

# CONSEILS POUR L'ÉQUIPEMENT



*Ajustement approprié*  
*Qualité de protection*  
*Entretien*

# LES SOUS-VÊTEMENTS

Choisissez des sous-vêtements frais et confortables qui absorberont la transpiration afin d'éviter les irritations cutanées (causées par l'équipement).

Le choix des sous-vêtements est personnel. Ils sont disponibles en divers tissus, du 100 % coton au mélange coton/polyester et autres.

Ne portez qu'une paire de bas avec vos patins. Comme pour les sous-vêtements, différents tissus sont disponibles. Choisissez celui qui vous procure le plus de confort et de chaleur et qui possède une bonne capacité d'absorption de l'humidité.

Notez que pour tous les sous-vêtements et bas, les mélanges 50 % coton / 50 % polyester fournissent la meilleure aération et un confort maximal.



## Conseils pratiques

Par mesure d'hygiène et pour éviter les irritations dues à l'équipement, assurez-vous que vos sous-vêtements soient propres et secs.

Évitez que vos bas ne fassent des plis lorsque vous enfiler vos patins.

Ayez des sous-vêtements de rechange lors des tournois et lorsque vous jouez plus d'un match dans une même journée.

# SUPPORTS ATHLÉTIQUES

## Ajustement

Il existe deux types de supports athlétiques sur le marché : le suspensoir ou protecteur pelvien et le caleçon. Ils comprennent tous deux une coquille de protection en plastique.

Les suspensoirs pour hommes et les protecteurs pelviens pour femmes, ainsi que les caleçons, sont ajustés à la taille du joueur. Afin d'assurer une absorption efficace des chocs, il est fondamental de choisir une coquille de protection et des bandes ou un caleçon de la bonne taille.



## Qualité de protection

Si le suspensoir ou le protecteur pelvien se déchire de quelque manière que ce soit, il devra être réparé ou remplacé. L'endroit où les déchirures surviennent le plus fréquemment se situe au point de jonction des bandes et de la coquille de protection. Si ces bandes se détachent, la coquille de protection peut se déplacer.



## Entretien



Les bandes et la coquille de protection devraient être suspendues après chaque usage pour les faire sécher. Les bandes devraient être lavées régulièrement à la machine. Assurez-vous de retirer la coquille de protection en plastique avant le lavage. Si la coquille se fissure, remplacez-la immédiatement.

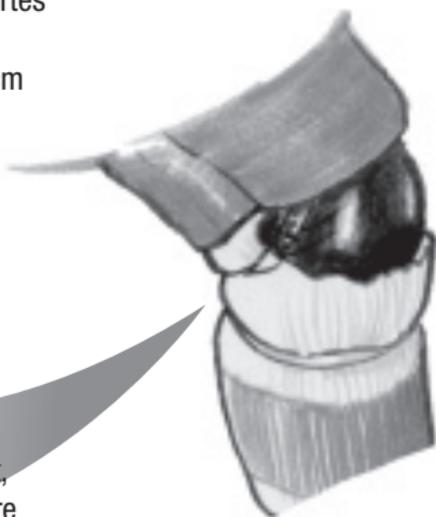
## Conseils pratiques

Les suspensoirs et les protecteurs pelviens doivent vous aller comme une culotte; pas trop larges, afin d'empêcher la coquille de bouger, ni trop serrés, pour ne pas gêner vos mouvements ou vous irriter. Les caleçons doivent être bien ajustés afin que la coquille ne se déplace pas. Ils ne doivent cependant pas limiter vos mouvements.

# LES JAMBIÈRES

## Ajustement

Les jambières sont généralement offertes en tailles junior 20,5 cm à 33,3 cm (8" à 13") ou senior 35,9 cm à 43,6 cm (14" à 17"). Assurez-vous que le protecteur du genou est bien centré sur la rotule. Le rembourrage du mollet doit couvrir le bas de la jambe afin de lui assurer une protection maximale. De même, le rembourrage situé au-dessus de la rotule doit chevaucher le bas de la culotte de hockey d'environ 5,1 cm (2"). Quand le patin est ouvert, le joueur doit s'assurer que la jambière est bien placée à 2,6 cm (1") au-dessus du pied lorsque celui-ci est complètement fléchi vers le haut et n'entrave pas les mouvements du pied. Pour plus de protection, il est recommandé de placer la languette du patin derrière la jambière.





## Qualité de protection

Une jambière trop courte laisse à découvert certaines parties situées entre le haut du patin et le bas de la jambière. Une jambière trop longue peut être inconfortable et limiter les mouvements aux niveaux des genoux et des chevilles.

La partie souple de la jambière (la partie rembourrée située entre le genou et le protège-tibia en plastique) doit permettre une mobilité maximale. Cependant, cette partie étant la moins protégée de la jambière, assurez-vous qu'elle couvre correctement le genou et le tibia. Des jambières fissurées doivent être remplacées immédiatement.

## Entretien

Il est essentiel de faire sécher l'équipement à l'air libre après chaque usage. Pour le nettoyage, utilisez une eau légèrement savonneuse et une brosse douce pour le rembourrage. Lorsque vous jouez plus d'un match dans une même journée, un ventilateur accélérera le séchage.

## Conseils pratiques

Il est plus économique à long terme d'utiliser des bandes velcro pour attacher les jambières que d'utiliser du ruban adhésif. Vérifiez bien la longueur des bandes avec les jambières en place, afin d'assurer un bon ajustement.

# LA CULOTTE

## Ajustement

La culotte de hockey est disponible en tailles standard (suivant le tour de taille) ou en tailles de groupe (P, M, G, XG, XXG). Mesurez votre tour de taille pour sélectionner la bonne grandeur.

La culotte doit être essayée lorsque les jambières sont en place, pour s'assurer que la culotte arrive au haut de la rotule et recouvre d'environ 5,1 cm (2") le rembourrage du haut de la jambière.

Les femmes doivent d'abord ajuster les hanches puis vérifier la position des protecteurs des jambes et des reins, afin de s'assurer qu'ils les recouvrent correctement.

Le bon positionnement des protecteurs des hanches, des reins, des cuisses et des côtes est important pour assurer leur protection. Le rembourrage situé au niveau de la taille de la culotte devrait couvrir la région des reins (située à mi-chemin entre les hanches et les aisselles). Le rembourrage à l'arrière de la culotte doit s'étendre de manière à complètement recouvrir le coccyx. Les cuissards (en plastique) et les protecteurs pour les hanches doivent recouvrir la zone à protéger, pour garantir une protection maximale.

Si la culotte a une ceinture, celle-ci doit être placée juste au-dessus des os des hanches pour permettre un ajustement confortable, sans pour autant que la culotte ne tombe.



## Qualité de protection



La culotte traditionnelle de hockey est la plus commune. Elle possède des rembourrages cousus à l'intérieur. Choisissez une culotte avec le plus de rembourrage possible.

Assurez-vous que tous les protecteurs sont correctement en place et protègent les régions pour lesquelles ils sont conçus, quel que soit votre mouvement.

Si les protecteurs craquent, ils ne sont plus efficaces et doivent être remplacés immédiatement. Les déchirures extérieures de la culotte doivent être réparées sans délai, car elles peuvent affecter la qualité de protection. L'intérieur de la culotte doit aussi être inspecté, afin de déceler les déchirures et d'effectuer les réparations nécessaires.

## **Entretien**

Un bon séchage est essentiel après chaque usage. La culotte devra être suspendue dans un endroit bien aéré et séchée à l'air libre. Plusieurs fois par saison, le rembourrage amovible devra être lavé avec un détergent doux et séché à l'air libre.

## **Conseils pratiques**

Les joueurs doivent conserver une bonne mobilité lorsqu'ils portent la culotte. Le meilleur moyen de s'en assurer est de demander au joueur de s'accroupir complètement lorsqu'il porte la culotte et les jambières. Si le rembourrage reste en place, c'est que la culotte est bien ajustée.

# LES PATINS

## Ajustement

Les patins font généralement une demi-pointure de moins que les chaussures.

Lorsque vous les essayez, portez les bas que vous porterez pour patiner. Assurez-vous que vos bas ne fassent pas de plis lorsque vous enfiler vos patins.

Desserrez les lacets afin de glisser facilement votre pied au fond de la bottine de sorte que les orteils touchent le bout du patin. Avec le pied dans cette position, vous devriez être en mesure de placer un doigt entre votre talon et la bottine.

Avant de lacer vos patins, replacez votre talon contre le talon de la bottine en tapant du pied sur le sol. Serrez bien les trois premiers oeilletons, serrez un peu moins les trois ou quatre suivants pour éviter une constriction dans cette région et serrez bien de nouveau les 2 ou 4 derniers oeilletons afin de maximiser le transfert d'énergie vers la bottine.



Lorsque les lacets sont attachés, l'espace entre les oeillets devrait être de 3,8 à 5,1 cm (1,5 à 2"). Si l'espace est plus grand, il vous faudra une bottine plus étroite. Dans le cas contraire, il vous faudra une bottine plus large. Différentes marques de patins sont conçues pour les pieds étroits et larges. Diverses largeurs sont disponibles.

Marchez 10 à 15 min. avec vos patins aux pieds afin de vous assurer de leur confort. Ôtez les patins et recherchez, sur vos pieds, des zones rouges ou des points de pression qui peuvent signifier que les patins sont mal ajustés. Veuillez noter que généralement tous les patins ont besoin d'une période d'ajustement. Toute irrégularité du pied telle une protubérance peut affecter le bon ajustement de la bottine.



## Qualité de protection

Les languettes des patins doivent être portées derrière les jambières afin de protéger entièrement le bas du tibia.

N'enroulez jamais vos lacets autour des chevilles. Cela pourrait empêcher la circulation sanguine et irriter le talon d'Achille.

Si la coquille dure située au niveau des orteils se casse, les patins doivent être remplacés, afin d'éviter des blessures graves.

# Entretien

Toujours faire sécher les bottines en les ouvrant bien grand et en ôtant les semelles ou la section amovible après chaque usage.

Vérifiez régulièrement :

- l'affûtage
- que les lames ne soient pas courbées (il est possible de les redresser)
- que les rivets ne soient pas desserrés
- que les lames et leurs attaches soient en bon état
- que les lames ne soient pas desserrées

Si vous patinez plus de trois (3) fois par semaine, les patins doivent être affûtés toutes les semaines. Il en est de même si vous remarquez qu'un joueur s'arrête ou tourne difficilement. Si les lames grincent lors de l'arrêt, vérifiez qu'elles ne soient pas courbées. Vérifiez aussi régulièrement vos bottines, les lacets et les oeilletons de vos patins. Faites les remplacements et les réparations nécessaires.

Les lames de patins doivent être essuyées après chaque usage. Elles doivent être recouvertes de protège-lames afin d'éviter tout dommage lors du transport, ou lorsque que vous marchez sur des surfaces autres que la glace.

## Conseils pratiques

N'achetez jamais de patins trop grands dans l'optique de les conserver plus longtemps, car cela pourrait ralentir sérieusement vos progrès.

Retirez les semelles pour un séchage plus efficace.

# LES ÉPAULIÈRES

## Ajustement

Les épaulières doivent complètement recouvrir les épaules, le haut du dos, la poitrine et le haut des bras jusqu'aux coudes.

Le protecteur en plastique doit être placé sur le dessus de l'épaule et le rembourrage des bras doit s'étendre jusqu'au protège-coude.

L'arrière des épaulières et le haut de la culotte devraient être légèrement superposés.

Les protecteurs des bras doivent être ajustés au niveau des biceps et des triceps.



## Qualité de protection

Les protecteurs en plastique sont conçus pour protéger les épaules et répartir les chocs sur une plus grande surface, quel que soit le mouvement.

Vérifiez toutes les sangles et attaches en velcro situées autour des bras et au milieu du corps pour vous assurer qu'elles sont intactes et ne causent aucun inconfort. Ajustez la longueur si nécessaire.

## Entretien

Assurez-vous qu'il n'y ait ni fissure ni déchirure sur les épaulières. Effectuez les remplacements ou les réparations nécessaires. Vérifiez et remplacez les attaches et rivets manquants. Suspendre pour sécher après chaque usage.

## Conseils pratiques

Les joueurs doivent conserver une bonne mobilité lors du port des épaulières.

Pour vérifier la mobilité, demandez au joueur de lever les bras légèrement plus haut que les épaules et vérifiez que les protecteurs ne gênent pas le cou.

# COUDIÈRES

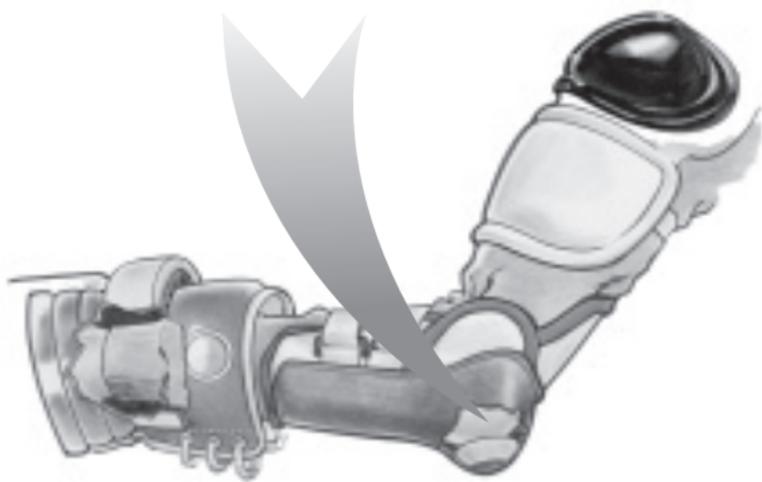
## Ajustement

La plupart des coudières pour les niveaux débutant et intermédiaire peuvent être utilisées indifféremment sur les deux coudes. Certaines coudières sont conçues spécifiquement pour le bras droit ou le bras gauche. Vérifiez que vous les utilisez correctement.

Placez le beignet à l'intérieur de la coudière au niveau du coude, ajustez les sangles de la coudière de façon à ce que celle-ci ne glisse pas lorsque le bras est complètement étendu.

Le haut de la coudière doit rejoindre le bas de l'épaulière et s'étendre sur l'avant-bras jusqu'à l'endroit où débute le gant. Le rembourrage de l'avant-bras doit recouvrir entièrement celui-ci, afin d'assurer une protection maximale.

Les coudières ne doivent pas restreindre les mouvements du coude. Essayez divers mouvements en pliant le bras et assurez-vous qu'il n'y a pas de constriction ou de limitation de mouvement. Si vous portez des gants courts, assurez-vous que vos coudières touchent les gants.



## Qualité de protection

Assurez-vous que la coudière contienne un beignet ou une poche à l'endroit où se loge le coude. Une protection en plastique située sur la coudière doit protéger le coude. Selon les modèles, cette protection se trouve à l'extérieur de la coudière ou peut faire partie intégrante de celle-ci. En général, elle n'est pas amovible.

Les protège-cinglages sont des protecteurs en plastique rigide protégeant l'avant-bras. Vérifiez qu'ils soient présents, à l'extérieur de la coudière.

## Entretien

Vérifiez occasionnellement que les sangles soient confortablement ajustées. Elles ne doivent pas être remplacées par du ruban adhésif qui peut causer des problèmes de circulation sanguine, de l'inconfort et qui n'assure pas la même protection.

Le séchage dans un endroit bien aéré évite une usure prématurée du beignet.

Les coudières doivent être nettoyées comme les jambières.

## Conseils pratiques

Testez fréquemment le beignet en le pressant avec vos doigts. Si des fissures apparaissent ou si le rembourrage est dur ou s'effrite, remplacez la coudière afin d'éviter les blessures.

# GANTS

## Ajustement

Les meilleurs gants sont légers, souples, et offrent une mobilité maximale. Les gants sont faits de divers matériaux comme le cuir ou le kevlar. Si les gants en cuir durent plus longtemps, ils mettent plus de temps à sécher et sont plus lourds.



Les gants doivent vous aller comme des gants d'hiver bien larges au niveau des doigts. Le haut du gant doit s'étendre sur l'avant-bras jusqu'à la coudière, afin d'assurer l'entière protection de l'avant-bras.

## Qualité de protection

Assurez-vous que le rembourrage sur le dos du gant et les sections rigides protègent suffisamment vos mains et poignets. En pressant le dos du gant, vous ne devriez pas sentir de pression à l'intérieur. Si le gant a des lacets au niveau du poignet, laissez-les en place et nouez-les. Ne retirez jamais les lacets car ils préviennent les déchirures des goussets situés sur le côté des gants.

## Entretien

Faites sécher vos gants à l'air libre après chaque usage. Ne les faites jamais sécher sur une source directe de chaleur. Les gants ayant perdu leur rembourrage au niveau des doigts ou du dos doivent être réparés ou jetés. Gardez les paumes des gants douces et en bon état en les faisant sécher correctement. Faites remplacer immédiatement les paumes usagées par un cordonnier, afin d'éviter les blessures. Mouiller les paumes peut causer un craquelage ou un effritement.

## Conseils pratiques

Pour tester une paire de gants, utilisez un bâton de hockey et maniez-le pendant quelques minutes. Les gants doivent vous laisser une liberté de mouvement sans restriction dans diverses positions.

# CASQUES

## Ajustement

Les casques doivent être certifiés par l'ACNOR (Association canadienne de normalisation). Tous les casques de hockey certifiés par l'ACNOR sont reconnaissables à l'autocollant qui doit être apposé sur le casque et visible lors du jeu.

Généralement les casques sont disponibles en tailles junior et senior avec des tours de tête de 16,7 à 19,9 cm (6 1/2 à 7 3/4"). On peut également les choisir par taille de groupe (P, M, G, XG, XXG). Choisissez un casque bien serré mais qui permet des ajustements.

Utilisant le système d'ajustement propre à chaque modèle, ajustez le casque de telle sorte que lorsque vous secouez la tête de gauche à droite et de haut en bas, le casque reste en place et ne vous gêne pas.

L'avant du casque doit arriver au-dessus des sourcils. Pour un ajustement approprié, votre casque doit posséder toutes les caractéristiques susmentionnées.

Ajustez la mentonnière bien serrée sous le menton de manière à bien vous protéger. La mentonnière ne doit pas pendre sous le menton. Si elle n'est pas correctement ajustée, le casque peut tomber lors d'un choc.



## Qualité de protection



Les protège-oreilles sont présents dans plusieurs casques. Ils protègent les oreilles en cas de choc.

Un casque acheté avec protège-oreilles perd sa certification CSA si les protège-oreilles sont enlevés.

Tout casque dont la surface extérieure est fissurée ou endommagée doit être remplacé.

## Entretien

Vérifiez régulièrement que les vis de votre casque sont en place et bien serrées.

Utilisez uniquement des pièces de rechange approuvées par le fabricant.

**Les casques ne doivent jamais être peints ou décorés d'autocollants, car cela peut affaiblir la structure et entraîner la perte de la certification CSA.**

**Toute modification telle des trous supplémentaires, la suppression des sangles, des attaches ou de la mentonnière entraîne la perte de la certification CSA.**



Toujours faire sécher votre casque à l'air après chaque usage.

## Conseils pratiques

Vérifier de temps en temps le rembourrage intérieur du casque en le pressant avec le pouce. S'il ne se déforme pas, la protection reste efficace. Dans le cas contraire, il faut le remplacer.

De temps à autre, vérifiez les vis de la visière pour vous assurer qu'elles ne soient pas rouillées et figées en place.

# PROTECTEURS FACIAUX

Hockey Canada oblige les joueurs de hockey mineur et féminin à porter un protecteur facial complet approuvé par l'ACNOR. Celui-ci doit être correctement attaché à un casque de hockey approuvé par l'ACNOR.

Il existe trois (3) types de protecteurs faciaux : le grillage, l'écran facial (visière) en polycarbonate très résistant et une combinaison des deux. Il existe six (6) catégories de protecteurs faciaux :

- Catégorie 1 :** joueur de plus de 10 ans (excepté le gardien), autocollant CSA BLANC.
- Catégorie 2 :** joueur de 10 ans et moins (excepté le gardien), autocollant CSA ORANGE.
- Catégorie 3 :** gardien de but, tous les âges, autocollant CSA BLEU.  
**ou**  
**catégorie C**
- Catégorie 4 :** joueurs d'âge junior majeur ou plus âgés, autocollant CSA JAUNE.
- Catégorie 5 :** même que la catégorie 1, à l'exception des exigences de l'ACNOR visant la pénétration, autocollant CSA VERT.  
**ou**  
**catégorie A**
- Catégorie 6 :** même que la catégorie 2, à l'exception des exigences de l'ACNOR visant la pénétration, autocollant CSA ROUGE.  
**ou**  
**catégorie B**

## Ajustement



Le protecteur facial doit être compatible avec votre casque. Certains modèles ne s'adaptent pas à tous les casques. Le protecteur facial doit être ajusté de sorte que l'on puisse passer un doigt entre le menton et la mentonnière.

## Qualité de protection

Tout protecteur facial fissuré ou endommagé doit être remplacé immédiatement. Il ne faut jamais couper ou modifier le grillage du protecteur facial car cela altère les qualités protectrices de la structure et annule la certification CSA. Enlever la mentonnière annule la certification CSA et augmente les risques de blessures au menton.

Bien que le protecteur facial puisse prévenir les blessures aux dents, il est néanmoins recommandé que les joueurs, qui jouent au hockey où le contact est permis, portent un protecteur buccal. Les blessures aux dents surviennent malgré l'utilisation d'un protecteur facial et, de plus, le port d'un protecteur buccal pourrait aider à prévenir les commotions. Idéalement, le protecteur buccal devrait être moulé aux dents du joueur par un dentiste.

## Entretien

Resserrez périodiquement les vis du casque et celles maintenant le protecteur facial. Les visières transparentes doivent être rangées dans leur sac de protection (généralement fourni avec la visière) entre chaque usage.

# LE PROTÈGE-COU

## Ajustement

Le protège-cou doit être attaché fermement tout en permettant une mobilité confortable.

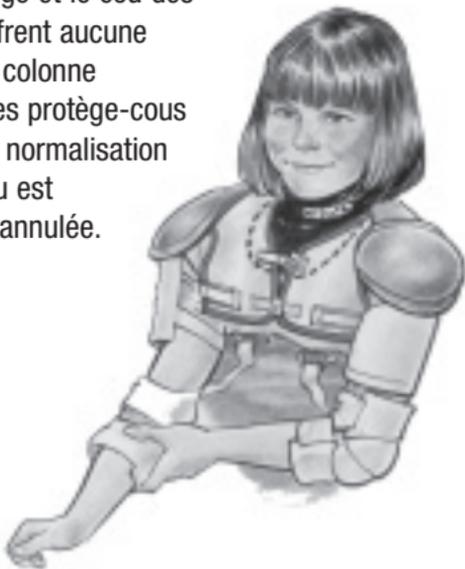
Le protège-cou de type bavette est porté sous les épaulières et offre une protection accrue.

Le protège-cou doit couvrir complètement la gorge et, en présence du type bavette, le haut de la poitrine.

## Qualité de protection

Il existe deux types de protège-cou, le type bavette et le type collet. Le premier offre plus de protection au niveau de la poitrine. En général, ils sont fabriqués avec du nylon balistique ou avec un matériau similaire.

Ils sont conçus pour protéger la gorge et le cou des déchirures et des coupures. Ils n'offrent aucune protection contre les blessures à la colonne vertébrale au niveau du cou. Tous les protège-cous doivent porter le logo du Bureau de normalisation du Québec (BNQ). Si le protège-cou est modifié, la certification du BNQ est annulée.



## Entretien

Faire sécher dans un endroit bien aéré après chaque usage. Le protège-cou doit être lavé régulièrement à l'eau froide puis suspendu loin d'une source directe de chaleur.



## Conseils pratiques

Conservez les attaches velcro en bon état et remplacez-les si nécessaire.

# CHANDAILS ET BAS

## Ajustement

Un chandail de hockey doit être suffisamment grand de manière à couvrir l'équipement du haut du corps sans gêner les mouvements du joueur.

Le chandail doit aussi être assez long pour couvrir le haut de la culotte et ne pas remonter lorsque le joueur patine. Les manches du chandail doivent arriver au niveau des poignets. Assurez-vous que le chandail ne soit pas trop large car il risquerait de s'accrocher aux portières des bancs ou à d'autres objets.

Le col ne doit pas compresser l'arrière du cou car cela pourrait provoquer des irritations et/ou des blessures.

Les bas maintiennent les jambières en place. Ils s'étendent du dessus du pied au haut de la jambe.

Les bas sont rentrés dans l'arrière des patins et sous la culotte. Ils sont maintenus à l'aide de jarretières ou d'attaches en velcro liées au suspensoir ou au protecteur pelvien. Ni ruban, ni courroie ne devraient être utilisés pour fixer les bas au-dessus des genoux. Ceci peut entraîner une mauvaise circulation et causer de l'inconfort.



## Entretien

Après chaque usage, les chandails et les bas doivent être lavés à l'eau tiède afin d'éviter qu'ils ne rétrécissent et séchés à l'air libre.

## Conseils pratiques

Pour faire sécher l'équipement à l'air libre, utilisez un support conçu à cet effet car il peut être rangé et installé facilement. Ne faites jamais sécher l'équipement sur une source directe de chaleur car cela pourrait briser les fibres et le rembourrage.

# Bâtons

## Ajustement

Il est essentiel de choisir correctement son bâton afin de bien développer les habiletés liées au contrôle de la rondelle et aux tirs.

Il faut tenir compte de plusieurs éléments clés au moment de choisir un bâton :

- Tailles junior ou senior : les bâtons juniors possèdent des manches plus étroits et des lames plus petites permettant un meilleur contrôle. Il est fortement recommandé de choisir une lame droite pour les bâtons junior. Les bâtons seniors sont destinés aux joueurs intermédiaires et aux joueurs plus âgés maîtrisant l'habileté nécessaire pour manier un bâton plus gros.
- Longueur : en général, lorsque le bout de la lame est posé au sol, le bâton doit arriver sous le menton lorsque le joueur porte des patins, ou entre la bouche et le menton lorsqu'il porte des chaussures.
- Inclinaison de la lame : l'angle de la lame par rapport au manche du bâton affecte l'angle du bâton par rapport à la glace. En général, les inclinaisons vont de 4 à 8. En position de départ, lorsque la lame est posée à plat sur la glace, il ne devrait pas y avoir d'espace entre la glace et la partie inférieure de la lame. Dans le cas contraire, essayez une inclinaison différente jusqu'à la suppression de l'espace.



- **Matériau du manche** : les manches en bois possèdent divers degrés de souplesse. En général, plus le bâton est rigide, plus il faut de force pour le manier. Les jeunes joueurs devraient utiliser des bâtons plus souples que les joueurs seniors.
- **Bâtons en aluminium** : ces bâtons offrent une plus grande homogénéité à l'égard de la flexibilité et des points de flexion.

## Qualité de protection

Le bout du bâton doit être recouvert de ruban adhésif ou d'un embout manufacturé afin d'éviter les blessures. Les bâtons en aluminium sont munis d'un capuchon en bois qui doit être inséré au bout du manche et recouvert de ruban adhésif.

## Entretien

Ne pas ranger les bâtons près d'une source directe de chaleur car ils s'assècheront plus rapidement.

Vous pouvez, si vous le désirez, recouvrir la lame avec du ruban adhésif. Le ruban adhésif est destiné à accroître l'adhérence pour le maniement de la rondelle. Recouvrez de bout en bout la lame avec du ruban adhésif.

# LES BÂTONS DES GARDIENS DE BUT

Les gardiens de but doivent sélectionner un bâton qui leur permette de maintenir confortablement la position accroupie (de base), avec la lame posée à plat sur la glace. Faites attention à l'inclinaison, soit l'angle d'élévation du manche par rapport à la glace, et à la longueur de la lame.



## Conseils pratiques

Lors de l'entraînement, essayez le bâton d'autres joueurs. Testez diverses longueurs, inclinaisons et flexibilités afin de déterminer le bâton qui vous convient le mieux.

Ne pas interchanger les marques de lames et de manches pour les bâtons en aluminium.

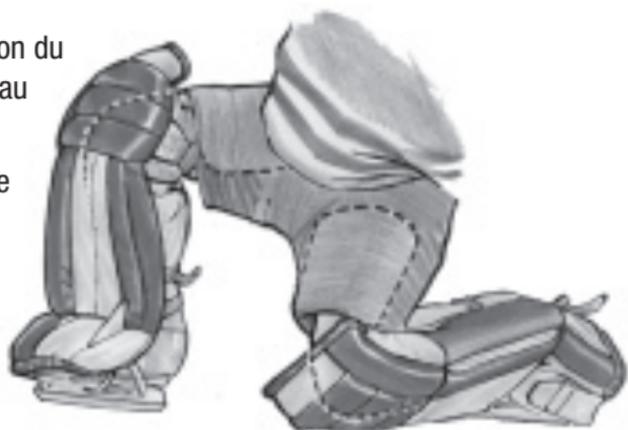
# POUR LE GARDIEN

## Les jambières

### Ajustement

Testez les jambières de gardien de but lorsque vous portez les patins. Agenouillez-vous sur les jambières afin de vous assurer que la protection du genou est bien au niveau de la rotule.

Le grand boudin doit se trouver à l'extérieur de la jambe. Après avoir attaché toutes les sangles, la jambière doit s'étendre du bout du patin à 10,3 cm (4") au-dessus du genou.



Les genouillères offrent une protection supplémentaire lorsque les jambières ne peuvent protéger certaines parties du genou.

Les jambières doivent avoir du rembourrage situé sous les sangles à l'arrière de la jambe. Le haut des jambières devrait recouvrir d'environ 7,7 cm (3") le bas de la culotte. Un bon ajustement est essentiel pour le confort et la sécurité.

# Entretien

Rangez toujours les jambières debout afin d'éviter que le rembourrage ne s'écrase. Faire sécher à l'air pour éviter la formation de moisissures. Ne pas faire sécher sur une source directe de chaleur.

Les sangles doivent être vérifiées régulièrement et remplacées si nécessaire. Toute déchirure du cuir doit être réparée immédiatement. Appliquez doucement un protecteur de cuir sur toutes les parties en cuir, afin de prévenir l'usure prématurée.

# LA MITAINE ET LE BLOQUEUR

## Ajustement

Pour une protection et un ajustement adéquats, suivez les mêmes directives que celles présentées pour les gants à la page 73. La mitaine et le bloqueur ne devraient pas vous tomber des mains lorsque vous mettez les bras le long du corps. Le bloqueur doit être de la bonne taille pour assurer le confort, une bonne prise en main et un bon maniement du bâton.



## Qualité de protection

Afin d'offrir une protection maximale, la mitaine doit avoir une manchette bien rembourrée recouvrant les protecteurs des bras.

Testez régulièrement le rembourrage de la mitaine en le pressant avec les doigts. S'il est bosselé ou spongieux, remplacez-le.

Le bas du rembourrage du dos du bloqueur ne doit pas être courbé car cela peut entraîner des blessures au bout des doigts.



## Entretien

Une fois par mois, utilisez un protecteur pour le cuir sur toutes les composantes en cuir de vos gants.

## PROTECTION DE LA PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS

Cette protection pour le gardien de but est conçue pour protéger les clavicules, la poitrine, la région de l'estomac ainsi que les bras et les poignets. Consultez un vendeur spécialisé afin de choisir cet équipement spécialisé.

## Ajustement

Assurez-vous que toutes les sangles soient utilisées et attachées correctement. Les coudières doivent être correctement placées sur les coudes. Les protecteurs des bras doivent s'étendre jusqu'aux poignets. Le plastron doit être inséré dans la culotte, environ 5,1 cm (2") sous le nombril.

## Qualité de protection

Les protecteurs des bras doivent chevaucher légèrement les gants, tout en laissant une bonne mobilité aux poignets et aux mains.



## Entretien

Laissez sécher à l'air libre après chaque usage, afin de conserver votre équipement en état plus longtemps.

Demandez à un cordonnier de remplacer immédiatement les sangles et rembourrages endommagés.

Ne remplacez pas les sangles par du ruban adhésif qui pourrait restreindre vos mouvements et nuire à la circulation sanguine.

## Culottes et support athlétique du gardien de but

Les gardiens de but portent un support athlétique conçu pour eux et une coquille plus rembourrée et plus protectrice. Le support athlétique doit être ajusté selon les mêmes principes que ceux visant l'équipement des autres joueurs malgré qu'il soit conçu expressément pour le gardien.

Comme les culottes des joueurs, celles des gardiens sont conçues pour absorber et diffuser les chocs de la rondelle. Le rembourrage est placé de façon à protéger les hanches, la taille, le bas du dos (la région des reins), le coccyx, les cuisses et la région des aines.

Les principes visant l'ajustement, la qualité de protection et l'entretien des culottes des joueurs s'appliquent aussi à la culotte du gardien de but, sauf qu'il faut :

- s'assurer que la culotte du gardien soit assez grande pour y insérer le plastron;
- noter que ces culottes possèdent plusieurs protections supplémentaires. Le rembourrage y est plus lourd que pour les culottes régulières et le port de bretelles peut être nécessaire pour les empêcher de tomber.



## **Bureaux nationaux de Hockey Canada**

Hockey Canada  
801, avenue King Edward  
Bureau N204  
Ottawa, Ontario  
K1N 6N5  
(Téléphone) 613-562-5677  
(Télocopieur) 613-562-5676

Hockey Canada  
Aréna Father David Bauer  
2424, University Drive N.-O.  
Calgary, Alberta  
T2N 3Y9  
(Téléphone) 403-777-3636  
(Télocopieur) 403-777-3635

## **Centres d'excellence**

Centre d'excellence - Atlantique  
125, rue Station  
Saint Jean, Nouveau-Brunswick  
E2L 4X4  
(Téléphone) 506-652-2263  
(Télocopieur) 506-652-6641

Centre d'excellence - Calgary  
Aréna Father David Bauer  
2424, University Drive N.-O.  
Calgary, Alberta  
T2N 3Y9  
(Téléphone) 403-777-3642  
(Télocopieur) 403-777-3641

Centre d'excellence - Québec  
Centre Bell  
1275, rue Saint-Antoine Ouest  
Montréal, Québec  
H3C 5H8  
(Téléphone) 514-925-2240  
(Télocopieur) 514-925-2243

Centre d'excellence - Vancouver  
Place General Motors  
800, Way Griffiths  
Vancouver, Colombie-Britannique  
V6B 6G1  
(Téléphone) 604-899-7770  
(Télocopieur) 604-899-7771





