




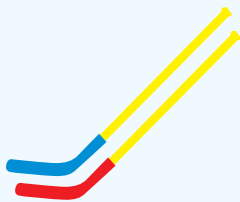
QU'EST-CE QUE C'EST?

Depuis son invention en 1875, le hockey a pris différentes formes à l'extérieur (hockey sur gazon et sur des patinoires sans glace [*deck hockey*]), mais il s'est aussi adapté à l'intérieur. Le **hockey Cosom** (hockey-balle) est la version canadienne du hockey en salle. Il se joue avec des bâtons et 1 balle (soit orange et pleine, soit blanche et trouée). Il oppose **2 équipes** qui tentent de mettre la **balle dans le but** malgré la présence du **gardien adverse**. L'utilisation d'un bâton pour **manipuler une balle** tout en se déplaçant demande un certain niveau d'habiletés. Pour y exceller, le joueur doit savoir **marcher, courir, dribbler, transporter la balle**, faire des **passes** et effectuer des **tirs**. C'est au niveau des prises de décisions des jeunes que le hockey devient un sport complexe et complet. Très répandu dans nos écoles, le hockey se joue autant sur un terrain complet que sur une **surface restreinte**. Il peut être ajusté afin d'avoir un engagement moteur maximal de l'ensemble d'un groupe.

MATÉRIEL

-  1 bâton de hockey Cosom par joueur
-  De petits buts
-  Des cibles
-  1 paire de lunettes par joueur
-  Des balles (orange et trouées)
-  Des bancs suédois
-  Des cônes
-  Des dossards (ou chandails de même teinte)

POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Utiliser des **bâtons** entièrement en plastique et des **lunettes** de protection (sécurité).



Contrôler la **force du tir** (placer des cibles dans les petits buts pour obliger de la précision).



Garder la **palette du bâton** au sol et ne pas la lever plus haut que les genoux.



Éviter de **se jeter au sol** pour couper une passe ou bloquer un attaquant.



S'assurer d'avoir un **contact visuel** avec son partenaire avant de faire la passe.



Préférer les **buts vides sans gardiens** pour que tous puissent manipuler la balle.

POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :



Pour le primaire



Pour le secondaire



Pour l'extérieur



Sans matériel



Distanciation



En solo



Pour pratiquer à l'**extérieur**, choisir une surface gazonnée, asphaltée ou de neige tapée qui permet à la balle de bien rouler. Attention ! L'asphalte abimera plus rapidement les palettes de vos bâtons.

ÉCHAUFFEMENT

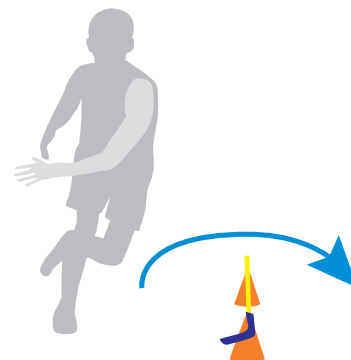
LE REPÊCHAGE



MATÉRIEL: 1 et 1 par joueur, 2 , des , 1 petit but et 1 obstacle bas par équipe

OBJECTIF: Tenir le bâton correctement.

En **équipe de 4**, se placer en carré et s'échanger **2 balles**. Si les 2 balles se touchent, qu'un joueur échappe sa balle ou qu'il la passe à un joueur qui en a déjà une, les fautifs sortent du carré pour faire **6 sauts latéraux** par-dessus un obstacle bas. Marquer **1 point** si son équipe ne commet aucune faute en 30 secondes. Quand l'intervenant crie «REPÊCHAGE», ceux qui ont les balles tentent d'aller marquer dans un petit but; ceux qui n'en ont pas tentent de les empêcher (harponner la balle).



Pour limiter les risques d'erreurs, **dire le nom** du destinataire de la balle à haute voix.

ÉCHAUFFEMENT

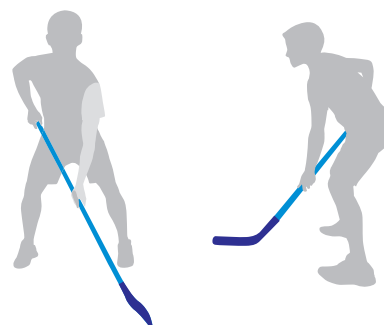
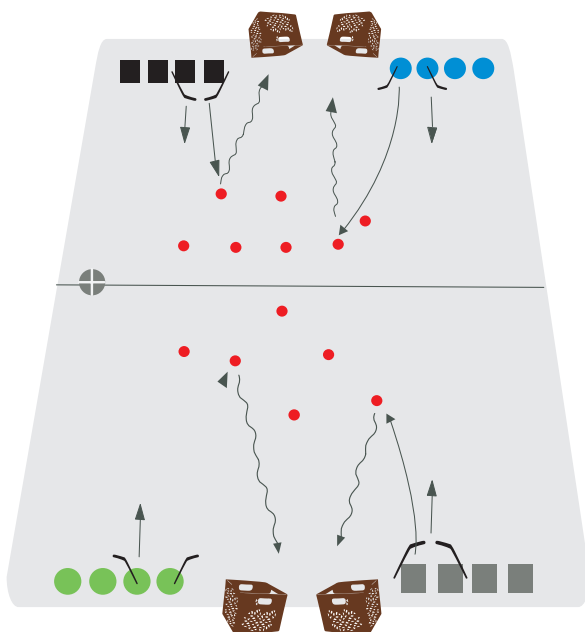
LA RÉCOLTE



MATÉRIEL: 1 et 1 par joueur, 2 , des et 1 petit but par équipe

OBJECTIFS: Tenir le bâton correctement. Manipuler la balle efficacement.

En **équipe de 4** avec **2 bâtons**, se disperser autour du gymnase. Répandre les balles sur le sol. Au signal, rapporter un maximum de balles (**1 à la fois**) et les faire entrer à l'aide du bâton dans la caisse de son équipe (couchée sur le côté). Ne pas utiliser ses mains pour ramasser la balle. Après chaque balle immobilisée dans la caisse, échanger le bâton avec un coéquipier.



VARIANTE:

- **Passer** la balle à un coéquipier qui devra l'immobiliser dans la caisse (1 bâton par joueur).

Tenir le bâton à **2 mains**. Laisser une longueur d'avant-bras entre elles, la main inférieure en supination (paume vers le ciel) et celle près de la pomme en pronation. Rester sur la plante des pieds, fléchir les genoux et le tronc. Garder la palette au sol, dégager les coudes et relever la tête.

ÉCHAUFFEMENT

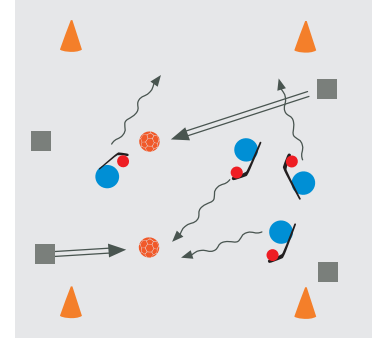
LE HOCKEY-QUILLES



MATÉRIEL: 1 , 1 et 1 par joueur, des ballons et 4

OBJECTIFS: Accélérer, pivoter et s'arrêter pour éviter des obstacles en maniant la balle avec son bâton.

Délimiter un terrain de volleyball (cônes) et séparer le groupe en 2 : **dribleurs** avec bâton au centre (offensive) et **joueurs sans bâton** à l'extérieur (défensive). Les dribleurs se déplacent avec leur balle et les défenseurs essaient de **toucher** leurs **jambes**, leur **balle** ou leurs **pieds** en roulant un ballon au sol. Quand un dribleur ou sa balle sont touchés, changer de rôle avec le défenseur. **Lancer par en dessous de l'épaule** comme aux quilles. Faire des parties de **3 minutes**. Au besoin, diminuer l'espace de jeu et permettre 1 tir au but aux dribleurs qui passent 30 secondes sans se faire toucher.



ACTIVITÉ TECHNIQUE

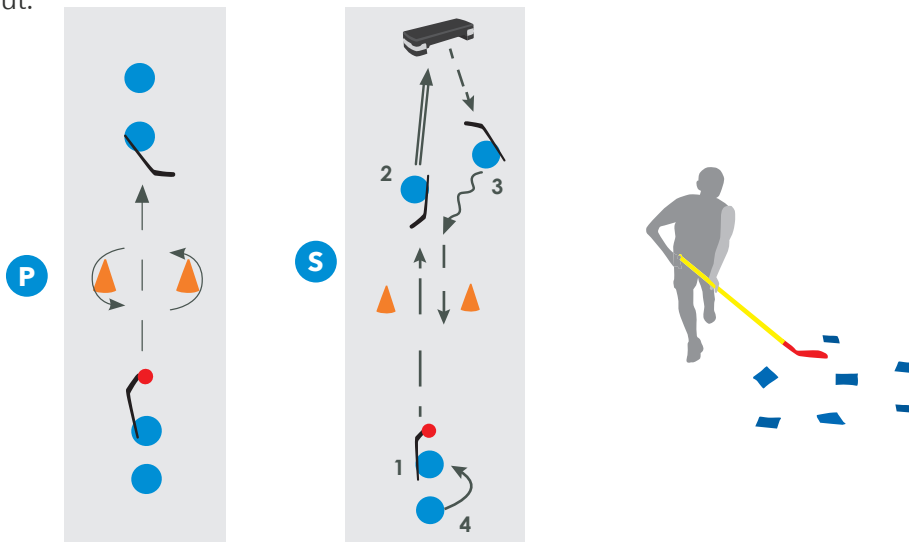
LA PASSE



MATÉRIEL: 1 par joueur, 2 , 1 , 2 , 1 et des par équipe

OBJECTIFS: Passer la balle à un partenaire immobile. Garder le contrôle lors du drible de balle.

En **équipe de 4**, se placer en duo de chaque côté d'une **porte (2 cônes)**. À tour de rôle, faire **4 à 5 dribbles** et **passer** la balle au partenaire d'en face à l'intérieur des cônes. Marquer **1 point** si la balle est réceptionnée par le joueur de l'autre côté de la porte. Après la passe, donner le bâton au joueur derrière soi, puis se placer derrière lui, et ainsi de suite. Si désiré, après avoir reçu la passe, faire un tir dans un petit but.



VARIANTES:

- Passer du **coup droit**, puis du **revers**.
- **Alterner** les passes du coup droit et du revers (recevoir du coup droit et passer du revers).
- Dribler entre des **sachets de sable** sans les accrocher.

Regarder et **pointer la cible** à la fin de la passe et **incliner la palette vers la balle** lors du drible.

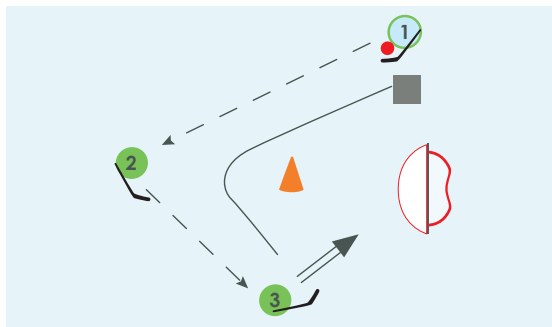
LE HOCKEY-BASEBALL



MATÉRIEL: 1 et 1 par joueur, 1 , 1 et 1 petit but par équipe

OBJECTIFS: Passer et recevoir efficacement la balle en situation de compétition.

En **équipe de 4**, placer **3 attaquants** en triangle et **1 défenseur** au centre. Le joueur (1) commence avec la balle. Le défenseur doit essayer d'**intercepter la balle** que les attaquants se passent à partir du joueur (1), et ce, avant que le joueur (3) ne tire au but. Dès que le défenseur touche la balle (avec son bâton ou son pied) le jeu s'arrête. Dans ce cas, le joueur (3) devient défenseur, le défenseur devient joueur (1) et le joueur (1) devient joueur (2). Placer des cibles dans le but (quilles ou autres).



Utiliser son pied ou la palette de son bâton pour **couper la ligne de passe**. Tenir le bâton à 1 main et étirer le bras au besoin.

SITUATION DE JEU MODIFIÉE

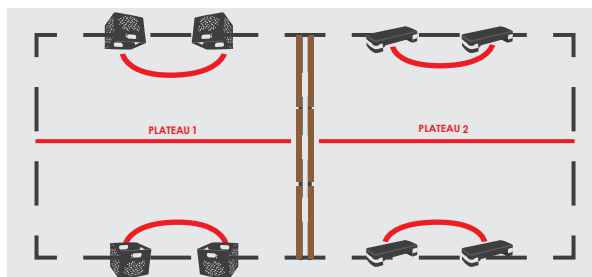
LE COSOM



MATÉRIEL: 1 , 1 et 1 par joueur, 1 et 4 petits buts et des par demi-terrain

OBJECTIF: Marquer le plus de buts possible dans le temps alloué malgré l'autre équipe qui nous en empêche.

Faire des parties de **2 à 3 minutes** en formule **3 contre 3**, avec ou sans gardiens, sur un **demi-terrain** avec de **petits buts**. Placer des bancs suédois couchés sur le côté pour former une « bande » entre les terrains. Commencer par une mise au jeu au centre. Exiger aux joueurs de faire une passe pour franchir la ligne centrale. Si la balle sort des limites, l'équipe non fautive la remet en jeu à partir des lignes de côté. Un tir au but réussi vaut **1 point**. Exiger un **nombre minimal de passes** avant de tirer au besoin.



VARIANTES:

- Jouer en formule **2 contre 2** (adapté pour les plus jeunes).
- **SURNOMBRE OFFENSIF.** Jouer en formule **3 contre 2** pour faciliter les passes et l'offensive.
- **PARTIE PROGRESSIVE.** Ajouter **1 défenseur** après chaque tir au but : 3 contre 1, 3 contre 2 et 3 contre 3.

Pour plus détails sur les ligues de **hockey Cosom (hockey-balle)**, de **hockey sur glace** et de **deck hockey** dans votre région, consulter le site du RSEQ.