L’équipement de hockey

COUDIÈRES ET JAMBIÈRES

CONSEIL : lorsque le bras est droit, assurez-vous que la coudière ne glisse pas facilement vers la main du joueur.

Les coudières devraient couvrir les coudes de façon qu’aucune partie des bras ne soit exposée entre les gants et les épaulières.

Le coude du joueur devrait être au centre de la coquille de la coudière.

CONSEIL : testez la mobilité en pliant le coude pour vous assurer que rien de gêne vos mouvements.

Assurez-vous que la coquille de la jambière soit bien centrée sur la rotule du genou.

Le rembourrage du mollet devrait être enroulé autour de la jambe.

Le bas de la jambière devrait être à 1 po du pied lorsque celui-ci est fléchi vers le haut. Il ne devrait y avoir aucune zone exposée entre le haut de la languette du patin et le bas de la jambière.

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.

196-0773 06/2013

L’équipement de hockey

GANTS

La manchette du gant devrait atteindre la coudière; les gants à manchettes plus courtes n’offrent pas assez de protection aux poignets. S’il y a un espace, couvrez-le au moyen d’un protège-poignets.

CONSEIL : les gants devraient être confortables, mais pas trop lâches. Lorsque les gants sont trop grands, le joueur a de la difficulté à sentir le bâton et il pourrait même perdre ses gants durant le jeu.

CONSEIL : les gants trop serrés entravent les mouvements des doigts et empêchent le joueur de bien tenir le bâton.

Les doigts ne devraient pas toucher les bouts du gant.

CONSEIL : lorsque la paume est orientée vers le haut, assurez-vous que la paume de la main s’aligne avec la paume du gant. La paume du gant ne devrait pas dépasser la paume de la main de plus d’une largeur de doigt.

LONGUE VIE AU HOCKEY

CANADIAN TIRE ÉCOLE DE HOCKEY LNH

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.

196-0773 06/2013

L’équipement de hockey

ÉPAULIÈRES

Lorsque le joueur lève ses bras au-dessus des épaules, les épaulières ne devraient pas s’enfoncer dans son cou.

Assurez-vous que la coquille couvre complètement l’articulation de l’épaule. La coquille devrait être centrée sur l’articulation de l’épaule.

Les épaulières devraient protéger la clavicule, les côtes, le sternum, la poitrine, le dos et les biceps.

Il ne devrait y avoir qu’un écart minime tout au plus entre la partie dorsale des épaulières et le haut des culottes.

CONSEIL : les épaulières doivent être bien ajustées tout en permettant une bonne mobilité.

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.

196-0773 06/2013

L’équipement de hockey

CULOTTE

Environ 90 % des joueurs peuvent choisir leur culotte de hockey en fonction de leur tour de taille.

La culotte devrait être ample et confortable, mais il faut aussi la retenir avec une ceinture autour de la taille du joueur.

Le bas de la culotte devrait chevaucher les jambières de 1 ou 2 pouces.

Le rembourrage autour de la taille doit couvrir la région des reins.

Le rembourrage arrière doit couvrir le coccyx.

CONSEIL : vérifiez la plage de mouvement du joueur en soulevant ses jambes. Voyez si le mouvement est restreint.

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.

196-0773 06/2013

L’équipement de hockey

CASQUE

CONSEIL : l’ajustement diffère en fonction des casques. Si des points de pression sont ressentis, une marque différente peut corriger le problème. Vérifiez aussi la largeur pour vous assurer que chaque côté de la tête du joueur touche au casque.

Le devant du casque devrait arriver juste au-dessus des sourcils et les oreillettes couvrir les oreilles.

La mentonnière doit être ajustée de façon à ce qu’elle touche légèrement le menton du joueur lorsqu’elle est attachée.

Utilisez le mécanisme de réglage pour assurer un ajustement confortable.

Doit être homologué CSA; l’étiquette de la CSA doit demeurer visible durant le jeu.

CONSEIL : pour vous assurer du bon ajustement, il faut ouvrir le casque le plus possible et le placer sur la tête du joueur avant de le refermer graduellement jusqu’à ce qu’il soit bien ajusté. Le rebord du casque devrait arriver l’épaisseur d’un pouce au-dessus des sourcils.

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.

196-0773 06/2013

L’équipement de hockey

PATINS

CONSEIL : marchez avec les patins pour en vérifier le confort. Le talon doit demeurer en place, le pied doit être immobile et il ne doit y avoir aucun point de pression.

CONSEIL : pour trouver le patin approprié, commencez par essayer des patins d’au moins une pointure inférieure à votre pointure habituelle.

Lorsque les patins sont lacés, il devrait y avoir un écart de 1½ à 2 po entre les œillets.

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.

CONSEIL : lorsque vous essayez de nouveaux patins, portez les chaussettes que vous porterez en patinant. Assurez-vous que votre talon soit bien ajusté et que vos orteils puissent bouger librement et qu’ils ne touchent l’intérieur de la coquille que légèrement.

CONSEIL : la plupart des patins doivent être portés pendant un certain temps pour bien épouser vos pieds. Le chauffage d’un patin dans un four accélère considérablement ce processus.

REMARQUE : Tous les patins doivent être affûtés avant d’être utilisés.

LONGUE VIE AU HOCKEY℠

CANADIAN TIRE ÉCOLE DE HOCKEY LNH

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.

196-0773 06/2013