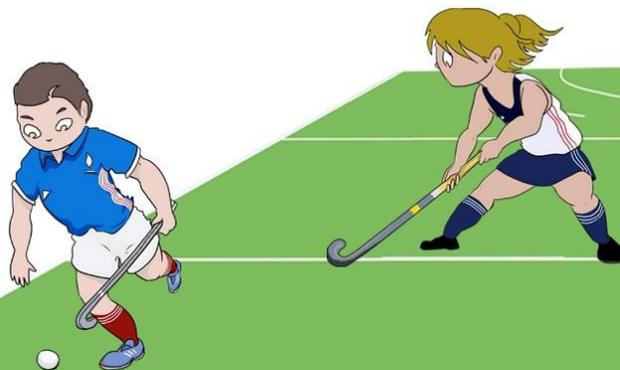


Découvre le hockey



«Une crosse, une balle, une bande de copains et le tour est joué ! À toi de marquer !»

Comme tous les sports de crosse et de balle, l'objectif est de marquer des buts. Pour y arriver, il faut passer la balle pour gagner du terrain et une fois arrivé dans le cercle d'envoi, tenter le but !

On peut jouer sur tout type de surface (gazon, cour de récré, gymnase, plage..)



La tenue pour les joueurs

- des baskets
- des chaussettes avec protège-tibia
- une jupette pour les filles, un short pour les garçons

Quelques règles de base

La balle ne peut toucher que le côté plat de la crosse et aucune partie du corps. Seul le gardien de but peut toucher la balle avec son corps.

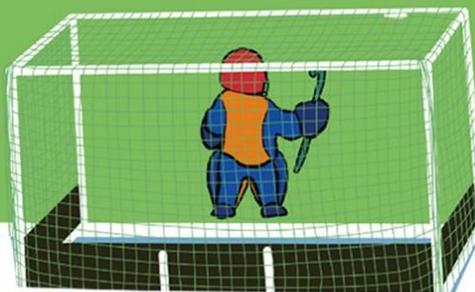
Un but est validé uniquement si la balle a été frappée ou déviée par un attaquant dans le cercle.



Le terrain de hockey

En gazon ou synthétique, il mesure 91.40m de long et 55m de large.

Devant chaque but on trouve un demi-cercle continu de 14.63m de rayon appelé cercle d'envoi



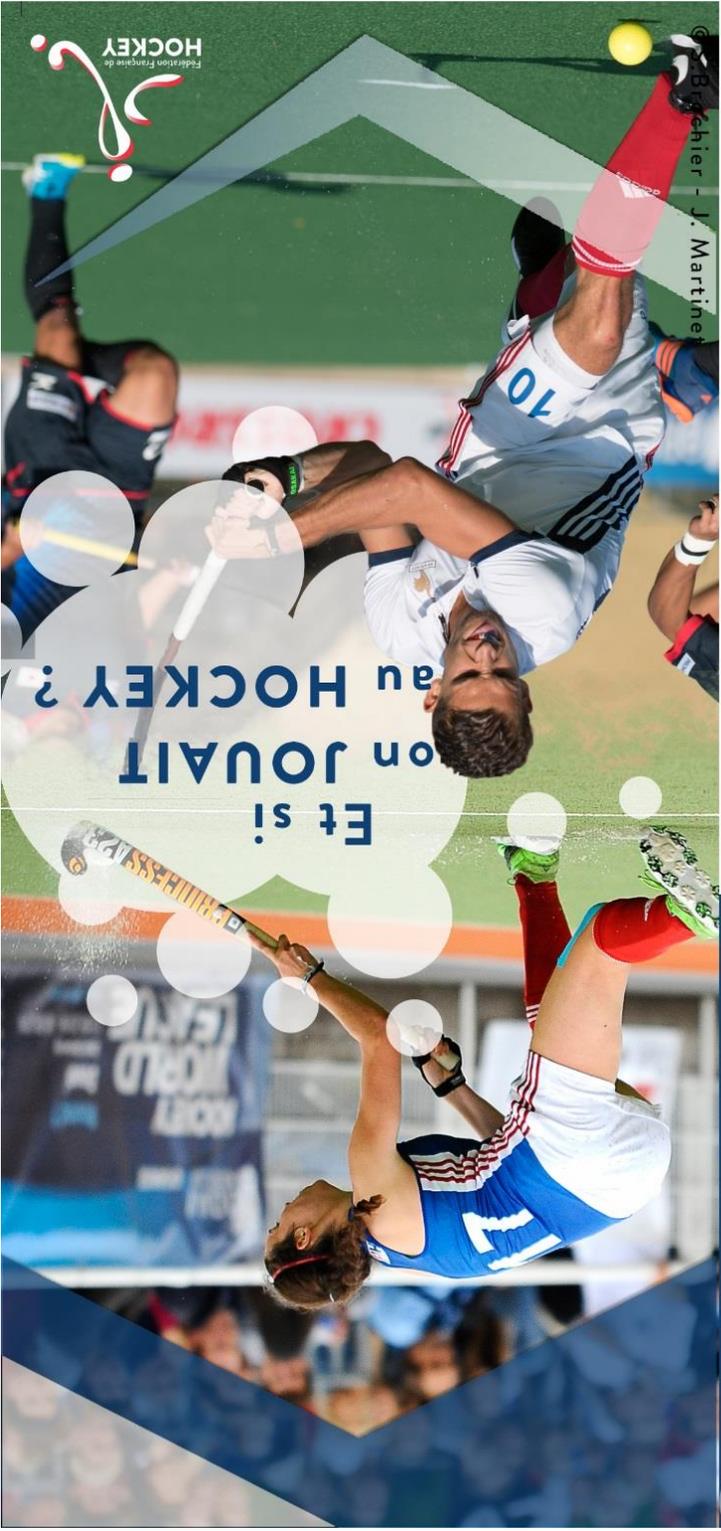
La tenue du gardien

- Un casque
- Un plastron
- Des coudières
- Des guêtres
- Des gants



Et si tu venais jouer au hockey ?





Le hockey
est un sport olympique depuis 1908,
 se joue dans **la France entière**,

Pour trouver un Club près
 de chez vous ...

... Rendez vous sur
www.fhockey.org, rubrique
 «Où jouer»



Fédération Française de Hockey

Tour Gallieni II-36 Avenue du Général de Gaulle
 93170 Bagnolet

01.44.69.33.65 - developpement@fhockey.org

Tampon Club/Ligue/CD

© B. Schier - J. Martinet

Fédération Française de
HOCKEY

S'initier en toute **liberté**
 et **sécurité**
 Pour vous, la Fédération propose une licence
 loisir. Elle permet à tous, enfant et adultes
 d'être assuré pour la pratique du hockey
 hors compétition.

Des bienfaits pour la santé !
 Le hockey est un sport complet. Comme
 toute pratique sportive, il participe à satisfaire
 les 60 minutes par jour d'activité physique
 recommandées aux enfants

Faire du **hockey en club**, c'est
 - Se faire de nouveau copains et évoluer
 dans une vraie vie de groupe pour apprendre
 l'esprit d'équipe
 - Sous les conseils des encadrants sportifs
 formés et passionnés, c'est l'assurance de
 progresser rapidement et de s'amuser
 - La pratique dès le plus jeune âge
 (à partir de 6 ans pour la majorité des clubs)
 permet de donner de bonnes habitudes :
 Plus on commence tôt une activité physique
 et plus on conservera cette habitude.

