

LE LIVRET DU JEUNE **HOCKEYEUR**

— 2016-2017 —



CE CARNET APPARTIENT À :



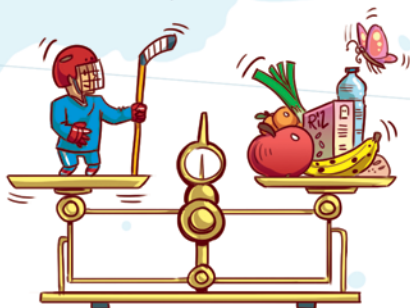
FFHG
FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE HOCKEY SUR GLACE

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
- APORTE 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

TRINITY

RETROUVE PLUS DE FAUTES
EN DESSINS ANIMÉS
SUR NOTRE SITE INTERNET :
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 ACCEPTE 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 HOCHEUR OU UNE HOCHEUSE 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 :





Cristobal HUET
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**.



ENSEMBLE POUR 2017

Du 5 au 21 mai 2017 se déroulera le Championnat du Monde de Hockey sur glace 2017 de l'IIHF !
La France aura l'honneur d'organiser avec l'Allemagne le premier événement annuel de sport d'hiver du monde. Pour cela, deux villes accueilleront chacune huit des meilleures équipes au monde !

Paris

à l'AccorHotels Arena pour la France :
30 matches jusqu'aux quarts de finale !

Cologne

à la Lanxess Arena pour l'Allemagne :
34 matches avec les demi-finales et finales

**Le Championnat de Monde de Hockey 2017 est un événement exceptionnel !
Et pour toi ce sera....**

- La chance de pouvoir soutenir tes joueurs préférés de l'Équipe de France
- Une occasion unique de voir évoluer les plus grands joueurs de hockey de la planète
- La possibilité de choisir parmi les 30 matches qui se disputeront à Paris !
- Une expérience hors du commun et des animations spectaculaires à tous les matches
- La possibilité de rencontrer personnellement Astérix et Obélix qui seront les mascottes officielles de l'événement !

