



HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

PARAHOCKEY

ENSEIGNEMENT DU PARAHOCKEY À L'ÉCOLE



be dynamic
be .brussels



LIGUE
HANDISPORT
FRANCOPHONE



A F F S S
sportscolaire.be








Table des matières

1. Introduction	03
2. Description de l'activité	04
2.1. Un peu d'histoire	04
2.2. Terrain	05
2.3. Equipement officiel	06
2.4. 5 mots-clés définissant le hockey	07
2.5. 5 raisons de pratiquer le parahockey à l'école	08
3. Comparaison avec le hockey valide	10
4. Compétences visées	12
4.1. Fiche d'évaluation	13
5. Techniques de base	14
5.1. Grips	14
5.2. Réceptions de balle	16
5.3. Passes	20
5.4. Conduites de balle	24
6. Règles de base adaptées au parahockey scolaire	28
7. Fiches pratiques	34
7.1. Echauffement	35
7.2. Thème 1 : conduite de balle	37
7.3. Thème 2 : passes et réceptions	41
7.4. Thème 3 : dribbles	46
8. Envie d'aller plus loin dans la pratique du parahockey avec vos élèves ?	48



**HANDI
SPORT
SCHOOL
PROGRAM**

Niveau de difficulté

-  Faible
-  Intermédiaire
-  Difficile

Avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale

be dynamic
be .brussels 



1. Introduction

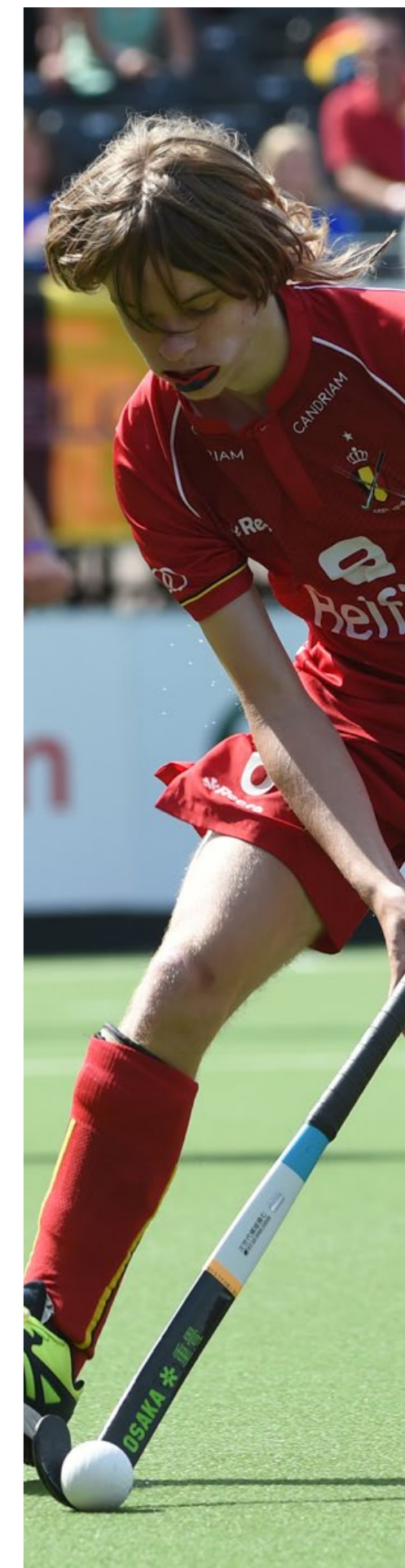
Il semble important de pouvoir conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence.

Le dossier pédagogique Parahockey2school constitue un support didactique à la pratique du hockey à l'école et s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients moteurs ou intellectuels et qui désirent découvrir de nouvelles habiletés.

Le professeur d'éducation physique y trouvera des informations utiles et des situations d'apprentissage qui l'aideront dans son enseignement et ce, en toute sécurité. Par sa grande diversité technique et l'importance de travailler en collaboration pour atteindre son objectif, le hockey sur gazon a tout à fait sa place au cours d'éducation physique.

Le hockey sur gazon est un sport passionnant et nous espérons que vos élèves y trouveront plaisir, amusement et envie d'apprendre !

Notice : nous avons repris différents exercices traditionnels, à charge pour les enseignants de les adapter à leurs élèves valides ou leurs élèves déficients moteurs ou intellectuels !





2. Description de l'activité

2.1. Un peu d'histoire

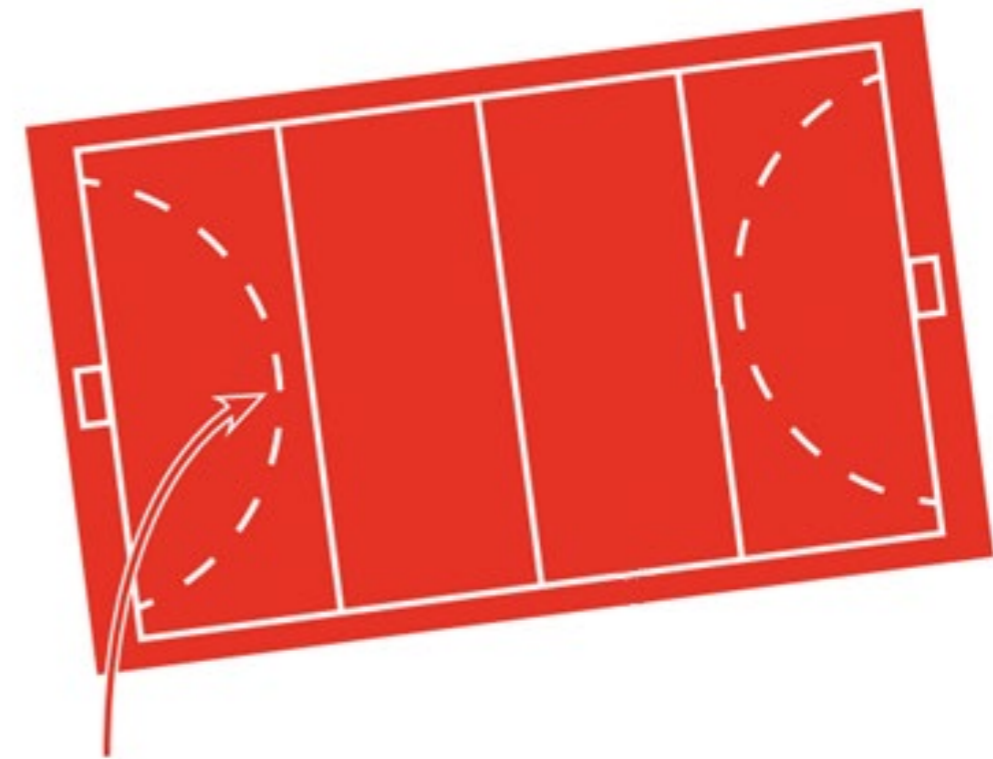
Le hockey sur gazon est un sport collectif opposant 2 équipes de 11 joueurs. Le hockey moderne trouve ses origines à la fin du 19ème siècle en Angleterre où il se pratiquait sur un terrain en gazon. Il se joue désormais sur un terrain synthétique mouillé mais se pratique également en salle durant la trêve hivernale (sur terrain de handball) avec des règles similaires mais adaptées à la surface et la taille du terrain. Contrairement au unihockey (ou floorball), le hockey sur gazon n'est pas associé au hockey sur glace. Il a gardé de ses origines anglo-saxonnes une terminologie spécifique dans les techniques utilisées, les fautes et les phases de jeu.



2.2. Le terrain

Les spécificités du terrain sont les mêmes que celles du terrain pour valides mais les matchs officiels de parahockey se jouent sur un demi-terrain de hockey sur gazon traditionnel avec un format de 7 joueurs. Le hockey sur gazon indoor se joue sur une surface identique à un terrain de handball (40X20m) avec 5 joueurs par équipe. Des bommes sont placées sur les lignes latérales et peuvent être utilisées par les joueurs pour effectuer des passes. 2 cercles sont présents aux extrémités du terrain en outdoor comme en indoor.

L'enseignant pourra adapter le terrain en fonction des dimensions de sa salle tout en veillant à toujours positionner les cercles qui font la spécificité du hockey sur gazon.



LE CERCLE

Il représente la zone à partir de laquelle un but sera validé suite à une balle touchée par l'attaquant.



2.3. Equipement officiel

En milieu scolaire, ce matériel peut être adapté.

Stick

Auparavant en bois, le stick de hockey est actuellement composé de matières composites. La partie haute du stick est droite et équipée d'un grip, tandis que la partie basse est courbe et possède une face extérieure bombée et une face intérieure plane. La taille du stick évolue avec l'âge du joueur de hockey.

Balle

En plastique dur, elle pèse un peu plus de 160g pour un diamètre de 7,5cm.

Joueur de champ

Les joueurs se protègent des coups de stick et de balle avec des protège-tibias et un protège-dents.

Gardien

Le gardien possède un équipement complet semblable au gardien de hockey sur glace : guêtres, casque, sabots, gants, plastron et coudières.

Le matériel utilisé en milieu scolaire se distingue de cet équipement officiel pour privilégier la sécurité des enfants.



2.4. 5 mots-clés définissant le hockey



Backstick

Est l'action fautive de toucher la balle avec la face arrondie du stick.

Cercles

Le cercle représente la zone à partir de laquelle un but marqué par un attaquant est validé. Il s'agit en réalité d'un demi-cercle présent devant chaque but. L'attaquant a donc l'obligation de se trouver dans le cercle pour pouvoir marquer un goal. Par cette situation, le hockey sur gazon diffère totalement des autres sports de crosse qui n'imposent pas de zone pour marquer. Au niveau scolaire, cette règle oblige les élèves à pratiquer un jeu collectif afin de progresser vers le cercle et avoir la chance de pouvoir marquer un goal.



Kick

Action fautive de toucher la balle avec le pied. Le gardien est le seul joueur ayant le droit de toucher la balle avec l'ensemble du corps.

Self pass

Lorsque le jeu est arrêté suite à une faute ou une sortie, le joueur n'a pas l'obligation de devoir faire une passe à son coéquipier, il peut partir seul avec la balle.

Shoot-out

Il consiste en un duel un contre un entre le gardien et l'attaquant. L'attaquant a 8 secondes pour marquer en partant d'une distance déterminée en fonction de la taille du terrain (Sur un terrain officiel les attaquants partent de la ligne des 25 yards = 22,8m). Les shoots out permettent notamment de départager 2 équipes qui sont à égalité à la fin du temps réglementaire.



2.5. 5 bonnes raisons de pratiquer le parahockey à

l'école

1. Le parahockey se pratique partout

Le hockey peut se pratiquer sur n'importe quelle surface plane intérieure ou extérieure: bitume, terrain synthétique, parquet, gazon. Le professeur peut donc donner sa leçon dans une cour de récréation, un parc, une salle de sport, un préau, un gymnase, un terrain synthétique...



2. La pratique du parahockey est adaptée à la mixité

Les contacts physiques volontaires ne sont pas autorisés au hockey sur gazon. Auparavant, les catégories jeunes étaient d'ailleurs mixtes jusqu'à 18 ans. Il est donc tout à fait possible d'envisager un cycle de hockey sur gazon avec l'ensemble de la classe.



3. Le parahockey présente une grande diversité technique

L'enseignant pourra proposer à sa classe une grande variété d'exercices en fonction du niveau général des élèves. La manipulation spécifique du stick de hockey développe la motricité fine de l'élève. Les domaines de compétences tels que la correction et précision du mouvement ainsi que l'ajustement du mouvement dans une situation codifiée seront fortement développés lors des exercices techniques.

4. Le parahockey développe fortement le champ de la coopération socio-motrice

Les règles particulières du hockey amènent à un jeu contrôlé et collectif. Les élèves devront progresser ensemble pour arriver au cercle et avoir la possibilité de tirer au goal. L'interdiction de toucher la balle avec le corps oblige l'élève à contrôler la balle. De plus, les cercles permettent de limiter les balles tirées à l'aveugle. Le hockey sur gazon accorde énormément de valeur au fair-play et le rôle de l'arbitre est très important.

5. Matériel sécurisé adapté au milieu scolaire

La Ligue Francophone de hockey a développé un kit « HOCKEY2SCHOOL » spécialement destiné à la pratique du hockey dans les écoles. Ce kit comprend 12 ou 24 sticks et balles, des marquages plats incurvés (pour tracer les cercles) et une housse de transport. Ces kits existent en plusieurs tailles en fonction de l'âge de vos élèves. Le stick en plastique permet de jouer au hockey de manière sécurisée tout en gardant les spécificités propres au hockey. Les couleurs et symboles présents sur le stick permettent à l'élève une bonne prise en main de celui-ci et une meilleure compréhension du mouvement à réaliser.



3. Comparaison avec le hockey valide

Il n'y a actuellement pas de classification des joueurs en fonction du type de déficience pour la pratique du parahockey. Les sections de parahockey sont ouvertes à toute personne présentant un handicap qui lui permet de pratiquer le hockey.

De manière générale, les enfants présentant un retard mental léger à modéré pourront tout à fait s'épanouir dans la pratique du hockey. L'exigence minimale réside dans la compréhension des consignes de sécurité (ne pas lever le stick, ne pas lancer le stick, ne pas lever la balle).

Pour les enfants se déplaçant en chaise ou en voiturette électrique, des adaptations sont à prévoir, en fonction également de l'atteinte éventuelle des membres supérieurs ; le stick pourra être fixé à l'aide de tape à la chaise.

Le hockey est beaucoup plus difficile à pratiquer pour les malvoyants, étant donné qu'ils n'ont pas de contact direct avec la balle. Des expériences positives ont été menées en club avec du matériel adapté mais les élèves malvoyants ne peuvent être mélangés avec des enfants présentant d'autres déficiences.



Les règles

Les règles du parahockey sont semblables à celles du hockey pour valides. L'arbitrage sera adapté afin de privilégier le jeu, le fair-play et l'amusement, tout en garantissant la sécurité de tous. Si vous avez la possibilité de proposer des situations collectives à vos élèves, nous vous encourageons à laisser le porteur de la balle faire sa passe sans opposition directe, surtout si votre groupe est de niveau inégal.

Le parahockey n'est actuellement pas un sport paralympique. Il intégrera les Special Olympics à partir de 2022. L'équipe nationale belge de parahockey, les Red Giants, s'illustre déjà dans de nombreuses compétitions internationales !





4. Compétences

Habiletés Motrices (HM)

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie et des caractéristiques physiques
6. Adapter ses mouvements à une action en fonction des buts poursuivis
7. Exprimer des émotions à l'aide de son corps

Condition Physique (CP)

Sous-catégories :

1. Endurance
2. Souplesse
3. Vitesse
4. Force
5. Puissance alactique

Coopération Socio-Motrice (CSM)

Sous-catégories :

1. Respect des règles
2. Agir collectivement
3. Agir avec Fair-Play

Vous trouverez une fiche d'évaluation à la page suivante.



4.1. Fiche d'évaluation

Habiletés Motrices et Psychomotrices

HM

- Lire les différentes trajectoires possibles de la balle
- Se décentrer par rapport à la balle
- Découvrir des espaces
- Maîtriser les habiletés techniques (passes, contrôles, réceptions)
- Maîtriser l'orientation spatiale
- Assurer sa frappe en fonction de l'orientation spatiale
- Enchaîner les actions (déplacements, passer, tirer)

NA	PA	A

Condition Physique

CP

- Être capable de se déplacer à des rythmes différents
- Être capable d'enchaîner une série d'actions à des rythmes différents

Coopération socio-motrice

CSM

- S'engager lucidement dans l'action avec Fair-Play
- Construire un projet d'action, coopérer
- Accepter les règles de l'activité
- Elaborer et développer des situations codifiées
- Enchaîner des actions motrices en fonction des mouvements de ses partenaires

Légende :

NA = Non acquis PA = Partiellement acquis A = Acquis



5. Les techniques de base

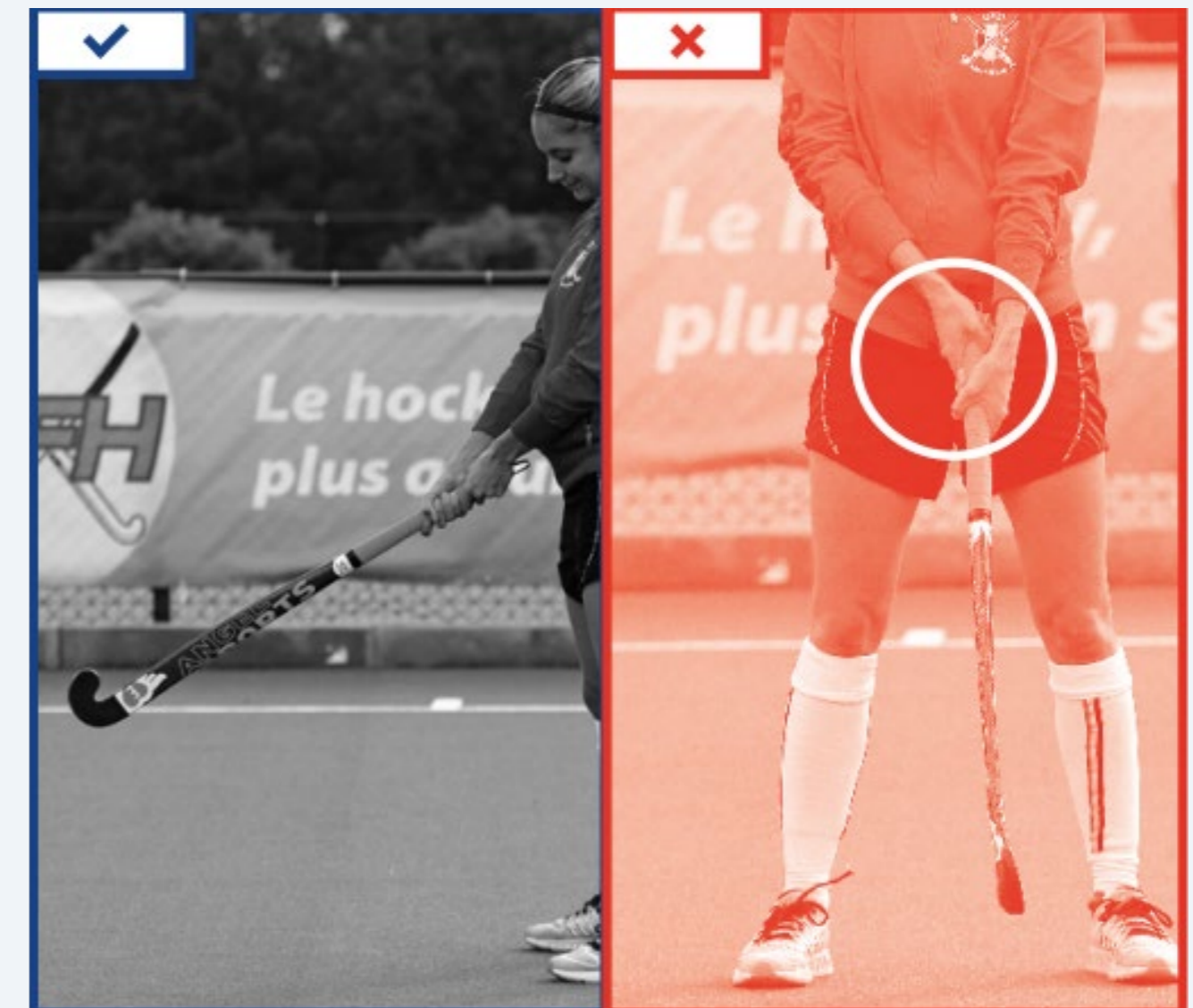
Remarque : il n'y a pas de différence entre droitier et gaucher étant donné qu'il n'existe qu'un seul type de stick et qu'on ne peut jouer qu'avec une seule face. Tout le monde joue de la même manière.

5.1. Les grips (prises)

↓	LE GRIP BASIC
UTILISATION	Conduite de balle coup droit-push-réception coup droit
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<p>MAIN GAUCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> - en haut du stick - paume de la main vers le bas - les doigts serrent le grip <p>MAIN DROITE</p> <ul style="list-style-type: none"> - en bas du stick à la jonction entre la fin du grip et le manche - paume de la main vers le haut - les doigts sont relâchés



↓	LE GRIP SHOT
UTILISATION	Shot
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<p>MAIN GAUCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> - en haut du stick - les doigts serrent le grip <p>MAIN DROITE</p> <ul style="list-style-type: none"> - collée à la main gauche - les doigts serrent le grip





5.2. Les réceptions de balle



	EN COUP DROIT
GRIP	Basic
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> - jambes fléchies (protection du dos) - bras dégagés du corps - stick à 60° par rapport au sol, la crosse touche au sol au moment de la réception - pied gauche légèrement en avant - regard sur la balle

✘	La balle passe en dessous du stick
✔	Plier les jambes + crosse au sol

✘	La balle passe au-dessus de la crosse du stick
✔	Fermer l'angle du stick





LLL	EN REVERS
GRIP	Basic
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> - tourner les épaules vers la gauche parallèlement à la trajectoire de la balle - le pied droit est devant et la balle est contrôlée à hauteur du pied gauche - garder un contact visuel constant avec la balle - lors de l'impact, la crosse du stick recouvre légèrement la balle - après le contrôle, se remettre en position coup droit

×	La balle passe en dessous du stick
✓	Regarder la balle jusqu'à l'impact et descendre le stick plus tôt

×	La balle passe au-dessus de la crosse du stick après l'impact
✓	Fermer l'angle du stick

×	La balle ne reste pas dans la crosse après l'impact
✓	Accompagner la balle avec son stick jusqu'au contrôle de la balle





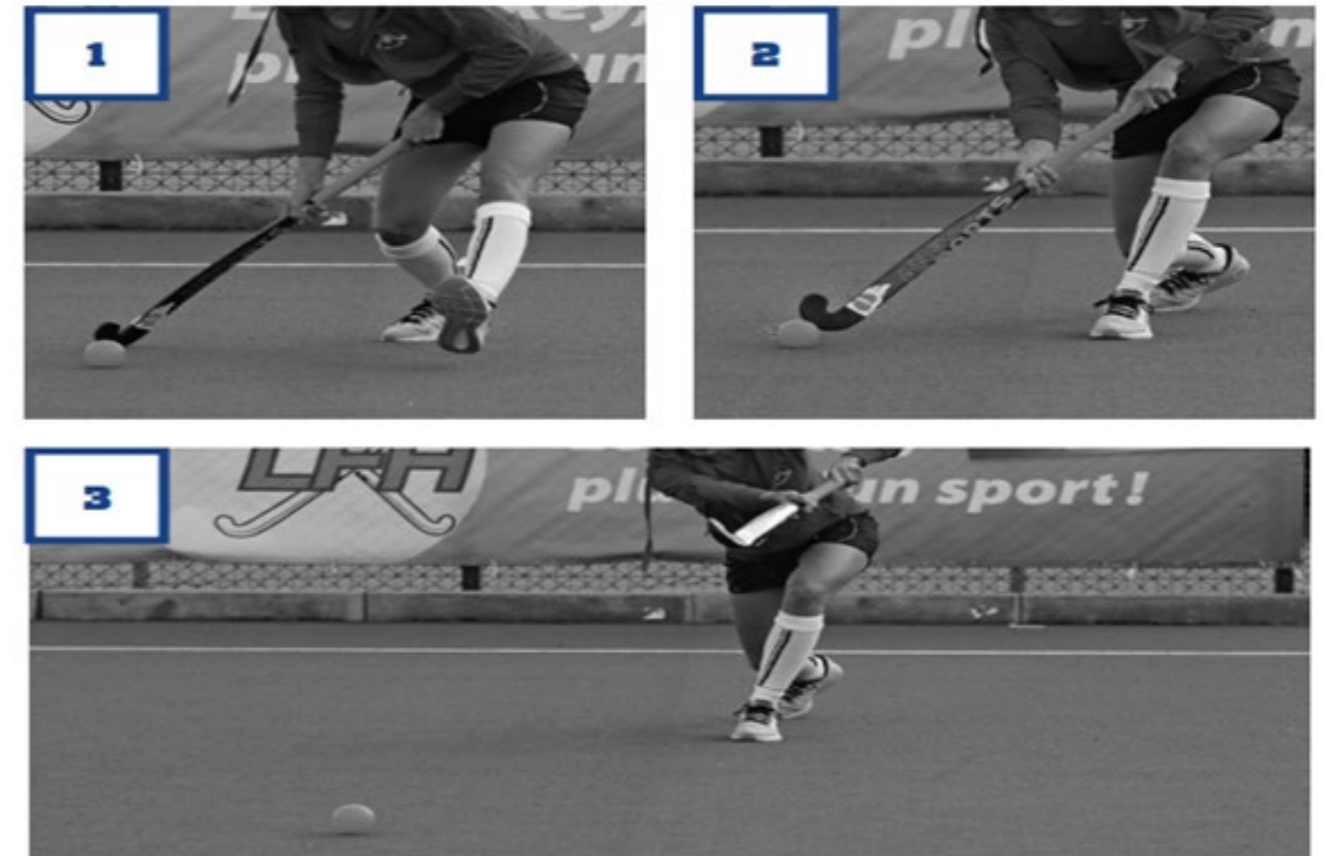
5.3. Les passes



	LE PUSH
GRIP	Basic
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> - la balle démarre à hauteur du pied droit et reste en contact avec le stick pendant tout le mouvement - la balle quitte le stick à hauteur du pied gauche - transfert du poids du corps du pied droit vers le pied gauche - les épaules sont parallèles à la trajectoire de la balle - terminer le mouvement avec le stick vers la partenaire

	Frapper la balle
	Démarrer avec le stick collé à la balle → ne pas entendre de bruit

	Balle trop en avant ou en arrière
	Repartir avec balle au milieu des pieds



	La balle n'est pas précise
	Terminer le mouvement avec les épaules orientées vers la cible

	Peu de force
	Transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant



LLL	LE SHOT
GRIP	Shot
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> - la balle démarre en avant et du côté droit de l'élève - lors de la phase arrière du shot, les mains se situent au niveau de la hanche droite - lorsque le joueur démarre son mouvement arrière, il effectue un pas vers l'avant avec son pied gauche - le stick longe le côté droit du corps et la balle est frappée avec un angle d'environ 60° - lors de l'impact, le poids du corps est sur la jambe gauche

×	L'élève shoote à coté ou au-dessus de la balle
✓	La balle est trop proche du corps

×	Le shoot a peu de puissance
✓	Serrer les mains sur le grip, amener le poids du corps sur la jambe avant

×	La balle monte
✓	Fermer la crosse au moment de l'impact



Attention : nous vous conseillons de travailler le shot uniquement avec les enfants maîtrisant correctement le hockey et les règles de sécurité et dans un espace grand !



5.4. Les conduites de balle



	COUP DROIT
GRIP	Basic
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> - garder la balle collée au stick - regard vers l'avant - jambes fléchies (protection du dos !) - coude gauche tiré vers l'avant et l'extérieur - position de la balle à 2 heures par rapport aux pieds

✘	Main droite trop haute
✔	Les coudes doivent être détachés du tronc

✘	La balle est trop proche des pieds
✔	L'élève doit être capable de voir sa balle et le jeu



✘	L'élève regarde uniquement sa balle
✔	Corriger la position de la balle par rapport au corps (14h)

✘	L'élève se penche en avant
✔	Plier les jambes et garder le dos droit



LLL	COUP DROIT-REVERS
GRIP	Basic
CRITÈRE DE RÉUSSITE	<ul style="list-style-type: none"> - la rotation du stick est imprimée par la main gauche - pas de rotation de la main droite. Le stick coulisse dans la main droite qui a un rôle de support et les doigts sont relâchés - les bras ne se croisent pas lors de la rotation - la balle démarre devant les pieds - regard vers l'avant - la main gauche tourne vers la gauche pour se mettre en position revers et vers la droite pour se mettre en position coup droit

✘	Les bras se croisent lors de la rotation
✔	La main droite doit être relâchée. Seule la main gauche imprime la rotation. Demander à l'élève de tourner son stick uniquement avec la main gauche pour lui faire comprendre la rotation

✘	La balle est trop proche des pieds
✔	L'élève doit être capable de voir sa balle et le jeu

✘	Le mouvement n'est pas du tout maîtrisé
✔	Commencer à l'arrêt, jambes écartées et transférer la balle du pied droit vers le pied gauche avec le mouvement correct





6. Les règles de base adaptées au parahockey scolaire

6.1. Le terrain

Surface

L'enseignement du hockey sur gazon peut s'effectuer sur n'importe quelle surface plane intérieure ou extérieure. Nous vous conseillons d'éviter les surfaces trop rugueuses afin de ne pas abîmer les sticks hockey2school. Si l'espace disponible est réduit, le professeur privilégiera un travail technique et ludique en vagues ou ateliers.

Zones de but

Lorsque vous avez la possibilité d'organiser des situations collectives et des matches avec vos élèves, le terrain de hockey devra toujours comporter 2 cercles représentant les zones à partir desquelles un goal peut être comptabilisé. Ces zones peuvent être tracées à la craie, à l'aide de tapes, de marquages plats... Les goals peuvent être déterminés à l'aide de cônes de goals de unihockey, de handball... L'enseignant a également le choix de proposer un terrain de hockey sur gazon avec des lignes de sorties latérales ou un terrain de hockey en salle. Pour ce dernier, les lignes latérales sont pourvues de bannes ou de bancs sur lesquels les élèves peuvent faire rebondir la balle.

Dimensions

Si le professeur a la chance de bénéficier d'une salle multisports, le terrain de hockey en salle a les mêmes dimensions que celui du handball. La ligne représentant les cercles de hockey est la même que celle déterminant les surfaces de but du handball.



6.2. Le stick

Jouer avec la face bombée du stick n'est pas autorisé. Cette faute appelée backstick différencie fondamentalement le hockey sur gazon des autres sports de crosses.

Le stick ne peut jamais être un danger pour l'adversaire, il ne peut donc pas être jeté par terre ou lâché. Il ne peut pas être monté dangereusement lorsqu'un adversaire est proche.

6.3. Les règles et fautes de base

1. Les sorties et les remises en jeu :

Self pass : En cas de sortie ou faute en dehors des cercles, le joueur a le droit de jouer la balle seul s'il le souhaite. Il n'est pas obligé de faire une passe à son partenaire : c'est le principe de la self pass.


Lorsqu'un joueur remet une balle en jeu, tous les autres joueurs (défenseurs et attaquants) doivent être distants d'au moins 3 mètres par rapport à la balle.

Lors de chaque début de match, la balle démarre au milieu du terrain et chaque équipe occupe la moitié du terrain. La mise en jeu se réalise à la manière du football : un joueur fait une passe à un coéquipier, situé obligatoirement dans sa moitié de terrain

- Lorsque la balle sort latéralement, la remise en jeu se fait sur la ligne, à l'endroit de sortie de la balle.
- Lorsque la balle sort sur la ligne du fond et qu'elle a été touchée en dernier par un attaquant (dégagé), la remise en jeu a lieu juste en dehors du cercle dans le prolongement de l'endroit où elle est sortie.
- Lorsque la balle sort sur la ligne du fond et qu'elle a été touchée en dernier par un défenseur (corner), la remise en jeu a lieu 2 mètres en dehors du cercle dans le prolongement de l'endroit où elle est sortie.
- Lors d'une faute située en dehors des cercles (coup franc), la balle est jouée dans le terrain à l'endroit de la faute.




2. Les fautes




Le kick

Action fautive de toucher la balle avec le pied, ou toute autre partie du corps




La balle dangereuse

De manière générale, sera considérée comme dangereuse toute balle qui monte au-dessus des tibias, exception faite pour un tir au goal dont la trajectoire ne rencontre aucun joueur.



Contacts physiques

Tout contact physique, même involontaire, qui déstabilise le port de la balle sera sanctionné par l'arbitre.
De même, le professeur veillera à sanctionner les coups de sticks sur le stick de l'adversaire.



Le backstick

Faute qui consiste à toucher la balle avec la face bombée du stick.



“Penalty”

Lorsque les fautes, citées à la page précédente, sont commises dans le cercle par les joueurs qui défendent leur but et qu'elles empêchent clairement l'attaquant de marquer, un pénalty pourra être sifflé. Il consiste au choix de l'enseignant et en fonction des possibilités de vos élèves en :

- Un tir de précision vers le goal à une distance donnée
- Un shoot-out : il consiste en un duel un contre un entre le gardien et l'attaquant.

L'attaquant démarre à une certaine distance du goal et a 8 secondes pour marquer

6.4. Le gardien

Le gardien est le seul joueur ayant le droit de toucher la balle avec n'importe quelle partie de son corps. Cependant, il devient un joueur normal quand il sort du cercle qu'il défend.

Le gardien n'a pas le droit de :

- Prendre la balle en main
- Toucher la balle en backstick
- Mettre la balle volontairement en touche sur la ligne de fond
- Entrer en contact physique volontaire avec les adversaires

En début d'apprentissage, nous vous conseillons de jouer sans gardien afin de favoriser la réussite de vos élèves et d'éviter de placer un gardien si les dimensions du terrain sont petites. Un gardien peut être envisagé si vous avez la chance de bénéficier d'un grand terrain (salle de handball ou terrain extérieur).





6.5. Jouer au hockey en sécurité

Afin de pratiquer le hockey en toute sécurité, le professeur veillera à ce que les élèves appliquent les règles suivantes :

- Ne pas monter le stick au-dessus du genou
- Garder la crosse au maximum en contact avec le sol
- Ne jamais utiliser la technique du shoot lors d'une leçon en salle ou sur une surface autre qu'un terrain de hockey outdoor. Privilégier au maximum les pushes
- Ne jamais monter volontairement la balle
- Toujours tenir son stick à 2 mains



6.6. Arbitrage

Etant donné la difficulté technique du hockey, l'arbitrage doit s'effectuer en gardant toujours 2 grands principes à l'esprit :

- La protection et la sécurité des élèves
- Le sentiment de réussite des élèves

Toute faute ne devra pas être systématiquement sifflée si elle n'empêche pas un déroulement correct du jeu. Les kicks ou backsticks involontaires, par exemple, ne doivent pas forcément être sanctionnés, surtout en début d'apprentissage.





FICHES PRATIQUES



7. Fiches pratiques

7.1. Echauffement spécifique

1. Course d'échauffement en file

Suivre les lignes spécifiques du terrain de hockey afin de familiariser les élèves avec le terrain.

2. Travail de coordination et d'appuis en vague



Placer les sticks des élèves de manière à former des échelles rythmiques et former des groupes. Les exercices varient en fonction du niveau et de l'âge des enfants: tape-fesses, skipping, pas latéraux, 1 appui entre les sticks, combinaison de différents pas...

Variante: travail en dispersion 1 stick par élève. Le stick est posé au sol : exercices de sauts avant-arrière, saut 1 pied, sauts latéraux, appuis avant-arrière, sauts changement de pied.

3. Renforcement musculaire avec stick de hockey (12-18 ans)

1 stick par élève, travail en dispersion



	
ABDOMINAUX OBLIQUES	OVERHEAD SQUAT
	
FENTE AVANT AU-DESSUS DU STICK	FENTE AVANT AVEC STICK AU-DESSUS DE LA TÊTE + ÉTIREMENT
	
FENTES LATÉRALES, AVEC DÉFENSE EN COUP DROIT ET REVERS	



7.2. Thème 1 : conduite de balle

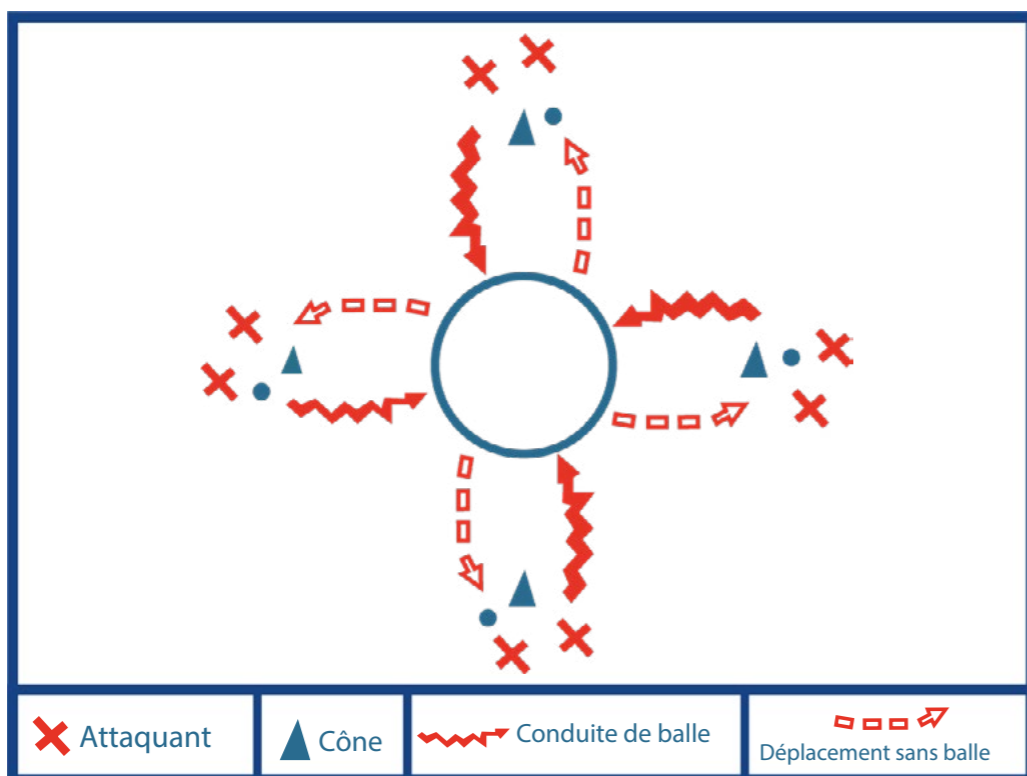
Niveau de difficulté

-  Faible
-  Intermédiaire
-  Difficile

	LE COULOIR (APPRENTISSAGE DU COUP DROIT-REVERS)
MATÉRIEL	1 stick et 1 balle par élève, marquages plats ou poutres basses afin de former un « couloir »
ACTIVITÉ	<p>L'élève se place les jambes légèrement plus écartées que la largeur des épaules et tient son stick de la main gauche.</p> <p>Le but du jeu est de contrôler la balle en la déplaçant du pied droit vers le pied gauche et inversement, en tournant le poignet afin de passer d'une prise coup droit à une prise revers.</p> <p>Evolution : l'élève effectue l'exercice avec les 2 mains sur le stick.</p> <p>Objectifs à atteindre : maîtrise des 2 prises, sans perte de balle.</p>



	REPLIS LE NID !
MATÉRIEL	1 stick et 1 balle par groupe, cônes et marquages plats
ACTIVITÉ	<p>4 équipes sont placées à distance égale autour d'un «nid» et chaque équipe possède 5 balles. Au signal, le premier élève de chaque file doit conduire une balle jusqu'au nid, la stopper à l'intérieur du nid et revenir en courant jusqu'au cône. Le 2ème élève effectue le même exercice et ainsi de suite.</p> <p>Le but du jeu est d'être la première équipe à avoir placé ses 5 balles à l'intérieur du nid.</p> <p>Variante 1 : Enchaîner par l'exercice inverse en vidant le nid et en ramenant les 5 balles.</p> <p>Variante 2 : 20 balles dans le nid. L'équipe qui ramène le plus de balles remporte le jeu.</p> <p>Objectifs à atteindre: réaliser ses déplacements en optimisant la conduite de balle et en limitant les pertes.</p>

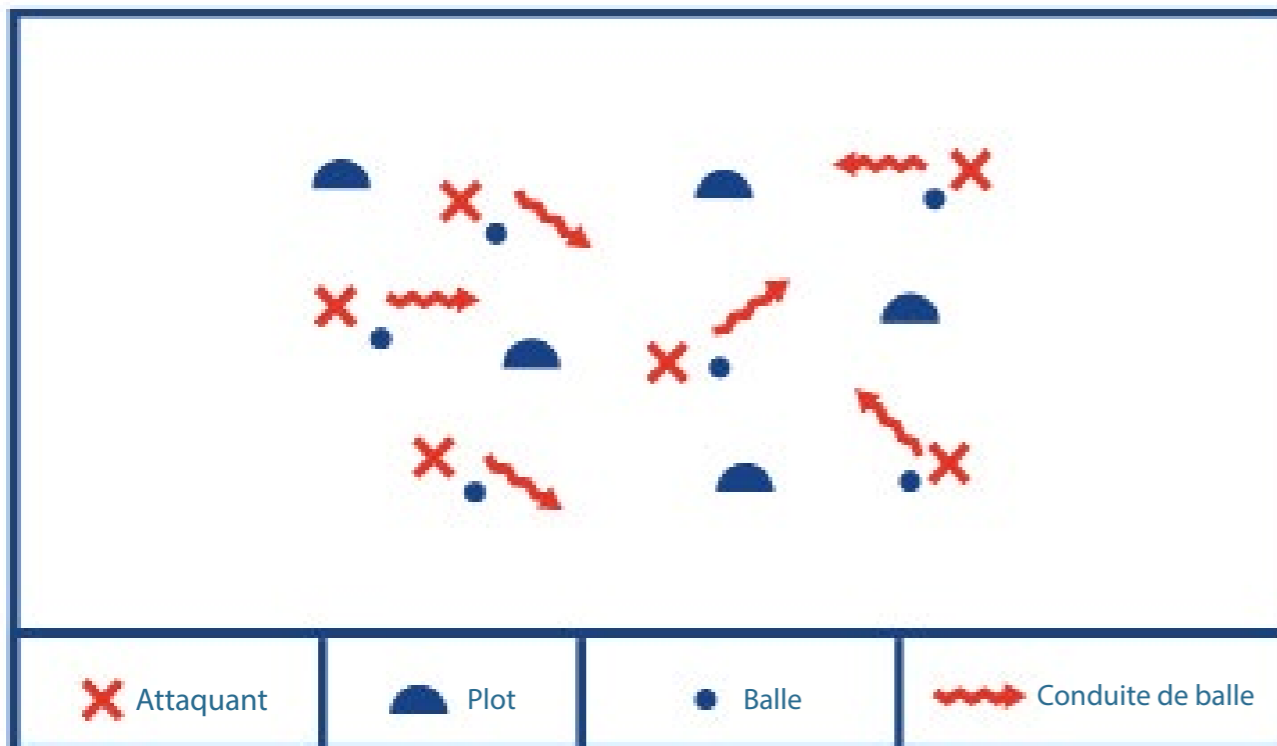


	1,2,3 PIANO !
MATÉRIEL	1 balle et 1 stick par élève
ACTIVITÉ	<p>Le professeur (ou un élève) est dos au jeu, contre le mur de la salle et les autres élèves sont en ligne à quelques mètres. Dès que le coach dit «1,2,3 piano!», les élèves avancent en conduite de balle. Quand le professeur se retourne, tous les élèves doivent être immobiles avec la balle stoppée devant eux. Les élèves dont le corps ou la balle ne sont pas immobiles retournent à la ligne de départ.</p> <p>Le but du jeu est d'arriver le premier auprès du professeur.</p> <p>Objectifs à atteindre: conduire sa balle le plus rapidement possible, tout en la laissant collée au stick.</p>

	PARCOURS TECHNIQUE
MATÉRIEL	1 stick et 1 balle par élève, cônes ou plots, haies ou matériel pour former des petits tunnels
ACTIVITÉ	<p>Parcours technique d'évaluation des différentes conduites de balles :</p> <p>Poste 1 : conduite de balle en coup droit et tour complet autour du cône</p> <p>Poste 2 : conduite de balle coup droit-revers entre les cônes</p> <p>Poste 3 : conduite de balle en essayant de ne pas toucher les cônes dispersés</p> <p>Poste 4 : conduite de balle coup droit et passer la balle dans les « tunnels »</p> <p>Objectifs à atteindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les prises coup droit et revers - Conduire sa balle sans perte de contact balle/stick

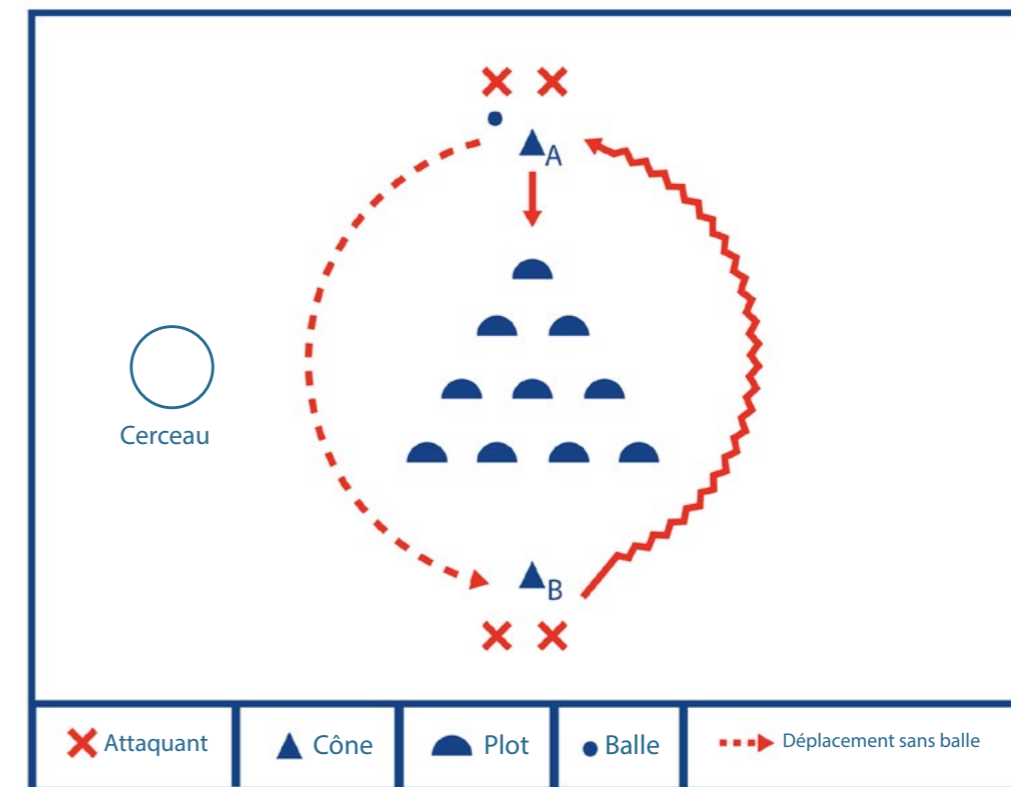


	HOCKEY MUSICAL
MATÉRIEL	Plots (1 en moins que le nombre d'élèves) Une balle par élève
ACTIVITÉ	Des plots sont placés dans toute la salle. Les élèves se déplacent librement en conduite de balle. Au signal du professeur, les élèves doivent se retrouver à un plot, la balle arrêtée et contre leur stick. L'élève qui n'a pas de plot est éliminé. Le but du jeu est de rester le plus longtemps en jeu. L'objectif est donc de se déplacer sans perte de balle.



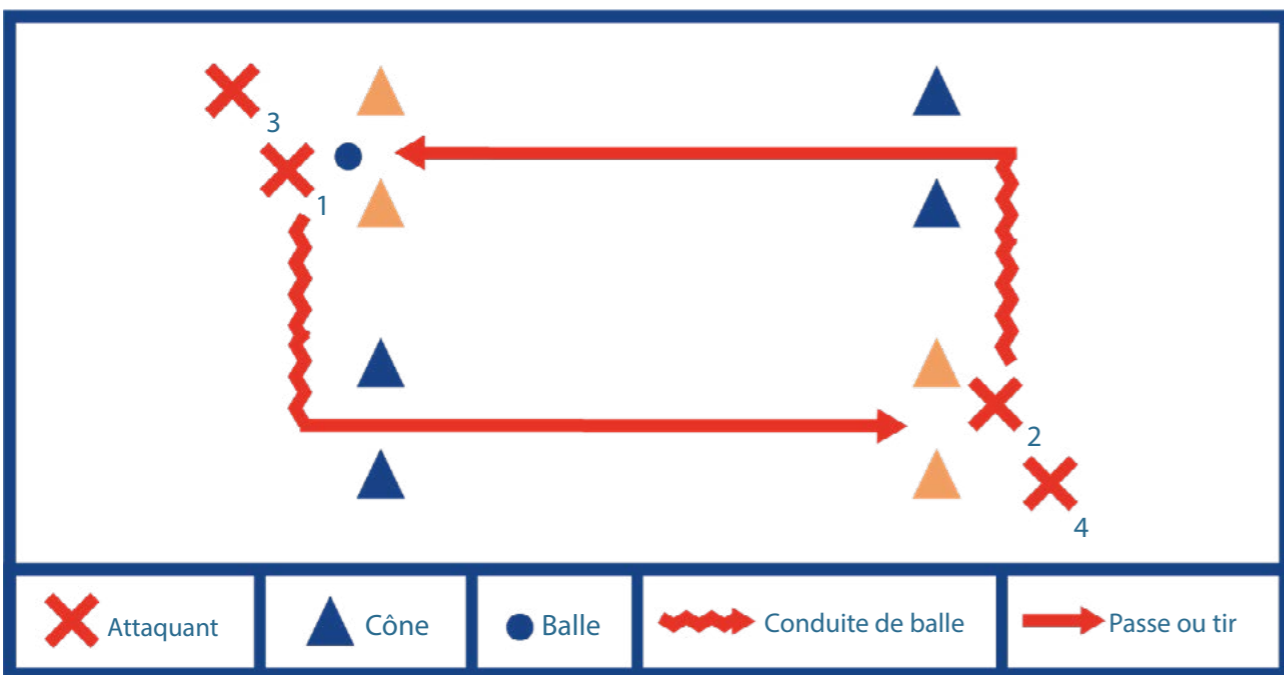
7.3. Thème 2 : passes et réceptions

	BOWLING
MATÉRIEL	Cônes, plots et cerceau, 1 stick par élève, 2 balles
ACTIVITÉ	2 élèves au cône A, 2 élèves au cône B. L'élève au cône A effectue un push en direction des plots et suit sa passe. S'il touche un plot, il place celui-ci dans le cerceau à côté de l'exercice. L'élève au cône B récupère le push et ramène la balle au cône A en passant à l'extérieur des plots. Le but du jeu est donc que tous les plots aient été touchés et se retrouvent dans le cerceau. Objectifs à atteindre : <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des passes précises - Réceptionner la balle adéquatement - Conduire la balle sans perte Evolution : concours entre équipes de 4

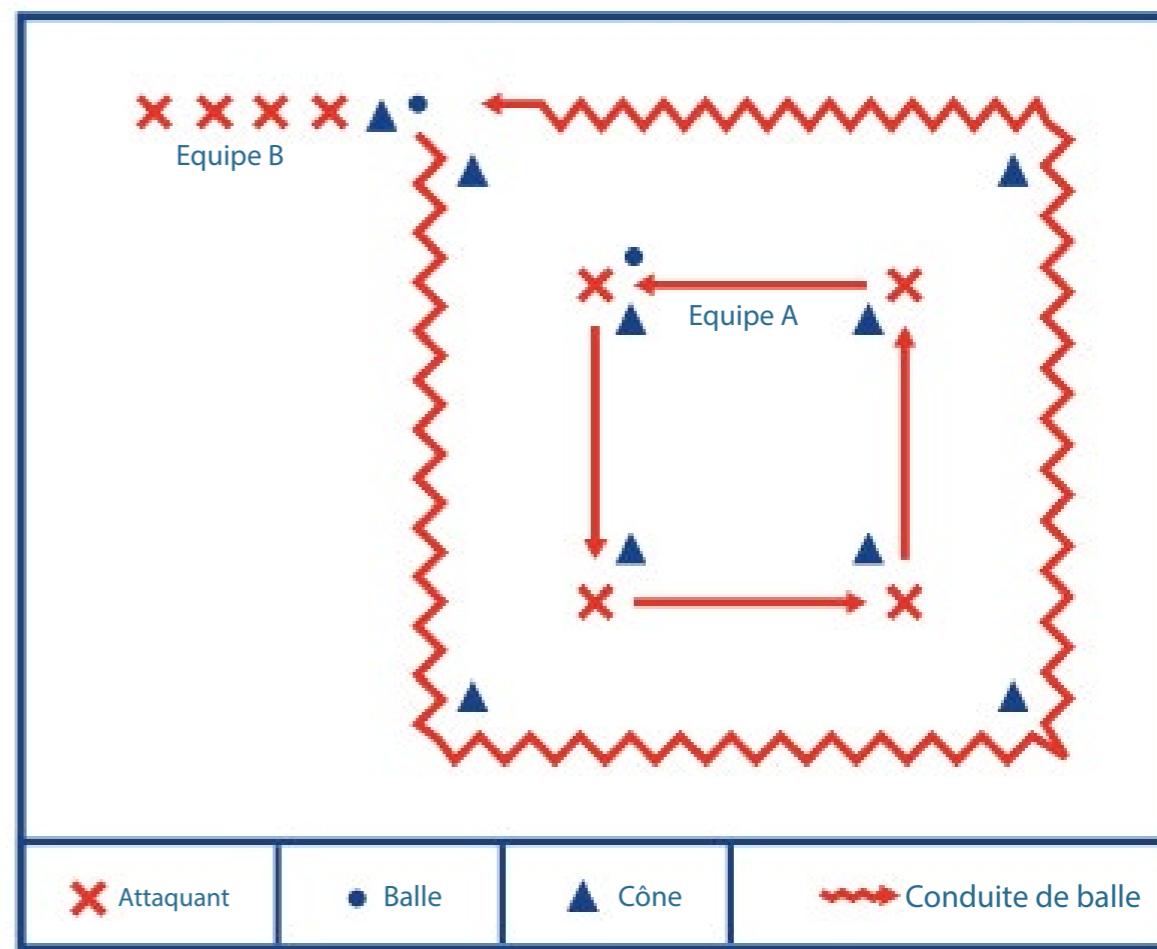




	CARRÉ
MATÉRIEL	8 cônes délimitant 4 portes en carré. 1 balle
ACTIVITÉ	<p>4 élèves se placent selon le schéma. X1 conduit la balle vers la droite et fait une passe en push à travers la porte. Il suit ensuite sa passe. X2 réceptionne la passe derrière la porte et effectue le même exercice en direction de X3.</p> <p>Objectifs à atteindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite de balle optimale - Passes précises - Réception maîtrisée

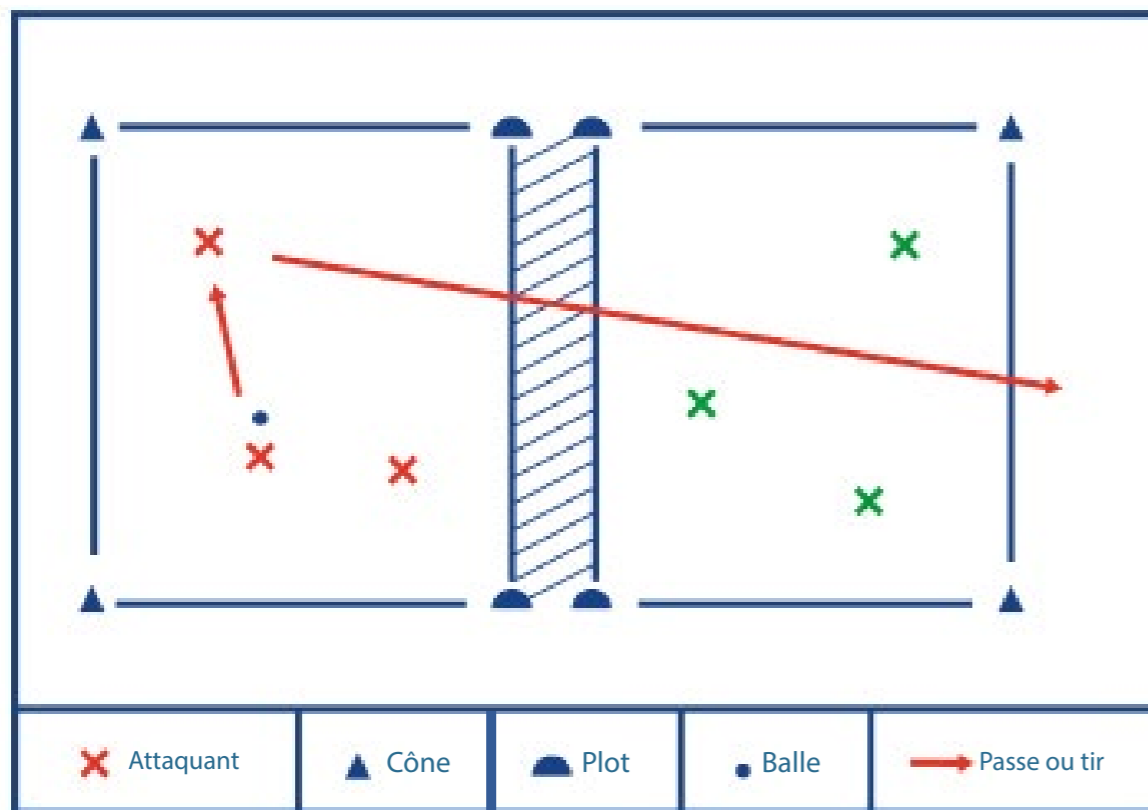


	« LE SABLIER »
MATÉRIEL	8 cônes, 2 balles pour 8 joueurs.
ACTIVITÉ	<p>Les joueurs de l'équipe A passent la balle autour du petit carré et comptent le nombre de passes effectuées. Les joueurs de l'équipe B effectuent chacun 2 fois le tour du grand carré en conduite de balle. Le temps s'arrête quand ils ont fini leur relais. Les équipes changent ensuite de rôle.</p> <p>Le but du jeu est d'avoir effectué le plus de passes.</p> <p>Objectifs à atteindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite de balle optimale - Passes précises - Réception maîtrisée

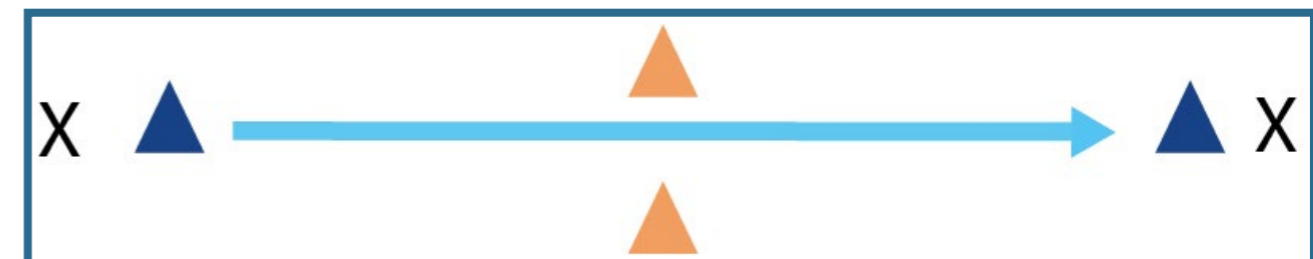




LL	MATCHS DE PUSHES
MATÉRIEL	4 cônes qui délimitent le rectangle de jeu. 4 plots qui délimitent la zone centrale interdite. 1 balle pour 6 joueurs.
ACTIVITÉ	2 équipes de 3 joueurs s'affrontent dans un match de pushes. Le but du jeu est d'envoyer la balle à travers la porte de leurs adversaires. Les joueurs remportent un point si leurs adversaires ne parviennent pas à réceptionner la balle ou s'ils touchent la balle avec le pied. Il est interdit d'effectuer un push depuis la zone interdite et d'avancer avec la balle après la réception. Les passes à un partenaire sont cependant autorisées. Objectifs à atteindre : <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise de la technique du push - Lecture de trajectoire et orientation spatiale - Passes et réceptions précises



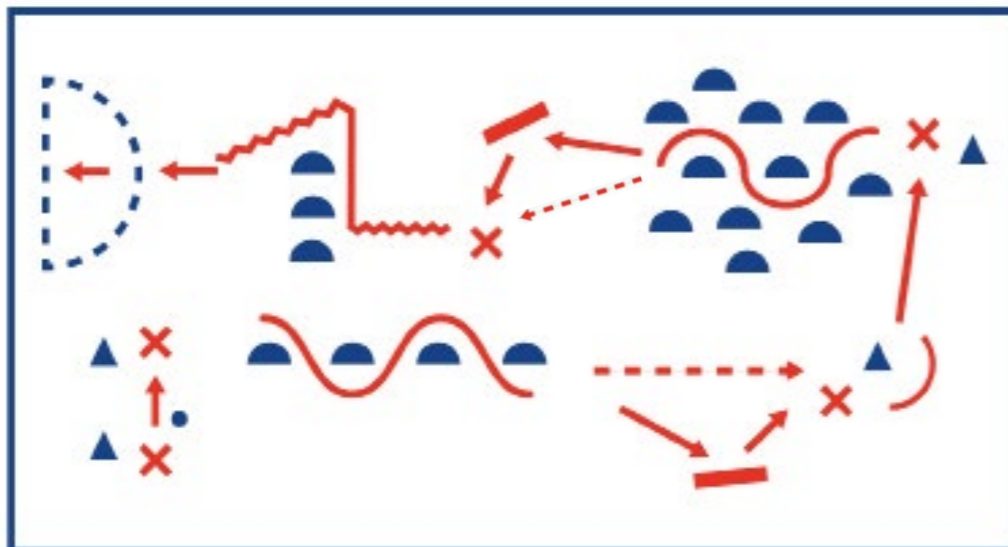
LL	PASSES EN PRÉCISION
MATÉRIEL	Cônes ou plots, 1 balle par 2 élèves
ACTIVITÉ	2 élèves se font des passes en push et essayent de passer la balle entre les cônes. Ils reçoivent un point par passe réussie. Varier la largeur de la porte en fonction du niveau des élèves. Le but du jeu est d'obtenir le plus de points durant le temps imparti. Objectifs à atteindre : <ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise de la technique du push - Passes et réceptions précises





7.4. Thème 3 : dribbles

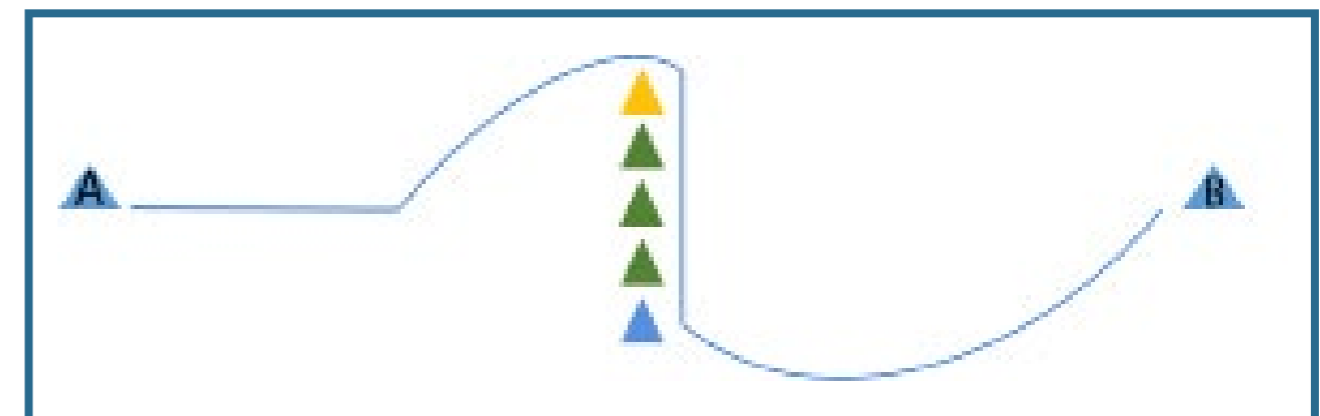
	PARCOURS TECHNIQUE
MATÉRIEL	Cônes, plots, banc ou bomme, goals de unihockey ou steps
ACTIVITÉ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passe de X1 et réception de X2 2. Slalom en coup droit revers 3. Passe contre le banc et réception 4. Tour autour du cône 5. Flat ou push et réception de X3 6. Dribble à travers les plots (ne pas toucher les cônes) 7. Passe contre banc et réception 8. Dribble face aux 3 plots 9. Push dans goal <p>Objectifs à atteindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les gestes techniques de base - Éviter les obstacles - Maîtriser sa balle et être précis



Attaquant	Balle	Cône	Plot	Passe/tir
Déplacement sans balle	Conduite de balle	Banc/poutre		



	DRIBBLE COULEURS
MATÉRIEL	Plots ou cônes de 3 couleurs. 4 élèves
ACTIVITÉ	<p>L'élève part en conduite de balle du cône A vers les cônes de couleur et doit réaliser la séquence de couleur demandée en dribblant devant les cônes. Exemple : jaune bleu : la balle va du côté jaune vers le bleu. Une fois la séquence terminée, il va donner à l'élève situé au cône B qui fait le même exercice.</p> <p>Le but du jeu est de réagir adéquatement aux consignes orales de son partenaire.</p> <p>Objectifs à atteindre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite de balle - Drilles et passes maîtrisés





8. Envie d'aller plus loin dans la pratique du parahockey avec vos élèves ?

Le projet parahockey2school est fait pour vous ! Le projet parahockey2school est une collaboration entre la Ligue Francophone de Hockey (LFH), la Ligue Handisport Francophone (LHF), un club de hockey proposant une section hockey together et les écoles d'enseignement spécialisé de la région participantes. Il se déroule durant une année scolaire. Il est destiné aux élèves de primaire (âge à décider avec le club et les professeurs) et/ou de 1ère et 2 secondaire.

Le trajet se déroule en plusieurs phases :

1. Formation des professeurs d'éducation physique (1 journée de formation au club de hockey parrain). Suite à la formation, la LFH offre le pack HOCKEY2SCHOOL aux écoles.
2. Les professeurs d'éducation physique donnent des leçons de hockey aux classes participant au projet durant l'année scolaire. Sur demande, certaines séances peuvent être encadrées par un moniteur de la Ligue Francophone de Hockey ou un moniteur du club. Durant tout le projet, des contacts étroits se créent entre les écoles et le club qui les parraine : initiations sur le terrain de hockey du club, possibilité pour les enfants de venir essayer le parahockey dans la section hockey Together...
3. Fête du hockey, organisée par la Ligue Francophone de Hockey : à la fin de l'année scolaire, les enfants des différentes écoles se rencontrent pour vivre ensemble une journée de hockey dans le club.
Plaisir et amusement garantis !

Pour plus d'informations :



LFH

emilie.sinia@hockey.be
www.hockeytogether.be



LHF

scolaire@handisport.be
www.handisport.be

