

Équipement de hockey

Pour avoir une bonne saison, il faut avoir le bon équipement.

Conseil : l'équipement de hockey de votre enfant ne doit pas être acheté trop grand pour qu'il lui fasse éventuellement – assurez-vous que la taille soit la bonne dès maintenant!

☐ Casque avec visière* —————→

☐ Protège-dents* —————→

☐ Protège-cou* —————→

☐ Épaulières* —————→

☐ Coudières* —————→

☐ Gants* —————→

☐ Bâtons (2) —————→

☐ Culotte* —————→

☐ Coquille avec support* —————→

☐ Protège-tibias* —————→

☐ Patins* —————→

Aussi offert :

- ☐ Maillot d'entraînement
- ☐ Bas et bretelles
- ☐ Protège-lame
- ☐ Sous-vêtements absorbant l'humidité
- ☐ Sac d'équipement
- ☐ Ruban (2 rouleaux)
- ☐ Bouteille à eau
- ☐ Nécessaire de réparation
- ☐ Rondelles

*Équipement requis par la ligue (pour connaître les exigences précises, renseignez-vous auprès de votre ligue).



Conseils sur
la taille et
la pointure
au verso.

Équipement de hockey

Choisir la bonne taille et la bonne pointure pour assurer une bonne protection

Patins

- Pour trouver la bonne pointure de patins, essayez une pointure plus petite que celles des chaussures.
- Mettez le pied dans la bottine du patin et poussez-le vers l'avant jusqu'à ce que les orteils touchent la pointe. Dans cette position, vous devriez pouvoir mettre un doigt entre le talon et l'arrière de la bottine.
- Lorsque les patins sont lacés, il devrait y avoir un écart de 1½ à 2 po entre les œilletons.
- Essayez les patins et faites quelques pas pour vous assurer qu'ils soient confortables.
- Si vous décelez des points de compression ou des marques rouges sur vos pieds, c'est que les patins ne conviennent pas.

Remarque : la plupart des patins doivent être portés pendant un certain temps pour s'ajuster à vos pieds.

Casque

- Doit être homologué CSA; l'étiquette de la CSA doit demeurer visible durant le jeu.
- Utilisez le mécanisme de réglage pour assurer un ajustement confortable.
- Le devant du casque devrait arriver juste au-dessus des sourcils.
- La mentonnière doit être bien ajustée.

Coudières

- Devraient couvrir les coudes de façon qu'aucune partie des bras ne soit exposée entre les gants et les épaulières.

Épaulières

- Devraient couvrir les épaules, le haut du dos, la poitrine et les bras jusqu'aux coudières.
- La section arrière des épaulières devraient légèrement chevaucher la culotte.
- Levez les bras au-dessus des épaules et assurez-vous que les épaulières ne gênent pas les mouvements du cou.

Culotte

- Devrait chevaucher le haut du protège-tibias de 2 po.
- Le rembourrage autour de la taille devrait bien couvrir les reins.
- Le rembourrage à l'arrière devrait protéger le coccyx.

Protège-tibias

- Le haut du protège-tibias devrait être chevauché de 2 po par la culotte.
- Le bas du protège-tibias devrait être à 1 po du pied lorsque celui-ci est fléchi vers le haut.

LONGUE VIE AU HOCKEY™



Joignez-vous à nous en ligne dès aujourd'hui!

Astuces, conseils et offres exclusives : ecoledehockeycanadian.ca

LNH et l'emblème LNH sont des marques de commerce déposées de la Ligue Nationale de Hockey. © NHL 2012. Tous droits réservés.
Les conseils ci-joints ne sont pas endossés par la LNH ni par les équipes de la LNH.

