

# LE LIVRET DU JEUNE **HOCKEYEUR**

COLLE TA PHOTO ICI



CE CARNET APPARTIENT À :



**FFHG**

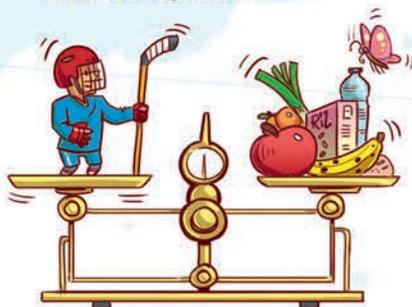
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE HOCKEY SUR GLACE

# RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ

LE HOCKEY EST UN SPORT QUI NÉCESSITE HYGIÈNE ET RESPECT DES RÈGLES DE SÉCURITÉ.

## HYGIÈNE

- DORS BIEN POUR ÊTRE EN FORME LA JOURNÉE
- APPORTE TA GOURDE POUR T'HYDRATER (EAU)
- SÈCHE TON ÉQUIPEMENT (MAILLOT PATINS SEMELLES)
- PRENDS TA DOUCHE APRES L'ENTRAÎNEMENT
- MANGE ÉQUILIBRÉ



ET METS TES TONGS SOUS LA DOUCHE POUR ÉVITER LES CHAMPIGNONS!



## SÉCURITÉ

- ÉCOUTE & RESPECTE LES CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR
- METS TES PROTÈGES LAMES EN DEHORS DE LA GLACE
- TES PARENTS SONT EN SÉCURITÉ DERRIÈRE LES BARRIÈRES DE PROTECTION
- N'OUBLIE PAS TON ÉQUIPEMENT COMPLET (COQUILLE, PROTÈGE COU, GANTS...)

ET NE RENTRE PAS SUR LA GLACE LORSQU'IL Y A LA SURFACEUSE!



# LES GESTES DANGEREUX ET INTERDITS



ACCROCHER



FAIRE TRÉBUCHER



CROSSE HAUTE



CINGLAGE



RETENIR



DURETÉ



TRUCS

RETROUVE PLUS DE FAUTES  
EN DESSINS ANIMÉS  
SUR NOTRE SITE INTERNET :  
[WWW.HOCKEYFRANCE.COM](http://WWW.HOCKEYFRANCE.COM)



# CODE MORAL DU JOUEUR DE HOCKEY SUR GLACE

LE HOCKEY EST UN SPORT QUI REPOSE SUR UN GRAND NOMBRE DE VALEURS MORALES. APPLIQUER CES VALEURS FERA DE TOI UN JOUEUR OU UNE JOUEUSE APPRÉCIÉ(E) ET RESPECTÉ(E).



## PONCTUALITÉ ET PLAISIR DE JOUER

COMME À L'ÉCOLE, ARRIVE À L'HEURE À L'ENTRAÎNEMENT PAR RESPECT POUR TON ÉQUIPE ET TON COACH.

## TENUE & SÉCURITÉ

PRÉPARE TON SAC, HABILLE-TOI SEUL (E) ET RAPIDEMENT DANS LE VESTIAIRE, RÉCUPÈRE TOUTES TES AFFAIRES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT.



## ENGAGEMENT ET CONTRÔLE DE SOI

ENGAGE TOI AVEC INTENSITÉ, APPRENDS À DOSER TA FORCE DANS LE JEU, FAIS-TOI PLAISIR EN JOUANT.



## FAIRPLAY ET PATIENCE

GARDE TON CALME VIS-À-VIS DE TES COÉQUIPIER(E)S, ADVERSAIRES ET ARBITRES EN TOUTE CIRCONSTANCE, ÉVITE DE CRITIQUER ET SURTOUT ACCÉPTE LES RÈGLES DE TON SPORT.



### **RESPECT DES JOUEURS ET DES LIEUX**

RESPECTE LES AUTRES, PRENDS SOIN DU MATÉRIEL ET DES LIEUX.  
UTILISE LES POUBELLES !



### **ESPRIT D'ÉQUIPE ET D'ENTRAIDE**

JOUE AVEC TON ÉQUIPE, ENCOURAGE LES JOUEURS SUR LA GLACE, FÉLICITE LES COPAINS ET LES COPINES EN TOUTE CIRCONSTANCE.



### **AFFRONTER LA DIFFICULTÉ**

TU APPRENDS AUSSI EN FAISANT DES ERREURS, LORSQUE C'EST DIFFICILE REDOUBLE D'EFFORTS, AIE CONFIANCE EN TOI.

**À LIRE AVEC  
TES PARENTS  
ET TON COACH!**



# ACQUISITIONS TECHNIQUES U9

DÉVELOPPE ET AMÉLIORE TA TECHNIQUE AINSI QUE TON COMPORTEMENT  
ET DEVIENS UN HOCKEYEUR OU UNE HOCKEYEUSE EN OR !

## MOBILITÉ

FREINER, SAVOIR S'ARRÊTER AU BON MOMENT

PIVOTER EN AVANT ET EN ARRIÈRE

DÉMARRER EN V

CHANGER DE DIRECTION

## DÉPLACEMENT

SE DÉPLACER EN VARIANT LES ATTITUDES

GLISSER SUR LES DEUX PATINS

FLÉCHIR EN GLISSANT

SE DÉPLACER EN POUSSANT UN OBJET

GLISSER SUR UN PATIN

ENJAMBER ET SAUTER UN OBSTACLE



# MANIEMENT

TENIR LA CROSSE À DEUX MAINS

SE DÉPLACER EN AVANT ET CONDUIRE UN OBJET

LANCER UN OBJET AVEC LA CROSSE VERS UNE CIBLE

# COMPORTEMENT

ÉCOUTER LE COACH

RÉALISER LES EXERCICES DONNÉS PAR LE COACH

RESPECTER LES AUTRES JOUEURS

RESPECTER LE MATÉRIEL ET LES LOCAUX

AIDER AU RANGEMENT DU MATÉRIEL



**APPRÉCIATION DE L'ENTRAÎNEUR :**



credits images

## **Cristobal HUET** Ancien gardien de l'équipe de France

Le Hockey sur Glace est toute ma vie. J'ai commencé à l'âge de 6 ans. Etant originaire d'une ville proche de Grenoble, je me suis tout de suite tourné vers le Hockey sur Glace. Ce qui me fascinait le plus, c'était la vitesse et l'intensité qui ressortait des matches. Et puis les acclamations du public et le côté spectaculaire des matches m'ont donné envie de commencer le Hockey. Je voulais être l'un d'eux. Au début, je pensais que ce sport était compliqué, mais en fait c'est tout le contraire. Sa simplicité et le fait que ce soit amusant m'ont incité à débiter. Ensuite, ce qui m'a impressionné dans ce sport, c'est l'état d'esprit.



## **Caroline BALDIN** Gardiennne de l'équipe de France

Le Hockey sur Glace génère de nombreuses émotions, c'est un sport d'équipe, de glisse et de vitesse. J'étais fan de mon frère et c'est grâce à lui qu'à 13 ans je me suis inscrite au club de Grenoble. Quatre ans plus tard, c'est le pôle France de Chambéry qui m'accueillait. L'aventure du haut niveau commençait enfin. C'est le début d'une belle histoire, une école de la vie où tu apprends des valeurs importantes comme la combativité, la solidarité avec les filles, le respect des consignes de l'entraîneur : le sport, c'est aussi un jeu dans lequel il ne faut rien lâcher et surtout se faire plaisir.