

CLÉS DU **SPORT**

Le Hockey



EDITIONS
LUC PIRE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.

Le Hockey

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2004

Texte ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire
editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

Agence Dumas

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles

Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-393-1

DÉPÔT LÉGAL D/2004/6840/23

P R É F A C E

Tous les Sports pour Tous

Toutes les informations sur tous les sports accessibles à tous

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...
bon sport !

CHRISTIAN DUPONT

*Ministre de la Culture, de la Fonction publique,
de la Jeunesse et des Sports de la Communauté française*

hockey




***Une affaire
de famille***

www.icehockey.com

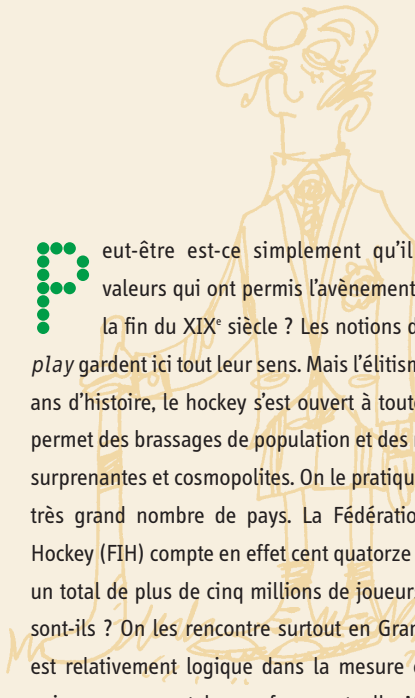


INTRODUCTION



Pendant des années, le hockey sur gazon avait la réputation d'être un sport huppé réservé à la **bourgeoisie** des grandes villes. Cette image n'est pas totalement usurpée. Le hockey conserve effectivement un cachet particulier qui le distingue des autres disciplines.





Peut-être est-ce simplement qu'il cultive encore les valeurs qui ont permis l'avènement du sport moderne à la fin du XIX^e siècle ? Les notions d'éthique et de *fair-play* gardent ici tout leur sens. Mais l'élitisme s'arrête là. En cent ans d'histoire, le hockey s'est ouvert à toutes les pratiques et il permet des brassages de population et des rencontres tout à fait surprenantes et cosmopolites. On le pratique désormais dans un très grand nombre de pays. La Fédération Internationale de Hockey (FIH) compte en effet cent quatorze pays adhérents pour un total de plus de cinq millions de joueurs dans le monde. Où sont-ils ? On les rencontre surtout en Grande-Bretagne, ce qui est relativement logique dans la mesure où ce pays a donné naissance au sport dans sa forme actuelle. Mais le hockey se pratique aussi en Espagne et en Allemagne. Chez nos voisins hollandais, il rivalise presque de popularité avec le football. C'est tout dire ! Les instances internationales tablent sur cet engoue-

La crosse et l'épée

Qu'ont en commun l'escrime et le hockey sur gazon? À première vue, pas grand chose. Et pourtant, ces deux disciplines sont gravées dans l'histoire sportive belge grâce aux exploits de notre compatriote Fernand de Montigny, l'un des trois sportifs belges, avec Victor Boin (water-polo, escrime) et Joseph de Combe (water-polo, natation), à avoir remporté des médailles olympiques dans deux disciplines différentes. Spécialiste émérite d'escrime, il remporta 5 médailles dans cette discipline entre 1908 et 1924, dont l'or en 1912 dans la compétition d'épée par équipe. Mais son plus glorieux fait d'armes date des Jeux d'Anvers en 1920 lorsque Fernand de Montigny réalisa l'exploit d'accrocher la médaille d'argent, toujours en épée par équipe, et la médaille de bronze dans le tournoi olympique de hockey sur gazon. Cette édition anversoise constitue sûrement le point d'orgue de sa prestigieuse carrière. Car, non content de briller sur les terrains de sport, il s'était également investi dans l'organisation. Son métier d'architecte lui avait permis de se voir confier la réalisation du Stade olympique et du Palais des Glaces. Il s'était aussi chargé de l'organisation des épreuves de patinage artistique qui se déroulaient dans le second bâtiment. Arrivé à l'âge de la retraite, il débordait encore d'énergie et fut le créateur en 1951 de l'Association belge des médaillés olympiques dont il assura la présidence jusqu'à son décès en 1974.

ment du hockey en Europe pour rééquilibrer une pratique très nettement en faveur des anciennes colonies anglaises d'Asie et d'Océanie. L'Australie, la Nouvelle-Zélande lui réservent une place de choix. Au Pakistan et en Inde, il est carrément sport national ! Dans ces pays, les matches sont suivis par des dizaines de milliers de spectateurs. En Belgique, nous sommes évidemment loin du compte. Plus triste encore, à l'inverse du football, du tennis, du basket ou de l'automobilisme, le hockey ne bénéficie d'aucun écho médiatique. Dommage. En lui accordant un peu plus d'attention, on parviendrait certainement à susciter plus de vocations. En même temps, il faut bien reconnaître des avantages à ce relatif anonymat. Ainsi le hockey sort pratiquement indemne des fléaux – dopage, tricherie, corruption, violence – qui exercent des ravages dans les disciplines qui brassent d'extravagantes sommes d'argent. Sous le règne de l'amateurisme, il a pu conserver cet esprit convivial qui fait tellement défaut au sport professionnel. On le pratique entre copains, souvent même en famille. Les parents assistent aux rencontres des enfants, et vice versa. Au fil des rencontres, de petites communautés se créent où l'on se trouve tour à tour dans la position de joueurs ou de supporters et l'on perpétue ainsi l'amour de ce sport. Seriez-vous tenté d'en faire partie ?



La Belgique parmi les grandes nations

Le hockey sur gazon belge est géré par l'ARBH (Association royale belge de hockey) qui fêtera en 2007 le centenaire de sa fondation. Elle appartient ainsi au gotha des plus anciennes fédérations sportives du pays. Mais sa croissance fut moins rapide que pour beaucoup de ses consœurs. Elle comptait douze clubs seulement en 1920, trente-huit en 1950. Aujourd'hui, elle en recense 75 pour un total d'un peu plus de 16 000 affiliés dont une bonne moitié des jeunes (moins de 18 ans) et un quart de femmes. Sur le plan international, la Belgique jouit également d'une certaine notoriété. D'abord parce qu'un de nos compatriotes, René Franck, présida pendant dix-huit ans à la Fédération internationale de hockey (FIH). Le siège de cette institution se trouve d'ailleurs toujours avenue des Arts, en plein cœur de Bruxelles. Sur le plan sportif aussi, nous avons des arguments à faire valoir. Notre équipe nationale pointe actuellement au quatorzième rang mondial, soit la place qu'elle occupait précisément lors des derniers championnats du monde organisés en Malaisie en 2002. Au niveau européen, nous grimpons au sixième rang et avons réussi l'exploit d'atteindre le stade des demi-finales lors des championnats d'Europe de Padoue en 1995 et de Dublin en 1999. La Belgique n'a plus envoyé une équipe aux jeux olympiques depuis Montréal en 1976. À l'époque, il s'agissait déjà de hockey sur gazon ! Un sport qui reste notre plus bel espoir...

hockey

chapitre



***Un sport vieux
comme le monde***

historiques

HISTORIQUE

Les historiens du sport éprouvent
les pires difficultés à situer précisément
les origines du hockey.

Mais ils s'accordent au moins
sur une chose : les **jeux**
de crosses semblent avoir
toujours fasciné les hommes !





'après des gravures très anciennes, il apparaît que l'on pratiquait des formes archaïques du hockey sur gazon dans différentes civilisations antiques. À Beni Hassan, une ville située dans la vallée du Nil, des archéologues ont mis au jour une sépulture dont les bas-reliefs représentent clairement une scène de jeu. De tels motifs apparaissent aussi sur des poteries grecques. Six joueurs, dont deux placés en position d'engagement, ont encore été sculptés sur le célèbre mur de Thémistocle, situé lui aussi en Grèce et datant de 500 avant J.C. À Rome, l'écrivain Quintus Emilius décrit dans ses mémoires un étrange loisir qui consistait à frapper des grosses pierres avec un maillet. Des découvertes similaires nous entraînent à la découverte de plusieurs civilisations : perse, aztèque, chinoise, nord-américaine... Le hockey serait né partout à la fois ! Ses ancêtres s'appelaient *Kérami* au Japon, *Koura* en Arabie, *Ketkolven* en Hollande, *Palamaggio* en Italie, *Bandy* au Pays de Galles, *Hurling* en Irlande ou encore *Shinty* en Ecosse. Certes, une telle énumération regroupe des pratiques parfois très différentes. Mais toutes ces disciplines partagent une série de principes de base comme de faire évoluer un objet à l'aide d'un bâton recourbé. Quant au terme hockey, il suscite de nombreux commentaires. Il serait d'origine francophone, dérivé du mot hoquet

dont on se sert aujourd'hui pour définir les contractions involontaires du diaphragme (« J'ai le hoquet ! »), mais qui servait autrefois à décrire un heurt violent entre deux objets. Progressivement, on l'aurait utilisé pour désigner un jeu de balle où s'entrechoquaient les crosses. Puis il aurait servi pour désigner le bâton dont se servaient les joueurs. Voilà les origines d'un sport qui, dès le Moyen Âge, prend racine en Angleterre. Ainsi, sur les vitraux des cathédrales de Gloucester et de Canterbury (construites entre les XII^e et XV^e siècles), on peut admirer des représentations de joutes villageoises opposant deux équipes de citoyens munis de sticks et se disputant la possession d'une petite balle. Le sport jouissait manifestement d'une grande popularité sur les terres du roi Richard. Cette ferveur posait même problème aux autorités qui s'inquiétaient de voir les jeunes adultes consacrer tant d'énergie au hockey et délaisser du même coup la pratique du tir à l'arc. Or, dans l'esprit des pontifes de la cité, l'apprentissage des armes restait une priorité absolue tout simplement parce que seules les flèches étaient capables de répondre sérieusement aux menaces ennemies. Le hockey fit ainsi l'objet de décisions successives d'interdiction et de réhabilitation dont il serait fastidieux de rendre compte. Il parvint tant bien que mal jusqu'au milieu du XIX^e siècle, époque

à laquelle il allait subir un profond remodelage. L'heure est effectivement propice aux grandes codifications. En établissant les règles des principales disciplines – football, rugby, hockey –, le pouvoir collégial vise en somme à permettre l'organisation d'épreuves entre les écoles britanniques. Le premier club digne de ce nom, le Blackheath Hockey & Football Club, voit le jour



Des débuts hésitants

En 1908, le hockey faisait partie des disciplines retenues pour faire partie des Jeux olympiques de Londres. Mais il disparut du programme en 1912 pour y revenir huit ans plus tard (à Anvers en 1920, les Belges y obtiennent la médaille de bronze), avant d'être à nouveau délaissé en 1924. La raison invoquée pour ces multiples volte-faces ? Ce sport ne possédait pas d'instance internationale. Le Français François Léautey s'acharna alors à combler ce manque. En 1924, il créa la FIH (Fédération internationale de hockey) grâce à laquelle le hockey reprit définitivement place parmi les disciplines olympiques à partir de 1928. À cette époque, l'Inde survolait littéralement la discipline. Elle remporta d'ailleurs trente victoires consécutives lors de ces compétitions olympiques, glanant par la même occasion les six

durant l'année 1861 au sud-est de Londres. Beaucoup d'autres lui succéderont, à mesure que le hockey s'inscrira dans la culture sportive britannique. Débute ensuite une phase de grandes conquêtes. Le sport gagne le continent où il remplace progressivement les rudes pratiques médiévales. Il se répand aussi en Asie et en Océanie par le biais des comptoirs et des colonies

médailles d'or promises au vainqueur entre 1928 et 1956. Ensuite, les forces s'équilibrèrent et, de nos jours, nations européennes et asiatiques se partagent plus ou moins équitablement les lauriers dans les grandes compétitions internationales. Même si le hockey fut l'un des premiers sports à être pratiqué en compétition par les femmes, ces dernières durent attendre les Jeux de Moscou (1980) pour se voir inscrites à leur tour au calendrier des disciplines olympiques. Les Jeux étant pendant longtemps l'unique compétition lors de laquelle les grandes nations de la discipline pouvaient s'affronter, la FIH décida d'en organiser une autre et créa en 1971 au stade du Heysel à Bruxelles la Coupe du monde de hockey. Celle-ci se déroule, comme pour celle du football, tous les quatre ans. La dernière édition, en 2002, s'est déroulée à Kuala Lumpur (Malaisie) pour les hommes et à Perth (Australie) pour les femmes.

anglaises. La fièvre gagne l'Australie, le Pakistan, l'Inde et la Nouvelle-Zélande. Quelle réussite ! Les pionniers de ce sport étaient pasteurs, marins, soldats, ouvriers ou simples chercheurs de bonne fortune. En quittant leur île, ils avaient emporté leur passion pour ce sport et, sur place, probablement en mal d'adversaires, ils s'efforcèrent de convertir les autochtones. On imagine facilement les scènes cocasses auxquelles devait prêter



cette initiation. Mais très vite, les nouveaux pratiquants assimilèrent les rudiments de la discipline puis se perfectionnèrent jusqu'à compter parmi les meilleurs joueurs du monde. Dans ce domaine comme dans beaucoup d'autres, les élèves dépassèrent leurs maîtres et ils assirent du même coup le succès planétaire du plus vieux sport du monde.



hockey

chapitre

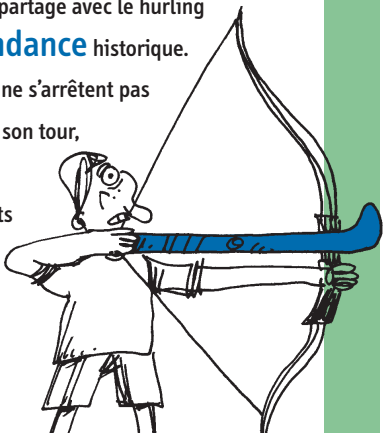


***Cherchez
la CROSSE***

Cherchez la CROSSE

DISCIPLINES

Le hockey sur gazon partage avec le hurling sa très riche **ascendance** historique. Mais les innovations ne s'arrêtent pas aujourd'hui puisqu'à son tour, la discipline a donné naissance à des sports **dérivés** que l'on pratique en salle.



Le hockey

Le hockey sur gazon se pratique à onze joueurs, dont un gardien, exactement comme le football. La surface de jeu, autrefois en herbe aujourd'hui plus souvent en synthétique, avoisine aussi les dimensions d'un terrain de foot avec un principe identique : pour remporter la victoire, il faut encaisser moins de buts que l'équipe adverse. Mais les similitudes s'arrêtent là. Au hockey, la balle est beaucoup plus petite, plus dure, et les joueurs ne peuvent pas se servir des pieds pour la faire avancer. Tout se joue avec un stick. Et encore ! Contrairement au hockey sur glace où l'on peut utiliser les deux faces de la crosse, le hockey sur gazon limite les contacts avec la face interne du stick, ce qui oblige les joueurs à faire preuve d'une très grande adresse. Celle-ci s'acquiert au fil des années et permet des prouesses tout à fait étonnantes, comme des contrôles aériens et des shoots en revers.

Le hurling

Cet ancêtre du hockey se pratique toujours en Irlande. Il figure parmi les sports gaéliques qui ont traversé les époques jusqu'à constituer aujourd'hui un important symbole d'identification irlandais. Le hurling apparaît en troisième position des sports les plus pratiqués dans le pays avec plus de 100 000 affi-

liés, soit presque trois fois plus que le nombre de hockeyeurs que compte l'association irlandaise de hockey ! Les deux disciplines comportent des points communs, mais aussi beaucoup de différences. Le hurling se joue sur un terrain plus grand à 15 contre 15, comme le rugby. On utilise d'ailleurs les mêmes buts avec mission pour les joueurs de faire passer la balle entre les deux poteaux au-dessus de la barre transversale, ce qui leur vaudra un point, ou sous la barre transversale, ce qui leur vaudra un gain plus important (trois points), mais ils auront alors à déjouer la vigilance d'un gardien de but. La conduite de balle se révèle aussi très différente. En plus des passes habituelles avec le stick, on peut utiliser les mains et même les pieds. Enfin, le hurling est beaucoup plus violent que son équivalent sur gazon, les contacts physiques sont tolérés et il n'existe pas de restriction pour le jeu aérien.

Le hockey en salle

Le hockey en salle est né en Allemagne au début des années soixante. L'aire de jeu, calquée sur les dimensions d'un terrain de handball, entraîne une réduction du nombre de joueurs. On joue à 6 contre 6, soit avec cinq joueurs de champ et un gardien de but. Cette concentration de joueurs implique également de nou-

velles règles de sécurité, comme l'interdiction formelle de lever la balle ou même de la frapper. L'espace disponible est tellement étroit que l'on risquerait des accidents. Il faut donc obligatoirement la pousser en l'accompagnant du stick (le *push*). Autre spécificité de la discipline : les lignes de touche disparaissent et sont remplacées par des bordures d'environ 10 cm de hauteur qui empêchent la balle de quitter les limites de jeu. Cette petite adaptation a pour effet principal d'accélérer le jeu, en réduisant les temps morts, et d'offrir de nouvelles possibilités tactiques et techniques. On peut en effet jouer avec les bandes pour assurer une passe comme au hockey sur glace ou effacer un adversaire. Dans l'ensemble, ce déménagement du hockey sur gazon vers la salle offre une seconde jeunesse à ce sport en proposant une alternative rapide et technique. Au début, on le considérait comme une forme d'entraînement pour la période de trêve ou lorsque les terrains étaient rendus impraticables en raison de la météo. Mais le phénomène a pris une ampleur telle que le hockey en salle possède désormais son propre championnat qui se déroule de mi-décembre à fin février.

Le floorball

Le floorball (ou unihockey) ressemble très fort au hockey en salle. Les deux disciplines sont nées à la même époque, l'une en Allemagne, l'autre aux États-Unis. Le floorball s'est alors propagé en Amérique et dans les pays d'Europe du Nord où le hockey sur gazon n'a jamais véritablement percé. Il se joue avec des crosses et des balles un peu plus légères et l'on peut passer derrière la cage du gardien, comme au hockey sur glace. À part cela, le floorball ressemble vraiment très fort au hockey en salle dont il est le petit frère. On pourrait même écrire le clone !



hockey

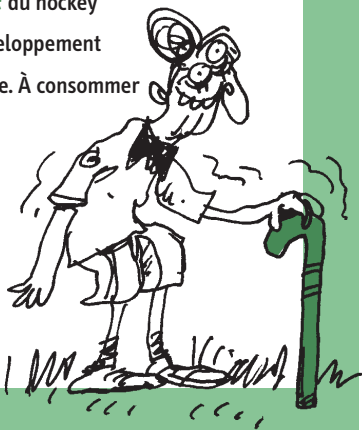
chapitre



***Avis
aux loustics***

SANTÉ

Contrairement aux idées reçues, la position **courbée** du hockey ne nuit pas au bon développement de la colonne vertébrale. À consommer sans modération, donc.



Le hockey sur gazon compte beaucoup d'avantages, à commencer par sa diversité de pratique. Il convient aussi bien aux femmes qu'aux hommes, aux enfants qu'aux adultes. Chacun s'exprimera alors avec ses qualités : adresse, esprit d'équipe, organisation, tempérament, etc. Au fil des entraînements et des rencontres, on acquiert aussi une bonne condition physique générale. On court beaucoup au hockey sur gazon, en changeant régulièrement d'allure, ce qui sollicite efficacement les systèmes cardiaque et respiratoire. Endurance, résistance, vitesse : on gagne sur tous les tableaux ! L'effort est aussi très complet du point de vue neuromusculaire. On travaille les jambes et les bras. En outre, la position baissée favorise le renforcement des muscles du dos. Le hockey implique également une bonne gymnastique du cerveau. Il faut tout à la fois surveiller la balle, manier le stick et repérer les positions changeantes de ses partenaires et de ses adversaires sur le terrain – tout cela en un minimum de temps et de gestes ! Ce transfert répété de l'attention entre un objet – la balle – et la périphérie aide au développement des facultés cérébrales : analyser, comprendre, observer et agir.

Chaque joueur doit également respecter un ensemble de règles conçues pour rendre le jeu plus intéressant mais également plus sûr. N'oublions pas que chaque joueur tient un stick entre ses mains, c'est-à-dire un objet long, dur et éventuellement dangereux. On doit apprendre à s'en servir sans mettre les autres en danger. Cela constitue même la base de l'apprentissage du hockey, une étape difficile certes, mais très enrichissante pour des enfants qui éprouvent parfois des difficultés à maîtriser leurs émotions. Petit à petit, ce sport les aide à canaliser leur trop-plein d'énergie.

Comme les autres sports collectifs, le hockey est également une bonne école de la vie en société. On apprend à partager ses joies et ses frustrations. On découvre aussi des notions nouvelles et les principes qui régissent l'homogénéité du groupe. On accepte la nécessité de certains sacrifices. En même temps, le hockey n'impose pas que l'on se fonde dans un moule rigide. Des personnalités très différentes trouvent le moyen de s'épanouir dans ce sport et l'on s'aperçoit qu'en dépit d'une réglementation a priori assez complexe, les joueurs disposent d'un espace de liberté pour exprimer leur créativité technique ou tactique.

Signalons encore que la pratique du hockey sur gazon est normalement soumise à un examen médical d'aptitude. Il suffit de se rendre chez son médecin qui vérifiera le bon état de santé général. Il n'existe pas de contre-indication particulière, en dehors peut-être d'une série de handicaps préalables qu'on peut de toutes façons gommer par des protections adéquates. Contrairement aux idées reçues, la position courbée du hockey ne nuit pas au bon développement du rachis vertébral. Elle renforce au contraire les muscles de part et d'autre de la colonne, qui permettent ensuite de se tenir droit. Il faut cependant veiller à coupler ses efforts vers l'avant par des exercices spécifiques de musculation (notamment des abdominaux) et par des séances d'étirements. D'où l'importance d'un bon encadrement. Chez les enfants, il arrive assez souvent que la pratique d'un sport entraîne quelques soucis au niveau des cartilages de croissance. On veillera à suivre cela très attentivement et à respecter scrupuleusement les périodes de repos forcé pour ne pas surcharger une articulation, ce qui laisserait des séquelles à l'âge adulte.

Enfin, le hockey connaît peu d'accidents graves du type fractures ouvertes, traumatismes crâniens, etc. En revanche, il n'est pas avare de petits bobos. D'abord, il y a tous les risques



Un héritage de castagne

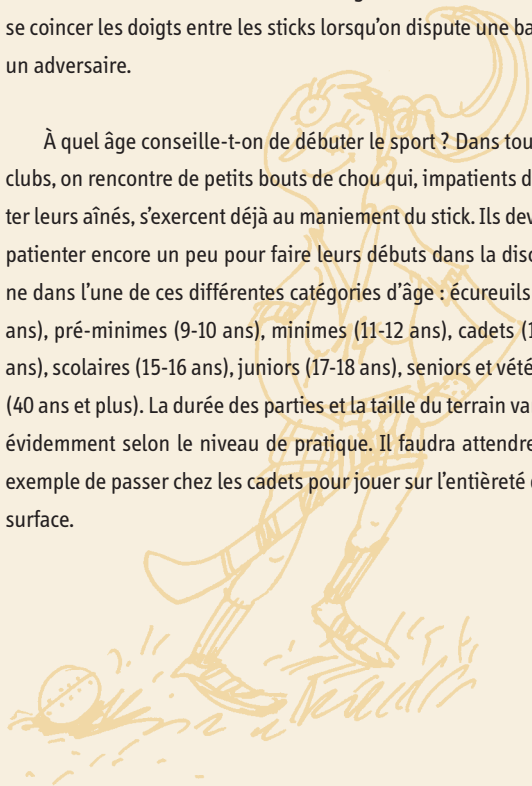
Pendant des siècles, les jeux de crosse traînaient derrière eux une réputation de grande violence. De fait, on retrouve dans les formes primitives de hockey des scènes de bagarres organisées qui opposaient des joueurs munis de bâtons en chêne massif, souvent renforcés par une plaque en métal, dont ils se servaient pour frapper la balle et, incidemment, tous ceux qui se trouvaient en travers de leur chemin. Dans ces parties gigantesques qui se déroulaient à travers champs ou parfois même dans les ruelles de la ville, aucun arbitre ne pouvait sanctionner cette transformation du stick en arme. Les spectateurs, voire les simples passants, étaient victimes de ces déferlements sauvages. D'une certaine manière, on retrouve ce goût de la castagne dans le hockey sur glace où les grosses empoignades font quasiment partie du folklore. Mais il n'existe rien de semblable en hockey sur gazon. Ce sport se caractérise au contraire par un esprit de fair-play qui a malheureusement déserté beaucoup d'autres disciplines.

inhérents aux sports de balle qui impliquent des déplacements rapides et des changements brutaux de direction : entorses, claquages, tendinites, etc. Ensuite, il y a le risque de traumatismes. Ceux-ci résultent rarement du choc entre joueurs – toute violence est automatiquement sanctionnée par l'arbitre –, mais plutôt des sursauts imprévus de la balle. Ce risque concerne peu le gardien de but muni d'un casque et de multiples protections. La question se pose plutôt pour les joueurs de champs qui devront impérativement réduire le risque en portant les jambières, la coquille pour les garçons, et protège-dents. La prévention des accidents passe également par un bon apprentissage technique.



Il faut apprendre par exemple à bloquer une balle rapide en évitant un éventuel sursaut vers le visage ou comment éviter de se coincer les doigts entre les sticks lorsqu'on dispute une balle à un adversaire.

À quel âge conseille-t-on de débiter le sport ? Dans tous les clubs, on rencontre de petits bouts de chou qui, impatients d'imiter leurs aînés, s'exercent déjà au maniement du stick. Ils devront patienter encore un peu pour faire leurs débuts dans la discipline dans l'une de ces différentes catégories d'âge : écoreuils (5-8 ans), pré-minimes (9-10 ans), minimes (11-12 ans), cadets (13-14 ans), scolaires (15-16 ans), juniors (17-18 ans), seniors et vétérans (40 ans et plus). La durée des parties et la taille du terrain varient évidemment selon le niveau de pratique. Il faudra attendre par exemple de passer chez les cadets pour jouer sur l'entièreté de la surface.



hockey

chapitre

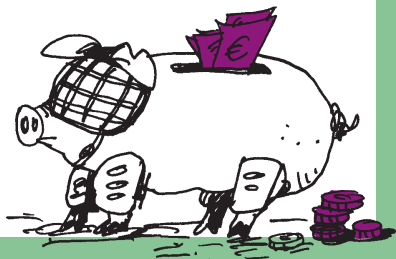



***Le hockey roule
toujours à droite***

material

M A T É R I E L

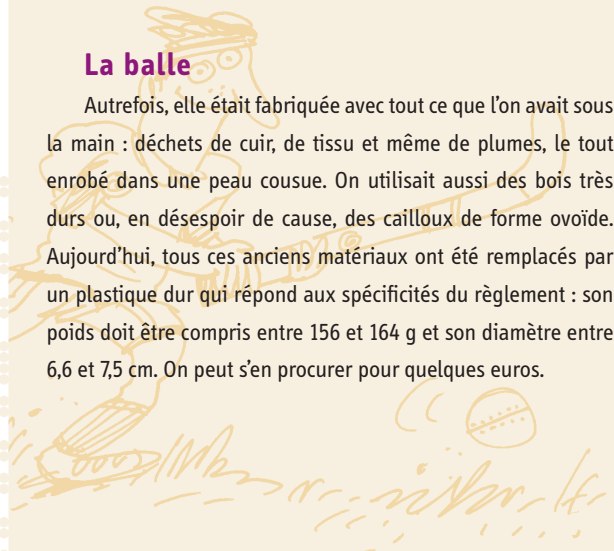
Le hockey demeure un sport relativement **onéreux**, surtout si l'on se destine à occuper le poste de gardien de but.





ertes, le club fournira au début tout l'attirail réglementaire : casque, grille, protections pour tout le corps. Mais ensuite, il faudra réaliser cet investissement de quelques centaines d'euros. Pour les joueurs de champs, les achats indispensables se limitent à un costume aux couleurs du club, des chaussures de sport, des protections, un stick et une balle.

La balle



Autrefois, elle était fabriquée avec tout ce que l'on avait sous la main : déchets de cuir, de tissu et même de plumes, le tout enrobé dans une peau cousue. On utilisait aussi des bois très durs ou, en désespoir de cause, des cailloux de forme ovoïde. Aujourd'hui, tous ces anciens matériaux ont été remplacés par un plastique dur qui répond aux spécificités du règlement : son poids doit être compris entre 156 et 164 g et son diamètre entre 6,6 et 7,5 cm. On peut s'en procurer pour quelques euros.

Le stick

Sa taille ne peut pas dépasser 92 cm. Mais on trouve des modèles plus petits pour les enfants. Il doit peser entre 340 et 794 g. Autrefois, il était exclusivement construit en bois. Aujourd'hui, on trouve des modèles plus légers et aussi plus solides en matériaux composites (kevlar, fibre de carbone). Ceux-ci ne sont toutefois pas parvenus à éclipser totalement les anciens qui conservent de nombreux adeptes. Un stick de hockey sur gazon se compose de deux faces différentes : l'une plane à l'intérieur, l'autre bombée à l'extérieur. On ne peut utiliser que la première pour faire progresser la balle. Tout contact de la balle avec le côté rond sera sanctionné par l'arbitre. Contrairement aux autres sports de crosse, il n'existe en hockey qu'un seul et unique modèle. Que l'on soit droitier ou gaucher, tout le monde se trouve logé à la même enseigne et doit s'adapter à un stick dont la face plane est située à la droite du joueur. La position des mains reste immuable. La gauche, en haut du manche, parfois munie d'un gant, détermine l'orientation du stick et la conduite de la balle. La droite, à mi-hauteur, donne la puissance des passes et des shoots. Enfin, dernière caractéristique, l'extrémité du stick en contact avec le sol a une forme recourbée qui permet de mieux contrôler la balle. Pas question cependant de dépasser les

normes sévères du règlement. Pour être homologué, un stick doit pouvoir passer tout entier à travers un anneau de 5,1 cm de diamètre.

L'équipement

L'équipement du gardien de but se différencie nettement de celui des joueurs de champs. N'oublions pas qu'il doit stopper les tirs très puissants des joueurs (souvent même au-delà de 100 km/h). Pour cela, il utilise son stick mais aussi toutes les parties de son corps. Il possède donc un casque avec un masque

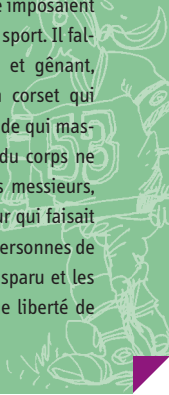


grillagé pour lui protéger le visage, un plastron, des gants renforcés qu'il utilise comme boucliers pour écarter les balles, des protège-coudes, un short renforcé, des jambières matelassées et enfin des sabots de protection qui recouvrent ses chaussures pour pouvoir shooter dans la balle.



Tenue stricte de rigueur

La tradition qui oblige les femmes à porter une jupe date du début du XX^e siècle, lorsque le hockey s'est ouvert à la pratique féminine. Ce fut d'ailleurs l'une des premières disciplines à effectuer le grand saut, une décision courageuse dont le hockey peut s'enorgueillir, même si les mœurs de l'époque imposaient un accoutrement bien peu adapté à la pratique du sport. Il fallait obligatoirement s'affubler d'un jupon lourd et gênant, d'une robe descendant jusqu'aux chevilles, d'un corset qui entravait la respiration et d'une chemise au col raide qui masquait la naissance du cou. Bref, aucune parcelle du corps ne devait être offerte aux regards concupiscents des messieurs, pour ne pas donner du grain à moudre à la rumeur qui faisait déjà des sportives, surnommées "garçonnes" des personnes de petite vertu. Aujourd'hui, tous ces préjugés ont disparu et les femmes peuvent s'adonner au sport avec la même liberté de mouvement que les hommes.



hockey

chapitre



***Deux arbitres
sinon rien !***

R È G L E S

Si les règles du hockey paraissent un peu **ardues** à comprendre et à respecter, du moins au début, elles ont l'immense mérite de protéger la **santé** des joueurs et de préserver le **fair-play**.



Le terrain

Un terrain de hockey forme une surface rectangulaire délimitée par les lignes de touche (en longueur) et les lignes de fond (en largeur). Depuis 2002, le yard, tradition anglaise oblige, a été remplacé par le mètre. Les dimensions sont de 91,40 x 55 m. On retrouve à l'intérieur de ce périmètre trois autres subdivisions : la ligne médiane au centre, et deux lignes dites des « 23 m » (on disait auparavant « 25 yards ») situées de chaque côté à 22,90 m des lignes de fond. Enfin, devant chaque but, on trouve un demi-cercle d'un rayon de 14,63 m. Cette zone, qui est appelée « cercle », « zone d'envoi » ou « zone de tir » est, comme son nom l'indique, la seule partie du terrain à partir de laquelle les joueurs ont la permission de marquer. Le but lui-même possède des dimensions qui rappellent celles du handball ou du mini-foot : 3,66 m de large pour 2,14 m de haut. Seule particularité : la plaque en bois de 47 cm qui recouvre les côtés latéraux et l'arrière de la cage et sur laquelle certaines balles de but doivent obligatoirement venir ricocher pour être validées.

Déroulement du match

Le temps de jeu est divisé en deux mi-temps de 35 minutes entrecoupées d'une pause de dix minutes. Les deux équipes peuvent coucher le nom de 16 joueurs au maximum sur la feuille de match pour des changements illimités, à condition bien entendu de ne jamais figurer à plus de 11 joueurs sur la pelouse (gardien compris). Ces changements peuvent intervenir à n'importe quel moment de la partie, sauf lors d'un penalty-stroke ou d'un penalty-corner (exception faite en cas de blessures avec saignement).

Arbitrage

L'arbitrage d'un match de hockey sur gazon requiert la présence de deux référés, chacun ayant la responsabilité d'une moitié de terrain. Cette double autorité ne représente pas un luxe dans un sport très rapide où les décisions se prennent souvent sur des questions de centimètres. À charge évidemment pour les deux arbitres d'harmoniser leurs interventions et leur direction du jeu. Il faut savoir que les règles ont été nettement assouplies au fil du temps et que l'on ne siffle plus systématiquement toute une série de mouvements, comme tourner le dos à son adversaire ou lever son stick au-dessus de l'épaule. À présent, on tient compte des circonstances de jeu et des risques éventuels de

chaque action. Bien entendu, les contacts physiques intentionnels restent prohibés. On ne peut pas non plus utiliser son stick autrement que pour frapper la balle et celle-ci ne peut toucher aucune partie du corps. Certaines fautes peuvent entraîner des réprimandes, parfois mêmes des sanctions de la part des arbitres. Un carton vert signifie un avertissement. En cas de récidive, on sort le carton jaune et le joueur doit quitter le jeu pendant une période d'au minimum cinq minutes. L'équipe joue

Adieu pelouse

Malgré sa dénomination de hockey sur gazon, ce sport ne se joue presque plus jamais sur de l'herbe. On joue sur des terrains synthétiques qui possèdent l'avantage d'être parfaitement lisses et surtout de mieux résister aux intempéries. Les anciennes pelouses avaient évidemment plus de charme mais nécessitaient un entretien très coûteux et n'auraient de toutes façons pas résisté à la multiplication des rencontres et des entraînements que connaissent la plupart des clubs. Plus coûteux à l'installation, ces terrains synthétiques ne requièrent en contrepartie aucun soin particulier : un peu d'eau, un peu de sable, un traitement anti-

alors en infériorité numérique. Enfin, le carton rouge exclut automatiquement le joueur jusqu'à la fin de la partie. Là encore, il ne pourra être remplacé.

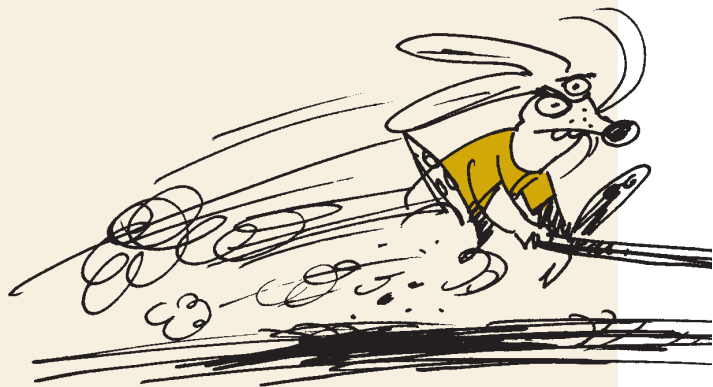
→ Chaque faute donne également lieu à un système de réparation qui dépend à la fois de la gravité et de l'endroit où l'on se trouve sur le terrain. Le cas le plus flagrant est celui d'une faute volontaire commise par un défenseur dans sa zone de but, comme

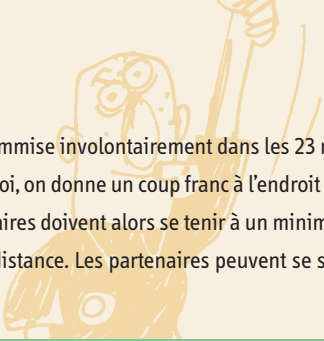
fongique de temps à autre... Cela suffit. À long terme, l'investissement se révèle à ce point payant qu'au dernier recensement, on ne comptait plus que sept terrains en gazon véritable pour toute la Belgique contre soixante surfaces artificielles. Cela marque l'aboutissement d'un processus entamé dans les années quatre-vingt. Les terrains synthétiques furent d'abord essayés dans les grandes compétitions internationales puis ils descendirent progressivement à tous les autres niveaux de pratique. Ces nouveaux revêtements possèdent tous les avantages sauf un ! En cas de chute sur un terrain sablé, ils produisent des éraflures qui mettent un certain temps à cicatriser.

par exemple dévier la balle du pied pour éviter un goal. Dans ce cas, l'équipe adverse bénéficie d'un penalty. Le joueur place la balle sur un point de la zone à 6,40 m du but, face au gardien de but. Tous les autres joueurs doivent prendre position au-delà de la ligne des 23 m. Pour marquer, seul le push est autorisé. L'action s'arrête si la balle pénètre dans la cage ou est stoppée par le gardien. Il n'y a pas de reprise possible de la part du tireur.

→ Si la faute a été commise involontairement dans la zone d'envoi ou si elle est volontaire mais commise hors de la zone d'envoi dans une surface comprise entre la ligne des 23 m et la ligne de fond, l'arbitre attribuera un penalty-corner. La règle est plus complexe. On place la balle sur un point à 9,14 m d'un des poteaux du but. Un passeur de l'équipe attaquante donne la balle en retrait à un des quatre partenaires, situé à la limite de la zone d'envoi. Ce dernier doit obligatoirement laisser sortir la balle hors du cercle avant de pouvoir effectuer soit un tir au but, soit une passe, soit un dribble. À noter que s'il choisit de tenter sa chance au but, il doit obligatoirement s'avancer dans le cercle. En cas de push ou de scoop, il peut loger la balle où il veut. S'il choisit le tir, la trajectoire doit rester proche du sol et, en cas de but, la balle doit venir frapper la planche. Si elle aboutit dans les

filets sans avoir été détournée, le but ne sera pas accordé. Face aux attaquants, on trouve une défense réduite à quatre joueurs qui prennent place sur la ligne de fond aux côtés du gardien du but. Ils ne peuvent quitter leur position qu'après que le passeur a envoyé la balle. Ils se précipitent alors vers l'avant pour contrer l'envoi ou déjouer l'attaque. Tous les autres défenseurs doivent attendre au-delà de la ligne du milieu de terrain et ne reprennent part au jeu que lorsque le penalty corner a été tiré.





→ Si la faute est commise involontairement dans les 23 m mais hors de la zone d'envoi, on donne un coup franc à l'endroit où elle a eu lieu. Les adversaires doivent alors se tenir à un minimum de 5 yards (4,55 m) de distance. Les partenaires peuvent se situer à un mètre seulement.

Un règlement adapté à tous

Au hockey, l'apprentissage du jeu s'effectue sur le mode crescendo et les règlements évoluent en fonction des catégories d'âge. Chez les écureuils, par exemple, le temps de jeu est divisé en trois périodes de 15 minutes entrecoupées de deux pauses de 3 minutes. Ensuite, selon qu'il s'agit d'une rencontre masculine ou féminine, le terrain sera limité à un quart de terrain normal et l'on jouera à six contre six ou à un huitième seulement et l'on jouera à trois contre trois. Le poste de gardien de but reste vacant. Le centre du terrain et les cercles d'envois sont identifiés par des lignes fictives entre les cônes placés sur les bords du terrain. Globalement, les principes de jeu sont ceux que nous connaissons chez les adultes. Mais comme l'accent est mis ici sur l'amusement, les arbitres se montrent peu

→ Si la faute est commise au milieu du terrain entre les deux lignes des 23 m, on ne tient plus compte de son caractère volontaire ou involontaire et on accorde un coup franc sur place qui sera joué sur place.

→ Si le joueur d'une équipe pousse la balle hors des limites de jeu dans le sens de la largeur. On donne une rentrée à l'autre équipe.

sévères sur certaines actions comme les « pieds » (*kick*) ou les revers (*backstick*) qui ne sont pas systématiquement sanctionnées. En revanche, ils ne laisseront pas passé les fautes (accrochages, obstruction, poussées...) et les jeux dangereux. Histoire d'acquérir tout de suite les bons réflexes. Dans la catégorie pré-minime, les filles adoptent les règles des écureuils garçons tandis que ces derniers passent à deux mi-temps de 25 minutes et voient leur surface de jeu augmenter à un demi-terrain. À ce stade, ils seront également initiés aux règles plus complexes de penalty-corner et des distinctions entre fautes volontaires ou involontaires. Les filles découvriront cela dans la catégorie supérieure (minimes). Ce n'est qu'en cadets que les jeunes, garçons et filles, adopteront le règlement complet. Comme les adultes!

- Si le joueur d'une équipe pousse la balle au-delà de la ligne de fond de l'équipe adverse, l'engagement se fait par un défenseur de l'autre équipe face au point où la balle a franchi la ligne de fond et à une distance maximum de 14,63 m.
- Si le joueur d'une équipe pousse la balle involontairement au-delà de sa propre ligne de fond, on attribue un corner à l'autre



équipe qui sera joué sur la ligne de côté à 4,55 m du poteau qui marque le coin du terrain.

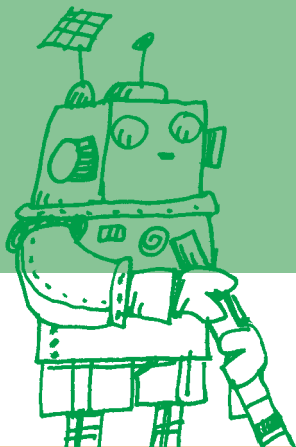
→ Si le joueur d'une équipe pousse volontairement la balle au-delà de sa propre ligne de fond, un penalty corner est accordé à l'autre équipe.

→ En cas de but, l'équipe remet la balle en jeu du milieu du terrain par une passe en retrait.



hockey

chapitre

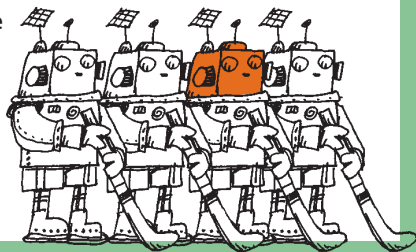


*L'art
du stick*

techniques

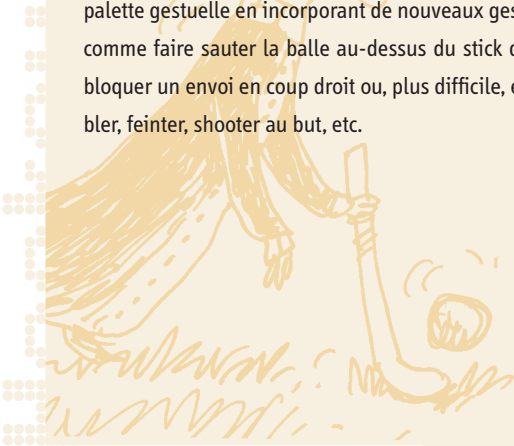
T E C H N I Q U E S

Quiconque assiste à une rencontre de hockey est impressionné par l'organisation **tactique** relativement rigide qu'implique une bonne occupation du terrain. Le jeu se déplace tellement vite d'une zone à l'autre qu'on ne peut se permettre le moindre errement.



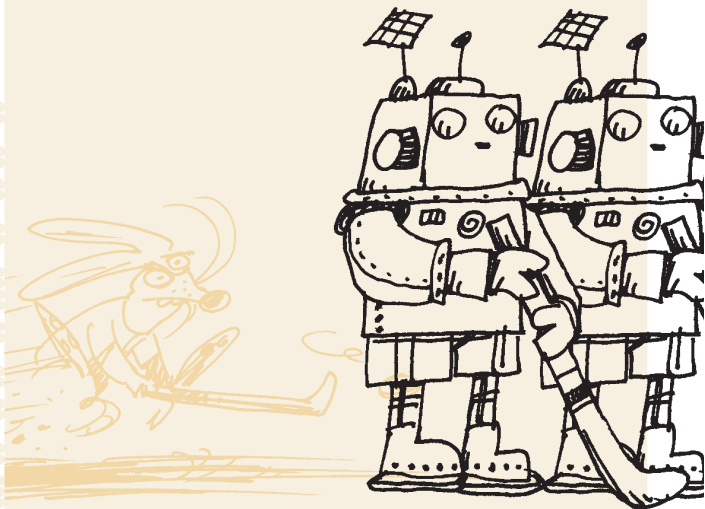
es rôles relativement précis sont attribués à chaque joueur selon ses qualités, plutôt orientés sur la technique, la vitesse ou le sens tactique. Ce n'est que lorsque l'équipe est parfaitement en place que l'on pourra faire preuve d'imagination et de créativité. Ce partage des tâches constitue la base d'une bonne gestion de l'équipe.

Le maniement du stick constitue bien évidemment le second volet déterminant dans la progression du joueur. Au début, on se focalise surtout sur la faute qui consiste à toucher la balle du mauvais côté du stick. Ensuite, on enrichira progressivement sa palette gestuelle en incorporant de nouveaux gestes techniques, comme faire sauter la balle au-dessus du stick de l'adversaire ; bloquer un envoi en coup droit ou, plus difficile, en revers ; dribbler, feinter, shooter au but, etc.

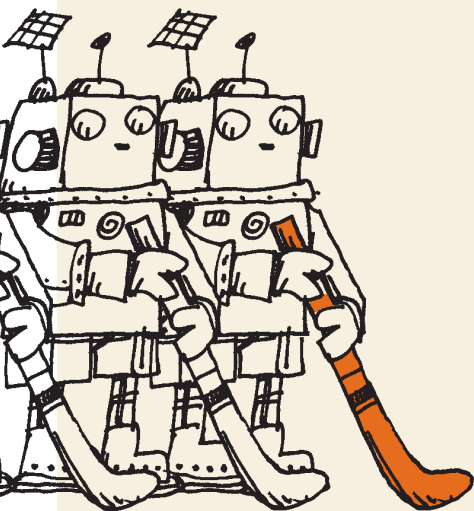


Petit à petit, on apprend aussi à prendre intuitivement les bonnes décisions. En hockey sur gazon, comme dans presque tous les sports collectifs, trois solutions s'offrent à celui qui se trouve en possession de la balle. Il peut avancer tout seul en essayant éventuellement de dribbler les adversaires qui se présentent en travers de son chemin ; il peut choisir d'effectuer une passe en direction d'un de ses coéquipiers ; ou il peut tenter un tir au but – ce qui, en l'occurrence, ne peut se faire que dans la zone d'envoi. En hockey, la situation se complique quelque peu dans la mesure où la balle peut se négocier côté revers ou côté coup droit et qu'en outre, il existe trois façons de la propulser. Un *push* consiste à pousser la balle en l'accompagnant d'un mouvement de stick vers l'avant. Pour accroître la surface de contact, il arrive aussi qu'on incline le stick vers le sol. On parle alors de « raclette ». Le *flick* ressemble au *push*, mais on exécute un mouvement sec du poignet au dernier moment, juste avant que la balle ne quitte le stick, ce qui a pour effet de lever la balle au-dessus d'un obstacle (la crosse d'un adversaire par exemple) ou pour effectuer un tir au but en hauteur. Le *shoot* est précédé d'un mouvement de dégagement du stick vers l'arrière, qui permet de frapper la balle avec un maximum de force. On l'utilise pour des passes éloignées ou des tentatives vers le goal. La

difficulté consiste à trouver le bon timing entre le mouvement du corps et celui de la balle. L'inclinaison du stick donnera également plus ou moins de hauteur à la balle. En revers, tout cela relève du grand art ! On parle encore de scoop, de « cuiller » ou de « louche » pour des mouvements de poussée vers le haut imprimant à la balle une trajectoire hyperbolique peu puissante, certes, mais qui suffit parfois à déstabiliser la défense. Notons



que ce geste est également interdit en salle où la balle ne peut pas décoller du sol de plus de quelques centimètres. Enfin, parmi les autres actions souvent déterminantes devant le but, signalons la déviation, ou *tip-in*, qui consiste à détourner le tir d'un de ses partenaires. On glisse le stick sur le sol avec une inclinaison plus ou moins forte et la balle, arrivant dessus avec une certaine vitesse, décolle et va se loger dans le filet.



hockey

chapitre



L'assimil

la zion

LEXIQUE

Difficile parfois de détricoter tous ces termes techniques et ces points du règlement. Ce petit **lexique** devrait vous y aider.



Obstruction : Faute qui consiste à utiliser son corps ou sa crosse pour gêner un autre joueur, lui faire barrage ou l'empêcher de frapper la balle.

Backstick : Mouvement interdit qui consiste à toucher la balle avec le revers de la crosse (côté rond).

Bully : Méthode d'engagement du jeu où deux joueurs se font face. Ils frappent à une reprise leurs crosses alternativement l'une contre l'autre et contre le sol avant de se disputer la balle. Cette technique de remise en jeu de la balle a presque complètement été abandonnée.

Cercle : Diminutif du terme « cercle d'envoi » ou « cercle de but », aussi appelé « zone de tir » ou « zone d'envoi ». Cela représente en réalité le demi-cercle situé devant chaque cage de but et dans lequel un attaquant doit entrer pour tirer au but.

Coup franc : Réparation accordée à un joueur pour toute faute de l'adversaire commise hors du cercle de tir.

Dribble : Se déplacer en contrôlant la balle avec la crosse et en réalisant des feintes pour passer les adversaires.

Long corner : Remise en jeu à un endroit proche du coin du terrain.

Jeu dangereux : Toute phase de jeu qui amènerait la balle ou le stick dans une situation qui pourrait créer une situation dommageable pour le joueur.

Kick : Faute dans laquelle la balle touche le pied ou une autre partie du corps.

Ligne de but : Partie de la ligne de fond située entre les poteaux de but.

Ligne de fond : Ligne marquant la fin du champ de jeu en longueur.

Ligne de touche : Limite latérale d'un terrain de hockey.

Passé en retrait : Passe effectuée en ouverture d'une mi-temps ou après un but, d'un attaquant à un coéquipier placé derrière lui. Elle se fait sur le point central du terrain. Également appelée « passe arrière » ou « passe du centre ».

Penalty-stroke : Réparation accordée à un joueur à une distance de 6,40 m des buts, avec seulement le gardien pour l'arrêter.

Penalty-corner : Coup franc spécial accordé à une équipe lorsque les adversaires ont commis une faute dans la zone d'envoi. Également appelé « coup de coin de pénalité » ou « petit corner » (p.c.).

Sabot : Protection portée par le gardien de but et attachée sur le dessus et les côtés de la chaussure pour lui permettre de tirer du pied dans la balle.

Tacle : Tentative de récupération de la balle auprès d'un autre joueur. Effectué avec la crosse et non avec le pied comme au football.

Association royale belge de hockey (ARBH)

Chaussée de Wavre 2057 / 1160 Bruxelles

☎ 02 663 66 99

✉ secretariat@hockey.be

🌐 www.hockey.be et www.tophockey.be

Fédération internationale de hockey (FIH)

Avenue des Arts 1/5 / 1210 Bruxelles

☎ 02 219 45 37

🌐 www.fihockey.org (en anglais)

ADEPS

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : centres sportifs, stages, etc.

ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

🌐 www.aeps.be

BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

🌐 www.bloso.be

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)

AISF (Association interfédérale du sport francophone)

Cette association de coordination des fédérations sportives francophones reconnue par la Communauté française s'est donné, en partie, comme mission d'offrir des réponses concrètes et adaptés aux multiples questions des sportifs et de leurs parents et de tous les acteurs du monde sportif.

AISF

quai de Rome 53/ 4000 Liège

☎ 04 344 46 06

✉ gus@aisf.be

📄 www.infosport.be

QUELQUES SITES INTERNET

www.planetfieldhockey.com

Site en anglais.



hockey



© Peter Elliott



CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!

