

**Document enseignant-e**

**Durée de la leçon : 30 minutes**

**Description de l'activité : Quelles sont les articulations utilisées au hockey sur glace et comment les préserver ?**

**Objectifs / référence du PER : MSN 17**

Identification de ce qui peut être dangereux pour le corps dans différentes situations.

**Informations :**

Cette leçon s'insère dans la séquence [Poignets, chevilles, genoux...](#)

Elle peut être réalisée après l'activité c) et en parallèle avec l'activité [d\)](#).

<b>Déroulement de la leçon à adapter selon les conditions de la classe</b>	<b>Matériel</b>
Présenter la consigne de la première page en laissant les élèves s'exprimer au maximum.	Fiche élève page 1
Faire une petite mise en commun après la partie 3 en relevant sur un tableau et/ou en chambrette les hypothèses retenues par la classe.	
Demander aux élèves comment on pourrait vérifier leur hypothèse ? Recueillir leur bonne idée.	
Présenter la vidéo aux élèves et éventuellement les images séparées du matériel de protection.	Vidéo accessible sur la page du kit éducatif (sous le titre du cours) et images en annexes.
Demander aux élèves de vérifier leur hypothèse d'après la vidéo.	
En plénum, demander aux élèves quelle conclusion proposer à toute la classe.	

**Références : -**

- Observe ce joueur et cette joueuse de hockey sur glace.



1. Cite 2 articulations différentes utilisées par ce joueur et cette joueuse.

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

2. Et toi, quel mouvement peux-tu faire avec ces 2 articulations ?

A. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

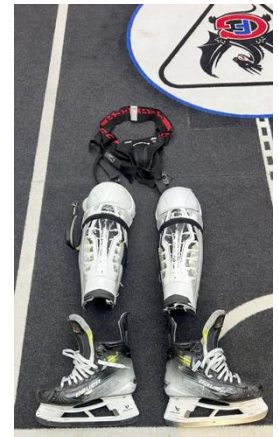
3. Comment protège-t-on ces articulations des blessures au hockey sur glace ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Observe la petite vidéo du matériel d'un joueur du HC  
Gottéron.



**4. D'après cette vidéo, est-ce que ce que tu avais proposé à la page précédente était correcte ?**

- Oui mes propositions étaient toutes correctes, le joueur en a parlé dans la vidéo.
- Oui, mes propositions étaient correctes, le joueur en a parlé dans la vidéo, mais il en manquait quelques-unes.
- Non, mes propositions n'étaient pas correctes.

**5. Conclusion**

**Comment le joueur ou la joueuse de hockey protège leurs articulations ?**

---

---

---

## CORRIGE

- Observe ce joueur et cette joueuse de hockey sur glace.



6. Cite 2 articulations différentes utilisées par ce joueur et cette joueuse.

A. Selon les propositions des élèves (coude, genou, épaule, poignet, nuque...)

7. Et toi, quel mouvement peux-tu faire avec ces 2 articulations ?

Selon les propositions des élèves

8. Comment protège-t-on ces articulations des blessures au hockey sur glace ?

Hypothèse selon les propositions des élèves

Exemples de réponses possibles :

Je pense qu'on protège le coude avec des coudières parce que c'est comme moi quand je fais du skateboard.

Peut-être qu'on protège l'épaule avec de la mousse parce que c'est mou.

**9. D'après cette vidéo, est-ce que ce que tu avais proposé à la page précédente était correcte ?**

- Oui mes propositions étaient toutes correctes, le joueur en a parlé dans la vidéo.
- Oui, mes propositions étaient correctes, le joueur en a parlé dans la vidéo, mais il en manquait quelques-unes.
- Non, mes propositions n'étaient pas correctes.








selon les propositions des élèves

**10. Conclusion**

**Comment le joueur ou la joueuse de hockey protège leurs articulations ?**

Ils utilisent des protections pour chaque articulation. Des coudières, des genouillères, un tour de cou en mousse, des épaulettes en plastique.

Annexe 1 : Images du matériel de protection

<p><b>Le casque</b></p>		<p><b>Le plastron</b></p>	
<p><b>Les coudières</b></p>		<p><b>Les gants</b></p>	
<p><b>La canne</b></p>		<p><b>La coquille</b></p>	
<p><b>Les cuissettes</b></p>		<p><b>Les jambières</b></p>	
<p><b>Les patins</b></p>	