

Le guide des équipements de HOCKEY



Conseils d'achat et d'entretien
Qualité de protection et Conseils pratiques



SOMMAIRE

Equipements joueur

Le casque et la grille	4
Le protège-cou	6
Les épaulières	7
Les coudières	8
Les gants	9
La culotte	10
La coquille	11
Les jambières	12
Le maillot et les bas	13
Les patins	14
La crosse	16

Equipements gardien

La culotte	18
Les bottes	19
Le plastron	20
Le bouclier et la mitaine	21

LE CASQUE

Ces casques sont des Equipements de Protection Individuelle (EPI) pour la pratique des sports et loisirs. Ils sont soumis à des exigences réglementaires en matière de fabrication (directive 89/686/CEE du 21 décembre 1989 codifiée dans le code du sport aux articles L. 322-27 à L. 322-38), mais aussi lors de la mise à disposition (article A 322-177 et annexe III-27 du code du sport).

Lors de l'acquisition, l'acheteur doit particulièrement veiller à ce que ces casques soient revêtus du marquage CE et accompagnés d'une notice rédigée en langue française de façon précise et compréhensible, contenant, outre le nom et l'adresse du fabricant ou de son mandataire ou de l'importateur, les instructions d'emploi, d'entretien et le domaine d'utilisation, les classes de protection appropriées à différents niveaux de risques et les limites d'utilisation correspondantes.

Conseil d'achat



La taille pour le casque Reebok CCM : L 58-63 cm, M 53-59 cm, S 51-56 cm, XS/Jr 48-53 cm
La taille pour le casque BAUER : L 57-62 cm, M 55-60 cm, S 52-57 cm, XS 50-55 cm
Pour un enfant, vous devez choisir une grandeur qui lui laisse suffisamment d'espace pour grandir.

En 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. Ajustez la mentonnière bien serrée sous le menton de manière à bien vous protéger. Elle ne doit pas pendre sous le menton. Si elle n'est pas correctement ajustée, le casque peut tomber lors d'un impact ou d'une chute. L'espace entre le menton et la jugulaire doit permettre le passage d'un seul doigt.

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

Si le joueur subit une commotion cérébrale, il doit absolument remplacer son casque avant d'effectuer un retour au jeu.

Qualité de protection



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

Entretien



et LA GRILLE

La Fédération Française de Hockey sur Glace suit les recommandations de protection faciale de la fédération internationale. En effet, il est recommandé que tous les joueurs portent une protection du visage intégrale ou une visière.

Tous les joueurs nés après le 31 décembre 1974 doivent porter au moins une visière. La visière doit descendre suffisamment bas sur le visage pour protéger les yeux et la partie inférieure du nez côté frontal et latéral. Toutes les joueuses doivent porter une protection faciale intégrale.

Tous les joueurs et gardiens évoluant dans la catégorie moins de 18 ans et plus jeunes doivent porter une protection faciale intégrale.

Conseil d'achat



Lorsque toutes les courroies du casque sont attachées, tournez vigoureusement la tête de gauche à droite, puis de haut en bas. Le casque doit demeurer stable. Les mouvements de la tête ne devraient pas faire bouger le casque.

Essayez une grille puis une visière, et choisissez ce qui vous convient le mieux.

Le port d'une grille permet une meilleure circulation d'air.

Le port de la visière offre une meilleure visibilité.

La visière combo offre le meilleur des deux mondes : la vision claire d'une visière et la circulation d'air d'une grille.

Lorsque la grille est bien ajustée, l'espace au-dessus des sourcils équivaut à plus ou moins un doigt.

La mentonnière doit être appuyée solidement sur le menton.

Il doit y avoir un léger espace entre le protecteur facial et le crochet d'arrêt.

Qualité de protection



CONSEIL
PRATIQUE

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.

LE PROTEGE-COU

Conseil d'achat



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.

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.

Il est recommandé que tout joueur porte une protection de la nuque et du cou.

Les joueurs, les joueuses et les gardiens évoluant dans les catégories moins de 18 ans et plus jeunes doivent porter une protection de la nuque et du cou.

Qualité de protection



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.

Entretien



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

LES EPAULIERES

Conseil d'achat



Les protections en plastique sont conçues 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.

Des épaulières spécifiques pour les femmes sont disponibles afin de protéger correctement la poitrine dès que cela est nécessaire.

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

La protection en plastique doit être placée 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



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.

Entretien



CONSEIL
PRATIQUE

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, vérifiez que les protecteurs ne gênent pas le cou et que l'équipement reste en place.

LES COUDIÈRES

Conseil d'achat



Assurez-vous que la coudière contienne un beignet ou une poche rembourrée à l'endroit où se loge le coude. Une protection en plastique située sur la coudière doit protéger le coude. Essayez toujours plusieurs pièces d'équipement à la fois. Par exemple : essayez des gants et des épaulières avec des protège-coudes, des pantalons avec des jambières, ... L'ensemble des éléments doit assurer une protection complète.

La plupart des coudières pour les débutants et intermédiaires peuvent être utilisées indifféremment sur les deux coudes. Certaines coudières sont conçues spécifiquement pour le bras droit ou gauche. Dans ce cas, placez la poche rembourrée à l'intérieur de la coudière au niveau du coude, ajustez les sangles de la coudière pour qu'elle 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



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.

Entretien



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.

LES GANTS

Conseil d'achat



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.

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.

Essayez plusieurs modèles de gants jusqu'à ce que vous en trouviez un qui soit confortable. Les gants doivent procurer une bonne protection et doivent être suffisamment amples pour ne pas nuire aux mouvements de vos poignets. 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



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.

Entretien



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

LA CULOTTE

Conseil d'achat



Choisissez une culotte avec le plus de rembourrage possible. Assurez-vous que toutes les protections soient correctement en place et protègent les différentes régions pour lesquelles elles sont conçues, quel que soit votre mouvement.

Si les protections craquent, elles ne sont plus efficaces et doivent être remplacées immédiatement.

Les déchirures extérieures de la culotte doivent être réparées sans délai, car elles peuvent affecter la qualité de la protection. L'intérieur de la culotte doit aussi être inspecté, afin de déceler les déchirures et d'effectuer les réparations nécessaires.

Mesurez votre tour de taille pour sélectionner la bonne grandeur.

La culotte doit être essayée avec les jambières et les épaulières, pour s'assurer qu'elle arrive au haut de la rotule en recouvrant le rembourrage du haut de la jambe, et qu'elle assure une protection complète jumelée aux épaulières.

Le bon positionnement des protections des hanches, des reins et des cuisses est important pour assurer leurs protections. Le rembourrage situé au niveau de la taille de la culotte devrait couvrir la région des reins. Le rembourrage à l'arrière de la culotte doit s'étendre de manière à complètement recouvrir le coccyx.

Qualité de protection



Un bon séchage est essentiel après chaque usage.

La culotte devra être suspendue dans un endroit bien aéré et séchée à l'air libre. Ne faites jamais sécher l'équipement sur ou près d'une source directe de chaleur, car cela pourrait l'endommager.

Plusieurs fois par saison, le rembourrage amovible devra être lavé avec un détergent doux et séché à l'air libre.

Lorsque vous jouez plus d'un match dans une même journée, un ventilateur accélérera le séchage.

Entretien



CONSEIL
PRATIQUE



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.

LA COQUILLE

Conseil d'achat



Si le suspensoir ou le protecteur pelvien se déchire, 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. Si la coquille se fissure, remplacez-la immédiatement.

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

Ces produits sont disponibles en tailles enfant, junior et adulte (variations en fonction des marques).

Qualité de protection



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

Entretien



CONSEIL
PRATIQUE

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

Conseil d'achat



Une jambièrè trop courte laisse sans protection une partie de la jambe située entre le haut du patin et le bas de la jambièrè. Une jambièrè trop longue peut être inconfortable et limiter les mouvements au niveau des genoux et des chevilles.

La partie souple de la jambièrè (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 jambièrè, assurez-vous qu'elle couvre correctement le genou et le tibia. Des jambièrès fissurées ou craquées doivent être remplacées immédiatement.

Les jambièrès sont généralement proposées en tailles junior ou senior. Elles peuvent se porter à l'intérieur ou à l'extérieur du patin, selon la préférence du joueur. Assurez-vous que la protection du genou est bien centrée 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.

Qualité de protection



Il est essentiel de faire sécher l'équipement à l'air libre après chaque usage.

Utilisez un support conçu à cet effet qui peut être rangé et installé facilement. Ne faites jamais sécher l'équipement sur ou près d'une source directe de chaleur, car cela pourrait l'endommager.

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.

Entretien



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.

LE MAILLOT ET LES BAS

Conseil d'achat



LES BAS

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.

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

LE MAILLOT

Un maillot de hockey doit être suffisamment grand de manière à couvrir l'équipement du haut du corps sans gêner les mouvements du joueur. Le maillot doit aussi être assez long pour couvrir le haut de la culotte et ne pas remonter lorsque le joueur patine. Les manches du maillot doivent arriver au niveau des poignets.

Assurez-vous que le maillot ne soit pas trop large car il risquerait de s'accrocher. Le col ne doit pas compresser l'arrière du cou car cela pourrait provoquer des irritations et/ou des blessures.

Qualité de protection



Utilisez un nettoyant spécialement conçu pour les visières.

Rangez votre grille ou votre visière dans un sac séparé pour bien les protéger.

Entretien



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.

LES PATINS

Conseil d'achat



Assurez-vous que vos chaussettes ne fassent pas de plis lorsque vous enflez 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.

La longueur et la largeur de vos pieds sont mesurées en position debout. On en déduit ensuite la bottine qui convient le mieux à vos pieds et à vos besoins. Diverses largeurs sont disponibles. Si vous pouvez insérer un crayon entre votre talon et la botte du patin, la pointure est bonne. Avant de lacer vos patins, remplacez votre talon contre le talon du patin en tapant du pied sur le sol. Serrez bien les trois premiers œillets, 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 œillets afin de maximiser le transfert d'énergie vers la bottine. Pour corriger ou améliorer le soutien de vos pieds, vous pouvez changer l'assise plantaire.

Le patin est chauffé dans le four pendant cinq à sept minutes. On retire les patins du four et on vous demande de les chauffer pour mouler les bottines à vos pieds.

Guide des tailles - JUNIOR

Bauer.

Skate Size - Bauer	Y12	Y12.5	Y13	Y13.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5
USA	Y13	Y13.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
EU	31	31.5	32	33	33.5	34	35	35.5	36	36.5	37.5	38	38.5	39
UK	Y12.5	Y13.5	Y13.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
CM	19.5	19.9	20.3	20.7	21.0	21.4	21.8	22.2	22.6	23.1	23.5	23.9	24.3	24.7

CCM & Reebok.

CCM & Reebok	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5
USA	Y9.5	Y10.5	Y11.5	Y12.5	Y13.5	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7
EU		26.5	27.5	29	30.5	31.5	32.5		34	34.5	35	36	36.5	37.5	38.5	39
UK	Y8.5	Y9.5	Y10.5	Y11.5	Y12.5	Y13.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
CM		16.9	17.7	18.5	19.3	20.1	20.9		21.7	22.1	22.5	23	23.4	23.8	24.2	24.8

Graf.

Skate Size - Graf	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5
EU	25 1/3	26 2/3	28	29 1/3	30 1/3	31 1/3	33	33 2/3	34 1/3	34 2/3	35 1/3	36	36 2/3	37 1/3	38	38 2/3



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.

Guide des tailles - SENIOR

Bauer

Skate Size - Bauer	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5*	13	14	15
USA	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14*	14.5	15.5	16.5
EU	40.5	41	42	42.5	43	44	44.5	45	45.5	46	47	47.5	48	48.5*	49	50	51
UK	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13*	13.5	14.5	15.5
CM	25.1	25.5	26	26.4	26.8	27.2	27.7	28.1	28.5	28.9	29.4	29.8	30.2	30.6*	31.0	31.8	32.6

*uniquement les patins gardiens

CCM & Reebok

Skate Size - CCM Reebok	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
USA	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
EU	40	40.5	41	42	42.5	43	44	44.5	45	45.5	46	47	48
UK	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	10.5	11.5	12	12.5
CM	25.2	25.6	26	26.5	26.9	27.3	27.7	28.1	28.6	29	29.4	29.8	30.3

Graf.

Skate Size - Graf	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
EU	39 1/3	40	40 2/3	41 1/3	42	42 2/3	43 1/3	44	44 2/3	45 1/3	46	46 2/3	47 1/3

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.

Qualité de protection



Toujours faire sécher les bottes 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 fois par semaine, les patins doivent être affûtés toutes les semaines. Il en est de même si vous remarquez vous vous arrêtez ou tournez difficilement. Si les lames grincent lors de l'arrêt, vérifiez qu'elles ne soient pas courbées.

Vérifiez aussi régulièrement l'intérieur et l'extérieur du patin, les lacets et les œillets.

Faites les remplacements et les réparations nécessaires. Les lames de patin 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.

Entretien



LA CROSSE

Conseil d'achat



Il est essentiel de choisir correctement sa crosse afin de bien développer les habiletés liées au contrôle du palet et aux tirs. Il faut tenir compte de plusieurs éléments clés au moment de choisir une crosse :

• TAILLES «JUNIOR» ou «SENIOR» :

Les crosses «junior» possèdent des manches plus étroits et des palettes plus petites permettant un meilleur contrôle.

Il est fortement recommandé de choisir une palette droite pour les crosses junior.

Les crosses «senior» sont destinées aux joueurs intermédiaires et aux joueurs plus âgés maîtrisant l'habileté nécessaire pour manier une crosse plus grosse.

• LONGUEUR / COUPE :

Le bâton doit être coupé au niveau du nez (sans les patins). Certains joueurs préfèrent avoir un bâton plus court et d'autres, plus long; il s'agit d'un choix personnel.

• INCLINAISON DE LA PALETTE / COURBE :

L'angle de la palette par rapport au manche de la crosse affecte l'angle du manche par rapport à la glace.

En position de départ (de base), lorsque la palette est posée à plat sur la glace, il ne devrait pas y avoir d'espace entre la glace et la partie inférieure de la palette. Dans le cas contraire, essayez une inclinaison différente jusqu'à la suppression de l'espace.

Le nom ou le nombre qui apparaît sur le haut des bâtons correspond au style de courbe de la palette.

Le nom des courbes varie d'une marque à l'autre.

Les marques offrent habituellement des courbes similaires. Le choix d'une courbe est une question de préférence personnelle.

• MATERIAU DU MANCHE / RIGIDITE :

Les manches en bois possèdent divers degrés de souplesse « flex ». En général, plus la crosse est rigide, plus il faut de force pour la manier. Les jeunes joueurs doivent utiliser des crosses plus souples que les joueurs seniors.

Il existe plusieurs niveaux de rigidité (JR/INT/SR).

Plus le nombre est élevé, plus le bâton est rigide.

Contrairement au bâton de bois qui perd sa raideur avec l'usage, le bâton en composite conserve sa rigidité.

• POIDS :

Le chiffre en gramme (g) correspond au poids du bâton.

Plus le bâton est léger, plus il sera considéré pro.

Guide des courbes SHERWOOD

PP77 COFFEY

Curve/Courbe : 3/4" Big/Prononcée
Lie/Pente : 5.5



PP26 STASTNY

Curve/Courbe : 1/2" Heel/Talon
Lie/Pente : 6



PP05 LI

Curve/Courbe : 1/2" Reg/Rég.
Lie/Pente : 6



PP20 DR

Curve/Courbe : 1/2" Heel/Talon
Lie/Pente : 6.5



PP88 LS

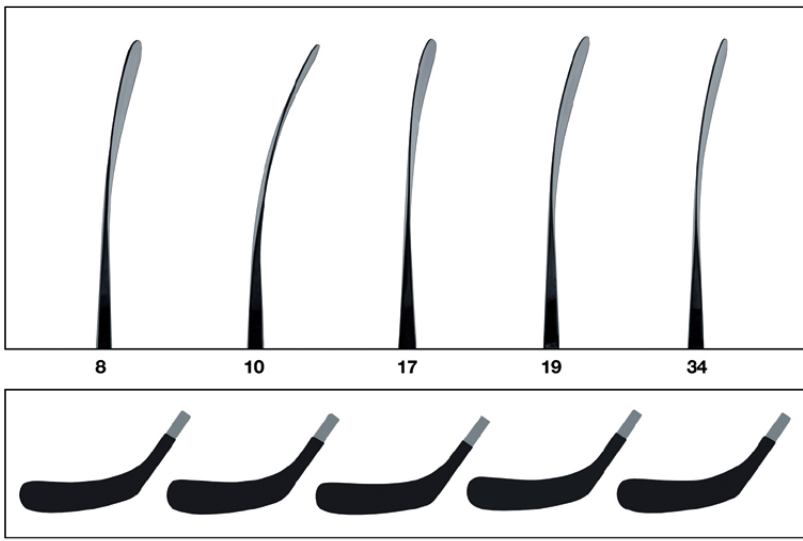
Curve/Courbe : 1/2" Reg/Rég.
Lie/Pente : 6



CONSEIL
PRATIQUE

Lors de l'entraînement, essayez la crosse d'autres joueurs. Testez diverses longueurs, inclinaisons et flexibilités afin de déterminer la crosse qui vous convient le mieux. Ne pas interchanger les marques des palettes et de manches pour les crosses en composite.

Guide des courbes CCM



Guide des courbes WARRIOR



Le bout de la crosse « palette » doit être recouvert de ruban adhésif ou « tape » ou d'un embout manufacturé afin d'éviter les blessures. Les crosses en aluminium sont munies d'un capuchon en bois qui doit être inséré au bout du manche et recouvert de ruban adhésif.

Qualité de protection



Ne pas ranger les crosses près d'une source directe de chaleur car elles s'assècheront plus rapidement. Recouvrir la palette de ruban adhésif (ou tape) est destiné à accroître l'adhérence pour le maniement du palet.

Entretien





EQUIPEMENTS GARDIEN

LA CULOTTE

Conseil d'achat



Comme les culottes des joueurs, celles des gardiens sont conçues pour absorber et diffuser les chocs du palet, en étant plus protectrice et mieux adaptée. 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 l'aîne.

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.



LES BOTTES

Conseil d'achat



Les jambières doivent avoir du rembourrage situé sous les sangles à l'arrière de la jambe. Le haut des jambières doit recouvrir le bas de la culotte. Un bon ajustement est essentiel pour le confort et la sécurité.

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 jusqu'au-dessus du genou. Les genouillères offrent une protection supplémentaire lorsque les jambières ne peuvent protéger certaines parties du genou.

Qualité de protection



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.

Entretien



LE PLASTRON

Conseil d'achat



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

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.

Assurez-vous que toutes les sangles soient utilisées et attachées correctement.

Les coudières doivent être correctement placées et les protecteurs des bras doivent s'étendre jusqu'aux poignets. Le plastron doit être inséré dans la culotte.

Qualité de protection



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.

Entretien



LE BOUCLIER ET LA MITAINE

Conseil d'achat



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

Pour une protection et un ajustement adéquats, suivez les mêmes directives que celles présentées pour les gants des joueurs de champ. La mitaine et le bouclier ne devront 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 de la crosse.

Qualité de protection



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

Entretien





Nos magasins

AMIENS

33 Rue Frédéric Petit

80000 AMIENS

Tél: 03 22 72 08 85

sportwest-amiens@sportwest.fr

ROUEN

6 Rue Edmond Flamand

76100 ROUEN

Tél: 02 35 15 29 40

sportwest-rouen@sportwest.fr

BOULOGNE-BILLANCOURT

4 bis Rue des 4 Cheminées

92100 BOULOGNE-BILLANCOURT

Tél: 01 46 21 27 32

sportwest@orange.fr

SALLANCHES

1100 Avenue André Lasquin

74700 SALLANCHES

Tél: 04 50 58 48 71

sportwest-sallanches@sportwest.fr