



LES FILLES AU HOCKEY SUR GLACE

UN GUIDE POUR LES PARENTS

PREFACE

Chers parents,

Nous sommes heureux de constater que vous êtes sensible aux souhaits concernant les activités de loisirs et le développement sportif de votre fille. Cette brochure vous aidera à découvrir le hockey sur glace en tant que sport pour les filles.

Le hockey sur glace est une expérience qui change la vie et qui stimule les filles de manière globale. Il offre des possibilités de développer de manière polyvalente des capacités physiques, sociales et émotionnelles et d'acquérir d'importantes compétences de vie.

Le soutien des parents est important pour stimuler les intérêts et les rêves des enfants. Nous souhaitons vous aider à répondre à vos questions et à clarifier les incertitudes.

Nous vous remercions de votre intérêt et de votre engagement à soutenir les rêves sportifs de votre fille.

Salutations sportives

Fédération suisse de hockey sur glace

CONTENU

I. L'ENTRÉE EN MATIÈRE : UNE IDÉE ET BEAUCOUP DE QUESTIONS	4
II. LES ENTRAÎNEMENTS D'ESSAI ET LES ÉCOLES DE HOCKEY	5
III. LE HOCKEY SUR GLACE EST-IL SANS DANGER POUR MA FILLE ?	6
IV. LE HOCKEY SUR GLACE DÉVELOPPE DES COMPÉTENCES POUR LA VIE	8
Apprentissage global du mouvement : équilibre, force et coordination	8
1. Balance	8
2. Force	8
3. Agilité	8
4. Rythme	8
5. Capacités de coordination	8
V. FILLES ET FEMMES DANS LE HOCKEY SUR GLACE	9
Chemin(s) des athlètes	10
Pourquoi des ligues de jeunes mixtes ?	10
Les filles entre elles : des offres de hockey exclusives pour les filles	10
1. Centres régionaux de formation des filles U12	10
2. Tournois 3vs3 filles U14	12
3. Expériences de jeu dans des équipes féminines	12
4. Équipes nationales féminines	13
VI. VOTRE RÔLE EN TANT QUE PARENTS	14
VII. CONTINUER À GRANDIR ENSEMBLE...	15

I. L'ENTRÉE EN MATIÈRE : UNE IDÉE ET BEAUCOUP DE QUESTIONS

Votre fille veut aller sur la glace ? Peut-être a-t-elle déjà une amie dans une école de hockey ? Ou est-ce son frère aîné qui joue déjà au hockey sur glace ? Votre fille a apprécié l'après-midi en famille à la patinoire locale ? Quelle que soit la motivation, l'idée des enfants s'accompagne de questions de la part des parents :

Le hockey sur glace est-il un sport pour les filles ? Ce sport n'est-il pas dangereux ?

> Réponses à la **page 6**

Comment ma fille s'inscrit-elle ?

> Réponses à la **page 5**

Y a-t-il des possibilités d'essayer le sport avant de s'engager ?

> Réponses à la **page 5**

Faut-il acheter un équipement coûteux ?

> Réponses à la **page 5**

Ce sport peut-il contribuer au bon développement de ma fille ?

> Réponses à la **page 8**



Y a-t-il des offres spéciales pour les filles ?

> Réponses à la **page 10** et **page 12**

Si ma fille aime le sport, y aura-t-il à l'avenir des possibilités de jeu plus poussées à différents niveaux ?

> Réponses à partir de la **page 10**

Comment puis-je, en tant que parent, contribuer à ce que ma fille puisse développer son plein potentiel dans le hockey sur glace ?

> Réponses à la **page 14**

II. LES ENTRAÎNEMENTS D'ESSAI ET LES ÉCOLES DE HOCKEY

Environ 120 clubs proposent des entraînements d'essai et des offres d'initiation (école de hockey) pour que vous et votre enfant puissiez découvrir le hockey sur glace sans engagement et sans connaissances préalables. Les entraînements d'essai sont généralement gratuits. Les patins peuvent être loués directement sur place dans de nombreuses patinoires. La fréquentation d'une école de hockey, y compris la location de l'équipement, avec une à deux possibilités d'entraînement par semaine, coûte généralement entre 0 et 200 francs pour une saison. Votre enfant peut découvrir la fascination du jeu, tandis que vous pouvez échanger avec les entraîneurs et entraîneuses et clarifier les questions en suspens. L'expérience ludique sur la glace est incomparable. Les enfants peuvent ainsi découvrir s'ils prennent du plaisir sur la glace et s'ils aiment le hockey sur glace.

Après une ou deux saisons à l'école de hockey, l'entrée dans le club se fait au niveau U9 (enfants de 6 à 8 ans) ou U11 (enfants jusqu'à 10 ans, ponctuellement possible jusqu'à 11 ans). A ces niveaux également, de nombreux clubs offrent la possibilité de louer des équipements. Outre les dépenses pour les patins et une canne, il n'y a donc pratiquement pas de frais d'équipement dans ces catégories d'âge. Pour les enfants plus âgés, il est toujours possible de débiter en U13 dans de nombreux clubs. Si vous avez des questions sur les possibilités d'accès, prenez contact avec le club de la relève le plus proche.



Sur le site de Swiss Ice Hockey Kids, vous trouverez les École de hockey près de chez vous.



kids.sihf.ch/fr/schnuppertraining

III. LE HOCKEY SUR GLACE EST-IL SANS DANGER POUR MA FILLE ?

Le hockey sur glace est un sport d'équipe rapide et physique. Dans le hockey sur glace de la relève et le hockey sur glace féminin, nous misons sur des règles supplémentaires, un travail d'information et de prévention afin de garantir la plus grande sécurité possible aux athlètes. Ainsi, les body checks ne sont pas autorisés dans le hockey sur glace des enfants, dans les ligues juniors inférieures et dans les ligues féminines. Parallèlement, les enfants apprennent très tôt des règles de comportement importantes pour la prévention des blessures. Au lieu d'actions physiques, nous nous concentrons sur la promotion de la vitesse et de l'agilité, de la créativité dans le maniement du puck et du travail d'équipe.

Nous accordons également une attention particulière au contrôle des émotions et à la promotion du fair-play. Nos entraîneurs et entraîneuses sont spécialement formés pour veiller à ce que votre fille ne soit pas seulement protégée par le jeu, mais aussi par les émotions. Grâce à un entraînement ciblé, les enfants sont encouragés à se protéger et à protéger leurs coéquipiers en utilisant leur corps de manière contrôlée et respectueuse.

Il est très important pour nous que le hockey sur glace offre, parallèlement à l'activité physique, un espace dans lequel les enfants peuvent apprendre à réguler leurs émotions et à résoudre les conflits de manière positive. Notre philosophie de jeu nationale et notre identité dans le hockey sur glace suisse, *Swissmadehockey*, sont basées sur le fair-play et le respect. Nous sommes convaincus que ces valeurs ne sont pas seulement importantes dans le hockey sur glace, mais aussi à l'école et dans la vie.



Vidéo d'image SIHF «More Hockey - Hockey is More»



[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

SIHF Education, vidéo de formation sur le comportement dans les duels avec Alina Müller



[youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

CARACTÈRE

TROUVE TON CHEMIN
POUR DEVENIR CHAQUE JOUR MEILLEUR

RESPECT

FOCUS

GNAQUE

CROIS
EN TOI

ATTITUDE
CORPORELLE

MENTALITÉ
DE VAINQUEUR



IV. LE HOCKEY SUR GLACE DÉVELOPPE DES COMPÉTENCES POUR LA VIE

Le hockey sur glace offre bien plus qu'une simple activité sportive. La participation régulière aux entraînements et aux matchs stimule la forme physique, améliore la coordination et l'esprit d'équipe des enfants et crée souvent des amitiés pour la vie. Le hockey sur glace enseigne également des compétences de vie importantes telles que l'endurance, la résilience, la connaissance de soi, la capacité à gérer les conflits, la gestion des émotions, l'orientation vers les solutions et l'esprit d'équipe. Votre enfant ne profitera pas seulement physiquement, mais aussi mentalement et socialement de cette expérience sportive unique.

APPRENTISSAGE GLOBAL DU MOUVEMENT : ÉQUILIBRE, FORCE ET COORDINATION

Le hockey sur glace est un sport extrêmement polyvalent et offre donc un environnement d'apprentissage idéal pour que votre fille apprenne à bouger de manière globale. Du premier contact avec la glace jusqu'aux situations de jeu avancées, le hockey sur glace stimule une large palette d'aptitudes motrices qui sont d'une importance décisive pour le développement global.

1. BALANCE

Garder l'équilibre sur la glace est essentiel pour chaque joueuse. Le hockey sur glace favorise le développement d'un bon équilibre en exigeant des ajustements constants dans de nombreux mouvements. Les joueuses apprennent à contrôler leur posture et à maintenir l'équilibre dans différentes conditions.

2. FORCE

Le hockey sur glace est un sport physique qui exige le développement de la force des jambes, du tronc et des bras. Les mouvements sur la glace sont variés et exigent une force de base stable et la capacité d'utiliser cette force de manière dynamique et efficace.

3. AGILITÉ

Les changements rapides de direction, les sauts et les virages sur la glace aiguisent l'agilité des joueuses. La capacité de se mouvoir avec agilité n'est pas seulement décisive pour les performances de jeu, mais a également des répercussions positives sur d'autres domaines de la vie.

4. RYTHME

L'interaction fluide entre les mouvements de patinage, l'orientation et le déplacement dans l'espace, les feintes physiques et le contrôle du puck entraîne le rythme des mouvements. Les joueuses développent un sens aigu du timing et de la coordination, ce qui est utile non seulement sur la glace, mais aussi dans d'autres sports et dans la vie quotidienne.

5. CAPACITÉS DE COORDINATION

Le hockey sur glace exige une coordination précise des mouvements des mains et des yeux, des mouvements du patin et de la compréhension tactique. Ces capacités de coordination sont systématiquement développées par des exercices et des situations de jeu ciblés, ce qui améliore non seulement les performances sportives, mais favorise également le développement cognitif. Le hockey sur glace va au-delà de l'activité purement physique. Votre fille ne devient pas seulement une joueuse athlétique, mais aussi une personne qui peut utiliser ses capacités motrices de manière variée dans la vie quotidienne. La globalité du sport a des effets positifs sur les habitudes et les compétences de vie qui peuvent être bénéfiques tout au long de la vie.

Nous sommes très heureux de pouvoir contribuer au développement global de votre fille par le biais du hockey sur glace.

V. FILLES ET FEMMES DANS LE HOCKEY SUR GLACE

Depuis longtemps, le hockey sur glace n'est plus exclusivement réservé aux garçons. De plus en plus de filles se découvrent une passion pour ce sport passionnant. De l'entrée à l'école de hockey jusqu'aux moins de 17 ans, les ligues juniors en Suisse sont ouvertes de manière égale aux deux sexes. Alors que dans les catégories U9 et U11, les possibilités de jeu sont organisées sous forme de tournoi avec plusieurs équipes, les enfants jouent à partir de U13 dans des championnats avec un calendrier de matchs. Le nombre de matches varie fortement en fonction du niveau et des ambitions des enfants et des jeunes. Parallèlement, différents formats de jeu «girls only» offrent des possibilités adaptées à l'âge et passionnantes de découvrir le hockey sur glace exclusivement avec d'autres filles.

> Les filles entre elles : des offres de hockey exclusives pour les filles, **page 10** et **page 12**

Afin de compenser les différences physiques après la puberté, les filles ont des limites d'âge différentes de celles des garçons (règle dite du Girls Overage). Les filles peuvent ainsi jouer jusqu'à un an de plus que les garçons dans les catégories d'âge correspondantes U13, U15 et U17. Dans la pratique, les filles jouent souvent jusqu'à 13 ans dans la catégorie U13, puis jusqu'à 15 ans dans la catégorie U15. Ensuite, la plupart des joueuses changent dans une équipe féminine. A partir du niveau U13, les jeunes femmes peuvent également jouer dans une équipe féminine parallèlement au championnat des jeunes.

> Expériences de jeu dans les équipes féminines, **page 12**



CHEMIN(S) DES ATHLÈTES

Par chemin des athlètes, nous entendons le chemin individuel qu'une athlète parcourt dans sa carrière sportive. Des structures adaptées sont nécessaires pour que des possibilités de développement sportif puissent voir le jour pour différentes phases de vie et exigences, du sport de base au sport d'élite. Swiss Ice Hockey s'efforce, en collaboration avec des organisations telles que Swiss Olympic ou l'Office fédéral du sport OFSPO, d'optimiser en permanence les structures et les conditions.

Le concept-cadre FTEM Hockey sur glace féminin définit les points clés du chemin des athlètes, de la base (Foundation) à la Mastery, en passant par les niveaux Talent et Elite. L'abréviation FTEM désigne ces quatre niveaux. Le chemin des athlètes approprié doit être conçu de manière aussi individuelle que possible dans le cadre des directives FTEM. Les possibilités sont multiples et dépendent du niveau de jeu, des ambitions personnelles, de la volonté et de la vitesse de développement de l'athlète. Les conditions dans sa propre équipe de jeunes et les partenariats et/ou la proximité géographique avec des équipes féminines ont également une influence. Les responsables des niveaux et de la relève de votre club ainsi que Swiss Ice Hockey vous soutiendront volontiers en cas de questions spécifiques sur le parcours des athlètes féminines.

POURQUOI DES LIGUES DE JEUNES MIXTES ?

Depuis plusieurs années, le nombre de joueuses de hockey sur glace ne cesse d'augmenter en Suisse. De plus en plus de filles découvrent le sport d'équipe le plus rapide. Mais le nombre de licenciées par année d'âge n'est pas encore assez élevé pour organiser des championnats purement féminins dans les différentes catégories d'âge et de force.

Les ligues mixtes de jeunes offrent également des avantages sportifs aux filles. Ainsi, l'intensité physique et la vitesse plus élevées du jeu peuvent permettre aux filles d'atteindre plus rapidement un niveau de jeu plus élevé. Les équipes mixtes favorisent en outre le travail d'équipe et le sentiment d'appartenance à un groupe, indépendamment du sexe. Jouer contre des garçons peut également encourager les filles à s'affirmer et à développer leur force mentale.

Mais pour que les filles puissent aussi vivre des expériences de hockey sur glace entre elles, Swiss Ice Hockey les soutient avec différentes offres complémentaires (voir paragraphe suivant).



FTEM Hockey sur glace féminin



sihf.ch/fr/womens-hockey/ftem-fraueneishockey

LES FILLES ENTRE ELLES : DES OFFRES DE HOCKEY EXCLUSIVES POUR LES FILLES

1. CENTRES RÉGIONAUX DE FORMATION DES FILLES U12

Les filles jusqu'à 12 ans peuvent s'inscrire auprès du centre de soutien régional. En plus des activités dans leur propre club, ces points d'appui organisent plusieurs fois par an des entraînements exclusifs, des tournois et d'autres expériences inoubliables pour les filles. Ces offres sont largement utilisées. Des amitiés se créent ainsi entre les joueuses. Ensemble, les filles développent des liens à travers le sport et vivent le hockey sur glace comme un sport féminin à part entière.



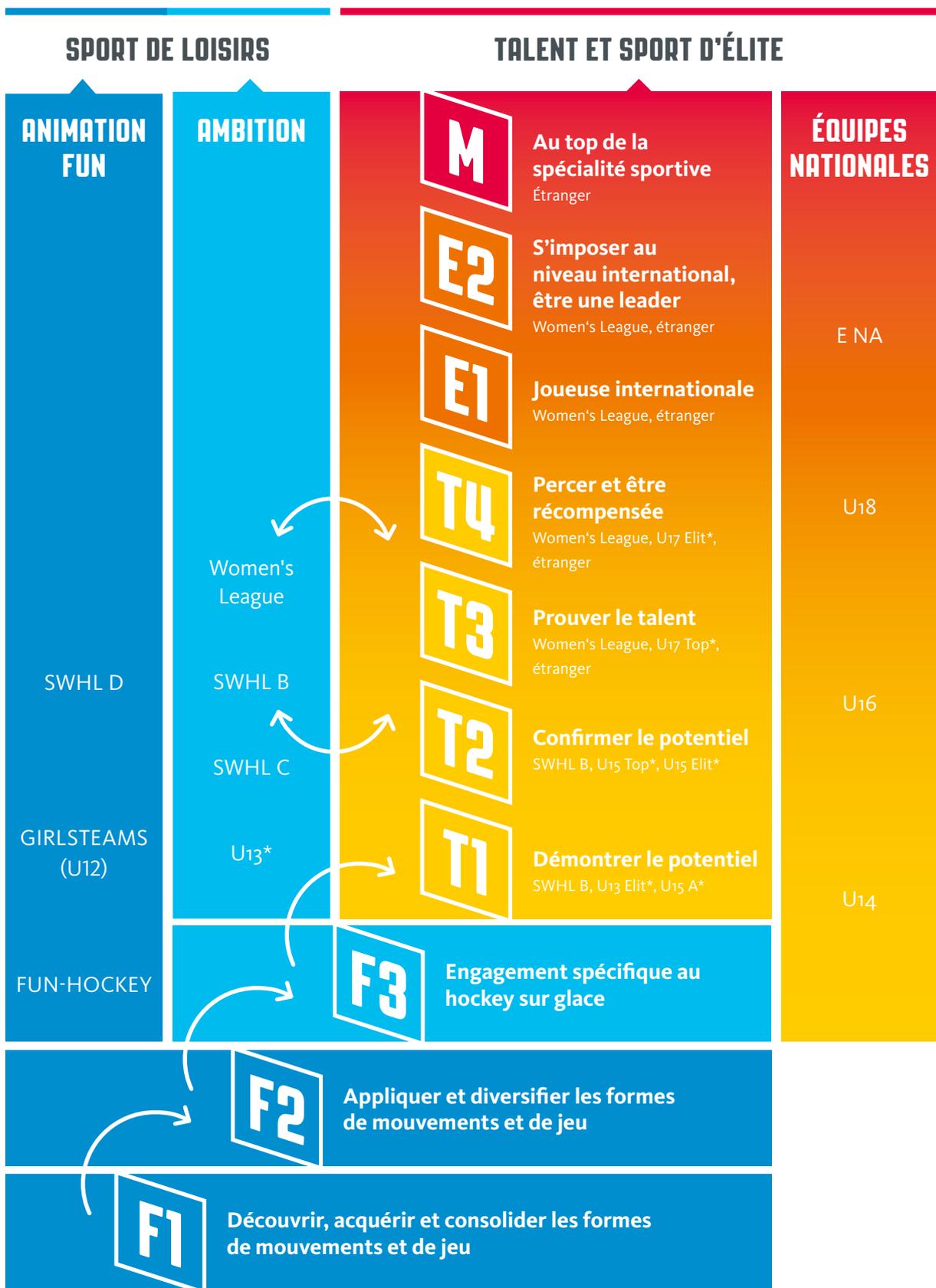
Site internet Équipes de filles U12



sihf.ch/fr/womens-hockey/einstieg-sihf-girlsteams-u12

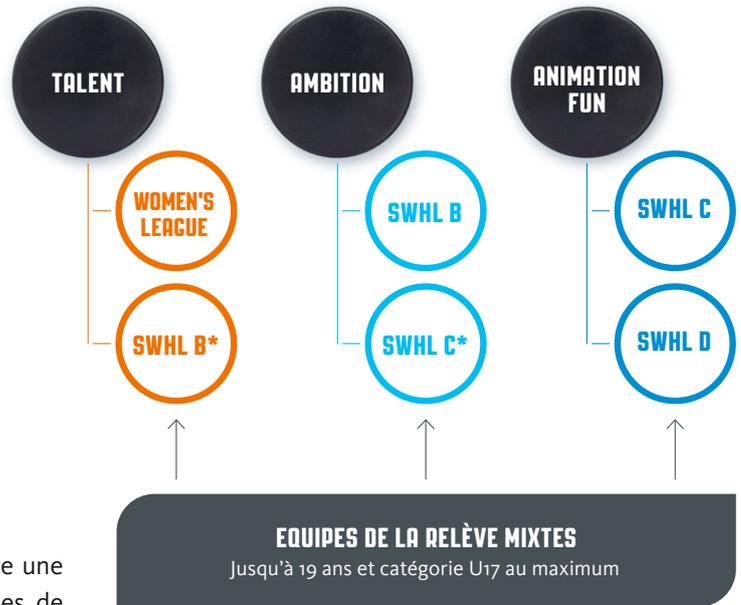


CONCEPT-CADRE DU FTEM HOCKEY SUR GLACE FÉMININ



Carte géographique du hockey sur glace féminin en Suisse, source : SIHF, par analogie à Gulbin, Croser, Morley et Weissensteiner, 2013

*Équipes de la relève mixtes



2. TOURNOIS 3VS3 FILLES U14

A partir de la saison 24/25, Swiss Ice Hockey lance une série de tournois exclusivement réservée aux filles de moins de 14 ans. Les matchs de cette série se joueront à 3 contre 3 sur 1/3 de terrain. Ainsi, en complément des points d'appui régionaux pour les filles (voir page 10), un autre format est créé, dans lequel les filles peuvent jouer au hockey sur glace entre elles. La forme de jeu 3vs3 permet de former des équipes plus petites. Il est ainsi plus facile de constituer une équipe et de participer à la série. Dans le jeu à 3 contre 3, les joueuses ont en outre plus de contact avec le puck dans des espaces plus restreints qu'en 5 contre 5. Il offre ainsi plus d'occasions de se battre, de prendre des décisions rapides et d'être créatif.



Le format 3 contre 3 est une adaptation de jeu «Smart Competition».

Vous trouverez ici des informations de fond à ce sujet :



swissolympic.ch

«J'ADORE LES TOURNOIS ENTRE FILLES. J'Y RENCONTRE DES JOUEUSES D'AUTRES CLUBS. CERTAINES SONT DÉJÀ DE VRAIES BONNES AMIES».

Giuliana, 10 ans

Swiss Women's Hockey Leagues - Les ligues féminines de la Swiss Ice Hockey Federation.

*Équipes avec promotion ciblée des talents

3. EXPÉRIENCES DE JEU DANS DES ÉQUIPES FÉMININES

En plus de l'appartenance à une équipe de la relève, les filles peuvent jouer dès 12 ans (niveau M13) dans la Swiss Women's Hockey League (SWHL) B, C et D. La participation aux matchs de la Women's League, la plus haute ligue, est possible à partir de 15 ans. Cela permet aux jeunes femmes de bénéficier d'une part d'un encouragement adapté à leur niveau dans l'équipe de la relève et d'autre part d'une expérience de jeu dans le hockey sur glace féminin. Cette expérience supplémentaire peut être précieuse pour l'image de soi en tant que joueuse de hockey sur glace et pour le développement sportif en tant qu'athlète. La transition entre l'équipe mixte de la relève et le hockey sur glace féminin peut se faire de manière fluide et adaptée au niveau.



4. ÉQUIPES NATIONALES FÉMININES

Dans le hockey sur glace féminin, Swiss Ice Hockey entretient trois équipes nationales : les M16, les M18 et l'équipe nationale féminine. En Suisse, les joueuses les plus performantes ont ainsi la possibilité de jouer au hockey sur glace au plus haut niveau international, dans le cadre des championnats du monde et des Jeux olympiques. Les joueuses talentueuses des équipes nationales M16 et M18 ainsi que les prospects de l'équipe nationale féminine bénéficient de possibilités supplémentaires de formation et d'encouragement sportif dans des conditions professionnelles à la Swiss Women's Hockey Academy à l'OYM de Cham. La Swiss Women's Hockey Academy doit permettre de se rapprocher de l'élite mondiale et de renforcer la ligue féminine nationale. Comme alternative à l'Academy, les joueuses ont également la possibilité de suivre des cours dans des écoles de sport ou d'accéder à un apprentissage de sport.



Swiss Women's Hockey
Academy



[sihf.ch/fr/womens-hockey/
swiss-womens-hockey-academy](https://sihf.ch/fr/womens-hockey/swiss-womens-hockey-academy)



**À LA SWISS WOMEN'S HOCKEY ACADEMY, NOUS OFFRONS
AUX JEUNES ATHLÈTES FÉMININES DES CONDITIONS
IDÉALES POUR LEUR DÉVELOPPEMENT SPORTIF.»»**

Melanie Häfliger, directrice de la Swiss Women's Hockey Academy
et head coach U18 Women

VI. VOTRE RÔLE EN TANT QUE PARENTS

En tant que parents, vous avez une grande influence sur le développement sportif et le bien-être de votre fille. Ces recommandations contribuent à un comportement positif et de soutien :

Soutenez les intérêts de votre fille

Laissez votre enfant essayer différents sports et soutenez ses intérêts individuels. Ne poussez pas votre fille dans une direction particulière, mais encouragez-la à faire ce qu'elle aime.

Encouragez le plaisir de faire du sport

Mettez l'accent plutôt sur le plaisir et la joie que procure le sport, que de vous focaliser uniquement sur la performance ou la compétition. Cela permet de favoriser une entrée positive dans le hockey sur glace et de maintenir l'intérêt de votre fille.

Soyez positif et élogieux

Félicitez les efforts de votre enfant, quels que soient les résultats obtenus. Évitez les critiques négatives et concentrez-vous sur la manière dont il peut s'améliorer plutôt que de souligner ses erreurs.

Respecter les décisions des entraîneurs

Acceptez les décisions et les instructions des entraîneurs. Si vous avez des doutes ou des questions, parlez-en en privé avec l'entraîneur et entraîneuse et non en présence de l'enfant.

Encouragez le fair-play et le respect

Apprenez à votre fille l'importance du fair-play, du travail d'équipe et du respect envers les autres joueurs, les entraîneurs et entraîneuses, les arbitres et les parents. Insistez sur le fait que gagner n'est pas tout et qu'un bon esprit sportif est tout aussi important.

Favoriser l'indépendance

Laissez votre fille prendre ses propres responsabilités et devenir autonome. Cela peut inclure la préparation des matchs, la préparation du sac de hockey ou la communication avec les entraîneurs.

Restez patient

Le développement sportif demande du temps et de l'engagement. Soyez patient et reconnaissez les progrès de votre fille, même s'ils semblent minimes.

Éviter les pressions excessives

Ne mettez pas une pression excessive sur votre enfant pour qu'il gagne ou qu'il réalise certaines performances. Une pression trop forte peut avoir des effets négatifs sur le plaisir de faire du sport.

Soyez un modèle

Montrez par votre propre comportement les valeurs que vous souhaitez transmettre à votre fille. Soyez active, juste et respectueuse dans vos relations avec les autres parents, les entraîneur ou l'entraîneuse et les enfants. Permettez à votre fille d'avoir accès à d'autres modèles féminins. Assister à des matchs de hockey sur glace féminin peut aider votre fille à trouver de tels modèles dans son propre sport.

Écoutez votre fille

Prenez le temps de discuter avec votre fille de son expérience dans le hockey sur glace. Écoutez ses inquiétudes, ses questions et ses préoccupations et proposez votre soutien si votre fille le demande.

En respectant ces principes, vous pouvez contribuer à ce que l'expérience sportive de votre fille soit positive, épanouissante et propice à son développement personnel.

VII. CONTINUER À GRANDIR ENSEMBLE...

Pour que le hockey sur glace féminin continue à gagner de l'importance et en popularité en Suisse, nous avons besoin de plus de visibilité à tous les niveaux : plus de filles qui découvrent le hockey sur glace, plus de joueuses qui restent plus longtemps dans leur sport, plus d'entraîneuses sur le banc et sur la glace, plus d'arbitres qui dirigent des matchs de hockey sur glace et plus de fonctionnaires qui occupent des postes de direction au sein des clubs.



IMPRESSUM

Éditeur : Swiss Ice Hockey Federation

Rédaction : Omar Lüthi, Melanie Häfliger, Lea Zogg, Ursula Slongo, Michael Fischer, Céline Abgottsporn

Illustrations : Rainer Benz, comic-cartoon.ch

Mise en page : Lehmann Visual

Traduction : Philippe Stengel, Christoph Falk



Swiss Ice Hockey Federation
Flughofstrasse 50
P.O. Box
CH-8152 Glattbrugg

T. +41 44 306 50 50
F. +41 44 306 50 51

info@sihf.ch
www.sihf.ch