

ON GARDE LE MORAL !!!



Le message aux petits ELANS

Bonjour à tous, parents et enfants,

Bien évidemment, nous sommes tous très tristes de la situation actuelle. Cette dernière est exceptionnelle et injuste mais les mesures prises sont nécessaires.

C'est un événement marquant dans nos vies et il est important d'en discuter avec nos enfants afin d'expliquer le pourquoi et notamment le fait qu'ils ne peuvent plus pratiquer leur sport favori.

Il faut maintenir le lien avec eux afin de les garder dans une situation d'apprentissage sportif, garder une habitude et une bonne hygiène du petit élan, préparer avec eux un planning qui convienne à toute la famille.

Notre club souhaite encourager et motiver nos petits élans à rester en forme et continuer à garder le contact avec sa crosse.

Ce petit document va permettre d'occuper son temps sainement tout en se cultivant sur leur sport.

Vous trouverez ci-après, des informations générales sur notre sport, des liens pour rester en forme et des exercices de maniements.

Nous avons voulu faire quelque chose de simple et qui ne nécessite pas une surface de jeu trop grande...une petite chambre suffit.....prévoir une surface qui amortit les chocs si vous êtes en appartement pour ne pas gêner vos chers voisins. 😊



Un peu d'HISTOIRE POUR NOS élans

- Le premier match se déroula en 1855 au Canada, mettant aux prises des soldats d'une garnison britannique, à Kingston.
- La Fédération internationale, l'IIHF (International Ice Hockey Federation) a été fondée en 1908 et en Amérique du Nord, la NHL (National Hockey League), en 1917.
- Dès 1920, le hockey sur glace était admis aux J.O... d'été, à Anvers, en attendant Chamonix et les premiers Jeux d'Hiver, en 1924. C'est dans le fracas des crosses et une ambiance survoltée que se déroulent les grands matches de hockey sur glace, sport dont le phénomène de popularité n'a cessé de croître à la fin du XXème siècle et qui peut être considéré comme une sorte de transposition sur la glace du football.
- Avec le hockey, tout se déroule à un rythme sidérant et une vitesse affolante (*près de 60 km/h*) avec les raids incessants vers les buts, sans parler du fullcontact permanent, toujours à la limite de l'agressivité, entre joueurs casqués (obligatoire depuis 1980), rembourrés, extrêmement déterminés, qui se ruent vers la cage... autant que sur l'adversaire.
- Les charges, en effet, sont admises depuis 1951. Cela donne un spectacle haletant et fascinant que la télévision – sans parler de l'éclairage olympique - a su magistralement mettre en scène, surtout depuis que les grandes compétitions de la NHL en Amérique du Nord (Etats-Unis et Canada) ont été diffusées régulièrement en Europe.



Un peu d'HISTOIRE POUR NOS élans

- La tradition sur le Vieux Continent est forte aussi depuis longtemps dans les pays nordiques qui ont toujours brillé (Suède, Finlande surtout), la Suisse, la Tchécoslovaquie, l'Allemagne, la Grande-Bretagne, la France et bien entendu l'URSS. Celle-ci s'est affirmée comme une puissance mondiale à partir de 1956, étant même très dominatrice aux Jeux olympiques de 1964 jusqu'à la mémorable surprise des Jeux de Lake Placid, en 1980 : victoire et médaille d'or pour les Etats-Unis.
- Chaque goal est littéralement «harnaché» avec un équipement qui ne pèse pas loin de 20 kilos. Il porte un casque à grille, pour des raisons de sécurité, un plastron, d'énormes jambières larges, un bouclier d'une main pour parer les tirs violents et un gant renforcé pour saisir ou repousser le palet. Il a aussi une crosse plus large que celle des joueurs de champ. Souvent le sort du match repose sur son efficacité.
- Le Canadien Wayne Gretzky est considéré comme le joueur du siècle, le marqueur le plus prolifique, le coéquipier le plus généreux et l'équivalent en hockey de Michael Jordan au basket-ball.
- À la fin du XXème siècle s'est développé le hockey sur glace féminin. Le premier titre olympique a été décerné à Nagano, en 1998, aux Etats-Unis.
- Les médias véhiculent une image d'un sport violent et dangereux alors que dans la pratique les blessures graves se font très rares et les comportements agressifs sont sévèrement sanctionnés. En jouant au hockey sur glace, grâce à l'engagement physique important nécessaire, on développe un sentiment d'appartenance basé sur des valeurs communes. (Source Le Hockey sur Glace dans les écoles FFHG/USEP)



La bonne hygiène alimentaire du petit élan

L'acquisition des grandes règles qui organisent " le bien boire et le bien manger " est primordiale : le jeune élan doit avoir une bonne alimentation qui passe forcément par 4 moments clés dans la journée :

le petit-déjeuner,

le déjeuner,

le goûter,

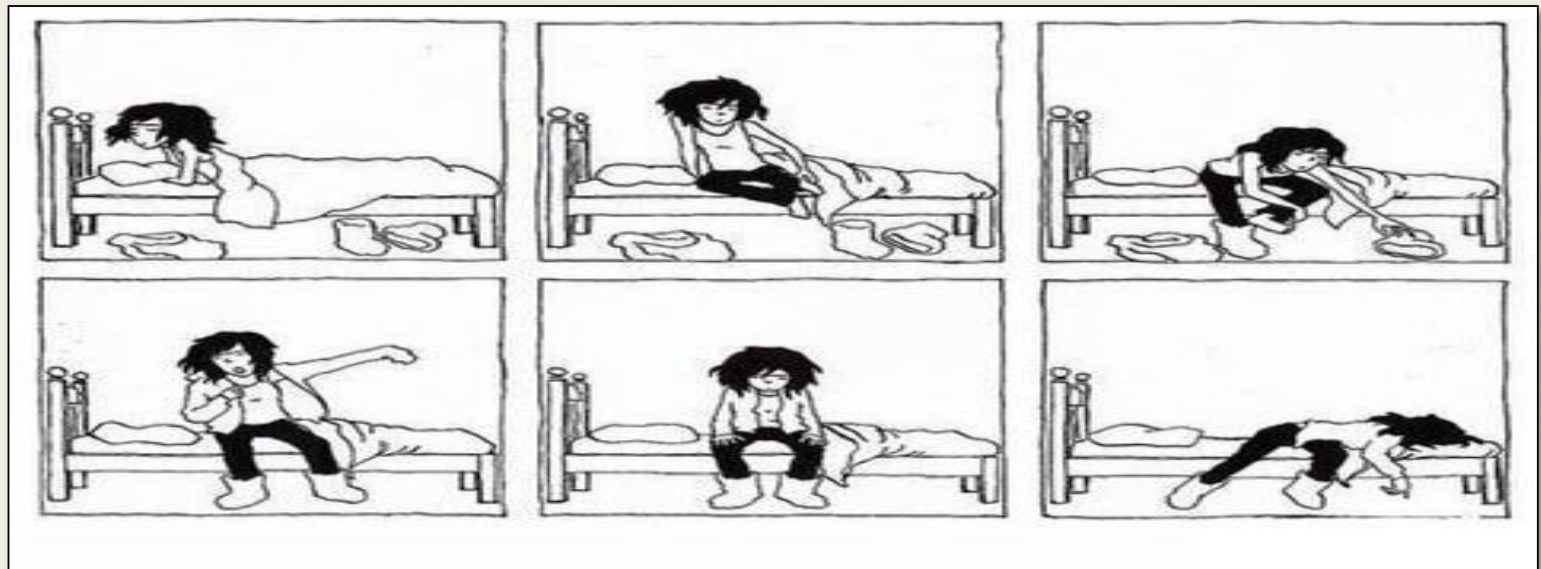
le dîner.



ON EVITE LE GRIGNOTAGE PETIT ELAN !!!!

Le sommeil du petit élan

- Bien faire comprendre à nos petits élans que ce n'est pas des vacances mais qu'il faut garder un bon rythme de vie.
- Le sommeil est essentiel pour le bon développement du petit élan. Il a un rôle réparateur.
- **En moyenne, un enfant de 6-12 ans doit dormir 10 à 12 heures par nuit.**
- **En moyenne, un adolescent de 13-17 ans doit dormir 8 à 10 heures par nuit.**
- Quelques règles de base sont à respecter : maintenir la régularité des horaires de sommeil, éviter de se coucher trop tard, garder l'habitude de la sieste le plus longtemps possible.



Un peu de culture pour le petit élan

POUR LES NOVICES



1. LES LIGNES

La patinoire est divisée en 3 zones délimitées par 5 lignes. Ainsi, pour chaque équipe nous appellerons les zones ainsi :

La zone de défense* : comprise entre la bande derrière le but défendu par l'équipe et la première ligne bleue. La zone de défense comprend également une ligne rouge fine, appelée ligne de but, sur laquelle est positionné le but à défendre.

La zone neutre* : c'est la partie de la patinoire comprise entre les deux lignes bleues. Au milieu de la zone neutre, une ligne rouge aussi épaisse que les deux lignes bleues, que l'on appelle la ligne rouge centrale.

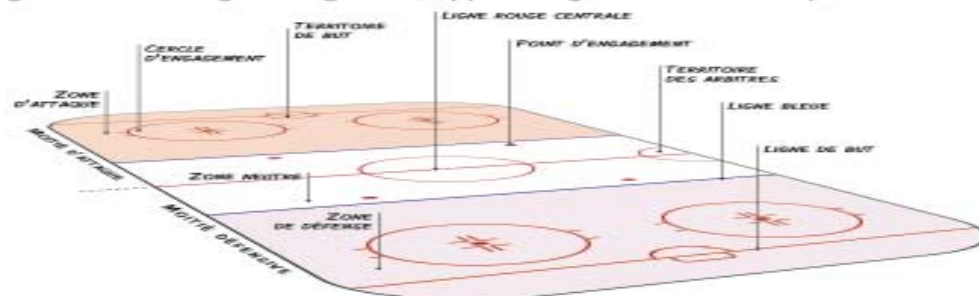
La zone d'attaque* : qui va de la deuxième ligne bleue à la bande derrière le but défendu par l'équipe adverse. La zone d'attaque possède également une ligne rouge fine, appelée ligne de but sur laquelle se trouve le but adverse.

LES DIMENSIONS

La surface de jeu représente un rectangle de 26 m de large par 56 m de long au minimum et 30 m de large par 61 m de long au maximum avec les coins arrondis.

Elle est entourée de la bande* d'une hauteur comprise entre 1,17 m et 1,22m.

Au dessus de la bande, les protections en verre, haute de 80 cm sur la longueur de la patinoire et haute de 1,60 m à 2 m derrière les buts.



2. LES POINTS D'ENGAGEMENT

Un engagement doit être effectué à chaque début de période*et après chaque arrêt de jeu. Les engagements sont effectués exclusivement sur l'un des 9 points d'engagement de la surface de jeu.

Les 9 points d'engagement sont répartis comme ceci :

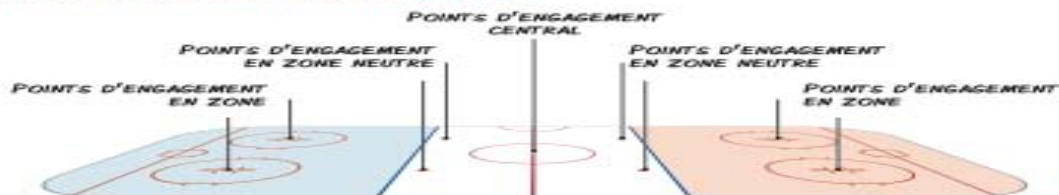
UN AU CENTRE DE LA PATINOIRE

entouré d'un cercle rouge

DEUX DANS CHAQUE ZONE DE DÉFENSE

entourés également d'un cercle rouge et de divers marquages destinés au bon positionnement des joueurs.

ET ENFIN DEUX EN ZONE NEUTRE PRÈS DE CHAQUE LIGNE BLEUE



On apprend les gestes de l'arbitrage



Charge contre la bande



Harponner avec le bout du manche



Changement des joueurs



Charge incorrecte



Charge dans le dos



Coupage



Charge avec la crosse



Pénalité signalée



Coup de coude



Puck dans le but



Passe à la main



Crosse haute

On apprend les gestes de l'arbitrage



Retenir un adversaire



Retenir la crosse
(étape 1)



Retenir la crosse
(étape 2)



Obstruction



Accrocher (étape 1)



Accrocher (étape 2)



Pénalité de méconduite
/ Pénalité de
méconduite de match



Tir de pénalité



Coups de poings ou
Dureté



Pénalité de méconduite
/ Pénalité de
méconduite de match



Tir de pénalité



Coups de poings ou
Dureté

Le petit élan reste en forme

Voici le programme

CHAQUE JOUR

Voici un programme de cardio training simple et efficace qui consiste à enchaîner 12 exercices différents à la suite, sous forme de **circuit training**. Chaque exercice est réalisé pendant **30 secondes**, puis suivi de **10 secondes de récupération**, avant de passer au mouvement suivant.

Au final, on arrive à un total de **7 minutes et 50 secondes** d'échauffement.

Selon les capacités de l'élan, cet échauffement peut-être répété :

1 fois pour EDH/U7, 2 pour le U9/U11, 3 fois pour le U13/U15

VOICI LE LIEN, c'est une vidéo qui vous guide facilement mais on explique quand même sur le slide suivant

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

ET ON PEUT LE FAIRE EN MUSIQUE 😊😊😊😊

<https://www.youtube.com/watch?v=8NyParAaNos>



Le petit élan reste en forme

- Jumping jacks : à partir de la position debout, bras et jambes serrés, cela consiste à réaliser un saut avec écart latéral des bras et des jambes simultanément, suivi d'une seconde impulsion où l'on resserre les bras et les jambes.
- Chaise : exercice statique, la chaise consiste à s'appuyer dos à un mur, jambes fléchies à 90° (cuisses parallèles au sol), puis à maintenir la position sans bouger.
- Pompes : attention à ne pas cambrer le dos si trop dur, poser genoux au sol.
- Abdos "crunch" : exercice d'abdos très répandu, cela consiste, à partir d'une position allongée au sol, jambes fléchies, à décoller les épaules en contractant ses abdominaux. Ne pas tirer sur la nuque.
- Monté sur chaise : prenez appui avec un pied sur la chaise et soulevez l'ensemble de votre corps, puis posez l'autre pied sur la chaise et réalisez le même mouvement avec l'autre jambe.
- Squats : à partir de la position debout, pieds écartés de la largeur des épaules, cela consiste à réaliser une flexion/extension de jambes en "poussant" les fesses vers l'arrière jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. La pointe du genou ne dépasse pas le bout du pied.
- Dips sur chaise : le dips sur chaise consiste, dos à la chaise, à prendre appui avec les paumes de mains sur le bord de la chaise, puis à réaliser des flexions/extensions de coudes en gardant le dos proche de la chaise.
- Gainage ventral : exercice de base pour muscler ses abdominaux en position statique, cela consiste à prendre appui au sol sur les avant bras et les pointes de pieds, corps aligné, et à maintenir la position sans bouger (abdos et fessiers contractés). Attention à ne pas cambrer le dos.
- Course sur place : courez tout simplement sur place en réalisant des montées de genoux.
- Fentes : à partir de la position debout, cela consiste à faire un grand pas en avant et à réaliser une flexion de jambes (sans que le genou ne dépasse la pointe de pieds), puis à revenir à la position de départ.
- Pompes en T : il s'agit du même mouvement que les pompes traditionnelles, sauf que suite à votre extension (bras tendus), vous décollez un bras et l'ensemble de votre corps (toujours gainé) vers le haut afin de former un T. **POUR NOS PETITS ELANS EDH/U7 ON SE REPOSENT !**
- Gainage latéral : en appui sur un avant bras (coude à l'aplomb de l'épaule) et la "tranche" du pied, décollez le bassin afin d'obtenir un segment "jambes-bassin-tronc" aligné puis maintenez la position. Réalisez ce mouvement 15 secondes de chaque côté.



Le petit élan reste en forme

Voici le programme

CHAQUE JOUR

Le maniement du palet qui va être remplacé par une balle de golf, de tennis etc...

Cette vidéo a été faite par un entraîneur de roller hockey mais elle convient tout à fait à notre discipline. Elle est simple et bien expliquée.

**1/ ATTENTION IL FAUT PRENDRE SON TEMPS AU DEBUT
AFIN DE BIEN COMPRENDRE LE GESTE**

2/ FAIRE 2 EXERCICES DE LA VIDEO PAR JOUR

**3/ UNE FOIS TOUT LES EXERCICES DE LA VIDEO
EFFECTUES ON RECOMMENCE EN AUGMENTANT SA
RAPIDITE**

VOICI LE LIEN :

<https://www.youtube.com/watch?v=XMhk73Vhua4>



Pour nos GARDIENS ELANS

**A LA PLACE DU MANIEMENT FAITE
CONFIANCE A NOTRE PARTENAIRE
ET PROFITEZ DE SES VIDEOS**

VOICI LE LIEN FACEBOOK

Our Zone Hockey Goalies #Oz



Le petit élan reste en forme

Voici le programme

CHAQUE JOUR

LA SEANCE SE FINIT TOUJOURS PAR DES PETITS DEFIS LUDIQUES (COORDINATION/AGILITE) ET UN BON ETIREMENT (reprendre celui qui est à la fin de la vidéo du maniement)

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

<https://www.youtube.com/watch?v=QObNVkiDo1Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=mvgU-JuLnxE>

<https://www.youtube.com/watch?v=QfgdeVoLTb0>

(attention aux luminaires ☺)

https://www.youtube.com/watch?v=LhI3voHi_3M



LES élans SONT courageux

CHERS PARENTS PARTAGEZ CE MOMENT AVEC VOS
PETITS ELANS ET PRENEZ SOINS DE VOUS !

A BIENTÔT

JEROME VERET

Coordinateur technique du CHC

