

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Liste de vérification de la sécurité de l'équipement

Équipement obligatoire	Points à vérifier pour s'assurer que l'équipement est sécuritaire
Casque approuvé par l'ACNOR	<ul style="list-style-type: none"><li>Le casque ne devrait pas glisser quand le joueur remue la tête d'un côté à l'autre ou de haut en bas.</li><li>Toutes les vis et les éléments sont en place.</li><li>Toutes les attaches sont fixées.</li><li>Pas d'autocollants ni de ruban adhésif en dehors de ceux qui sont obligatoires.</li></ul>
Protecteur facial approuvé par l'ACNOR	<ul style="list-style-type: none"><li>La compatibilité du protecteur facial avec le casque est approuvée par l'ACNOR.</li><li>Pas de fentes ni d'éraflures.</li></ul>
Protecteur de cou approuvé par le BNQ	<ul style="list-style-type: none"><li>Il est bien ajusté et recouvre le cou.</li><li>Pas d'accrocs ni de déchirures.</li></ul>
Gants protecteurs	<ul style="list-style-type: none"><li>Au moins deux épaisseurs sur le dessous des gants.</li><li>Les paumes des gants sont intactes – il n'y a pas de déchirures ni de trous.</li><li>Les bouts des doigts ne devraient pas atteindre complètement l'extrémité des gants.</li><li>Petits et assez légers pour laisser aux mains contrôle et mobilité.</li><li>Suffisamment grands pour couvrir les avant-bras.</li></ul>
Cubitières	<ul style="list-style-type: none"><li>Le coude devrait se placer confortablement dans le centre de la coupe de la cubitière.</li><li>Les attaches sont fixées serré pour empêcher les cubitières de glisser vers le haut et vers le bas.</li></ul>
Protection pelvienne	<ul style="list-style-type: none"><li>Le protecteur est bien ajusté et ne glisse pas.</li><li>Tous les rembourrages doivent être portés.</li></ul>
Genouillères	<ul style="list-style-type: none"><li>La coquille de plastique est placée sur la rotule.</li><li>Les attaches sont fixées serré pour empêcher les cubitières de glisser vers le haut et vers le bas.</li></ul>
Patins (ringuette seulement)	<ul style="list-style-type: none"><li>S'assurer que les patins sont de la bonne taille – on devrait pouvoir glisser un doigt entre le dos du talon et le patin.</li><li>Le support de la cheville est ferme, tout en étant suffisamment souple pour que la cheville soit mobile.</li><li>Les lacets ne devraient pas être enroulés autour des chevilles – cela nuit à la mobilité, aux techniques de patinage et abîme les patins.</li><li>Lames aiguisées selon les besoins.</li></ul>
Espadrilles (hockey en salle seulement)	<ul style="list-style-type: none"><li>S'assurer que la semelle est en bonne condition.</li><li>S'assurer que les lacets sont bien attachés.</li></ul>
Bâton de ringuette	<ul style="list-style-type: none"><li>Longueur : le bâton doit arriver au maximum sous l'aisselle du joueur debout sur ses patins (beaucoup de joueurs préfèrent des bâtons plus courts pour avoir une meilleure maniabilité et un plus grand contrôle).</li><li>Extrémité carrée : ne doit être ni fendue, ni écornée, ni cassée.</li></ul>
Jambières de gardien de but (gardiens de but seulement)	<ul style="list-style-type: none"><li>La rotule est au milieu du tiers supérieur de la jambe.</li><li>Attaches de pointe de pied fixées serré aux patins.</li><li>Toutes les attaches sont bien fixées.</li></ul>
Bâton de gardien de but (gardiens de but seulement)	<ul style="list-style-type: none"><li>La lame et le talon du bâton devraient être à plat sur la glace quand le gardien de but est en position de base, la main au bas du manche et le bras légèrement plié.</li><li>Le bâton ne doit être ni fendu, ni écorné, ni cassé.</li></ul>
Plastron (gardiens de but seulement)	<ul style="list-style-type: none"><li>Il est bien ajusté et recouvre le devant du corps entre le cou et les hanches.</li><li>Attache bien fixée.</li></ul>

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Liste de vérification de la sécurité de l'équipement (suite)

Équipement facultatif	Points à vérifier pour s'assurer que l'équipement est sécuritaire
Protège-tibias	<ul style="list-style-type: none"><li>• Très recommandés – combinés à des genouillères en une seule pièce d'équipement.</li><li>• Moulure rigide – attaches fixées serrées pour empêcher les protège-tibias de glisser vers le haut et vers le bas.</li></ul>
Épaulières	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le centre de l'épaule est aligné directement avec le centre du protecteur de l'épaule.</li></ul>
Protège-dents	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peut s'acheter et être ajusté par le joueur ou le dentiste.</li></ul>
Gant bloqueur de gardien de but (gardiens de but seulement)	<ul style="list-style-type: none"><li>• La paume est intacte, sans accrocs ni déchirures.</li><li>• Les bouts des doigts ne devraient pas atteindre complètement l'extrémité du gant.</li></ul>
Gant intercepteur (gardiens de but seulement)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les attaches sont fixées serrées.</li></ul>