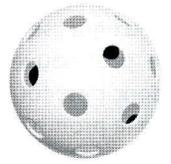


L'enseignement de l'unihockey



MOTS-CLÉS : RÈGLES • JEU • ENFANTS • ADOLESCENTS

Thématique de la prochaine formation continue proposée par l'AVMEP (Association valaisanne des maîtres d'éducation physique), l'unihockey est un sport populaire dans les écoles du canton. Le présent article a pour but de rappeler les principales règles de sa pratique scolaire, de présenter les grands principes de sécurité et de proposer quelques pistes d'enseignement en différenciant les niveaux de scolarité.

1/ Comme toutes pratiques sportives, l'unihockey est régi par des règles bien précises. Chaque enseignant est quant à lui libre de les appliquer et de les adapter selon l'âge ou le niveau des élèves. Ces adaptations sont importantes pour assurer le bon déroulement et la sécurité de la leçon. Voici quelques recommandations réglementaires qui se trouvent sur le site www.mobilesport.ch:

- ▶ **Contact balle-corps:** Le contact de la balle et du corps est permis, à condition que le joueur ne saute pas pour contrôler la balle. La balle ne peut être jouée ni avec les bras et les mains, ni avec la tête.
- ▶ **Engagement corporel:** Il est interdit de pousser et de tenir l'adversaire ainsi que sa canne. Les charges sont interdites.
- ▶ **Faute de canne:** La canne sert uniquement à jouer la balle. Si un joueur retient, soulève ou frappe la canne de l'adversaire avec sa propre canne, un coup franc sanctionne son équipe. La remise en jeu se fait à l'endroit de la faute et peut mener directement à un but.

▶ **Sortie de balle:** Si la balle sort des limites du terrain, elle est remise en jeu par un coup franc à l'endroit de sa sortie.

▶ **Gardien de but:** Une partie du corps doit toujours être en contact avec la zone de but. Lors de la relance, la balle doit toucher au moins une fois son propre demi-terrain.

Source: www.mobilesport.ch/unihockey-fr/unihockey-fairplay-de-la-tete-aux-pieds

2/ L'enseignement de l'unihockey requiert une attention particulière et les règles citées ci-dessus doivent être bien respectées. L'utilisation de la canne peut entraîner des blessures au niveau des poignets, mains et doigts, souvent par maladresse. Suivant l'âge des élèves, sa maîtrise peut être problématique (attention à avoir du matériel adapté). En outre, vu les changements de direction rapides, les blessures traditionnelles aux articulations du bas de corps peuvent survenir. Un bon échauffement est par conséquent nécessaire. Enfin, les cannes et surtout les tirs peuvent blesser le visage des élèves. Les gardiens devraient porter un casque ou

des lunettes. Voici quelques conseils pratiques qui se trouvent sur le site du BPA (Bureau de prévention des accidents):

- ▶ Oter la montre, les bijoux, etc. ou les recouvrir d'une bande adhésive (p. ex. piercing).
- ▶ Porter des chaussures de sport adaptées.
- ▶ Bien s'échauffer avant de commencer.
- ▶ Le gardien de but porte l'équipement de protection indispensable (casque ou lunettes de protection). Source: www.bfu.ch/fr/pour-les-spécialistes/ecoles/sécurité-école/s/activités-unihockey

3/ L'enseignement de l'unihockey est très répandu dans les écoles valaisannes et pour cause; ce sport est rapide, dynamique et attractif. Tous ces atouts en font un jeu idéal pour les enfants et les adolescents.

Quelques exercices accompagnés d'illustrations vous sont proposés ci-après. Ils sont volontairement adaptés à différents niveaux d'enseignement, du cycle 1 au cycle 3.



Flipper géant

Cet exercice est idéal pour une mise en train au cycle 1 et pourrait introduire la thématique de la passe. L'observation et la réaction y sont mises en exergue.

Les enfants sont disposés en cercle et font circuler la balle entre eux. La balle doit toujours être en mouvement. Pour augmenter la difficulté, il suffit de rajouter des balles ou de créer plusieurs cercles.

Variantes:

- ▶ Passer la balle au voisin de droite/ de gauche, de manière à ce qu'elle décrive un cercle.
- ▶ Crier le nom du destinataire de la balle (idéal pour connaître les prénoms).

Chasse au tapis

Cet exercice est adapté au cycle 2 et participerait au travail de la conduite de balle. Ce jeu de poursuite couronne l'élève le plus rapide et le plus adroit.

Il s'agit de délimiter un rectangle à l'aide de deux tapis. Deux joueurs se placent chacun à un angle opposé du terrain. Au signal, ils essaient de se rattraper en tournant dans le même sens, tout en conduisant leur balle.

«L'enseignement de l'unihockey est très répandu dans les écoles valaisannes et pour cause; ce sport est rapide, dynamique et attractif.»



Chasse au tapis



«Tic-Tac-Toe»

Variantes:

- ▶ Imposer le contrôle de la balle à une main.
- ▶ Augmenter le nombre de joueurs.

«Tic-Tac-Toe»

Cet exercice est adapté au cycle 3, voire plus. Il permet d'affiner la précision des tirs et s'insérerait très bien dans une leçon dédiée à cet élément technique.

Pour ce faire, il faut former une «grille» à l'aide de cinq éléments de caisson en empilant tout d'abord trois éléments dans le sens de la longueur puis en plaçant les deux derniers verticalement derrière, de manière à former en tout neuf cases. Deux joueurs s'affrontent. Ils tirent à tour de rôle. Le premier qui réussit à aligner trois cases (verticalement/horizontalement/en diagonale) a gagné.

Variantes:

- ▶ Simplifier les règles. Qui fait le plus de points en 5 balles?
- ▶ Agrandir la distance de tir.
- ▶ Imposer un style de tir (coup droit ou back hand).

Il est important de souligner qu'avec un peu d'imagination tout exercice peut être adapté afin de correspondre à son public. Pour ce faire, il suffit la plupart de temps d'ajouter des contraintes temporelles ou spatiales. Si vous voulez disposer d'un panel plus complet d'exercices, le site mobilesport.ch est conseillé. Un dossier plus étayé se trouve sur ce lien:

www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/12/12_13_Unihockey_f.pdf

Enfin, l'AVMEP organise une formation continue sur l'unihockey le mercredi après-midi 8 novembre aux Plantys à Vétroz. En cas d'intérêt, n'hésitez pas à vous inscrire en dernière minute. Sinon, les documents seront disponibles sur notre site internet (avmep.ch). Cette formation sera suivie de la traditionnelle assemblée générale.

Michaël Voumard & Yannick Praz
Co-présidents de l'AVMEP

<http://avmep.ch>

