



Guide

Épreuves des sports scolaires

Hockey | Niveau 2

**Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier
du Groupe Banque TD et de la Fondation Bon départ de Canadian Tire.**



RÈGLEMENTS POUR LE PARCOURS DE HOCKEY

1 – Étapes du parcours de hockey niveau 2

Étape 1 -

L'élève devra dribbler avec la balle 10 fois devant son pied gauche et ensuite 10 fois devant son pied droit.

Étape 2 -

L'athlète devra dribbler avec la balle en la déplaçant de devant son pied droit à devant son pied gauche à 10 reprises. (Seulement à 5 reprises si handicap physique)

Étape 3 -

L'athlète devra transporter la balle entre 5 cônes alignés à environ 50cm l'un devant l'autre et 2 mètres de largeur entre chacun d'eux aller-retour (c'est la balle qui doit contourner les cônes et non le joueur).

Étape 4 -

L'athlète devra lancer la balle dans un filet situé à au moins 3 mètres de distance du dernier cône.

2 – Règles

- Au départ, l'athlète doit avoir les jambes écartées à la largeur de ses épaules.
- Si l'athlète perd la balle, il devra la récupérer et revenir à sa position de base avant de poursuivre son épreuve.



- La balle utilisée au hockey est une balle trouée lestée avec un chiffon ou sac de plastique à l'intérieur.
- Le chronomètre débutera lorsque l'athlète effectuera son premier geste de dribble.
- Le chronomètre sera arrêté lorsque la balle pénétrera le filet ou à la suite du 2^e lancé.

3 – Pénalités

Action	Pénalité
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape	3 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
Ne pas compléter une étape	10 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve

4 – Vidéos

<https://youtu.be/cvKPzxcW5n8>

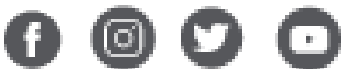
Faut que ça bouge !





François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca

Jeremie Brisebois
Directrice, sports et développement
514 933-2739, ext. 221
jeremie@altergo.ca



defisportif.com