. Aller placer les mains devant celles de l'adversaire
2. Tenter de restreindre l'adversaire avec le corps
3. Maintenir un appui solide sur le bord intérieur du patin extérieur

En batailllant pour la rondelle, les joueurs parviennent souvent côte à côte (position neutre) avec l'adversaire. Le côté faible réfère au côté du corps où la main en haut tient le bâton. Sur ce côté, celui qui met en échec a moins d'effet de levier lorsqu'il entreprend une mise en échec avec le bâton.

Dans une première étape, il est important de limiter l'espace dans lequel l'adversaire peut manoeuvrer. Il faut tenter de placer les mains devant celles de l'adversaire. Utiliser l'épaule et le haut du bras pour limiter les mouvements du bras de l'adversaire. Idéalement, avoir le coude devant la poitrine de l'adversaire et la hanche légèrement derrière celle de l'adversaire. De cette position, le joueur pourra faire échec avec le bâton.

Il est important de maintenir la même vitesse que l'adversaire pour éviter qu'il ne coupe devant ou derrière. Conserver un appui solide sur le bord intérieur de la lame du patin extérieur au cas où il y aurait contact physique.

CÔTÉ FORT - NEUTRE

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  Repli défensif, défensive en zone neutre, couverture en zone défensive, désavantage numérique.

Exercices de mise en situation :

- Course sur un repli défensif

Points-clés d'enseignement :

1. Aller placer les mains devant celles de l'adversaire
2. Tenter de restreindre l'adversaire avec l'épaule et le haut du bras
3. Amener le coude vers l'avant et la hanche derrière l'adversaire
4. Maintenir un appui solide sur le bord intérieur du patin extérieur
5. Utiliser une mise en échec au bâton pour prendre possession de la rondelle

Du côté neutre fort, vous pouvez séparer l'adversaire de la rondelle en utilisant :
une levée du bâton,
une pression au bâton,
un contact physique de côté.

Lorsqu'un joueur patine côte à côte avec l'adversaire du côté de son bâton (ex : pour un gaucher, à gauche de lui), la main basse près de l'adversaire est souvent appelée côté fort - neutre. De ce côté, il est plus facile d'utiliser le bâton pour contrôler l'adversaire sans cependant accrocher ou donner un coup de bâton. Les qualités de patinage sont primordiales. Pour être capable de contrôler l'adversaire, il faut maintenir la même vitesse et bouger dans la même direction pour éviter qu'il ne coupe devant vous ou ne se sauve par l'arrière. Placez les mains devant l'adversaire soit pour restreindre ses mouvements de bras ou appliquer divers échecs avec le bâton. Il est important de limiter l'espace dans lequel l'adversaire peut bouger. Il faut donc donner priorité à l'intérieur et garder l'équilibre sur le bord intérieur du patin le plus éloigné de l'adversaire. Ainsi, vous auriez un bon appui s'il devait y avoir un contact physique.

DIRIGER/ORIENTER

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage

- AU COURS DU MATCH

  Échec avant, défensive en zone neutre, désavantage numérique.

Exercices de mise en situation :

- Exercices pour orienter le porteur vers une zone piège

Points-clés d'enseignement :

1. Demeurer légèrement à l'arrière (vous devriez lire le numéro de l'adversaire)
2. Lorsque possible, diriger l'adversaire sur son revers
3. Prendre le centre et diriger vers l'extérieur
4. Travailler en équipe avec les coéquipiers
5. Utiliser le bâton pour briser les lignes de passes

Garder l'adversaire à l'extérieur et le forcer à quitter le centre est un dénominateur commun de toutes les stratégies défensives partout sur la glace. Diriger est une méthode demandant peu d'énergie, en fait, presque passive. Bien qu'utilisé principalement lors des échecs avant et en défendant la zone neutre, « diriger/orienter » peut être utilisé dans toutes les zones. Plus fréquemment, cela est utilisé lors des désavantages numériques. Le joueur en défensive détient l'intérieur de la glace et laisse les zones extérieures libres, l'adversaire est invité à se déplacer vers ces secteurs. Préférablement, vous voulez que l'adversaire se retrouve sur son revers. Lorsqu'il commence à bouger, il faut garder le centre et isoler l'adversaire à l'extérieur. La position parfaite est d'être légèrement derrière lui où, de cet angle, vous devriez pouvoir lire le numéro de chandail de l'adversaire. Cela empêche l'adversaire de couper vers le centre en arrière de son couvreur. L'orientation et les habiletés de patinage sont donc très importantes. Utiliser le bâton pour couper les lignes de passes et rendre les passes vers le centre très risquées.

FORCER

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  Échec avant, défensive en zone neutre, couverture en zone défensive et repli défensif.

Exercices de mise en situation :

- Contre le carrousel (cycling)

Points-clés d'enseignement :

1. Approcher pour fermer l'espace et réduire l'écart
2. Demeurer légèrement derrière (vous devriez voir le numéro de chandail)
3. Demeurer dans la voie intérieure (défensive)
4. Forcer l'adversaire à aller vers l'extérieur
5. Au moment du contact, passer votre épaule à l'avant et votre hanche derrière l'adversaire

La forme la plus agressive de « diriger » est quelquefois appelée « forcer ». En maintenant un espace serré et l'adversaire restreint par la bande, le joueur défensif forcera l'adversaire dans un secteur de son choix et terminera avec un contact physique. Pour y parvenir, il faut approcher l'adversaire selon un angle qui ne lui offre qu'une seule option, soit de se rendre à l'extérieur. Visez à réduire l'écart de manière à ce que l'adversaire soit incapable de tourner ou d'arrêter sans faire contact avec le joueur défensif ou la bande. Une exécution parfaite permet au départ de voir le numéro du chandail. En conservant la voie intérieure, il faut couper la voie de l'adversaire et terminer avec les mains et les épaules devant lui, mais les hanches derrière. À l'étape finale, séparez l'adversaire de la rondelle avec le bâton, et appliquez un contact physique de côté.

CONTRÔLE DE L'ESPACE – RÉDUIRE L'ÉCART (GAP CONTROL)

Ajustement de la distance entre un joueur défensif et le porteur, un partenaire défensif, un coéquipier à l'attaque ou un gardien de but. Entre coéquipiers, cela s'appelle **un appui ou un soutien**. Nous devrions toujours appuyer ou soutenir un coéquipier du côté défensif de la rondelle. Si un revirement devait survenir, nous sommes dans une bonne position pour jouer en défensive. L'écart devrait être d'un bâton ou deux. Avec le bon écart, un joueur peut trouver le bon angle d'approche, réduire l'espace à zéro et exécuter la technique appropriée de contact physique. Par la suite, les joueurs sont en bonne position pour appuyer ou soutenir un coéquipier.

Réduire l'écart (serré ou distancé) :

En jouant en défensive, nous utiliserons cette règle générale : à mesure que nous nous rapprochons de notre gardien de but et du milieu de la glace (à l'intérieur des points de mise en jeu), notre espace devient plus serré. Par exemple, l'écart doit être nul si un adversaire est en possession de la rondelle dans notre zone et dans l'enclave.

COMMENT ENSEIGNER LE CONTRÔLE DE L'ESPACEMENT?

- **Exercices d'ombrages/exercices de miroirs. Exercices de « suivre le meneur »**
- **Exercices à un contre un à partir du coin, à partir de la ligne bleue, en s'éloignant de la bande, au centre de la glace**
- **Courses et poursuites**
- **Exercices de regroupement en espace neutre**
- **Protéger le point**
- **Couverture devant le but**

RÉDUIRE L'ÉCART

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage

- AU COURS DU MATCH

  Partout en défensive, désavantage numérique.

Exercices :

- Coupe en « C »
- Coupe en « C » avec nouvelle coupe par-dessus

Exercices de mise en situation :

- 3x 1 contre 1 en zone neutre

Points-clés d'enseignement :

1. Demeurer face à l'adversaire
2. Si l'adversaire bouge de côté, suivre ce mouvement
3. Si l'adversaire bouge vers le joueur en défensive, tourner de l'extérieur vers l'intérieur
4. Réduire l'espace autant que possible entre le porteur et le joueur en défensive
5. S'aligner sur l'épaule intérieure du corps de l'adversaire (carré)

Pour réduire l'écart en zone libre, utiliser la technique du mouvement latéral patin avant vers l'arrière. Cette technique permet de transférer le moment de l'approche en mouvement arrière. Si l'adversaire bouge latéralement, cette technique permet de suivre sa direction et de garder l'espace restreint. Si l'adversaire vient vers le joueur défensif, garder la priorité en conservant l'intérieur de la glace. Demeurer face à l'adversaire. Concentrer votre regard sur la poitrine de l'adversaire et non sur la rondelle et synchroniser l'approche afin d'avoir assez de temps pour accélérer en patin arrière. L'objectif est de sortir du virage à la même vitesse que l'adversaire.

Ajouter un harponnage ou une mise en échec avec le bâton sous contrôle pour ne pas se sortir du jeu. Lorsque le mouvement est complété, terminer légèrement à l'intérieur. Règle générale, l'épaule extérieure du joueur en défensive devrait être en ligne avec l'épaule extérieure de l'adversaire (square). Plus l'espace est serré, plus les habiletés de patinage seront sollicitées. Réduire l'écart « à plat » est souvent utilisé lors de tactiques de direction et de trappe ainsi qu'à l'endroit d'un non-porteur. Les défenseurs plus agiles l'utilisent même dans des situations serrées de contact physique telles que dans les coins de la zone défensive ou sur l'ailier en zone offensive.

RÉDUIRE L'ÉCART- SERRÉ

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  Défensive en zone neutre, couverture en zone défensive et désavantage numérique.

Exercices :

- 1-2-3 horloge

Exercices de mise en situation :

- 1 contre 1 en zone défensive

Points-clés d'enseignement :

1. Demeurer face à l'adversaire
2. Bâton actif
3. Tourner dans la même direction que l'adversaire
4. Tourner de l'extérieur vers l'intérieur si l'adversaire vient directement sur vous

En approchant un adversaire, dans une ligne de tir, un espace restreint ou un endroit où il y a peu de possibilités de bouger latéralement, fermer l'espace par un arrêt avant et faire un départ arrière est la meilleure option. Cette technique pour réduire l'écart est utilisée partout sur la glace et particulièrement dans les coins et l'enclave. Il faut conserver le côté défensif et se placer en fonction de la ligne de tir.

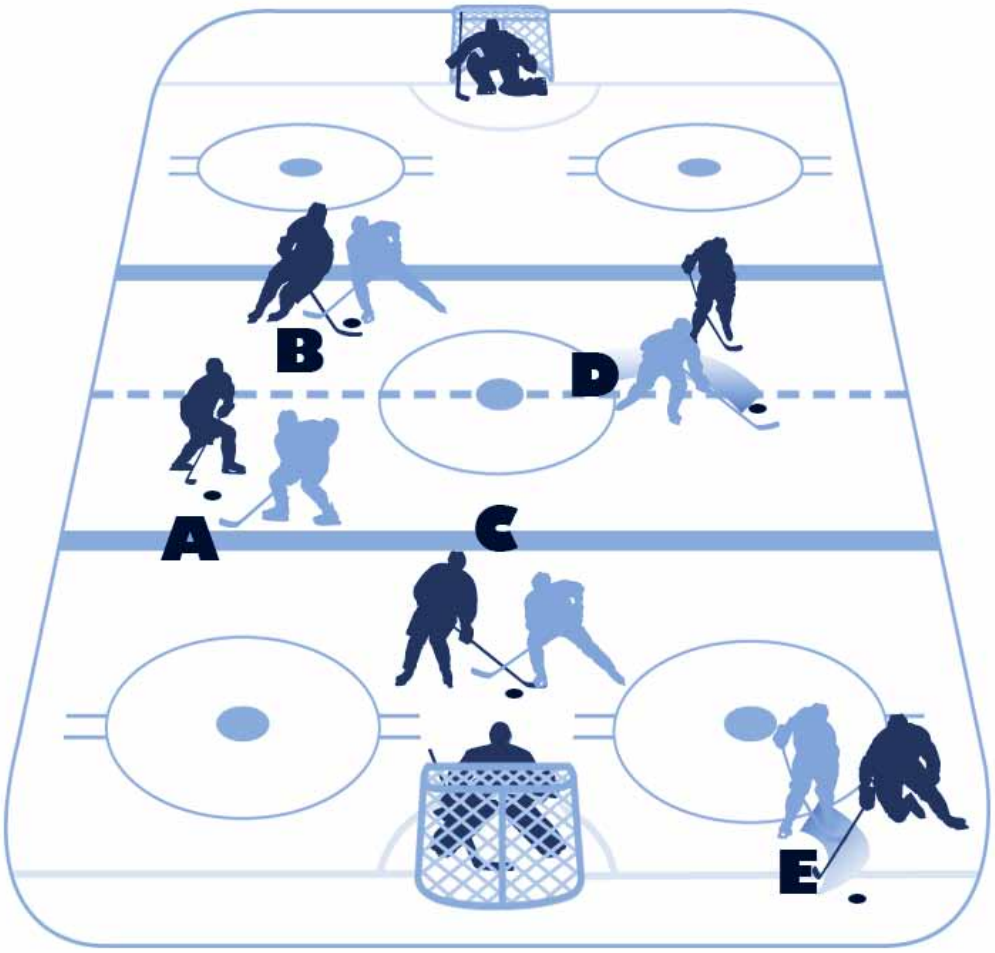
Se concentrer sur la poitrine de l'adversaire et non sur la rondelle, et être conscient de sa vitesse et de sa direction. Demeurez dans une position de façon à ce que le joueur défensif soit toujours face au porteur. Tournez dans la direction que l'adversaire prend et réduire l'écart suffisamment pour terminer avec un harponnage ou une mise en échec au bâton. Si l'adversaire vient vers le joueur défensif, ajustez l'approche de façon à s'aligner pour être à l'intérieur côté défensif.

ÉTAPE 2 - MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON

Les mises en échec avec le bâton sont les plus communes au hockey.

A. Harponner : Tenir le bâton d'une main et projeter la palette vers la rondelle.
B. Lever : Utiliser votre bâton pour lever celui de l'adversaire.
C. Pression : Barrer le bâton de l'adversaire et pressant votre bâton contre le sien.

(Balayer (D) et Taper (E) ne sont pas des techniques recommandées).



MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON :

HABILETÉS COMPLÉMENTAIRES DE MANIEMENT DU BÂTON

Les mises en échec avec le bâton sont des façons efficaces de séparer le porteur de la rondelle. Un bâton actif mettra de la pression sur l'adversaire, ce qui pourrait lui faire perdre la rondelle. La combinaison d'un bâton actif et les techniques d'échec avec le bâton créent une méthode de jeu défensif très efficace. De fait, les mises en échec avec le bâton sont, de loin, la méthode la plus utilisée.

Avoir un **bâton actif** est décrit comme un mouvement sans arrêt de la palette du bâton pour confondre le porteur de la rondelle. Dans la plupart des positions défensives, il est important que les joueurs défensifs aient une main sur le bâton et la palette sur la glace. Lorsqu'un joueur en défensive approche le porteur, le défenseur devrait prendre l'habitude d'avoir une main sur le bâton et la palette sur la glace. Nous disons que le défenseur devrait approcher « la palette sur la rondelle et vers la palette de l'opposant ». Le défenseur a alors une influence sur l'adversaire à l'extérieur de la portée du contact physique.

HARPONNAGE

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage, utilisation du bâton et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  En zone offensive, en zone neutre, couverture en zone défensive et désavantage numérique.

Exercices :

- Harponnage en ligne

Exercices de mise en situation :

- 1 contre 1 dans un couloir étroit

Points-clés d'enseignement :

1. Garder le bâton dans une main
2. Garder la palette du bâton à plat sur la glace
3. Débuter avec le coude replié vers l'arrière
4. Être patient
5. Étendre le bras à partir du coude

Erreurs communes :

- Trop de focus sur la rondelle
- Déséquilibre par un mouvement trop prononcé

La façon la plus commune d'utiliser le bâton pour contrer est le harponnage. Il est utilisé partout sur la glace et par tous les joueurs, y compris les gardiens de but. Lorsque exécuté correctement, il est hautement efficace, mais l'utilisation excessive ou la mauvaise exécution peuvent être contre-productives.

Garder le bâton dans une main et le coude serré vers l'arrière afin que la palette soit relativement proche des patins. Être patient et attendre que l'adversaire déplace la rondelle à une distance de frappe. Concentrer son regard sur la poitrine et les mains du porteur tout en ayant la rondelle dans votre vision périphérique. Garder la palette à plat sur la glace. Étendre le bras en poussant puissamment « extension avec le coude ». Il est important de ne pas trop étendre en utilisant l'épaule. Maintenir un bon équilibre et demeurer centré sur ses patins.

Cela permet de récupérer facilement et de pouvoir poursuivre le jeu. Dans des circonstances plus extrêmes, en arrêtant et lançant le corps vers l'avant, il y aura augmentation significative de la portée du harponnage. Être conscient qu'un tel élan non réussi placera dans une mauvaise position défensive et le risque d'être battu par le porteur de la rondelle augmentera.

LA LEVÉE DU BÂTON

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Contact physique et utilisation du bâton.

- AU COURS DU MATCH

  Échec avant, repli défensif, défensive partout en zone offensive, neutre et couverture défensive. Désavantage numérique.

De la position côté fort - neutre, la levée du bâton est une habileté efficace pour séparer le porteur de la rondelle et récupérer la possession de la rondelle. Pour protéger la rondelle, la plupart des joueurs pressent leur bâton fermement sur la glace. On réfère à cela comme jouer avec beaucoup de poids sur le bâton. Cela signifie qu'il faut agir avec puissance et surprise pour réussir une levée de bâton. Abaisser la main du bas sur votre bâton augmentera la pression, mais diminuera la portée. Cette technique n'est utile que si le joueur est très près de l'adversaire.

Soulever le bâton de l'adversaire près de la palette aura un effet similaire - plus de puissance, mais moins de portée. L'idéal serait naturellement d'attaquer la partie basse du manche du bâton en utilisant une prise large. Cependant, la situation idéale est rarement une option, donc pour suppléer au manque de puissance, augmenter les éléments de surprise et de synchronisme.

ÉCHEC PAR PRESSION SUR LE BÂTON

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Contact physique et utilisation du bâton.

- AU COURS DU MATCH

  Situations à 1 contre 1 sur la rondelle, défensive en zone neutre, couverture en zone défensive et désavantage numérique.

Exercices :

- Tir stationnaire vs échec par pression

Points-clés d'enseignement :

1. Prise large
2. Impact à environ 2/3 du bas du manche
3. Appliquer la puissance maximale
4. Synchroniser le geste à celui de l'adversaire

Du côté fort - neutre, l'échec par pression est une façon efficace de barrer temporairement le bâton de l'adversaire. Il existe trois situations où l'échec par pression est le plus souvent utilisé. Dans les 1 vs 1 près des bandes, l'échec par pression est une façon efficace d'empêcher l'adversaire de se rendre à la rondelle. Dans l'enclave, l'échec avec pression peut empêcher l'adversaire de recevoir une passe. Finalement, à l'aide d'un échec par pression, le bâton d'un adversaire peut être bloqué lors d'une mise en jeu.

Tenir le bâton avec une prise relativement large (la main du bas étant plus basse que la moitié du bâton). Appliquer beaucoup de pression sur le bâton et tenter de bloquer le bâton de l'adversaire aux 2/3 de la longueur vers le bas. Il est relativement facile pour l'adversaire de se libérer de cette pression, donc être patient et attendre le moment décisif tel que celui où l'adversaire s'apprête à recevoir une passe.

ÉTAPE 3 - RECEVOIR UN CONTACT PHYSIQUE

POINTS-CLÉS D'ENSEIGNEMENT

- Garder les mains devant le corps
- Garder les genoux fléchis, mais le tronc droit de façon à ce que la tête soit relevée et protégée par l'épaulière
- En tout temps, être alerte et vigilant à ce qui se passe autour de vous. **Une prise d'information** est nécessaire **(provenance du joueur, vitesse du joueur, prestance du joueur)**
- Pencher votre corps vers la provenance du contact physique en vous décollant de quelques centimètres (15-25 cm) de la rampe pour ensuite absorber le contact physique
- Au moment du contact, tourner votre épaule et votre hanche vers celui qui frappe afin de vous assurer que ce sont ces parties de votre corps qui encaisseront l'énergie du contact (zone d'impact) en conservant les mains basses
- Retenir votre souffle, expirer lors de l'impact et contracter vos muscles

ERREURS COMMUNES :

- Demeurer collé et immobile sur la rampe pour attendre le contact physique;
- Exposer sa poitrine;
- Se pencher pour esquiver le contact physique. Une telle tentative pourrait exposer votre tête et risquer de la voir être pressée entre le contact physique et la bande;
- Sauter lors de l'impact.

DÉVELOPPER LES HABILETÉS POUR RECEVOIR UN CONTACT PHYSIQUE

Avec 12 joueurs et deux ou trois officiels sur la glace, il n'y a pas beaucoup d'espace. Les joueurs vont certes entrer en collision. Le contact physique est naturel au hockey. Les joueurs qui apprennent à utiliser le corps pour contrôler l'adversaire et à se protéger, ainsi que la rondelle, auront un avantage décisif. Dans cette section, nous nous concentrerons sur les habiletés suivantes :

A.	Recevoir près de la bande :	demeurer près de la bande et utiliser la zone d'impact pour répartir l'énergie.
B.	Entonnoir :	couper le couloir de l'adversaire alors que vous vous déplacez parallèlement.

Cette étape utilise le corps pour bloquer la voie d'un adversaire ou fermer ses couloirs de patinage. La bonne position corporelle et l'utilisation efficace de la puissance des jambes sont des parties importantes de ces techniques.

CONTACT PHYSIQUE

LA PUISSANCE COMBINÉE DE LA STABILITÉ DU PATINAGE ET DE LA FORCE PHYSIQUE.

Souvent lorsque deux joueurs entrent en collision, l'un tombe et l'autre conserve son équilibre. Ce n'est pas nécessairement le plus gros ou le plus lourd qui demeure debout. Fréquemment, les joueurs plus petits sont plus stables. Au hockey, maintenir votre équilibre est important puisque le fait de tomber vous sortira du jeu pour quelques instants et créera un avantage pour l'autre équipe.

Les joueurs qui maîtrisent les habiletés du contact physique savent comment se placer pour une stabilité maximale. Plus le niveau de hockey est élevé, moins il y a d'espace et plus fréquents sont les contacts physiques. Les joueurs plus jeunes doivent apprendre à patiner, manier le bâton, passer et tirer en étant pressés par l'adversaire. Il faut beaucoup de temps et d'entraînement avant qu'ils ne se sentent confortables et en sécurité lorsqu'ils sont pressés par-derrière ou le long des bandes. Il est essentiel qu'ils apprennent comment se protéger la tête, les genoux et autres parties du corps sensibles aux blessures.

Cette étape du programme d'éducation et d'enseignement du contact physique de Hockey Québec traite de la confiance et de la sécurité dans les situations de contact physique.
Il est primordial que les joueurs plus jeunes développent de solides habiletés de contact physique pour se préparer à la mise en échec progressive qui viendra au niveau M15. Cette section se concentre sur la portion défensive du contact physique et les habiletés de protection lorsque le joueur est pressé. À l'intérieur du concept du contact physique, les joueurs devraient aussi apprendre comment recevoir les contacts physiques de façon sécuritaire et comment les éviter. L'apprentissage de ces habiletés rendra les joueurs plus confiants et plus fiables lorsqu'ils joueront tant à l'offensive qu'à la défensive.

Cette section expliquera aussi comment utiliser le corps pour restreindre les options d'un adversaire en utilisant les techniques de l'entonnoir le long des bandes.

PRISE D'INFORMATION

Le match ne se joue pas qu'avec la rondelle. Mais cette rondelle a une capacité presque magique d'attirer l'attention de tous les joueurs. C'est aussi le porteur de la rondelle qui semble développer un champ de vision en tunnel. Non seulement cela l'empêche de voir la position de ses coéquipiers, mais il est aussi moins conscient de la position des défenseurs. Il est donc critique, dans le développement des jeunes joueurs, qu'ils travaillent sur leurs habiletés de maniement de la rondelle. La capacité de simultanément contrôler la rondelle et voir ce qui se passe dans d'autres secteurs de la glace est très importante, tant pour effectuer un jeu qu'éviter un contact physique. À cette fin, les qualités suivantes devraient être développées au maximum.

Mieux vous êtes préparés au contact physique,
meilleures sont vos chances de succès

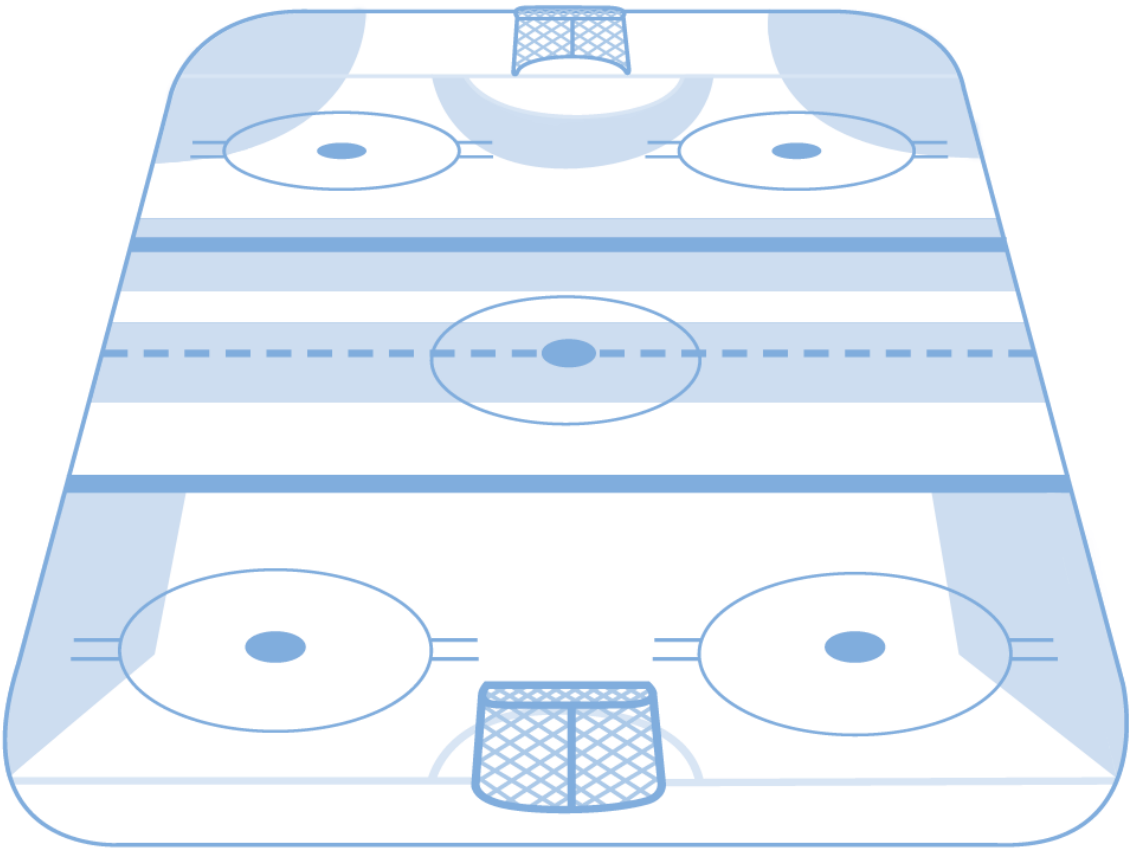
COMMUNIQUER

Prenez l'habitude de toujours informer vos coéquipiers de ce que vous voyez pour les aider à prendre conscience de la situation. En même temps, écoutez vos coéquipiers pour tirer avantage de ce qu'ils voient.

Vous êtes plus à risque d'être neutralisé par un contact physique dans certains secteurs de la glace que d'autres. Lorsque vous êtes à ces endroits, vous devez être conscient qu'un contact physique peut être imminent et vous devriez vous préparer à l'absorber, quels que soient le moment ou la direction.

Ces secteurs à risques sont :

A. La portion des bandes de la zone défensive où les adversaires pourraient resserrer (étau);
B. En traversant la ligne centrale et la ligne bleue offensive où les adversaires pourraient vous attendre;
C. Devant le but dans la zone offensive où les défenseurs devraient normalement être très agressifs;
D. Dans les coins de la zone offensive où les défenseurs peuvent aussi être agressifs.



SECTEURS DE PRISE D'INFORMATION

INTRODUCTION AU CONTACT PHYSIQUE : LE TRÉPIED

Ce ne sont pas tous les joueurs d'une équipe qui doivent développer de solides habiletés pour appliquer le contact physique, mais tous doivent être capables de recevoir de manière sécuritaire un contact physique ou une collision. Ainsi, l'entraînement initial se concentre sur la réception et la protection lors d'un contact physique. L'objectif est de travailler sur les habiletés de réception et non de développer la puissance du contact physique. Cette position devrait vous permettre d'absorber l'impact d'une collision et de demeurer en équilibre pour continuer à jouer. Les caractéristiques de toute construction stable sont une base large et un centre de gravité bas. La position la plus stable d'un joueur de hockey est le trépied. Les pieds sont un peu plus larges que les épaules et, avec le bâton, forment une grande base triangulaire. Lorsque les deux mains tiennent fermement le bâton, celui-ci devient une solide troisième jambe. Les genoux sont bien fléchis pour abaisser le centre de gravité.

La position de trépied offre des avantages additionnels. D'abord, avec le bâton sur la glace, vous êtes prêts à faire une passe, faire dévier un tir ou tirer la rondelle. Deuxièmement, vous ne risquez pas de blesser quelqu'un par un bâton élevé ou être pénalisé pour un bâton élevé. Finalement, la position fléchie des genoux vous permet d'être explosif et de bouger rapidement de côté. Cela vous aidera à être stable dans une bataille de contact physique ou encore d'éviter un contact physique.

La position du trépied est la position de départ pour donner et absorber un contact physique, donc tous les joueurs doivent apprendre comment se déplacer dans cette position.

ZONE D'IMPACT

Dans les situations de contact physique, il est important de laisser la partie du corps la mieux protégée et la plus solide absorber l'impact. Tous les jeunes joueurs doivent apprendre à ne pas exposer toute partie non protégée ou fragile du corps, mais plutôt à se tourner dans une position sécuritaire qui présentera une partie protégée à l'adversaire et vers la bande. Certaines parties sont plus vulnérables que d'autres, mais aucune n'est protégée à 100%.

S'il s'agit d'un impact modéré, les épaules et les hanches sont relativement bien protégées et sont moins susceptibles de subir une blessure.

Les mains pourraient être ajoutées à cette catégorie, mais les poignets peuvent facilement être tordus ou même brisés et ne devraient pas être exposés à l'impact d'un contact physique.

L'utilisation des coudes n'est pas permise. Il ne nous reste donc que deux parties du corps pouvant être utilisées pour le contact physique : les épaules et les hanches. La meilleure protection survient en répartissant l'impact entre ces deux points. L'épaule, le haut du bras, le grand dorsal (flanc) et la hanche forment une grande surface qui répartit l'impact et diminue le risque de blessure.

Finalement, le corps ne peut accepter la force d'une collision que si le joueur est prêt. En premier lieu, les joueurs doivent avoir un bon niveau de condition physique et des muscles bien développés, particulièrement autour du tronc. Enfin, ils doivent apprendre à tendre ces muscles, inspirer et tenir leur respiration et au moment de l'impact, expirer.

RECEVOIR LE CONTACT PHYSIQUE PRÈS DE LA BANDE

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  Sorties, entrées et attaque en zone offensive.

Exercices techniques :

- Recevoir un contact physique le long de la bande

Exercices de mise en situation :

- Transporter la rondelle contre un joueur en échec avant

Points-clés d'enseignement :

1. Prendre l'info (provenance-vitesse et prestance du joueur défensif)
2. La hanche et le patin le long de la bande
3. Se pencher le tronc vers le donneur de la mise en échec. (décoller de 15 -25 cm)
4. Tendre les muscles, et tenir votre respiration. Expirer à l'impact
5. Recevoir avec la zone d'impact (épaule, grand dorsal, hanche)

Lorsque vous entrez en collision avec la bande ou recevez un contact physique près de la bande, vous voulez le faire à partir d'une position solide et stable et laisser une partie bien protégée du corps accepter l'impact. Lorsqu'une collision est imminente, vous ne pouvez simplement accepter d'être le receveur. Vous devez être actif tout comme le joueur qui s'en vient vers vous. Il est important de développer une sensation de contrôle lorsqu'un adversaire approche. Savoir comment réagir fera en sorte que le jeune joueur sentira qu'il est en charge et peut décider comment et, jusqu'à un certain point, à quel moment l'impact va se produire.

SITUATION DE RONDELLE LIBRE

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  Sorties, regroupement et entrées.

Exercices techniques :

- Exercice de contact physique en aire ouverte

Points-clés d'enseignement :

1. Demeurer dans une position de trépied genoux fléchis
2. Absorber avec votre épaule, le grand dorsal et votre hanche (zone d'impact)
3. Appliquer de la puissance avec votre patin extérieur

Lorsque les joueurs se lancent à la poursuite d'une rondelle libre, ils se heurtent souvent. S'ils sont dans la même direction générale, l'impact est moins intense que s'ils sont en direction opposée. Dans le dernier cas, la priorité est d'éviter le contact. Si le contact ne peut être évité, il est important de l'accepter de la bonne façon.

Les règles du contact physique ne permettent que la force adéquate pour séparer le joueur de la rondelle.

Demeurez dans une position de trépied. Tournez la zone d'impact vers l'adversaire. Gardez toute la lame du patin extérieur sur la glace pour un appui maximum. Le bâton est votre troisième jambe, gardez-le donc sur la glace. Cette position pourrait exposer votre genou intérieur à une blessure, il vous faut donc enlever le poids (délester) sur le patin intérieur au moment du contact.

APPLIQUER UN CONTACT PHYSIQUE

Le contact physique s'applique en **3 PHASES.**
Pour ce faire, nous nommerons le porteur ***la cible***.

PHASE 1 - PRISE D'INFORMATION ET ANALYSE

- Déterminer la cible à neutraliser; regarder 270° (droite-gauche).
- Déterminer et analyser la vitesse de déplacement de la cible, la prestance (la grosseur de la cible et aussi la solidité de la cible, et la provenance).
- Ajuster la vitesse d'approche pour le contact physique afin qu'il soit sécuritaire autant pour le donneur que pour le receveur (la cible).
- Voir si la cible est dans une position vulnérable (bon jugement / fair-play).
- Orienter la cible (porteur) avec le bâton et l'approche au porteur pour qu'elle ait le moins d'issues possibles.

PHASE 2 - PHASE DE GLISSE ET ÉCHEC AU BÂTON

- Cette phase se décrit comme suit : distance équivalente à une longueur d'un bras en plus d'une longueur de bâton où les deux patins demeurent sur la glace avant d'appliquer un contact physique sur le porteur.
- Orienter la palette du chasseur vers la palette de la cible ou la rondelle, mais s'assurer d'avoir le bâton sur la glace prêt à récupérer celle-ci.
- Répartir l'équilibre et la solidité sur les deux patins. Descendre le centre de gravité pour arriver en position de base; fléchir les genoux à près de 90 degrés.
- Avant de faire un contact physique, avoir le bâton sur la glace et faire une action d'échec au bâton vers la rondelle. Il faut alors essayer d'avoir un ou les deux bras libre(s) lors de l'impact afin de pouvoir récupérer la rondelle rapidement.
- Positionner le tronc et orienter l'épaule qui va prendre contact avec la cible.

PHASE 3 - IMPACT

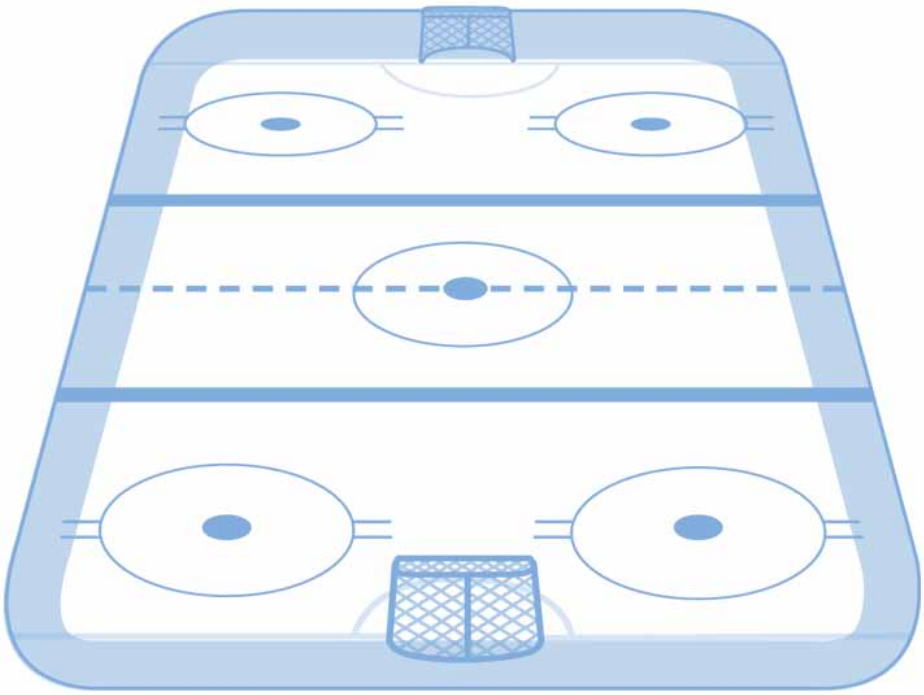
- Lors de l'impact, avoir le bâton sur la glace et vers la rondelle.
- Conserver son poids réparti sur les deux jambes tout en orientant le tronc vers la cible.
  Il est normal qu'un transfert de poids se fasse vers la jambe intérieure lors de l'impact.
- Utiliser l'épaule, le grand dorsal et la hanche pour répartir la surface d'impact (zone d'impact) et diminuer le risque de rater la cible ainsi que les blessures.
- Le contact physique peut se donner avec une ou deux mains sur le bâton.

ERREURS COMMUNES :

- Se présenter à l'impact avec les bras. Si le porteur s'esquive, il est dangereux de se blesser aux poignets ou aux mains;
- Perdre l'équilibre en transférant tout le poids vers la cible et se sortir du jeu, et de plus, risquer de se blesser;
- Le bâton n'est pas sur la surface glacée et donne comme résultat une mise en échec illégale (pas d'action initiale vers la palette et la rondelle du porteur).

LA ZONE DE RESPECT

Le secteur le plus près de la bande est souvent désigné « la zone de respect ». Cependant, avec un comportement correct, elle n'a pas à être dangereuse. Le respect des autres et de la bande pourrait considérablement réduire le nombre et la gravité des blessures survenant dans cette zone. Un entraînement spécifique sur comment agir et réagir dans cette zone est d'une importance primordiale.



Cette surface considérée comme la « zone de respect » où chacun démontre esprit sportif et respect.

CONTACT PHYSIQUE DE CÔTÉ

- HABILETÉS PRINCIPALES

  Patinage et contact physique.

- AU COURS DU MATCH

  Échec avant, défensive en zone neutre et couverture en zone défensive.

Exercices techniques :

- Contact physique de côté sur la bande
- Exercice de rondelle libre

Exercices de mise en situation :

- Transport de la rondelle contre un échec avant
- Course et contact physique

Point-clés d'enseignement :

1. Approcher l'adversaire dans un angle
2. Demeurer bas, genoux fléchis, garder le bâton sur la glace
3. Effectuer une coupe en « C » pour tourner le corps et délester le poids sur le patin intérieur
4. Effectuer une action avec votre bâton vers la palette du porteur
5. Disperser l'impact entre l'épaule, le grand dorsal et la hanche
6. Garder une bonne emprise sur la glace avec le patin extérieur et étendre le genou

Le contact physique de côté est le plus fréquent. Vous l'utilisez partout sur la glace, tant pour neutraliser un adversaire qu'absorber un impact.

Utilisez vos habiletés de prise d'angles et d'approche au porteur pour « trapper » votre adversaire. Tournez votre corps pour que votre épaule pointe vers l'adversaire. Demeurez dans une position basse et faites une coupe en « C » pour tourner votre corps de 90º. Gardez le bâton sur la glace et amorcez une technique d'échec au bâton vers la rondelle avant d'appliquer un contact physique. Tendez vos muscles, inspirez et gardez votre souffle, expirez à l'impact. Assurez-vous d'avoir un bon appui sur la glace à l'aide du patin extérieur, étendez le genou extérieur pour générer de la puissance. Tentez de répartir l'impact également entre l'épaule, le grand dorsal et la hanche.

AVANT D'EMBARQUER SUR LA GLACE POUR UN ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE DE CONTACT PHYSIQUE

Avant d'embarquer sur la glace, il est très utile de partager un rapide survol avec les joueurs dans le vestiaire pour les informer de ce que l'on attend d'eux. Cette session d'avant glace, comprend trois volets :

POINTS-CLÉS

- Tous les joueurs doivent porter l'équipement complet en tout temps, y compris le protecteur buccal.
- La plupart des joueurs n'auront pas à apprendre à frapper avec impact, mais chaque joueur devra apprendre comment recevoir un contact physique.
- Chaque exercice se fait en paire où les deux joueurs travaillent ensemble sur leurs habiletés de donner et recevoir un contact physique. N'utilisez que la force nécessaire.

RÉVISER LA SESSION HORS GLACE

Référer les joueurs à la session théorique avec les parents pour expliquer comment ces techniques peuvent être transférées à l'exécution sur glace.

- L'équilibre et la puissance sont générés par les jambes. Demander aux joueurs de garder les pieds écartés et les genoux fléchis.
- Contact physique de face – Ne pas oublier de mentionner aux joueurs qu'ils sont interdits et qu'il faut jouer le palette à palette.
- Contact physique de côté – Ne pas oublier de mentionner aux joueurs d'utiliser le côté de l'épaule, le grand dorsal et la hanche (zone d'impact). Garder le coude près du corps et le bâton sur la glace.
- Recevoir un contact physique – Ne pas oublier de mentionner aux joueurs de demeurer serrés contre la bande (15 à 25 cm) avec le patin intérieur et d'absorber avec la hanche, le grand dorsal et l'épaule. De retenir son souffle puis d'expirer lors de l'impact. Contracter les muscles.

ACTIVITÉS DE DÉBUT DE SÉANCE SUR GLACE

AGILITÉ LORS DE L'ACTIVATION :

Travailler en vagues ou en fontaine lors de l'activation et intégrer divers exercices d'agilité en patinage. L'objectif de ces exercices est de s'échauffer, être confortables et en contrôle de ses carres de lames. Travailler sur des habiletés spécifiques de patinage utilisées pour réduire l'écart ou en approche au porteur.

1. Virage de l'arrière vers l'avant
2. Pivot latéral de l'avant vers l'arrière
3. Arrêt vers l'avant suivi d'un départ arrière
   Arrêt arrière sur un patin et départ avant
4. Mouvement latéral vers l'arrière
5. Contrôle de carres et ouverture des hanches
6. Coupe en « C »
7. Jeux de pieds divers

TAMPONNAGE DES ÉPAULES (EXERCICES 1-2-3)

Tous les joueurs trouvent un partenaire de même taille, poids et force. Rappelez aux joueurs qu'il est important de travailler ensemble lors de ces exercices. L'objectif n'est pas de prendre le dessus sur l'adversaire, mais de graduellement s'aider les uns les autres à améliorer l'impact que vous pouvez donner et recevoir. Menez les exercices sur place ou sur la largeur de la glace.

1. Tamponnage avec bras enlacés de côté.

2. Tamponnage stationnaire avec un bâton pour deux joueurs de côté.

3. Tamponnage en mouvement avec un bâton pour deux joueurs de côté.

4. **CONTRE LA BANDE** - Les joueurs s'alignent le long des bandes de façon à avoir tous un espace pour travailler le contact. Ils doivent faire face à la bande à un maximum de deux pieds (± 60 cm). Effectuer une coupe en « C » avec le patin gauche, initier une technique d'échec avec le bâton et frapper la bande avec la zone d'impact (l'épaule, le grand dorsal et la hanche) gauche. Appliquer de la pression en étendant le genou droit. Maintenir la pression durant deux ou trois secondes. Revenir au point de départ et répéter l'exercice du côté droit.

Même s'il s'agit d'un exercice individuel, il est important de demeurer avec le partenaire pour passer rapidement au prochain exercice.

RECEVOIR UN CONTACT PHYSIQUE LE LONG DE LA BANDE

(EXERCICES 5-6-7-8)

5. **CONTRE LA BANDE** - Demandez aux joueurs de reformer les paires. Un joueur devrait s'aligner près de la bande, les pieds écartés, les genoux pliés et les deux mains sur le bâton. Son partenaire se place à un maximum de deux pieds (60 cm) de la bande. Le donneur effectue une coupe en « C » et applique une mise en échec au bâton en premier avant d'appliquer un contact physique contrôlé de côté au joueur près de la bande. Le receveur fait sa prise d'information (provenance du joueur, prestance du joueur et vitesse du joueur) laisse le bâton sur la glace pour protéger sa rondelle (si possible), plie les genoux et tend la zone d'impact (l'épaule, le grand dorsal et la hanche). Au moment du contact, il contracte ses muscles et expire l'air après avoir retenu son souffle un instant.

6. **FRAPPER LE PREMIER** – contrecoup (contact physique offensif) - Juste avant l'impact, faites un pas vers le joueur défensif et frappez le premier.

7. **SORTIR DU PIÈGE BRAS EN AVANT** - Après l'impact, utilisez vos bras vers l'avant pour vous libérer.

8. **SORTIR DU PIÈGE - TECHNIQUE TRÉPANIER** (utilisation d'un bras pour amortir)
Les joueurs sont côte à côte à proximité de la bande. Le donneur applique le contact physique en maintenant la pression, après quoi le receveur tente de se libérer en utilisant le bras contre la bande et celui du côté du donneur.

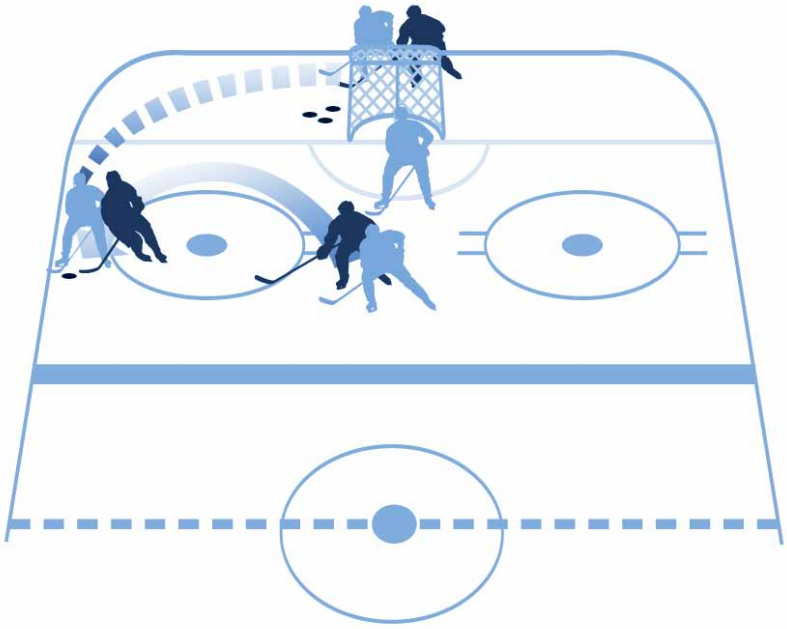
SITUATIONS DE JEUX CONTRÔLÉES DE CONTACT PHYSIQUE

(EXERCICES 9-10-11)

Diviser l'équipe en quatre groupes et exécuter les exercices suivants dans les quatre coins de la patinoire. Ces exercices sont plus compétitifs que les précédents. Il est donc **primordial que les contacts physiques soient contrôlés en tout temps**. Les bâtons devraient toujours être sur la glace et la force excessive ne devrait pas être tolérée. Rappelez-vous que l'objectif principal est de développer les habiletés à recevoir et à donner les contacts physiques de manière sécuritaire et efficace.

9. TRANSPORTER LA RONDELLE VS ÉCHEC AVANT

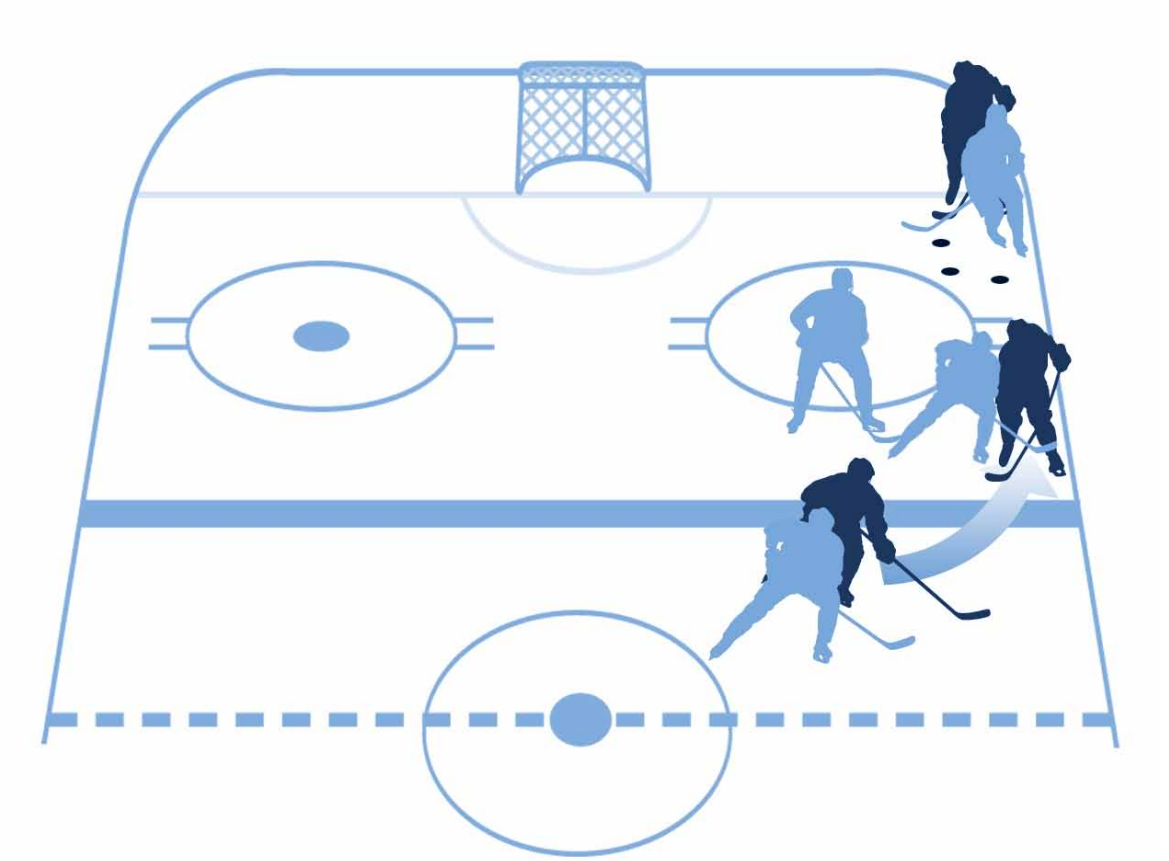
Le porteur de la rondelle tente de transporter la rondelle en partant de derrière le but et de se rendre au-delà de la ligne bleue. Il doit donc battre vers l'extérieur le joueur qui fait l'échec avant. Il y a deux raisons à cette règle. D'abord, nous travaillons sur les techniques impliquant la réception d'un contact physique, se libérer à la suite d'un contact physique et donner un contact physique. Deuxièmement, la façon dont les groupes sont alignés rendra les choses hasardeuses si les patineurs se rendent dans les secteurs d'attente.



Le joueur qui fait de l'échec avant part à l'extérieur des « H » de cercles au centre de la patinoire. Son objectif est de donner un contact physique contrôlé et de tenter de coincer le porteur de la rondelle en y allant d'une approche au porteur efficace. Après chaque course, les joueurs passent à la position opposée.

10. L'EXERCICE DE L'INCURSION DU DÉFENSEUR SUR L'AILIER (PINCH IN)

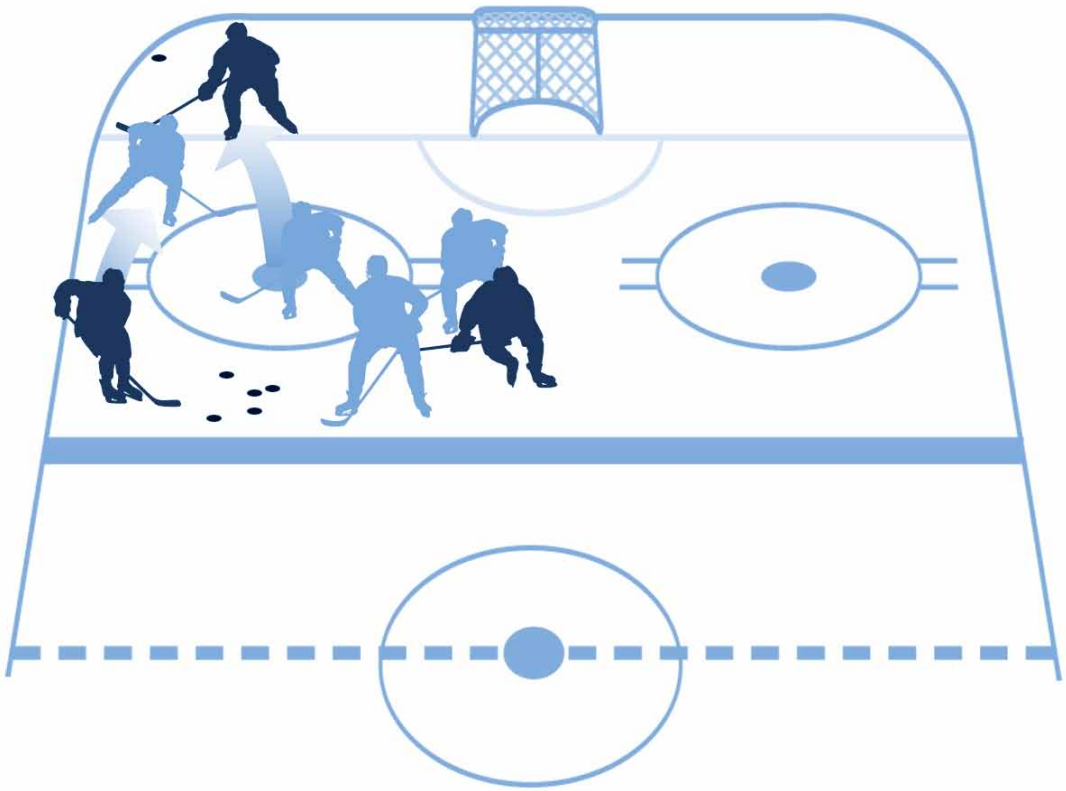
Le porteur de la rondelle part de l'extérieur du « H » côté bande et tente de transporter la rondelle au-delà de la ligne bleue. En faisant cela, il doit demeurer éloigné et battre le joueur en échec avant à l'extérieur. Le joueur en défensive part du point de mise en jeu en zone neutre et tente de venir serrer et d'appliquer une approche de contenir au porteur de la rondelle puisqu'il ne peut y avoir de contact physique dans des situations de face à face.



11. JOUER LE PLACEMENT EN FOND DE ZONE (DUMP IN)

Un joueur est sur le point de mise en jeu et face au coin. Deux joueurs en échec avant sont à l'extérieur du cercle et légèrement derrière le joueur au centre qui lui est sur la ligne du cercle. L'entraîneur donne un signal à l'un des deux joueurs, indiquant qui mettra de la pression sur le porteur. Puis l'entraîneur « place » une rondelle dans le coin et le joueur du centre part rapidement la chercher et la sortir du coin.

La clef pour le joueur au centre est de regarder au-dessus de ses deux épaules pour s'assurer d'où vient la pression, de s'appuyer sur le joueur qui est en échec avant pour se protéger et d'orienter ses patins vers la gauche ou la droite tout en patinant pour sortir de la zone piège. Les joueurs en échec avant doivent utiliser l'approche de la palette à palette.



EXERCICE COMPÉTITIF (EXERCICE 12)

12. POURSUITE ET CONTACT PHYSIQUE

Deux joueurs s'alignent de chaque côté de la glace avec un pied sur le point de mise en jeu en zone neutre (A,B ou C,D). Les deux joueurs partent au sifflet. Ils doivent garder les bâtons sur la glace et y aller d'un contact physique. Après le contact physique, ils patinent vers une rondelle. Rappelez-vous qu'après le contact, ce n'est qu'une course. Celui qui obtient la rondelle le premier tente de marquer et l'autre joueur se replie en défensive.

Remarque : s'assurer de la phase de glisse et que la technique d'échec au bâton est appliquée initialement avant le contact physique.

S'il n'y a pas de gardiens de but présents lors de ces exercices, les joueurs doivent toucher un poteau ou la barre transversale pour marquer.

RÉFÉRENCES

- Programme d'enseignement de la mise en échec corporelle version intro à la compétition 1 (2008) – Hockey Québec, Alain Bourgault et Jean-François Mouton
- Check it out ! – Programme de la mise en échec de Hockey Canada
- USA Hockey et de ses travaux sur la mise en échec 2009-2011
- Les travaux du comité de travail sur la mise en échec de Hockey Québec 2011:
  Serge Trépanier, Richard Liboiron, Donald Forté, Benoit Rajotte, Simon Désautels, Richard Jobin, Marc Maisonneuve, Jérôme Deschamps, Jean-François Mouton.
- Production et image : Daniel Jobin.
- Traduction : Marc Fortier.
- Photos : Magalie Dagenais.
- Mise en page : Francine Bouchard et Diane Caron, Hockey Québec.
- Coordination des travaux du comité de travail sur la mise en échec : Le Comité provincial des entraîneurs et Jacques Blouin, coordonnateur Hockey Québec.