



HISTORIQUE

C'est vers la fin des années 1700 que le hockey sur glace aurait vu le jour en tant que divertissement parmi les colons canadiens. Ce sport est très semblable au hockey sur gazon qui est lui-même issu du **Bandy**, un sport anglais qui lui ressemble. Le Canada peut être considéré comme le berceau du hockey sur glace moderne, car c'est à Kingston (Ontario) et à Halifax (Nouvelle-Écosse) que se sont déroulés les premiers matchs, en décembre 1855. En 1875 a lieu le premier match officiel au Victoria Skating Rink de Montréal dans une ligue organisée. Les règlements ont été établis par des étudiants de l'université McGill à Montréal en 1879. Le hockey sur glace masculin fait son entrée aux Jeux Olympiques lors des Jeux d'été d'Anvers en 1920, quatre ans avant les premiers Jeux d'hiver. Les Canadiens ont dominé le hockey aux Jeux Olympiques à de nombreuses occasions. Le hockey féminin a fait ses débuts aux Jeux Olympiques en 1998, lors des Jeux d'hiver de Nagano.

LE RÈGLEMENT

☐ Principaux règlements

Format du tournoi : FÉMININ

Ronde préliminaire : 3 périodes de 15 minutes

Demi-finales et finales : 2 périodes de 15 minutes et 1 période de 20 minutes

Format du tournoi : MASCULIN

Ronde préliminaire : 3 périodes de 15 minutes

Demi-finales et finales : 3 périodes de 15 minutes

- Il y a 2 équipes de 5 joueurs et 1 gardien sur la glace;

- Le chronomètre est arrêté à chaque coup de sifflet de l'arbitre;

- Les principales pénalités sont :

- ✧ cinglage (frapper ou tenter de frapper un joueur avec son bâton)
- ✧ double-échec (charger un adversaire avec son bâton)
- ✧ accrocher ✧ coup de coude ✧ coup de genou ✧ bâton élevé ✧ obstruction ✧ retenir

- La punition au joueur ayant commis une faute est une spécificité du hockey sur glace. Le joueur quitte la patinoire pour le banc des pénalités, sans être remplacé par un autre joueur, pour une durée minimum de 2 minutes, à moins que l'équipe adverse ne marque un but;

- Le dégagement est interdit, c'est-à-dire lorsqu'un joueur placé derrière la ligne médiane envoie la rondelle derrière la ligne de but adverse. Il y a arrêt de jeu et la remise se fait dans la zone du joueur fautif;

- Quand un joueur passe la ligne bleue adverse avant la rondelle, il y a hors-jeu et l'arbitre arrête le jeu.

☐ Pointage

Détermination de l'issue d'un match préliminaire → L'équipe ayant inscrit le plus grand nombre de buts sera déclarée vainqueur et aura accumulé deux points au classement. Toutefois, si les deux équipes sont à égalité, il y a 5 minutes de prolongation. Si l'égalité persiste, il y a fusillade.

Détermination de l'issue d'un match durant les finales → Si les deux équipes sont à égalité, il y a 10 minutes de prolongation. Si après cette période de surtemps, c'est encore égalité, il y a fusillade pour déterminer un gagnant.

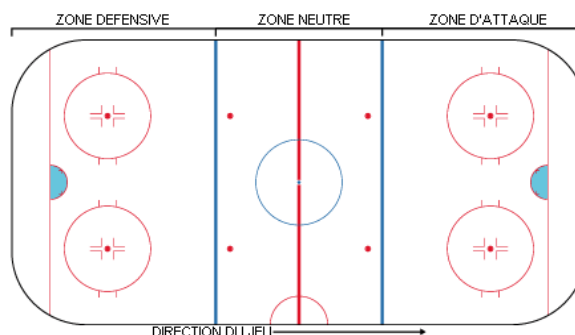


ÉPREUVES ET CATÉGORIES

Le hockey masculin est de retour aux Jeux du Québec en 2009, après une absence de plusieurs années. Ce sont les catégories Midget Espoir masculin ainsi que Bantam sélection féminin qui seront présentées à la Finale d'hiver 2009. Il y a deux divisions composées de 9 ou 10 régions et l'ordre des régions est basé sur le classement des années précédentes. Un minimum de trois matchs pour chacune des équipes participantes est garanti pour la ronde préliminaire. S'ensuit des demi-finales et finales.

LES CATÉGORIES

Catégorie	L'âge	L'année de naissance	Le niveau
Pré-Novice	5-6 ans	2002-2003	Aucun niveau
Novice	7-8 ans	2000-2001	A, B ou C
Atome	9-10 ans	1998-1999	A, B, C, BB ou CC
Pee-Wee	11-12 ans	1996-1997	A, B, AA, BB ou CC
Bantam	13-14 ans	1994-1995	A, B, AA, BB ou CC
Midget	15-16-17 ans	1991-1992-1993	A, B, CC, BB, AA, AAA et midget espoir
Junior	18-19-20-21 ans	1987-1988-1989-1990	B, A, AA



LE RÈGLEMENT

☐ L'arbitrage

Les arbitres au hockey sont vêtus d'un pantalon noir, d'une chemise rayée noire et blanche. Il y a habituellement 3 arbitres sur la glace soit un arbitre et 2 juges de ligne. L'arbitre principal se concentre sur le bon déroulement de la partie et c'est lui qui donne les pénalités. Les 2 juges de ligne qui l'assistent, veillent sur les hors-jeu et les dégagements interdits.

Validité d'un but : pour qu'un but soit marqué, la rondelle doit franchir entièrement la ligne située entre les poteaux et sous la barre transversale.

Un but se voit refusé lorsque :

- le bâton de hockey est levé au dessus de la barre transversale, ou si le but est marqué sur une action volontaire du pied ou de la main ;
- la rondelle est déviée par un arbitre ;
- la cage du gardien de but n'est plus en place ;
- le gardien est empêché de défendre son filet par un attaquant adverse ;

☐ Aire de compétition :

Il existe deux tailles standards de patinoire de hockey : la taille nord-américaine et la taille internationale ou Olympique. La dimension de la patinoire internationale est de 61 mètres par 30 mètres. Cette taille plus large favorise un jeu plus technique. La dimension de la glace réglementaire correspond à la taille nord-américaine, soit d'une grandeur de 61 mètres par 26 mètres. Les dimensions de patinoires utilisées aux

CARACTÉRISTIQUES DE L'ATHLÈTE

Qualités physiques

De nombreuses qualités physiques sont requises au hockey. Toutefois, quelques-unes sont plus dominantes que d'autres. C'est le cas de l'endurance-vitesse, car cette qualité permet au joueur de maintenir une vitesse maximale pour le laps de temps correspondant à une présence sur la glace. Il faut aussi la puissance musculaire qui correspond à un effort musculaire avec force et grande vitesse de contraction par exemple lors d'un tir au but. Le gardien de but quant à lui, doit posséder davantage les qualités physiques telles que la puissance maximale, la vitesse maximale, la flexibilité et la force maximale, en raison de l'exigence liée aux déplacements lors des arrêts.

Groupes musculaires sollicités

Plusieurs groupes musculaires sont sollicités au hockey, car c'est un sport très complet. Aux membres inférieurs, les ischio-jambiers, les quadriceps et les triceps sur aux sont principalement utilisés en raison des sprints continus effectués par les joueurs. Aux membres supérieurs, les pectoraux, les triceps, les deltoïdes et les biceps sont contractés lors des tirs et des confrontations physiques. Finalement, les abdominaux et les érecteurs du rachis vont stabiliser le tronc et ancrer solidement tous les membres.

Morphologie

La morphologie idéale du joueur de hockey est de type *mésomorphe*. La musculature doit être bien développée pour tous les aspects du jeu. Un joueur de haute taille sera favorisé si son poids est proportionnel.

Âge idéal de performance

L'âge optimal de performance au hockey est au milieu de la vingtaine, car à cet âge l'athlète est au sommet de sa forme physique et a acquis l'expérience pour exploiter au maximum ses capacités dans toutes les phases du jeu.

Systèmes énergétiques

Il y a trois systèmes énergétiques sollicités au hockey.

1. Principalement, le système *anaérobie* lactique en raison des nombreux sprints d'environ 4-5 secondes effectués par le joueur suivi d'un certain temps de relâchement. Ici, le système ATP-CP est utilisé.

2. À force de faire plusieurs sprints, le système énergétique *anaérobie* lactique est dominant. L'acide lactique est produit dans les muscles en raison du manque d'oxygène. Cette substance fatigue rapidement les muscles. Deux systèmes vont alimenter les muscles en ATP : le système *ATP-CP* et le système à glycogène. Le système ATP-CP procure en fait l'énergie de démarrage. Ensuite le système à glycogène est initié et continue à ravitailler les muscles en ATP.

3. Un troisième système énergétique, appelé *aérobie*, est présent chez les joueurs de hockey. Étant donné que le joueur revient plusieurs fois sur la glace, l'effort global doit être considéré. Le glucose et le *glycogène* seront utilisés pour produire de l'ATP, mais une importante quantité d'énergie proviendra des stocks de lipides (système à oxygène).

Les deux premiers systèmes sont dominants. Le système aérobie est en support par rapport au volume total de travail.

Bibliographie

<http://www.hockey.qc.ca/>
http://www.sportsquebec.com/sq/index_f.aspx
http://www.olympic.ca/FR/media/2006_handbook_FR/icehockey/intro.shtml
<http://www.jeuxduquebec.com/>

LE RÉGLEMENT

Équipement requis

Les patins à glace et le bâton font partie de l'équipement des joueurs de hockey, mais il ne faut pas négliger le grand nombre de protections dont les joueurs doivent être munis pour se protéger des charges adverses et également des rondelles qui peuvent atteindre des vitesses de 180 km/h.










Les protections pour un joueur se composent de :

✧ une culotte (gros short rembourré) ✧ une coquille ✧ des épaulières ✧ des coudes ✧ des jambières ✧ des gants ✧ un chandail et des bas ✧ un casque ✧ un protecteur buccal ✧ un protège coup.

L'équipement du gardien est un peu plus complet avec notamment :

✧ deux gants différents (une mitaine et un biscuit) ✧ des jambières de gardien ✧ une jugulaire permettant de protéger le cou ✧ un casque de gardien (entièrement fermé sur le devant avec une grille de protection).

STATISTIQUES GAGNANT D'UNE MÉDAILLE D'OR

NIVEAUX	ANNÉE	LIEU de la compétition	NOM des gagnants
Jeux du Québec Hockey féminin	Hiver 2007	MRC de L'Assomption	Rive-Sud
Championnat du monde Hockey féminin	-Hiver 2004 -Hiver 2007 -Hiver 2008	- Halifax & Dartmouth, Canada - Manitoba, Canada - Harbin, Chine	- Canada  - Canada  - États-Unis 
Championnat du monde Hockey masculin	-Hiver 2007 -Hiver 2008	- Mytichi & Moscou, Russie - Halifax & Québec, Canada	-Canada  -Russie 
Jeux Olympique Hockey féminin	-Hiver 2002 -Hiver 2006	-Salt Lake City -Turin	-Canada  -Canada 
Jeux Olympique Hockey masculin	-Hiver 2002 -Hiver 2006	-Salt Lake City -Turin	-Canada  -Suède 

Charline Labonté, diplômée du Collège Lionel Groulx, s'est particulièrement démarquée en tant que gardienne de but. En effet, elle a participé aux Jeux Olympique de 2006 à Turin et a remporté la médaille d'or avec l'équipe canadienne. Elle joue présentement au sein des Martlets de l'Université McGill. Les canadiennes dominent sur la scène mondiale du hockey féminin.

LEXIQUE

- **Bandy** : Le bandy est un sport collectif, ancêtre du hockey sur glace. Le bandy se pratique sur des terrains de football gelés. Chaque équipe compte onze joueurs sur le terrain. Les joueurs munis de patins se disputent à l'aide d'une crosse une petite balle de liège de couleur orange ;
- **ATP-CP** : L'adénosine triphosphate et créatine phosphate : c'est de l'énergie déjà en réserve dans l'organisme disponible de 0 à 10 secondes;
- **Mésomorphe** : sujet caractérisé physiquement par des formes massives;
- **Anaérobie** : métabolisme qui ne nécessite pas d'oxygène;
- **Aérobie** : métabolisme qui exige la présence d'oxygène;
- **Glycogène** : la forme sous laquelle les glucides (sucres) sont stockés dans les muscles.

NATHAËLLE M. MARCOTTE ET MARYLINE CYR, recherche et texte