

Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir

# LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LES DIVERSES AUTRES BLESSURES SUBIES AU HOCKEY



Dans la mesure du possible, assurez-vous d'appliquer et d'intégrer ces 12 conseils à utiliser sur la glace par les joueurs lors des exercices et des pratiques. Cela aidera les membres de votre équipe à acquérir des compétences essentielles, à rester en sécurité et les encouragera à toujours jouer au hockey intelligent.

- Plusieurs exercices peuvent être utilisés pour aider les joueurs à apprendre à garder la tête haute lorsqu'ils patinent et à améliorer la maniabilité du bâton.
- Exécutez des exercices de contrôle de la rondelle où le joueur doit regarder vers le haut et crier le nombre de doigts que montre l'entraîneur.
- Apportez un ballon de plage (ou une autre balle légère) sur la glace et lancez-le aux joueurs pour qu'ils vous le renvoient tout en exécutant un tracé de patinage.
- Variez le nombre de défenseurs utilisés tout au long d'un même exercice d'attaque, de sorte que les joueurs doivent regarder vers le haut et identifier le nombre de défenseurs chaque fois qu'ils font l'exercice.

## 12 conseils à utiliser sur la glace



- Soyez un bon patineur et engagez-vous à acquérir de solides habiletés.
- Approchez toujours de la bande en conservant un angle.
- Tendez vos bras en hauteur si vous glissez et heurtez les bords de la patinoire.
- Soyez au fait de la zone de danger : de trois à quatre pieds de la bande.



- Ne poussez et ne frappez jamais un autre joueur par derrière.
- Ne jamais frapper quelqu'un à la tête.
- Gardez la tête haute lorsque vous manipulez la rondelle. Jouez au hockey intelligent; ne vous mettez pas dans une position vulnérable.
- Respectez votre sécurité et celle des autres sur la glace. Évitez tout contact avec un joueur s'il se trouve dans une position vulnérable, par exemple s'il vous tourne le dos.



- Soyez vigilant et restez en alerte.
- Contrôlez votre bâton de façon responsable.
- Communiquez avec vos coéquipiers. Si vous pensez qu'un coéquipier peut avoir subi une commotion cérébrale, signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.
- Retirez-vous de la glace si vous ressentez le moindre symptôme de commotion cérébrale après une grosse chute ou collision avec un autre joueur. Signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.

Ces conseils sur la glace ont été adaptés de *Pensez d'abord : hockey intelligent 2015* et du Programme d'éducation et de sensibilisation aux commotions cérébrales de Hockey Canada.