S'initier en toute liberté et sécurité ?

Pour vous, la fédération propose une licence loisir. Elle permet à tous, enfants et adultes, d'être assuré pour la pratique du hockey hors compétition.

Des bienfaits pour 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 nouveaux 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.

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

Rendez vous sur ***www.ffhockey.org***, rubrique "***où jouer***" pour trouver les coordonnées de la structure la plus proche de chez vous !

N'hésitez pas à contacter votre Ligue Régionale, elle saura vous orienter !

Fédération Française de Hockey

6 avenue Rachel 75018 Paris
01 44 69 33 69 - *ffh@ffhockey.org*

Tampon Club/Ligue/CD

FFH/B-2011 - Conception studio-plantes - Photos : © J. Rousset & S. Bouvier.

Et si on jouait au hockey ?

Découvre un sport d'équipe complet

Fédération Française de Hockey

Découvre le hockey sur gazon avec Elise Preney

de l'Équipe de France féminine

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

- En compétition, comme aux Jeux Olympiques, cela se joue à 11 joueurs par équipe en deux mi-temps de 35 minutes et une pause de 10 minutes mais pour les jeunes c'est plus court.
- La balle ne peut toucher que le côté plat de la crosse et aucune partie du corps, seul le gardien 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 demi-cercle vers le but.

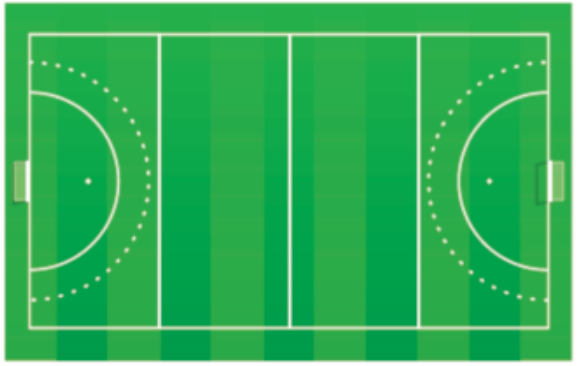
Et évidement, pour jouer, il me faut aussi :

- **une crosse** (on m'en prêtera une au début)
- **une balle** (de la même taille qu'une balle de tennis mais en plastique)
- **un terrain** (ou la cour de recré)
- **deux bandes de copines et de copains !**

La tenue pour les joueurs

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

On peut aussi jouer en salle... ou dans la cour de récré, sur un demi terrain !
Dans ce cas, on n'a besoin que d'une bande de 6 copines et copains pour faire une équipe !



La tenue du gardien

- un casque
- un plastron
- des coudières
- des guêtres
- des gants

Le terrain de hockey

En gazon ou synthétique, il mesure 91,40 m de long et 55 m de large. Devant chaque but, on trouve un demi-cercle continu de 14,63 m de rayon appelé cercle d'envoi.