



**Guide**

**Épreuves des sports scolaires**

**Hockey | Niveau 3**

**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 3

### 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 traçant un 8 autour de 2 objets à 1 mètre de distance l'un de l'autre à 10 reprises.

### 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 (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 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<sup>e</sup> lancé.

### 3 – Pénalités

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

### 4 – Vidéos

[https://www.youtube.com/watch?v=7yLsP4DU5FE&ab\\_channel=DefisportifAlterGo](https://www.youtube.com/watch?v=7yLsP4DU5FE&ab_channel=DefisportifAlterGo)

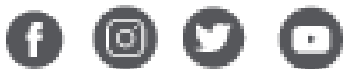
# Faut que ça bouge !





François Girouard  
Coordonnateur à la programmation sportive  
514 933-2739, ext. 242  
[francoisg@altergo.ca](mailto:francoisg@altergo.ca)

Jeremie Brisebois  
Directrice, sports et développement  
514 933-2739, ext. 221  
[jeremie@altergo.ca](mailto:jeremie@altergo.ca)



[defisportif.com](http://defisportif.com)