



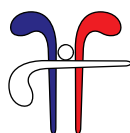
Les Crosses couleurs de la Fédération Française de Hockey
Par la commission de développement

Tous vainqueurs avec
les crosses couleurs



Nom : _____

Prénom : _____



Fédération Française de Hockey

www.ffhockey.org

Le mot du président de la commission développement de la Fédération Française de Hockey



Le Hockey est un sport collectif composé d'un ensemble de talents « technique et physique » individuels. Pourtant, jusqu'à présent, aucun outil n'était disponible dans nos écoles de Hockey pour nous permettre d'identifier, d'évaluer, de développer ces talents.

Il y a dix ans, une tentative avait été faite afin d'adapter le parcours du jeune hockeyeur en fonction de sa catégorie d'âge. Depuis deux ans, avec la forte participation des agents de développement et de certains cadres techniques nationaux, nous travaillons sur cette ébauche pour améliorer ces parcours.

Aujourd'hui, nous sommes heureux de vous proposer le document "les crosses couleurs", qui permettra :

- aux jeunes : d'identifier le niveau d'habilité physique et technique qu'ils peuvent atteindre à chaque étape de leur développement mais aussi d'avoir des notions sur l'environnement de son sport et sur l'arbitrage.
- aux éducateurs : d'identifier les programmes à mettre en place pour permettre aux jeunes d'atteindre les différents niveaux.

Porteur de véritables valeurs éducatives, nous espérons qu'à travers « les crosses couleurs », le hockey devienne, pour les jeunes une passion, leur donnant le goût de l'effort. Qu'il soit une vraie source de plaisir et d'épanouissement, en loisir comme en compétition.

Thierry Garcia

Modalités de Passage

Principalement conçu pour les animateurs et éducateurs de Hockey, ce document cadre propose aux jeunes des situations leur permettant de se mesurer à leurs partenaires de jeu et d'acquérir un panel de gestes techniques variés et indispensables à leur apprentissage de futur hockeyeur.

Quatre couleurs de crosses sont proposées pour quatre niveaux, à travers des situations simples, ludiques et progressives, conçues en fonction de catégories d'âges.

- Crosse Blanche à destination des moins de 6 ans
- Crosse Jaune à destination des moins de 8 ans
- Crosse Verte à destination des moins de 10 ans
- Crosse Rouge à destination des moins de 12 ans

Les évaluations pourront se faire:

- soit en intérieur dans une salle de sport,
- soit en extérieur sur un terrain de grand jeu

Chaque exercice est concrétisé par : un nombre de réalisations, un temps ou une distance qui sont à convertir en points. (voir Tableau de Conversion en Annexe)

Pour valider sa couleur de crosse, le jeune doit obtenir une note \geq à 5.

Pour offrir aux jeunes le maximum de chances d'obtenir leurs crosses couleur, la possibilité de programmer indifféremment trois passages sur une année a été retenue

Légende

-→ trajet du joueur
- trajet du joueur avec la balle
- =====> trajet de la balle





CROSSE BLANCHE

Baby hockey (Moins de 6 ans)

Situations et Évaluations



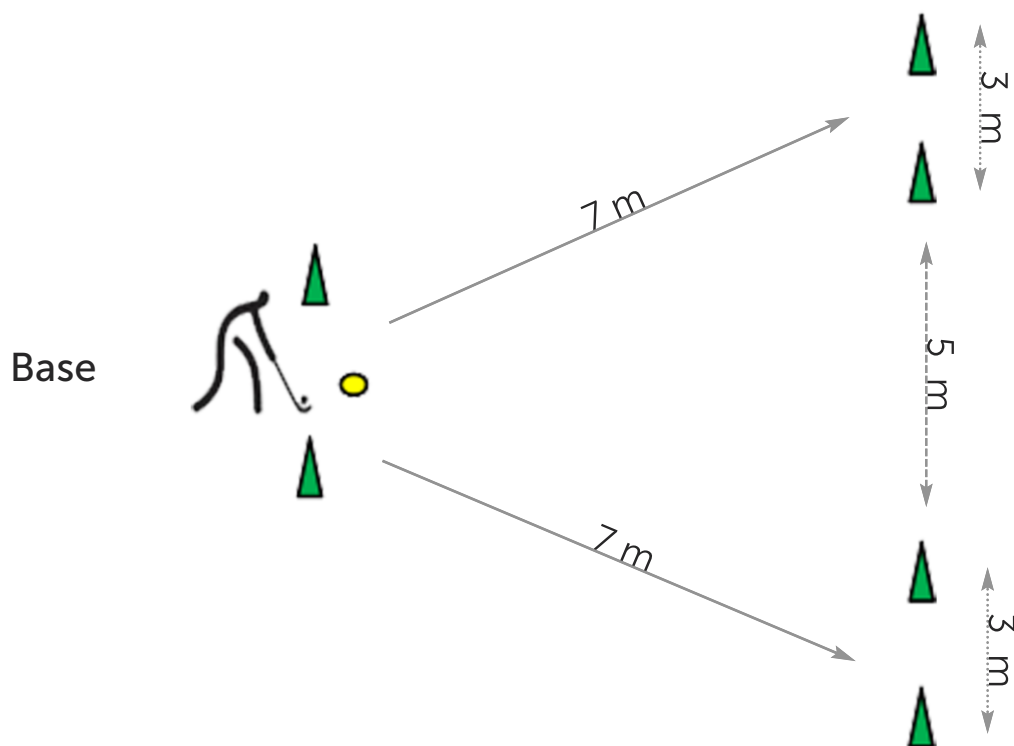
Technique Individuelle

EXERCICE 1



CROSSE BLANCHE

Push Coup Droit



Le joueur place sa balle sur la base et effectue 10 envois en **Push Coup Droit** dans la porte A ou B

Le Matériel

- 1 balle
- 6 plots

Type de Balle :

Légère

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre de balles atteignant la cible

VALIDATION

si nombre $\geq 5/10$

oui

non

Date de Validation

/ /

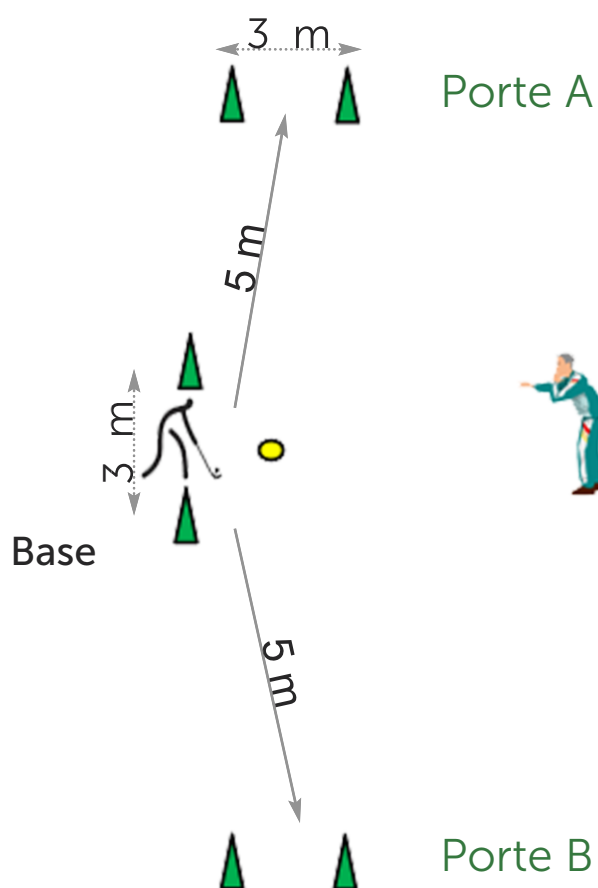
Technique Individuelle

EXERCICE 2



CROSSE BLANCHE

Contrôle et Push



L'éducateur lance une balle au joueur situé sur la base.

Après un **Contrôle en Coup Droit**, le joueur envoie la balle en **Push** alternativement dans la porte A puis B.

10 envois à effectuer

Le Matériel

- 1 balle
- 6 plots

Type de Balle :

Légère

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre de balles atteignant la cible

VALIDATION

si nombre $\geq 5/10$

oui

non

Date de Validation

/ /

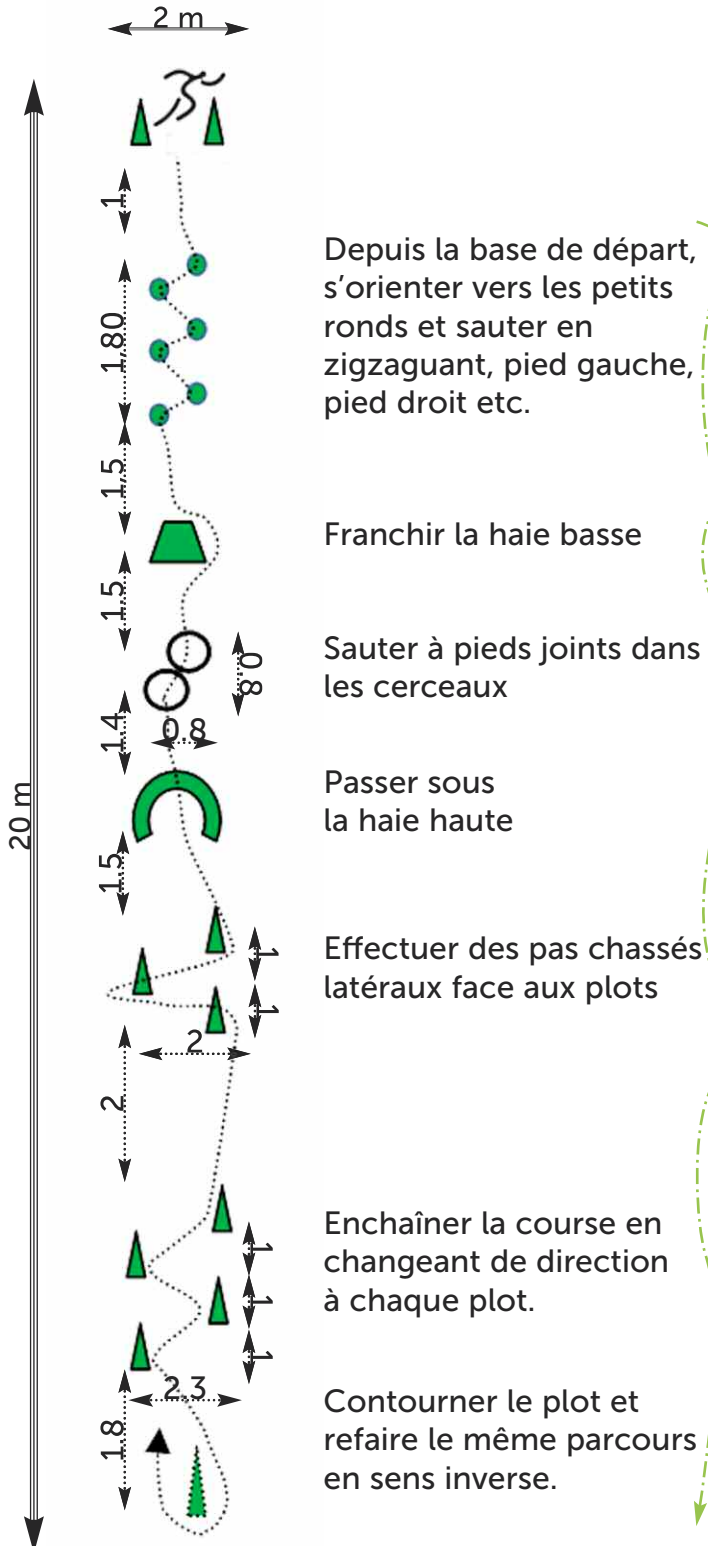
Parcours Psychomoteur

EXERCICE 3



CROSSE BLANCHE

Parcours aller / retour en courant



Toutes les cotes sont en mètres

Le Matériel

- 10 plots de 20 cm de base
- 6 ronds plats ou cerceaux de 30 cm de diamètre espacés de 30 cm en largeur
- 2 cerceaux de 50 cm posés en diagonale.
- 1 haie basse (30 cm de hauteur et 50 cm minimum de largeur)
- 1 haie haute (arche de 2 m x 1 m)

Côtes du Parcours Psychomoteur

Les plots hauts mesurent 20 cm de base

Les cerceaux ou cercles mesurent :

- au départ (6) = 30 cm de diamètre Ils sont espacés de 30 cm en largeur
- au milieu (2) = 50 cm de diamètre

Ils sont posés côte à côte en diagonale sur 80 cm de long

Les deux obstacles mesurent:

- pour la haie basse = 20 cm x 30 cm
- pour "l'arche" = 20 cm x 2 m

Nombre d'erreurs

Temps réalisé

VALIDATION

si Temps \leq 1 min.
& erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

/ /

Conduite de Balle

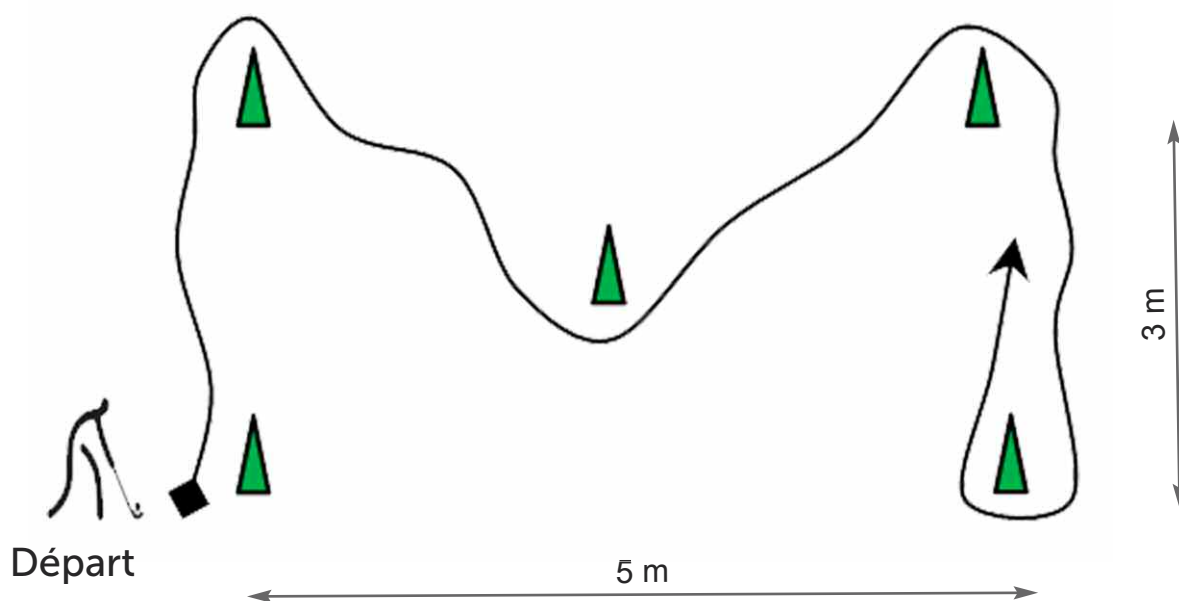
EXERCICE 4



CROSSE BLANCHE

Parcours "M"

Conduite de Balle, Simple et Alternée en courant :
Le joueur effectue 1 trajet Aller/Retour



Le joueur contourne les plots en conduisant la balle à l'aide des **Coups Droit et Revers**.

Il revient au départ par le même trajet.

Le Matériel

- 1 balle
- 5 plots

Type de Balle :
Légère

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre d'erreurs

Temps réalisé

VALIDATION

si Temps \leq min.
& erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

/ /



Citez les consignes de sécurité et les règles de base

1. Crosse au sol
2. Pas de frappe de balle
3. Tenue de la crosse : a deux mains écartées
4. Jouer avec le côté plat
5. Pieds interdits

Nombre de balles atteignant la cible

VALIDATION si nombre de réponses correctes $\geq 3/5$

oui

non

Date de Validation

/ /





CROSSE JAUNE

Catégorie Plumes (Moins de 8 ans)

Situations et Évaluations



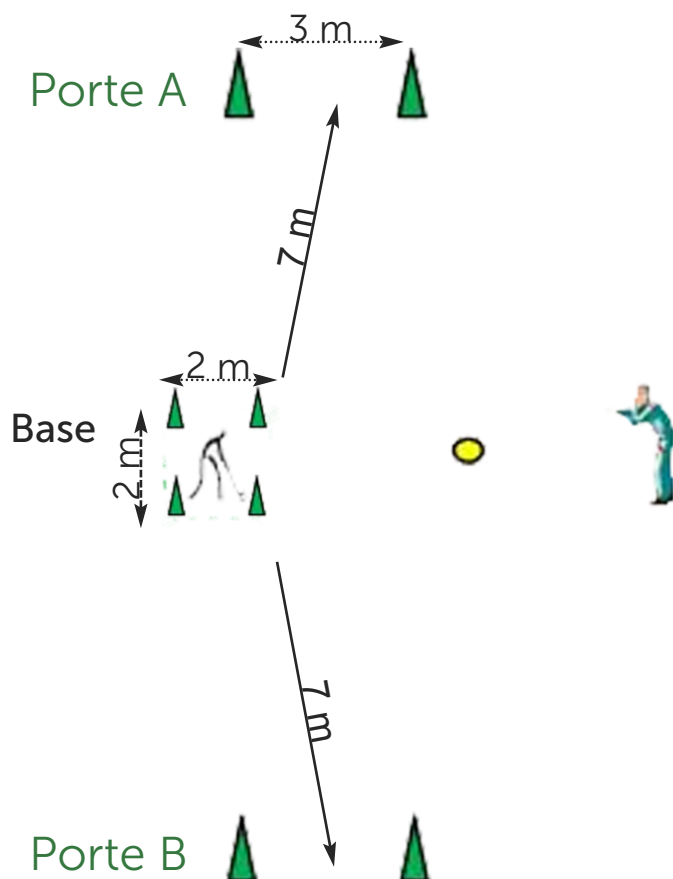
Technique Individuelle

EXERCICE 1



CROSSE JAUNE

Contrôle orienté & Push



L'éducateur lance
1 balle au joueur situé
sur la base

Après un **Contrôle
orienté** dans l'espace
Base, le joueur envoie
la balle en **Push**
alternativement dans
la porte A puis B.

10 envois à effectuer

Le Matériel

- 1 balle
- 8 plots

Type de Balle :

Légère

Tous les parcours devront
se faire dans le respect des règles
techniques du hockey.

Nombre de
balles atteignant
la cible

VALIDATION

si nombre
≥ 5/10

oui

non

Date de Validation

/ /

Technique Individuelle

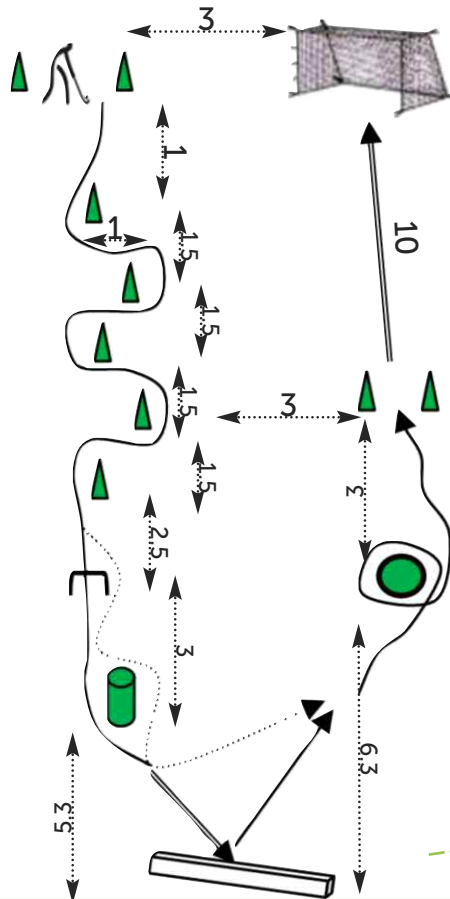
EXERCICE 2



CROSSE JAUNE

Conduite de balle en courant & Réalisation de gestes techniques spécifiques

Depuis le départ, le joueur effectue un **slalom** autour des plots



Il envoie la balle en **Raclette Coup Droit** sur la cible

Il entre dans la **porte**

Il récupère la balle, et contourne le cerceau par la droite

Il réalise un **Petit Pont** et enchaîne par un **Grand Pont**

Il **Push** la balle sur une bande de renvoi

Toutes les cotes sont en mètres

Le Matériel

- 1 balle
- 9 plots
- 1 but
- 1 bande de renvoi
- 1 cerceau (60 cm)
- 1 haie basse (30 cm)
- 1 obstacle plein (100 cm x 50 cm)

Type de Balle :

Légère

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre d'erreurs

Temps réalisé

VALIDATION

si Temps \leq 1 min.
& Nombre d'erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

 / /

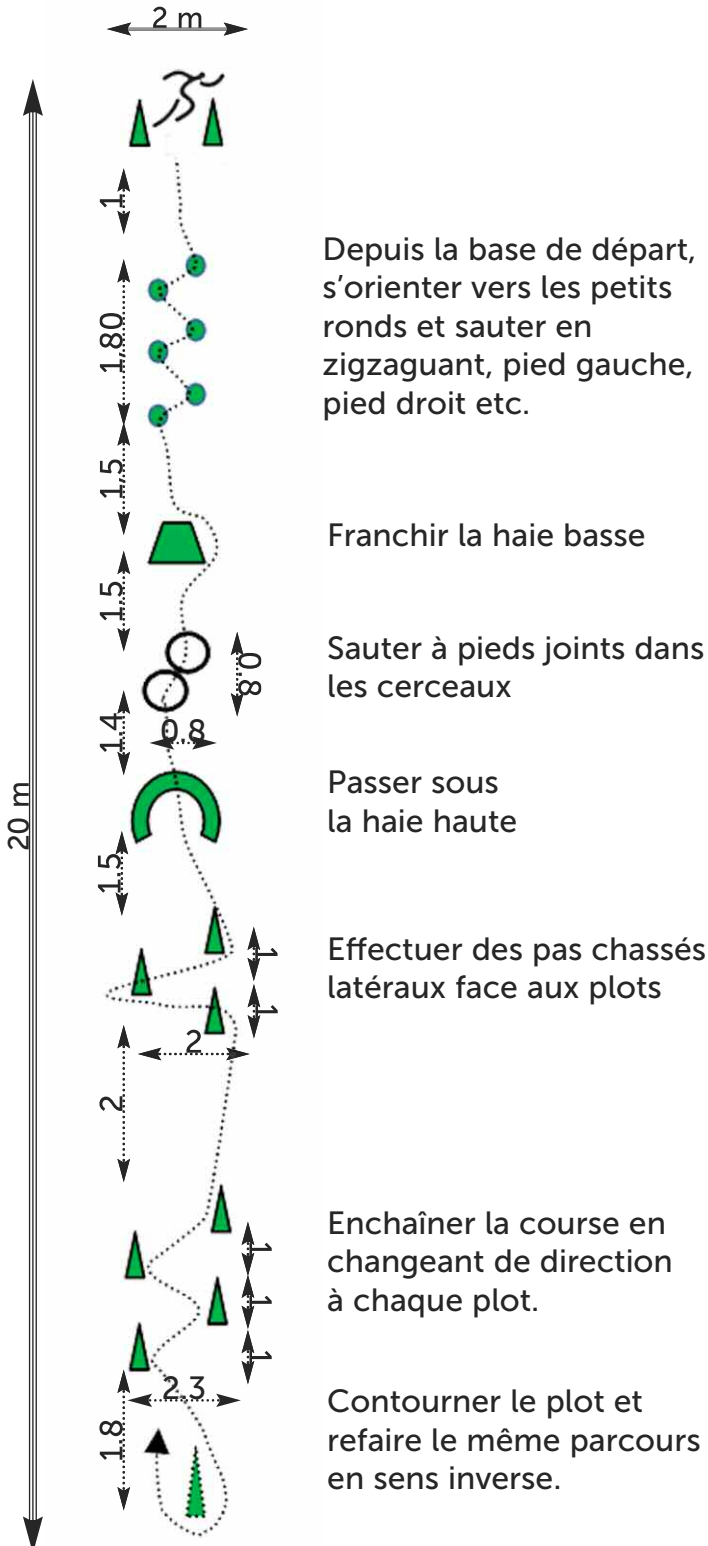
Parcours Psychomoteur

EXERCICE 3



CROSSE JAUNE

Parcours aller / retour en courant



Toutes les cotes sont en mètres

Le Matériel

- 10 plots
- 6 ronds de 30 cm
- 2 cerceaux de 50 cm
- 1 haie basse (30 cm)
- 1 haie haute (arche de 2 m x 1 m)

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Côtes du Parcours Psychomoteur

Les plots hauts mesurent 20 cm de base

Les cerceaux ou cercles mesurent :

- au départ (6) = 30 cm de diamètre
- au milieu (2) = 50 cm de diamètre

Ils sont posés côte à côte en diagonale sur 80 cm de long

Les deux obstacles mesurent:

- pour la haie basse = 20 cm x 30 cm
- pour "l'arche" = 20 cm x 2 m

Nombre d'erreurs

Temps réalisé

VALIDATION

si Temps \leq 50 sec.
& Nombre d'erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

 / /

Conduite de Balle

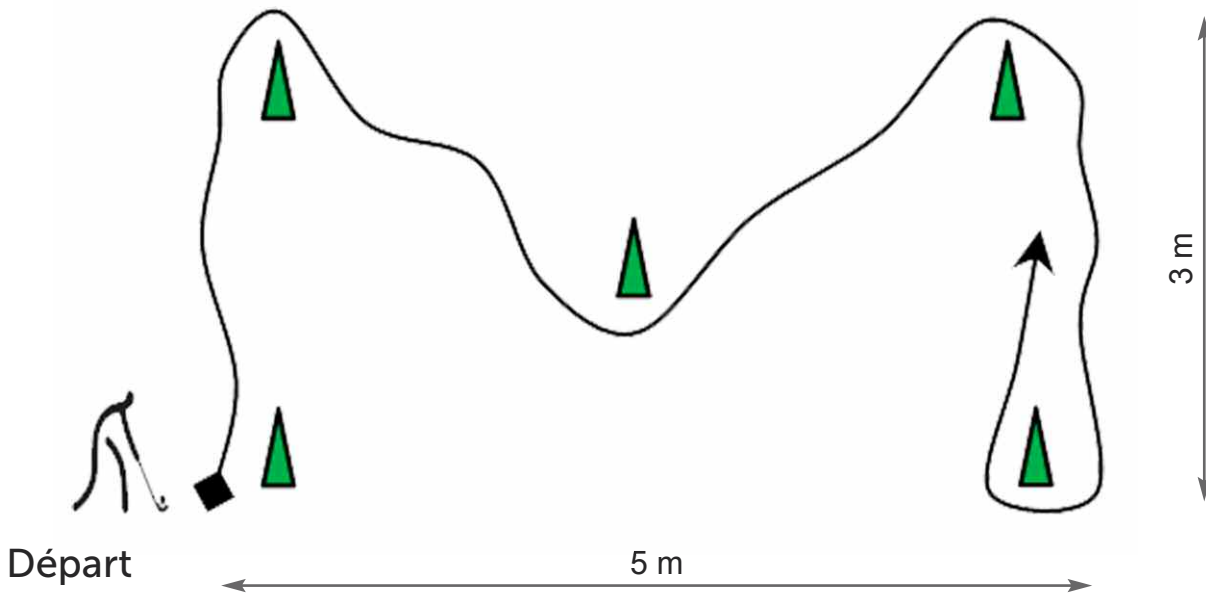
EXERCICE 4



CROSSE JAUNE

Parcours "M"

Conduite de Balle, Simple et Alternée :
Le joueur effectue 1 Aller/Retour
en conduisant la balle en courant



Le joueur contourne les plots en
conduisant la balle à l'aide des **Coups Droit et Revers**.

Il revient au départ par le même trajet.

Le Matériel

- 1 balle
- 5 plots

Type de Balle :
Légère

Tous les parcours devront
se faire dans le respect des règles
techniques du hockey.

Nombre
d'erreurs

Temps réalisé

VALIDATION

si Temps \leq 1 min.
& Nombre d'erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

/ /



Questions sur les règles de base

Choisir 5 questions parmi les suivantes :

1. Combien d'arbitres dirigent une rencontre ?
2. Peut-on marquer 1 but en dehors de la zone ?
3. Peut-on jouer avec les 2 côtés de la crosse ?
4. Peut-on contester les décisions des arbitres ?
5. Jusqu'à quelle hauteur peut-on lever la crosse ?
6. De combien de joueurs est constituée mon équipe ?
7. Est-ce que j'ai le droit de shooter ?
8. Je fais 1 pied – Que se passe-t-il ?
9. La balle sort sur la ligne de côté – Où se fait la remise en jeu (touche) ?
10. La balle sort derrière la ligne de but – Où se fait le dégagement ?
11. Comment se joue l'engagement en début de match ?



Nombre de
réponses
correctes

VALIDATION

si nombre de réponses
correctes \geq 3/5

oui

non

Date de Validation

/ /



CROSSE VERTE

Catégorie Poussins (Moins de 10 ans)

Situations et Évaluations



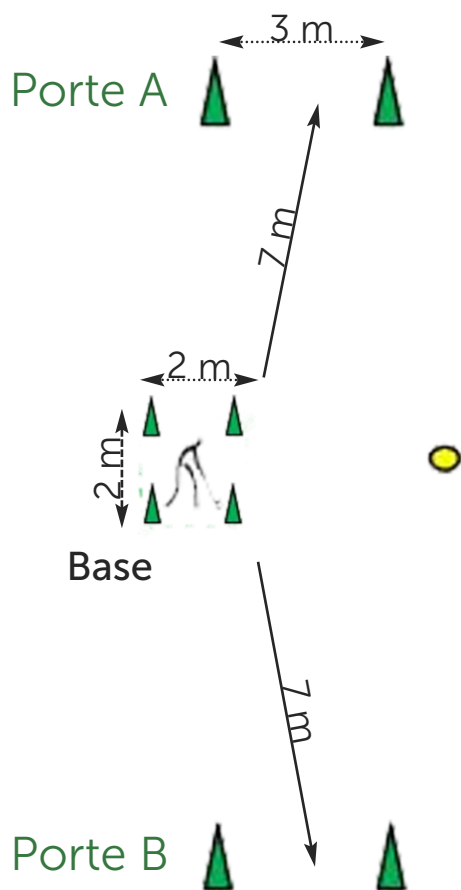
Technique Individuelle

EXERCICE 1



CROSSE VERTE

Contrôle Orienté & Push



L'éducateur lance 1 balle au joueur situé sur la base

Après un **Contrôle Orienté** dans l'espace Base, le joueur envoie la balle en **Push** alternativement dans la porte A puis B.

10 envois à effectuer

Le Matériel

- 1 balle
- 8 plots

Type de Balle :

Normale

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre de balles atteignant la cible

VALIDATION

si nombre $\geq 7/10$

oui

non

Date de Validation

/ /

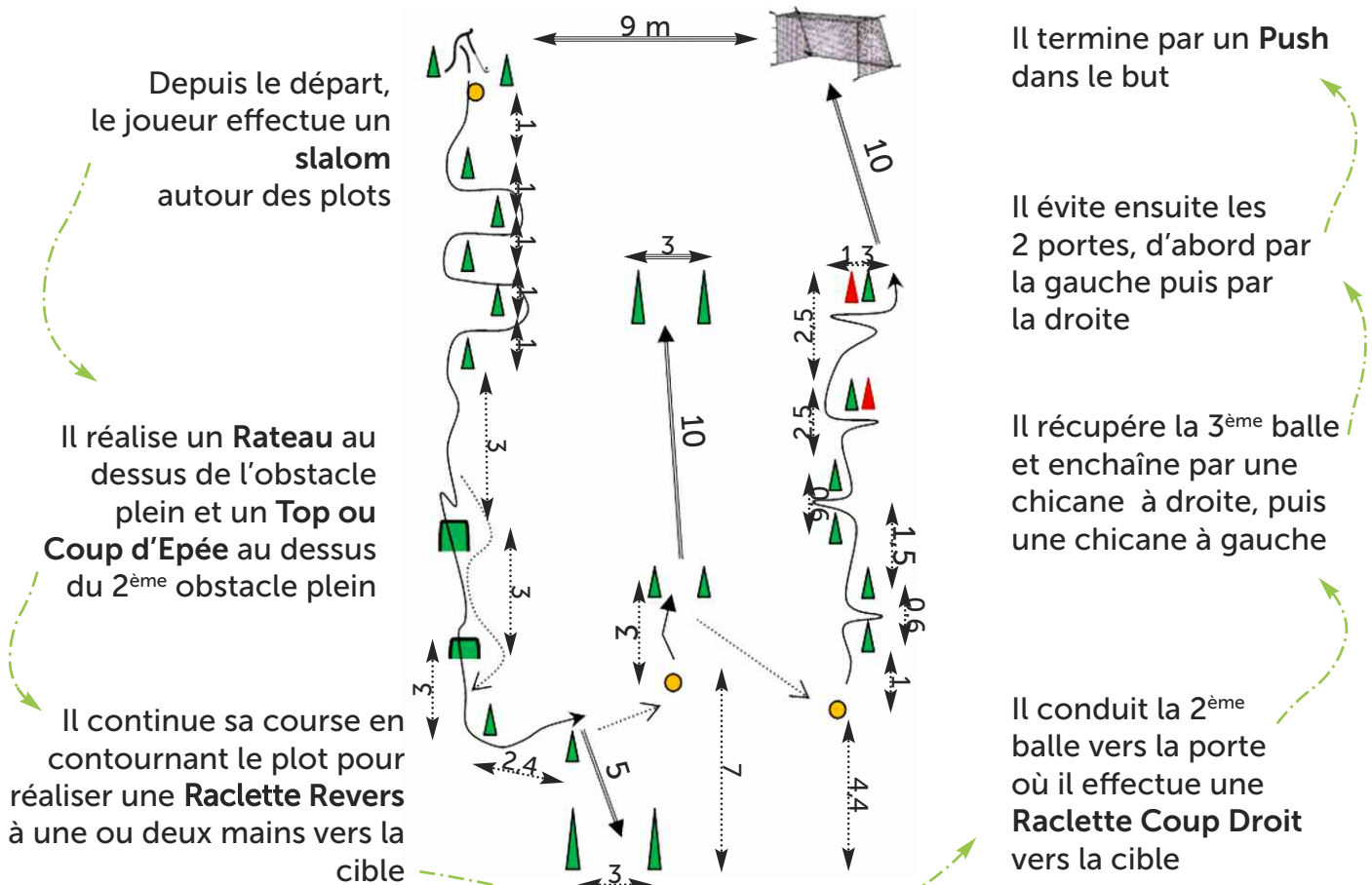
Technique Individuelle

EXERCICE 2



CROSE VERTE

Conduite de balle en courant & Réalisation de gestes techniques spécifiques



Le Matériel

- 3 balles
- 19 plots (20cm)
- 4 plots hauts (50cm)
- 2 obstacles pleins (20 cm & 10 cm)
- 1 but de Hockey ou Handball

Type de Balle :

Normale

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre d'erreurs

Temps réalisé

VALIDATION

si Temps \leq 1 min.
& Nombre d'erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

/ /

Conduite de Balle

EXERCICE 4

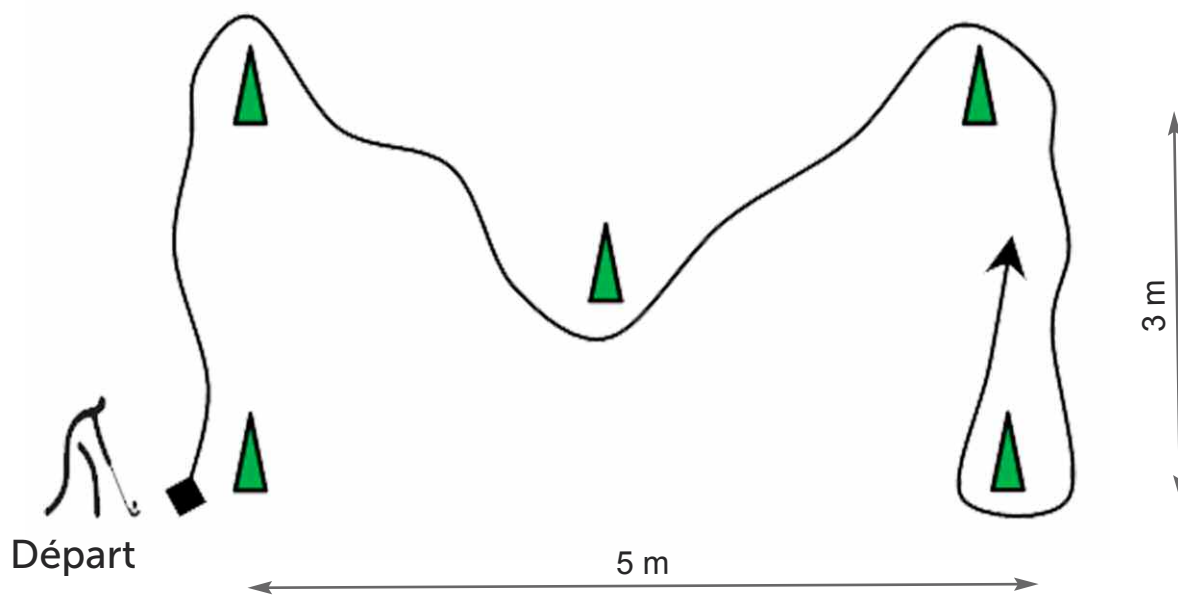


CROSSE VERTE

Parcours "M"

Conduite de Balle, Simple et Alternée :

Le joueur effectue 2 trajets Aller/Retour de suite



Le joueur contourne les plots en conduisant la balle à l'aide des **Coups Droit et Revers**.

Il revient au départ par le même trajet.

Le Matériel

- 1 balle
- 5 plots

Type de Balle :

Normale

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre d'erreurs

Temps réalisé

VALIDATION si Temps \leq 1 min. & Nombre d'erreur \leq 2

Date de Validation

oui

non



Questions sur les règles de base

Choisir 5 questions parmi les suivantes :

1. Comment fait-on un "bully" (engagement) ?
2. Quel geste fait l'arbitre pour signaler qu'un but a été marqué ?
3. De combien de joueurs est constituée mon équipe (- de 10 ans) ?
4. Le gardien de but peut-il jouer avec ses pieds ?
5. L'auto passe est-elle autorisée sur Touche et sur Coup Franc ?
6. Citez 3 Règles de sécurité
7. L'adversaire m'envoie **involontairement** la balle sur le pied.
Pour qui est la faute ?
8. Cite les différents éléments de l'équipement du joueur de hockey.
9. J'ai oublié mes protège-tibias – Est-ce que je peux jouer le match ?
10. Je suis fair play – Que dois-je faire à la fin d'un match ?

Nombre
de réponses
correctes :

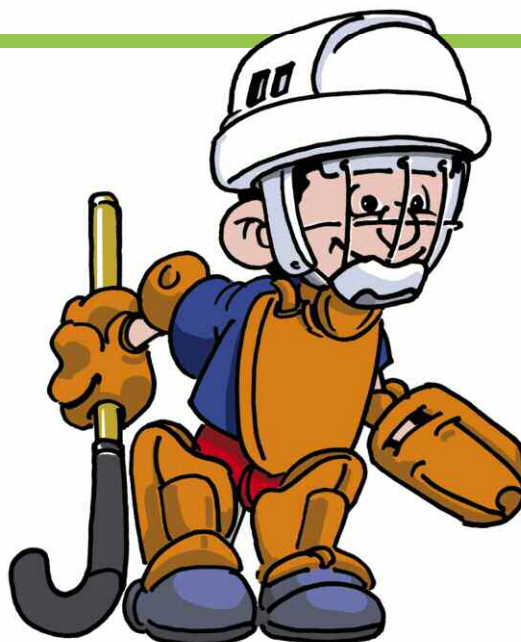
VALIDATION si nombre de réponses
correctes $\geq 3/5$

oui

non

Date de Validation

/ /





CROSSE ROUGE

Catégorie Benjamins (Moins de 12 ans)

Situations et Évaluations



Technique Individuelle

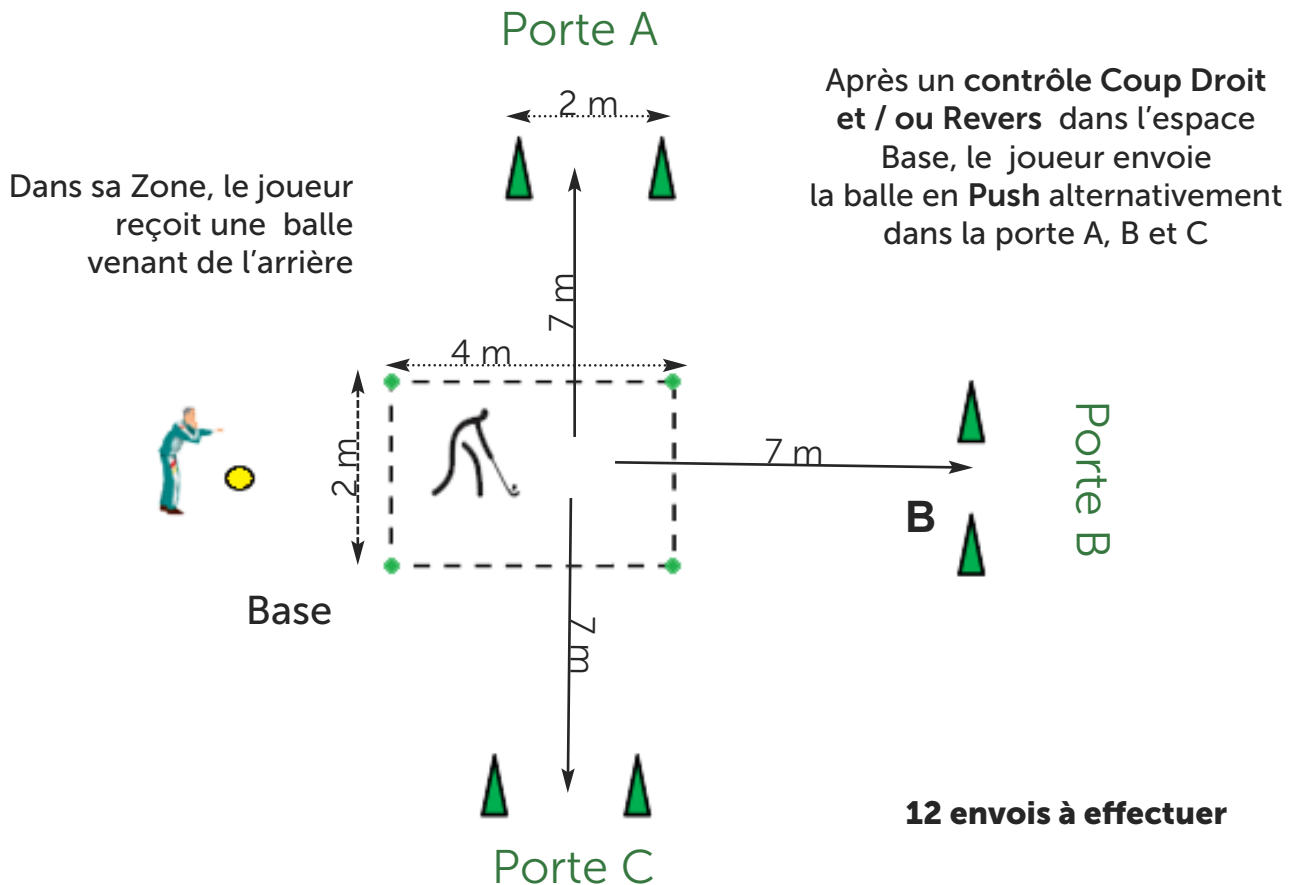
EXERCICE 1



CROSSE ROUGE

Prise de balle en Coup Droit et/ou Revers

en mouvement avec enchaînement **Push**



Le Matériel

- 1 balle
- 6 plots
- 4 coupelles plates

Type de Balle :

Normale

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre de
balles atteignant
la cible

VALIDATION

si nombre
 $\geq 6/12$

oui

non

Date de Validation

/ /

Technique Individuelle

EXERCICE 2



CROIX ROUGE

Conduite de balle en courant & Réalisation de gestes techniques spécifiques

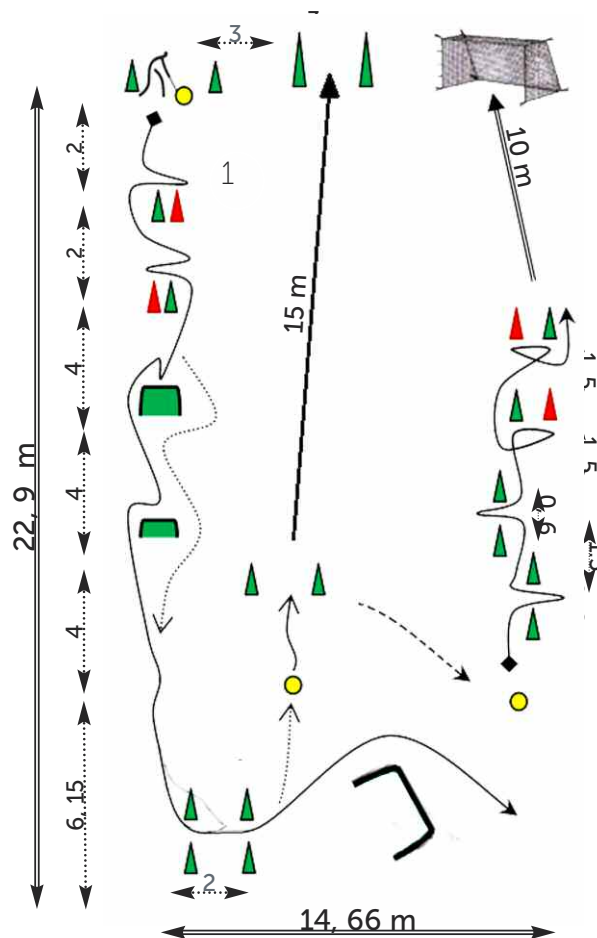
En partant de la base, le joueur conduit la 1^{ère} balle en courant

Il élimine la 1^{ère} porte par la droite et la 2^{ème} par la gauche

Il continue et effectue un Coup d'Épée (Chip) pour passer au dessus du 1^{er} obstacle (20 cm)

Il "tote" ensuite sa balle pour passer au dessus du 2^{ème} obstacle (10 cm)

Il poursuit jusqu'à la Base où il effectue un "scoop" au dessus de l'obstacle haut



Il finit par un Push en l'air dans le but

Il effectue ensuite un Reverse (revers) et un Reverse (coup droit).

Il récupère une 3^{ème} balle et enchaîne par 2 chicanes dans les portes, d'abord à droite puis à gauche.

Il récupère une 2^{ème} balle, se dirige vers la porte et réalise un Shoot vers la cible.

Toutes les cotes sont en mètres

Le Matériel

- 20 plots (20 cm de haut et 15 cm de base)
- 2 plots hauts (50 cm de haut)
- 1 obstacle plein (20 cm de haut et 50 cm de large)
- 1 obstacle plein (10 cm de haut et 50 cm de large)
- 1 obstacle haut pour le Scoop (2 m de haut sur 2 m de large)
- 1 but de Hockey

Type de Balle : Normale

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre de balles atteignant la cible

Temps réalisé

VALIDATION si Temps \leq 1 min & Nombre d'erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

 / /



Vitesse - Explosivité - Lancers

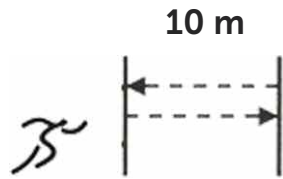
3.1

1 Sprint



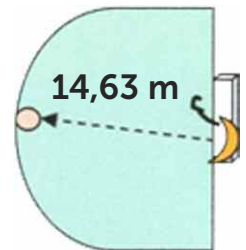
3.2

Sprints :
5 Aller Retour
consécutifs



3.3

1 sortie de PC
avec crosse tenue
main droite



3.4

Penta Bonds
Départ pieds joints
sans élan



3.1

1 Lancer
de vortex léger
sans élan



Barème page 29

Le Matériel

Utiliser des plots ou les tracés du terrain de Hockey (points de PC, Cercle etc.)

- 1 Chronomètre
- 1 Décamètre
- 1 Vortex léger

Type de Balle :

Normale

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Note test 3.1

Note test 3.2

Note test 3.3

Note test 3.4

Note test 3.5

VALIDATION

si toutes les notes
≥ 5/10 (voir barème)

oui

non

Date de Validation

/ /

Conduite de Balle

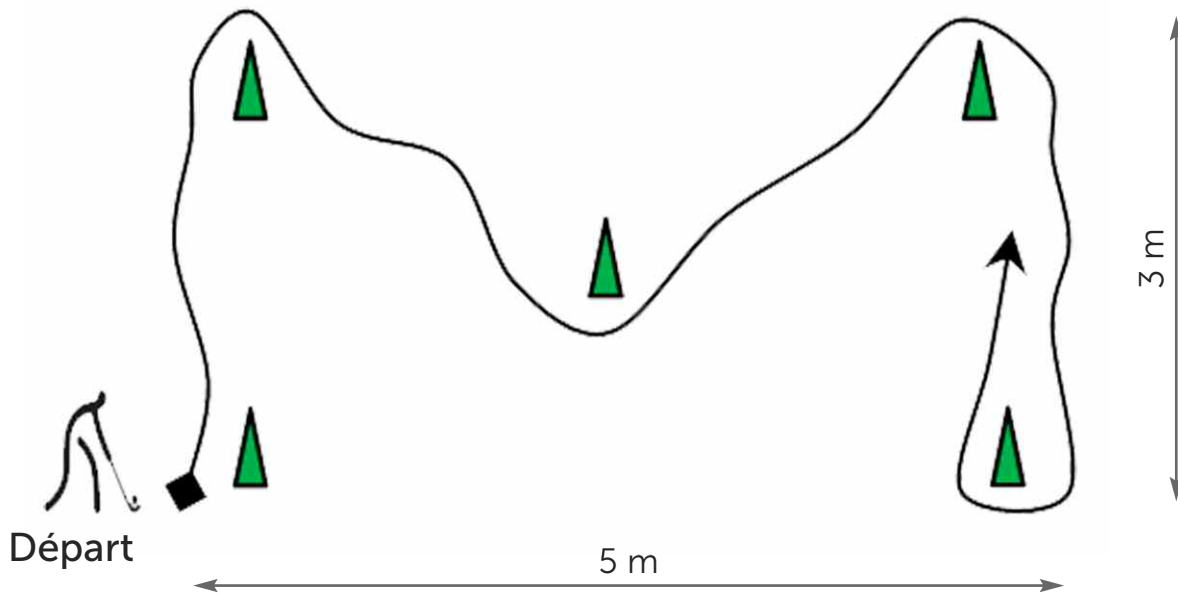
EXERCICE 4



CROSSE ROUGE

Parcours "M"

Conduite de Balle, Simple et Alternée en courant :
Le joueur effectue 4 trajets Aller/Retour consécutivement.



Le joueur contourne les plots en conduisant la balle à l'aide des **Coups Droit et Revers**.

Il revient au départ par le même trajet.

Le Matériel

- 1 balle
- 5 plots

Type de Balle :
Normale

Tous les parcours devront se faire dans le respect des règles techniques du hockey.

Nombre de balles atteignant la cible

Temps réalisé

VALIDATION

si Temps \leq 1 min &
Nombre d'erreurs \leq 2

oui

non

Date de Validation

/ /



Questions sur les règles de base

Choisir 5 questions parmi les suivantes :

1. Cite les éléments qui composent la tenue du Gardien de But.
2. Je tire au but en dehors de la zone d'envoi, mon / ma partenaire qui se trouve dans cette zone dévie la balle dans le but. Y-a-t-il but ?
3. Cite 3 gestes techniques permettant de faire une passe à un partenaire et/ou d'envoyer la balle au but.
4. La balle s'arrête sur la ligne de but. Y-a-t-il but ?
5. Je fais une faute **involontaire** dans ma zone. Que siffle l'arbitre ?
6. Je fais une faute **volontaire** dans ma moitié de terrain. Quelle(s) sanction(s) donne l'arbitre ?
7. Cite : le nombre, les couleurs et la forme des cartons dont dispose l'arbitre de hockey. Cite ensuite les sanctions associées.
8. L'arbitre siffle une faute et indique mon but. Pour qui est la balle ?
9. Quel geste fait l'arbitre pour signaler un dégagement ?
10. Combien de personnes – au maximum – peuvent défendre sur un Petit Corner ?

Nombre
de réponses
correctes :

VALIDATION

si nombre de réponses
correctes \geq 4/5

oui

non

Date de Validation

 / 

Barème des tests

Capacités Physiques Mesurables



EXERCICE 3

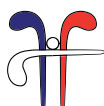
Vitesse - Explosivité - Lancers

1 x 30 M		5 x 10 M		Sortie PC	
Temps	Note	Temps	Note	Temps	Note
5''60 et -	10	14'' et -	10	2''50 et -	10
5''61 à 5''70	9	15''01 à 15''30	9	2''51 à 2''60	9
5''71 à 5''80	8	15''31 à 15''50	8	2''61 à 2''70	8
5''81 à 5''90	7	15''51 à 15''70	7	2''71 à 2''80	7
5''91 à 6''00	6	15''71 à 15''90	6	2''81 à 2''90	6
6''01 à 6''10	5	15''91 à 16''00	5	2''91 à 3''00	5
6''11 à 6''20	4	16''01 à 16''20	4	3''01 à 3''10	4
6''21 à 6''30	3	16''21 à 16''40	3	3''11 à 3''20	3
6''31 à 6''40	2	16''41 à 16''60	2	3''31 à 3''40	2
6''41 à 6''50	1	16''61 à 16''80	1	3''41 à 3''50	1
6''51 et +	0	16''81 et +	0	3''51 et +	0

Penta Bonds		Lancer	
Distance	Note	Distance	Note
9m et +	10	26m et +	10
8,5 à 9m	9	25 à 26m	9
8 à 8,5m	8	24 à 25	8
7,5 à 8m	7	22 à 24m	7
7 à 7,5m	6	20 à 22m	6
6,5 à 7m	5	18 à 20m	5
6 à 6,5 m	4	16 à 18m	4
5,5 à 6m	3	14 à 16m	3
5 à 5,5m	2	12 à 14m	2
4 à 5m	1	10 à 12m	1
4m et -	0	10m et -	0



Notes



Code du Jeune Hockeyeur

Tout sportif, débutant ou champion, s'engage à :

1

Se conformer
aux règles
du jeu



2

Respecter les
décisions de
l'arbitre



3

Respecter
adversaires et
partenaires

4

Refuser toute
forme de violence
et de tricherie

5

Etre maître de
soi en toutes
circonstances

6

Etre exemplaire,
généreux et tolérant



7

Etre loyal
dans le sport et
dans la vie

Remerciements:
*A tous les agents de développement et cadres techniques qui ont
participé à la réalisation de ce document,
ainsi qu'au service communication de la F.F.H.*