

Durée de la leçon : 70 à 90 minutes

Description de l'activité :

Découverte du hockey sur glace en salle de sport en travaillant le développement du contact physique et corporel dans le respect des règles et du fair-play ainsi que la compréhension des caractéristiques de chaque position sur la glace afin d'adapter son comportement dans le jeu.

Objectifs / référence du PER :

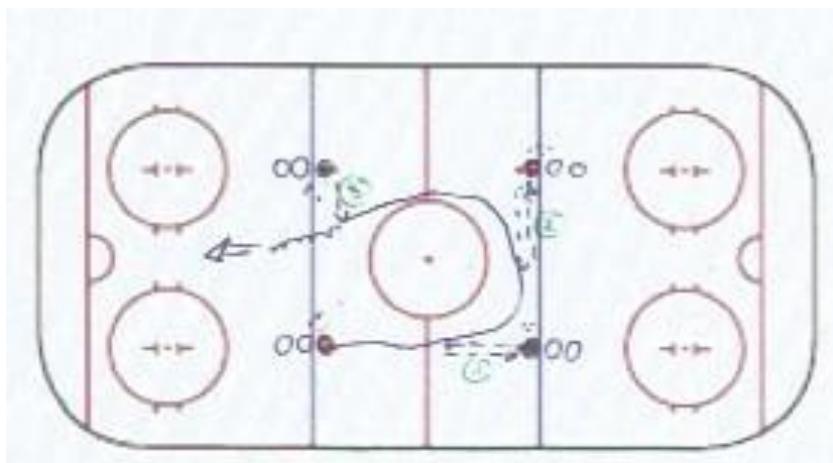
1. Être capable d'utiliser et de maîtriser son corps afin de pouvoir mettre de l'impact physique dans son jeu en respectant le fair-play et les règles du hockey sur glace.
CM 31 — Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé en acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres, en appliquant les principes d'échauffement et diverses notions liées aux méthodes d'entraînement et en considérant dans ses pratiques sportives les principes éthiques.
2. Introduire la règle du dégagement interdit au hockey sur glace et l'expérimenter dans le jeu.
CM 34 — Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans des formes de jeu en appliquant les règles, la tactique et la technique des jeux pratiqués, en respectant les règles sportives, l'arbitre, ses pairs et ses adversaires, et en gérant son émotivité et son agressivité.
3. Comprendre les différentes positions des joueurs et leurs rôles principaux afin d'adapter son comportement dans le jeu.
CM 34 — Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans des formes de jeu en appliquant les règles, la tactique et la technique des jeux pratiqués, en respectant les règles sportives, l'arbitre, ses pairs et ses adversaires, et en gérant son émotivité et son agressivité.



Déroulement de la leçon	Matériel
<p>Introduction de la leçon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vidéo (2') présentant des charges lors de précédents Championnats du Monde. → https://www.youtube.com/watch?v=d7PDbtn0Cmc - Réflexion en plénum : « Qu'est-ce qu'une charge correcte au hockey sur glace ? » - Critères d'une charge correcte : <ul style="list-style-type: none"> ○ Contact épaule contre épaule : La charge doit être effectuée principalement avec l'épaule et viser l'épaule de l'adversaire. Le contact doit être propre et ne pas viser la tête ou le dos ○ Intention de jouer le puck : La canne est dirigée vers le puck et le joueur utilise la charge pour s'emparer du puck ○ Respect de l'intégrité physique (fair-play) : On ne charge pas un adversaire qui est dans une position vulnérable. 	<p>5-10'</p> <p>Visionnement au beamer, sur tablettes en petits groupes ou sur l'ordinateur de l'enseignant.</p>
<p>Échauffement (20')</p> <p>3 exercices utilisant la même disposition de départ avec des passes aller-retour.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque colonne à des balles, éventuellement dans un cerceau pour éviter qu'elles roulent partout. - Les départs se font en alternance dans les diagonales et au coup de sifflet. - Implication de 2 élèves en mouvement pour les passes puis le tir et de 4 élèves immobiles pour les passes. <p>→ Les objectifs sont la qualité des passes et des tirs en mouvement, puis d'augmenter progressivement la vitesse au fur et à mesure de l'échauffement</p>	<p>1 canne par élève 20+ balles 4 cerceaux 2 buts 2 équipements de gardien</p>

1. « 1v0 avec tir face au but »

5-7'



- 1) L'élève part vers la colonne en face de lui, reçoit une passe et la redonne.
- 2) Il continue vers la colonne suivante, reçoit une passe et la redonne.
- 3) Il revient vers le centre pour recevoir une passe de la dernière colonne et s'en va pour tirer face au but.
- Il se replace dans la colonne où il y a le moins d'élèves.

2. « 1v0 avec tir depuis le côté »

5-7'



- 1) L'élève part vers la colonne en face de lui, reçoit une passe et la redonne.
- 2) Il continue vers la colonne suivante, reçoit une passe et la redonne.
- 3) Il passe à l'extérieur de la dernière colonne d'où il reçoit une passe et s'en va au but pour tirer de côté.
- Il se replace dans la colonne où il y a le moins d'élèves.

3. « 1v0 avec changement de direction et tir face au but »

5-7'



- 1) L'élève part vers la colonne en face de lui, reçoit une passe et la redonne.
- 2) Il continue vers la colonne suivante, reçoit une passe et la redonne.
- 3) Il se dirige vers la 3^e colonne pour recevoir une passe et la redonner.
- Il effectue un « stop & start » pour repartir dans la direction opposée le plus rapidement possible.
- 4) Il se présente vers le centre pour recevoir une passe de la colonne où il avait commencé l'exercice et s'en va au but pour tirer face au but.
- Il se replace dans la colonne où il y a le moins d'élèves.

Variante : après son tir, l'élève reste vers le but pour masquer le gardien ou pour prendre le rebond du prochain tir avant d'aller dans la colonne.

Partie principale**40-60 minutes****Exercice : contact physique correct et protection de balle**

10'

- Travail dans les 4 coins de la salle. 8 élèves travaillent en même temps et les 8 suivants se préparent durant les 20 secondes de l'exercice.
- L'élève A est de dos face au coin et l'élève B met une balle dans le coin pour lancer l'exercice.

- Chaque joueur joue un rôle différent :
 - A doit protéger sa balle le plus longtemps possible en mettant son corps en opposition.
 - B doit mettre la pression en essayant d'attraper la balle en tenant sa canne à une main et en jouant physique avec l'autre bras le long du corps.
- Changement des rôles au tour suivant

Explication des règles 3 et 4 spécifiques au hockey sur glace

Règle 3 : dégagement interdit hybride (« icing hybride »)

5'

- Définition :

Un dégagement interdit se produit lorsqu'un joueur envoie la balle de sa propre moitié de salle (avant de passer la ligne médiane) jusqu'au fond de la salle et que le premier joueur sur la balle est un adversaire.
- Conséquence :

Si l'arbitre siffle un dégagement interdit, le jeu est arrêté et un engagement a lieu dans la zone défensive de l'équipe qui a dégagé la rondelle.
- Exceptions :
 - Si un joueur de l'équipe dégageant la balle est le premier sur la balle, il n'y a pas de dégagement interdit.
 - Si l'équipe en infériorité numérique dégage la balle, il n'y a pas de dégagement interdit.
 - Si la balle touche un joueur adverse ou si la balle est cadrée sur le but adverse, il n'y a pas de dégagement interdit.

Règle 4 : charge incorrecte

- Appliquer et respecter les critères pour réaliser une charge correcte dans le jeu (voir ci-dessus).

Les positions des joueurs et leurs rôles

5'

- Gardien de but :

Rôle : Protéger le but et empêcher la rondelle d'entrer. Le gardien utilise son corps, ses gants et son bâton pour bloquer les tirs.

- Défenseurs :

Rôle : Il y a deux défenseurs sur la glace. Leur tâche principale est de protéger leur zone et d'empêcher les attaquants adverses de marquer. Ils aident aussi à relancer l'attaque en passant la rondelle aux attaquants.

- Attaquants :

Rôle : Il y a trois attaquants sur la glace. Leur tâche principale est de créer des opportunités offensives et de marquer des buts.

Les 3 types d'attaquant :

Les 2 ailier jouent sur le côté gauche et droite. En zone défensive, ils sont responsables d'empêcher les défenseurs adverses de tirer au but.

Le centre joue au milieu et son rôle est polyvalent. Il est responsable des engagements et il doit aider le défenseur du côté du puck. En zone d'attaque, il soutient les ailier et est généralement à l'origine de la création des jeux offensifs.

Jeu à 3v3

20-40'

- Match d'unihockey standard en ajoutant les nouvelles règles 3 et 4 spécifiques au hockey sur glace (voir leçon 1 pour les règles 1 et 2)
- 3 joueurs sur le terrain avec positions et rôles définis : 1 centre, 1 défenseur et 1 ailier
- 2 équipes avec changements volants en auto-gestion, le joueur sortant dit la position occupée à son remplaçant.
- *Facultatif : pénalité de 1 ou 2 minutes en cas de charge incorrecte*

Sport : Hockey sur glace en salle de sport

Variante : donner un scénario de jeu à appliquer pour forcer les différentes équipes à adapter leur comportement de jeu :

- Phase de groupes, la Suisse gagne 3 à 1 contre la Finlande à 3 minutes de la fin du match. Cependant elle doit gagner par 4 buts d'écart pour se qualifier à cause de la différence de buts.*
- Finale du Championnat du Monde, la Suisse mène 2 à 1 face au Canada et il reste 2 minutes de jeu.*

Références :

Image de la patinoire avec Licence Creative Commons :

<https://vectorportal.com/fr/vector/image-vectorielle-de-patinoire-de-hockey.ai/10117>



Sec. I

9H - 11H

Sport : Hockey sur glace en salle de sport

Notes :



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND