



37 GESTES TECHNIQUES AU HOCKEY SUR GLACE



LE PATINAGE

1. POSITION DE BASE ET TENUE DU BÂTON

- POINTS CLÉS :**
1. Patins parallèles à la largeur des épaules
 2. Tronc, genoux et chevilles fléchis
 3. Bâton tenu sur la glace, à deux mains et la lame du bâton devant soi
 4. Mains distancées d'une longueur d'avant-bras
 5. Coudes dégagés
 6. Tête et yeux levés pour voir l'ensemble du jeu

2. PATINAGE AVANT

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base
 2. Début de poussée sous le poids du corps
 3. Extension complète de la jambe vers le côté
 4. Recouvrement rapide et complet, patin propulseur au ras de la glace

3. PATINAGE ARRIÈRE

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base
 2. Début de poussée sous le poids du corps
 3. Rotation interne du pied, talon vers l'extérieur
 4. Extension complète de la jambe vers le côté
 5. Recouvrement rapide et complet, le patin propulseur demeure sur la glace.

4. CROISEMENT

- POINTS CLÉS :**
1. Tête, épaules et bâton dans la direction recherchée du virage
 2. Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre
 3. Deux extensions complètes à chaque croisement
 4. Genou extérieur devant genou intérieur

5. CROISEMENT ARRIÈRE

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base
 2. Jambe extérieure toujours en contact avec la glace
 3. Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre vers l'intérieur
 4. Deux extensions complètes à chaque croisement
 5. Genou extérieur passe devant genou intérieur

LES DÉPARTS

6. DÉPART AVANT

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base
 2. Déséquilibre vers l'avant, le patineur est sur le tiers avant des lames
 3. Ouverture du patin propulseur
 4. Premières enjambées courues (4 à 5)

7. DÉPART DE CÔTÉ

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base perpendiculaire à la direction recherchée
 2. Extension de la jambe extérieure pour créer un déséquilibre
 3. Genou extérieur devant genou intérieur
 4. Rotation de la tête et des épaules amenant l'ouverture des hanches
 5. Départ avant

8. DÉPART ARRIÈRE

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base
 2. Légère rotation des épaules favorisant le placement du patin propulseur
 3. Début de poussée sous le poids du corps
 4. Extension vigoureuse de la hanche, du genou et de la cheville de poussée :
 - 4.A - patin propulseur décrivant un demi-cercle
 - 4.B - flexion prononcée de la jambe de glissement
 5. Poussée de l'autre jambe avant le recouvrement complet de l'autre patin

9. DÉPART ARRIÈRE AVEC CROISEMENT

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base plus ou moins 90 ° de la direction voulue
 2. Poussée de la jambe extérieure pour créer un déséquilibre ; genou extérieur devant genou intérieur : léger recul simultané de la jambe intérieure pour faciliter le croisement
 3. Patinage arrière enchaîné

LES ARRÊTS

10. ARRÊT BRUSQUE

- POINTS CLÉS :**
1. À l'amorce de l'arrêt, court glissement pour alléger le poids sur les lames
 2. Rotation des hanches pour placer les patins perpendiculairement à la direction du joueur
 3. Patins parallèles, largeur des épaules
 4. Patin intérieur placé en avant du patin extérieur qui exerce davantage de pression
 5. Flexion prononcée pour amener le poids sur le tiers avant des deux lames

11. ARRÊT ARRIÈRE À DEUX PATINS

- POINTS CLÉS :**
1. À l'amorce de l'arrêt, court glissement pour alléger le poids sur les lames
 2. Inclinaison du corps vers l'avant
 3. Rotation extérieure des lames se rapprochant de 90° par rapport à la direction du mouvement
 4. Extension hanches, genoux, chevilles
 5. Poids du corps sur l'avant des lames

12. ARRÊT ARRIÈRE À UN PATIN

- POINTS CLÉS :**
1. Inclinaison du corps vers l'avant
 2. Rotation externe du patin freinant à 90° par rapport à la direction du joueur
 3. Poids du corps sur jambe arrière
 4. Extension jambe arrière (hanche, genou, cheville) ; fléchissement jambe avant

LES VIRAGES

13. VIRAGE BRUSQUE

- POINTS CLÉS :**
1. Bâton tenu à deux mains devant soi à l'amorce du virage
 2. Tête et épaules tournées dans la direction recherchée du virage
 3. Corps incliné vers l'intérieur, poids réparti sur deux lames, patin intérieur devant patin extérieur
 4. Pour un virage du côté de la main supérieure celle-ci est placée à côté de la hanche à l'intérieur du virage
 5. Plus le virage est brusque, plus le poids est placé sur l'arrière des jambes
 6. Croisement suivi d'un départ avant pour un virage du côté de la main supérieure

14. VIRAGE AVANT-ARRIÈRE

- POINTS CLÉS :**
1. À l'amorce du virage, court glissement pour alléger le poids sur les lames
 2. Rotation des hanches, talons en direction du virage
 3. Patins parallèles
 4. Flexion prononcée, poids sur les patins, pour pousser et accélérer à l'aide de croisements

15. VIRAGE ARRIÈRE-AVANT

- POINTS CLÉS :**
1. Glissement sur jambe fléchie
 2. Déséquilibre en direction du virage, trajectoire en arc sur le côté
 3. Patin glisseur perpendiculaire à la direction recherchée du virage, suivi d'un départ avant

LES PIVOTS

16. PIVOT AVANT-ARRIÈRE

- POINTS CLÉS :**
1. Glissement sur un patin, jambe fléchie
 2. Ouverture des hanches, épaules parallèles au déplacement du joueur
 3. Pivot du pied libre, talons un vers l'autre (180°)
 4. Transfert du poids du patin glisseur au patin libre, suivi de patinage arrière

17. PIVOT ARRIÈRE-AVANT

- POINTS CLÉS :**
1. Glissement sur un patin, jambe fléchie
 2. Bras ramenés près du corps
 3. Ouverture des hanches, épaules parallèles au déplacement du joueur
 4. Pivot du pied libre, talons un vers l'autre (180°)
 5. Transfert du poids du patin glisseur au patin libre, suivi d'un départ de face

LE MANIEMENT

18. LE DRIBBLE

- POINTS CLÉS :**
1. Position de base
 2. Coudes dégagés du corps
 3. Inclinaison de la lame du bâton vers la rondelle et légère poussée (coup droit)
 4. La lame passe au-dessus de la rondelle, s'incline de nouveau vers celle-ci (revers) puis la repousse dans l'autre sens
 5. Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets
 6. Tête haute pour une vision globale du jeu

19. TRANSPORT DE RONDELLE À DEUX MAINS

- POINTS CLÉS :**
1. Patinage avant
 2. Deux mains sur le bâton
 3. Lame du bâton perpendiculaire à la direction du joueur
 4. Contact constant de la rondelle au centre de la lame
 5. Le contrôle de la rondelle s'effectue par l'extension du bras le plus haut sur le bâton

20.A. TRANSPORT DE RONDELLE À UNE MAIN (REVERS)

- POINTS CLÉS :**
1. Patinage avant
 2. Main supérieure tenant le bâton
 3. Bâton et lame à l'extérieur du corps du porteur
 4. Contrôle de la rondelle par le bras (entre flexion et extension, avec ajustement)

20.B. TRANSPORT DE RONDELLE À UNE MAIN (COUP DROIT)

- POINTS CLÉS :**
1. Patinage avant
 2. Main supérieure sur le bâton
 3. Bâton et lame tournés vers l'intérieur du corps
 4. Contact constant de la rondelle au centre de la lame
 5. Contrôle de la rondelle par extension du bras

LES PASSES

21. PASSE BALAYÉE

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle placée au-delà du patin arrière
 2. Transfert du poids, jambe arrière vers jambe avant
 3. Fouetté des poignets
 4. Bâton suivant la rondelle et pointant la cible
 5. Lame du bâton dirigée vers la cible

22. PASSE BALAYÉE REVERS

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle près du corps, vis-à-vis patin extérieur
 2. Déplacement des mains devant le tronc, rondelle devant le patin
 3. Rondelle quittant la lame du bâton près du patin intérieur
 4. Bâton suivant la rondelle et pointant la cible
 5. Lame du bâton dirigée vers la cible

23. PASSE POIGNET

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
 2. Transfert du poids vers la jambe placée près de la rondelle
 3. Léger resserrement des mains et fouetté des poignets
 4. Lame du bâton dirigée vers la cible

24. PASSE POIGNET REVERS

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
 2. Court déplacement des mains devant le tronc
 3. Rondelle quittant la lame du bâton par fouetté des poignets, avant le patin intérieur
 4. Lame du bâton dirigée vers la cible

25. PASSE FRAPPÉE POIGNET

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
 2. Transfert maximum du poids au bâton par flexion latérale du tronc
 3. Resserrement des mains
 4. Léger recul de la lame du bâton pour frapper la rondelle par fouetté des poignets
 5. Lame du bâton dirigée vers la cible

26. PASSE LEVÉE

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle placée sur le talon de la lame du bâton
 2. Rouler la rondelle du talon vers le bout de la lame en glissant le bâton de l'extérieur vers soi, puis vers le receveur

27. RÉCEPTION DE PASSE AVEC BÂTON

- POINTS CLÉS :**
1. Bâton sur la glace
 2. Lame perpendiculaire à la rondelle et inclinée vers celle-ci
 3. Resserrement des mains sur le bâton

28. RÉCEPTION DE PASSE AVEC PATINS

- POINTS CLÉS :**
1. Utilisation du patin le plus près de la trajectoire de la rondelle
 2. Lame du patin orientée pour diriger la rondelle vers son bâton
 3. Bâton sur la glace, devant soi

LES TIRS

29. TIR BALAYÉ

- POINTS CLÉS :**
1. Patins de côté par rapport à la cible
 2. Rondelle placée au centre de la lame du bâton et amenée au-delà du patin arrière
 3. Transfert du poids, jambe arrière vers jambe avant
 4. Mouvement balayé du bâton, suivi d'un fouetté violent des poignets
 5. Lame tournée vers l'intérieur, pointant la cible

30. TIR BALAYÉ REVERS

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle près du corps et vis-à-vis le patin arrière
 2. Ouverture du patin intérieur vers la cible
 3. Transfert du poids vers l'avant ; rotation vigoureuse des tronc, épaules et bras vers la cible
 4. Balayage du bâton, puis fouetté des poignets
 5. Bâton suivant la rondelle et pointant la cible

31. TIR POIGNET

- POINTS CLÉS :**
1. Patins face à la cible
 2. Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
 3. Transfert maximum du poids au bâton par flexion latérale du tronc
 4. Resserrement des mains et un fouetté vigoureux des poignets
 5. Suivi de la lame vers la cible

32. TIR FRAPPÉ POIGNET

- POINTS CLÉS :**
1. Patins face à la cible
 2. Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps
 3. Transfert maximum du poids au bâton par flexion latérale du tronc
 4. Resserrement des mains
 5. Léger recul de lame du bâton pour ensuite frapper la rondelle avec fouetté des poignets
 6. Suivi de la lame vers la cible

33. TIR FRAPPÉ

- POINTS CLÉS :**
1. Patins de côté par rapport à la cible
 2. Rondelle placée entre les jambes et près du corps
 3. Élan amorcé avec un mouvement de recul du bâton parallèle à la position des patins
 4. Transfert de poids de jambe arrière vers jambe avant, dès le début de la descente du bâton qui pointe la glace ; haut du corps incliné vers la rondelle
 5. Resserrement des mains sur le bâton et frappé de la lame sur la glace légèrement derrière la rondelle
 6. Suivi de la lame du bâton en pointant la cible

34. TIR LEVÉ

- POINTS CLÉS :**
1. Patins face à la cible
 2. Rondelle en diagonale par rapport au patin intérieur
 3. Rondelle en contact avec la partie avant de la lame
 4. Main supérieure poussant rapidement vers le bas pour effet de levier avec le bâton, main inférieure suivant le mouvement
 5. Lame ouverte suivant la rondelle en direction du tir

35. TIR LEVÉ REVERS

- POINTS CLÉS :**
1. Rondelle près du corps et vis-à-vis patin avant
 2. Inclinaison et rotation du tronc
 3. Transfert du poids vers l'avant
 4. Mouvement rapide des bras
 5. Lame ouverte suivant la rondelle en direction du tir

36. TIR LOBBÉ

- POINTS CLÉS :**
1. Patins face à la cible
 2. Rondelle ramenée rapidement vers soi
 3. Mouvement rapide des poignets, rondelle soulevée et non frappée
 4. Lame ouverte, suivant la rondelle en direction du tir

37. TIR SUR RÉCEPTION À COURTE DISTANCE DU BUT

- POINTS CLÉS :**
1. Position variable des patins par rapport à la cible
 2. Inclinaison du tronc vers l'avant et léger recul du bâton
 3. Mains resserrant le bâton
 4. Lame revenant vers l'avant, en contact constant avec la glace
 5. Lame interceptant la rondelle dans sa trajectoire initiale au moment de l'impact
 6. Lame suivant la rondelle en direction de la cible

RÉFÉRENCE : HOCKEY QUÉBEC

POUR TROUVER LES VIDÉOS DES GESTES TECHNIQUES :

1. ALLER SUR WWW.GOOGLE.CA
2. RECHERCHER : 37 GESTES TECHNIQUES HOCKEY QUÉBEC
3. CLIQUER SUR LE LIEN : 37 Gestes techniques - Hockey Quebec - YouTube
4. LES 37 VIDÉOS DE GESTES TECHNIQUES DEVRAIENT Y ÊTRE.



TACTIQUES INDIVIDUELLE OFFENSIVE



1. PROTECTION DE RONDELLE EN DESCENTE

- POINTS CLÉS :**
1. Opposer son corps entre l'adversaire et la rondelle
 2. Baisser son centre de gravité.
 3. Éloigner la rondelle
 4. Accélérer (croisements).

CONSEILS : Pour gagner de l'espace, utiliser :
les bras, les épaules, les hanches, les genoux et les pieds

2. PROTECTION DE RONDELLE EN ZONE RESTREINTE

- POINTS CLÉS :**
1. Opposer son corps entre l'adversaire et la rondelle
 2. Éloigner la rondelle de l'adversaire
 3. Garder centre de gravité bas
 4. Bouger les pieds. Demeurer en mouvement
 5. Garder la tête haute. Prendre l'information autour de soi

CONSEILS : Pour gagner de l'espace, utiliser :
les bras, les épaules, les hanches, les genoux et les pieds

3. ÉCRAN AU GARDIEN DE BUT

- POINTS CLÉS :**
1. Jambes fléchies et écartées (équilibre)
 2. Important d'avoir 3 appuis sur la glace (bâton et patins)
 3. Faire face au tireur et être directement devant le gardien de but (prise d'information et mouvement latéral du tronc)
 4. Après le tir, être prêt pour le rebond (anticipation, face au but)

CONSEILS : S'assurer que le corps du joueur est réellement devant le gardien de but et non uniquement le bâton pour les déviations. L'objectif est de lui cacher la vue.

4. FEINTES

- POINTS CLÉS :**
1. Donner une fausse information à l'adversaire
 2. Se donner de l'espace par rapport à l'adversaire
 3. Toujours être en mouvement, bouger les pieds, avant et après la feinte
 4. Varier les feintes, en maîtriser plusieurs. (EX : Tête/épaule, du bâton, entre les patins, de tir, de passe, 360 degrés, laisser place à l'imagination)

5. DÉMARQUAGE INDIVIDUEL

- POINTS CLÉS :**
1. Le non-porteur doit constamment être accessible et disponible pour le porteur
 2. toujours demeurer en mouvement, bouger les pieds. Changer de vitesse, changer de direction
 3. Rechercher l'espace libre, démarquage en longueur et en largeur
 4. Garder son bâton sur la glace (Parfois, seule la palette va créer une ligne de passe)

6. 1 VS 1 DESCENTE

- CONSEILS :**
1. Exploiter l'espace libre. Si l'arrière recule rapidement et qu'il y a espace libre devant lui : Utiliser tir voilé et être combatif pour le retour.
 2. Si l'arrière recule lentement et que l'espace libre est derrière lui : Feinter, contourner, protéger la rondelle, changer de vitesse
 3. Si le défenseur pivote trop rapidement, couper au centre pour gagner l'espace libre

7. 1 VS 1 DEVANT LE BUT

- CONSEILS :**
1. Si la rondelle est dans le bas de la zone : Se démarquer dans le haut de l'enclave.
 2. Si la rondelle est à la pointe, écran devant le gardien de but
 3. Déplacements rapides et face à la rondelle

8. MISE EN JEU

- CONSEILS :**
1. S'assurer que tous les coéquipiers sont prêts avant de se placer à la mise en jeu
 2. Anticipation versus mouvement de l'arbitre (main)
 3. Anticipation versus adversaire (Position du joueur de centre et de ses coéquipiers)
 4. Éviter de s'appuyer sur le bâton
 5. Mouvement du bâton rapide et vigoureux
 6. Demeurer avec son adversaire après la mise en jeu

9. DÉJOUER LE GARDIEN DE BUT

- CONSEILS :**
1. Prendre l'information sur le gardien devant soi. (Profond, avancé)
 2. Favoriser les tirs hauts lorsque proche du filet
 3. Tirer de façon rapide en patinant
 4. Tirer à contre courant
 5. Viser jambière opposée pour retour aux coéquipiers de l'autre côté
 6. Être prêt pour le rebond



TACTIQUES INDIVIDUELLE DÉFENSIVES



1. APPROCHE AU PORTEUR

- POINTS CLÉS :**
1. Avoir un angle de poursuite
 2. Diriger l'adversaire vers une zone piège
 3. Ajuster sa vitesse et ses déplacements à ceux de l'adversaire (Ne pas être trop devant ou trop derrière lui)
 4. Couper la ligne de passes avec son corps et son bâton
 5. Fermer l'espace à l'adversaire
 6. Créer une zone piège pour soutirer la rondelle à l'adversaire
 7. Récupérer la rondelle et prendre de la vitesse

2. MISE EN ÉCHEC AU BÂTON

- POINTS CLÉS :**
1. Approche porteur efficace
 2. Utiliser l'échec au bâton soulevée ou frappée.
 - Soulevée : Lever le bâton de l'adversaire pour récupérer la rondelle
 - Frappée : Tapper sur la rondelle (Palette de l'adversaire)
 3. Récupérer la rondelle et prendre de la vitesse

3. CONTACT PHYSIQUE

- POINTS CLÉS :**
1. Faire une prise d'information du porteur de la rondelle (en jetant un coup d'œil en sa direction)
 2. Réduit la distance par une approche au porteur (En patinant vers son opposant)
 3. Patiner dans la même direction que son opposant
 4. Avoir le bâton vivant et sur la glace
 5. Effectuer un échec au bâton (Frapper sur la rondelle (palette))
 6. Appliquer le contact physique en fermant l'espace vers la bande

4. RECEVOIR UN CONTACT PHYSIQUE

- POINTS CLÉS :**
1. Gardez les mains devant le corps.
 2. Gardez les genoux fléchis, mais le tronc droit de façon à ce que la tête soit relevée et protégée par l'épaulière.
 3. En tout temps, être alerte et vigilant de ce qui passe autour de vous. Une prise d'information est nécessaire (Provenance du joueur, vitesse du joueur, prestance du joueur).
 4. Pencher votre corps vers la provenance du contact physique en vous décollant de quelques centimètres (15 cm) de la rampe pour absorber le contact physique
 5. Au moment du contact, tournez 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.
 6. Retenez votre souffle, expirez lors de l'impact et contracter vos muscles.

5. MARQUAGE INDIVIDUEL

- POINTS CLÉS :**
1. Prendre le maximum d'information autour de soi. (Balayage visuel)
 2. Orienter son corps de façon à voir la rondelle et le joueur marqué
 3. Couper les lignes de passes (Bâton)
 4. Demeurer dans les lignes de tirs (Corps)
 5. Toujours rester en mouvement (Bouger les pieds)

6. 1 VS 1 DEVANT LE FILET (Rondelle en bas de zone)

- POINTS CLÉS :**
1. Toujours être dans la ligne de passe
 2. Toujours voir le porteur et le non-porteur
 3. Bâton sur la glace et couper la ligne de passe
 4. Bouger les pieds et effectuer des balayages visuels régulièrement

7. 1 VS 1 DEVANT LE FILET (Rondelle à la pointe)

- POINTS CLÉS :**
1. Toujours être entre le joueur et le but
 2. Avant le tir, empêcher le joueur offensif de faire un écran. (2 mains sur le bâton)
 3. Une fois le tir effectué, soulever le bâton du joueur pour récupérer le retour

8. 1 VS 1 DESCENTE

- POINTS CLÉS :**
1. Contrôler la distance avec l'adversaire (une distance de bâton)
 2. Garder une position intérieure (Épaule externe vs épaule interne)
 3. Garder les yeux sur le corps du joueur, ne pas regarder la rondelle
 4. Utiliser le bâton pour jouer la rondelle (Mouvement de balayage avec bâton)
 5. Tenter d'amener le joueur vers la bande
 6. Récupérer le rebond si tir

9. 1 VS 2 DESCENTE

- POINTS CLÉS :**
1. Demeurer au centre
 2. Ne pas accorder de tirs de l'enclave
 3. Couper la ligne de passe
 4. Ne pas accorder de passes transversales
 5. Récupérer le rebond s'il y en a un

10. 1 VS 2 DU COIN

- POINTS CLÉS :**
1. Ne pas accorder de tir facile de l'enclave
 2. Ne pas accorder de passes transversales
 3. S'ajuster en fonction du porteur (Gaucher, droitier)
 4. Récupérer le rebond s'il y en a un