

08 | 2020

Thème du mois – Sommaire

Règles, méthodologie et matériel	2
Bases	5
C'est parti!	13
Idées de jeu et d'entraînement	16
Indications	27

Catégories

- Tranche d'âge: dès 7 ans
- Degrés scolaires: tous
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer

DONUT HOCKEY®



Le donut hockey est une combinaison de ringuette canadienne, unihockey et hockey sur glace, intensive et très accessible techniquement, qui permet aux joueurs de tous les niveaux d'éprouver du plaisir dès le départ. Il peut se pratiquer au sein de groupes hétérogènes de tailles diverses. Les débutants sont très vite capables de réaliser des mouvements intéressants et précieux pour leur équipe. C'est pourquoi ce jeu convient aussi bien à l'éducation physique à l'école qu'à l'entraînement alternatif au sein d'un club de sport.

Le donut hockey séduit les pratiquants de tout âge. Grâce à ses exigences techniques limitées, il favorise la participation des personnes peu actives habituellement ou moins expérimentées au niveau sportif. Un avantage notable à une époque marquée par la sédentarité. Les joueurs de tous les niveaux trouvent des défis à leur taille avec ce jeu: il existe un vaste répertoire de gestes techniques et de variantes tactiques qui ajoutent du piment à l'activité. Le donut hockey s'avère un précieux allié de l'entraînement hors glace chez les jeunes hockeyeurs. D'ailleurs, sa pertinence en tant qu'alternative pour le hockey sur glace a fait l'objet d'un [travail de bachelor](#) à l'Université de Bâle (pdf en allemand).

Plaisir de 7 à 77 ans

Le donut hockey se joue tout au long de la vie. Chez les petits, le simple fait de contrôler l'anneau et de tirer au but est une expérience des plus motivantes. Avec quelques adaptations au niveau des règles, les enfants peuvent même jouer de petits matchs dès leur première année d'école. Le jeu convient très bien également aux personnes d'un âge avancé, car il met l'accent sur la dimension sociale, le plaisir, la convivialité tout en entraînant la condition physique.

Sur le terrain et départ!

Ce thème du mois présente une courte introduction au jeu pour une mise en pratique immédiate. Il propose de nombreuses idées pour l'entraînement des éléments clés du jeu avec des vidéos pour les illustrer. Une [proposition de test](#) (pdf) modulable avec des évaluations calquées sur le plan d'études alémanique Lehrplan 21 est disponible. Cet outil s'appuie sur le manuel «Donut Hockey» et en reprend la structure. Plus d'informations ainsi que d'autres formes de jeu et d'entraînement figurent dans le manuel précité, conçu par l'auteure de ce thème du mois.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Règles, méthodologie et matériel

Terrain de jeu

Salle de sport simple, bancs suédois dans les angles (si possible) et deux buts. Ruban adhésif (demi-cercle de 2,40 m de diamètre) ou lignes d'unihockey pour délimiter la zone de but.

Règles de base

- **Equipes:** Trois contre trois, avec un gardien par équipe. L'anneau (donut) doit être logé dans le but adverse à l'aide du bâton.
- **Mise en jeu:** Au début du match et après chaque but, on effectue un «crush». Le donut est lâché sur le sol, comme au hockey, mais à plat.
- **Comportement en attaque:** L'attaquant peut courir avec le donut tant qu'il veut. Pour tirer au but, il doit rester en dehors de la zone de but adverse. Les passes (nombre illimité) et les tirs se font uniquement avec le bâton. Par contre, on peut arrêter le donut avec le pied et le rabattre sur le sol avec la main s'il est en l'air.
- **Comportement en défense:** Le défenseur essaie, par un placement judicieux, de fermer l'accès au but à l'attaquant. Il tente aussi de récupérer le donut en interceptant une passe, en effectuant un stick check (soulever le bâton de l'adversaire avec son propre bâton) ou un body check (pour déséquilibrer l'attaquant et lui faire perdre le contrôle du donut).
 - **Body check:** Ce geste est autorisé seulement sur le porteur du donut et lorsque les deux joueurs ont leur bâton placé dans le donut. Le body check s'exerce uniquement à l'aide des épaules et des hanches. L'engagement de la tête, des coudes, des genoux, du bâton, de même que les charges par l'arrière et contre les parois sont interdits.
 - **Stick check:** Lors d'un duel, le défenseur peut soulever le bâton de l'adversaire en possession du donut afin de s'en emparer.
- **But:** Le but est valide quand le donut a entièrement franchi la ligne de but. L'engagement s'effectue par un crush ou directement par le gardien qui remet le donut en jeu.
- **Gardien/Zone de but:** Le gardien peut saisir ou dévier le donut avec toutes les parties du corps à condition qu'il reste en contact avec la zone de but. Il peut garder le donut durant cinq secondes au plus et doit le relancer avant la ligne médiane. Tout le monde peut jouer à l'intérieur de la zone de but, mais il est interdit de marquer ou de gêner le gardien.
- **Out:** Si le donut sort du terrain (il franchit les bancs posés dans les angles), la remise en jeu est effectuée par l'équipe adverse à l'endroit où il a quitté le terrain.
- **Free play:** Lors du free play ou remise en jeu, l'adversaire se tient au moins à deux mètres du joueur tant que le donut n'a pas quitté le bâton.
- **Pénalty:** Si un défenseur commet une faute sur une occasion manifeste de but, l'attaquant bénéficie d'un pénalty. Il démarre depuis la ligne médiane, court en direction du but et tire. Il ne peut pas reculer et le gardien doit rester dans sa zone de but.
- **Jeu au sol:** Le joueur de champ ne peut toucher le sol qu'avec les pieds ou un genou éventuellement. Il est donc interdit de se coucher pour freiner la trajectoire d'un donut ou gêner le passage d'un adversaire.
- **Jeu avec le bâton:** Le bâton sert uniquement à manier le donut (exception: stick check). Il est interdit de frapper, pousser, déséquilibrer ou accrocher au moyen du bâton.
- **Pénalités:** Pour les infractions mineures (par exemple: out, jeu au sol, blocage prolongé du donut), la remise en jeu est faite simplement par l'équipe adverse. En cas d'infraction majeure, le fautif écope d'une pénalité de deux minutes. Enfin, si un joueur s'interpose fautivement alors que l'attaquant était sur le point de tirer au but, ce dernier bénéficie d'un pénalty.

Le donut hockey, c'est...

- un mélange de hockey sur glace, d'unihockey et de ringuette canadienne;
- un jeu attrayant, simple techniquement, avec des contacts physiques modérés;
- un entraînement de condition physique divertissant;
- un jeu pour tous les âges qui permet de mélanger les niveaux;
- facile et rapide à apprendre;
- parfait pour l'éducation physique à l'école;
- un succès assuré comme entraînement alternatif en club.

Set up

- Trois joueurs de champ et un gardien par équipe.
- Grâce aux changements volants, possibilité d'occuper 30 joueurs sur une seule salle.
- Possibilité d'utiliser les buts de hockey sur glace, d'unihockey, de smolball ou de streethockey.
- Nombreuses variantes de jeu sans but ni gardien.

Du plaisir pour tous

- Le donut se contrôle facilement.
- Les débutants et avancés peuvent sans problème jouer ensemble.
- Les filles aussi apprécient beaucoup le jeu.
- Les joueurs de tout âge y trouvent leur compte.

Entraînement et enseignement

Accents

Les thèmes mis en avant ciblent les capacités et compétences qui optimisent le jeu:

- Dribbles
- Passes et réceptions
- Tirs
- Jeu un contre un
- Jeu en équipe
- Condition physique

Structure de la leçon

C'est en jouant que l'on apprend à jouer, l'adage est bien connu. C'est pourquoi les différentes capacités et compétences déterminantes pour le jeu ont été conçues sous forme ludique. Pour préparer une leçon, il suffit donc de choisir les séquences en fonction des accents que l'on souhaite travailler.

Chaque leçon comprend:

- un ou deux jeux de mise en train
- une partie principale
 - une ou deux formes de jeu avec un accent technique ou des exercices complexes
 - une ou deux formes de jeu pour entraîner la tactique et/ou la condition physique
- un jeu de retour au calme

Un exemple de leçon est présenté ci-après (voir p. 13) ainsi qu'un choix d'exercices classés en fonction des accents (dès p. 16).

Petits conseils

- **Jeu avec changements volants:** Cette forme d'organisation convient aux classes à gros effectifs. Le groupe est divisé en deux, le gardien reste en place (il est remplacé lors d'un arrêt de jeu). Les joueurs en attente, par groupes de trois, se postent dans un des angles de leur terrain (derrière le banc). Suite à un but ou au signal de l'enseignant (au plus tard après 40 secondes de jeu), ils entrent sur le terrain, sans interruption de jeu, pour remplacer leurs coéquipiers. Les plus rapides s'emparent du donut!
- **Jeu sans contact corporel:** Les contacts physiques augmentent l'attractivité du jeu mais aussi les risques de blessure; à déconseiller donc avec les débutants et les seniors. Par contre, ils peuvent être admis avec les joueurs plus expérimentés.
- **Encore plus de rythme:** Afin d'accélérer le jeu, le gardien qui a encaissé un but remet directement le donut en jeu. Variante: l'enseignant lance un nouveau donut sur le terrain après chaque but. A la fin, on compte les donuts dans chaque goal. L'équipe qui en a le moins a gagné.

Organisation et sécurité

Comme pour tous les jeux, une blessure n'est jamais exclue. Mais avec une bonne organisation, du fair-play et un équipement adéquat, les risques diminuent fortement. Quelques points importants:

- Instructions claires avec soutien visuel éventuel (flip chart avec dessin par ex.)
- Arbitrage strict
- Equipement personnel adéquat (chaussures de salle, ou, en cas d'oubli, pieds nus, chaussettes interdites!)
- Conseils personnalisés en fonction des joueurs
- Matériel adapté

Matériel

L'équipement de base est composé de bâtons, de deux casques de gardien et d'un donut (anneau). Le terrain est délimité par des bandes ou les murs de la salle. Le gardien porte obligatoirement un casque et les joueurs de champ un protège-dents (facultatif). L'utilisation de bâtons de gymnastique, d'anneaux de plongée, de rouleaux de papier adhésif ou d'objets similaires est peu concluante, car ce matériel requiert des protections (vêtements rembourrés).

Le matériel développé par Burner Motion garantit plaisir et sécurité. Mais il est tout à fait possible de s'équiper de manière personnelle. Quelques points sont toutefois à considérer:

- L'anneau, souple, doit glisser tout en restant bien à plat sur le sol. Les rouleaux de ruban adhésif se soulèvent facilement et roulent; les anneaux de plongée, rigides et lourds, peuvent occasionner des contusions; les anneaux de tennis recouverts d'un tissu se rapprochent le plus du donut original.
- Les bâtons ne doivent pas être trop longs (risque de trébucher). Il faut vérifier qu'ils ne laissent aucune marque sur le sol. L'embout doit glisser suffisamment sur le sol pour éviter de bloquer le mouvement (risque de blessure).
- Comme pour la ringuette, l'embout du bâton possède des nervures pour un meilleur contrôle du donut, garantissant ainsi une qualité de passes et de tirs optimale.
- Le casque du gardien est muni d'une visière avec une grille aux mailles serrées pour que la pointe du bâton ne puisse pas y entrer. Si l'on ne dispose pas d'un casque adéquat, on choisira des formes de jeu sans gardien.

Matériel de donut hockey

- [Matériel gratuit en prêt](#)
- [Equipement personnel](#)



Bases

Les principaux éléments de base sont expliqués ci-dessous et complétés par des vidéos en lien qui illustrent les différents mouvements. Des informations et des descriptions de gestes techniques supplémentaires se trouvent dans le manuel «Donut Hockey».

Position de base

Le joueur, la tête droite, répartit le poids du corps sur les deux jambes écartées (largeur de hanches) et fléchies, le centre de gravité légèrement vers l'avant. Il tient son bâton avec les deux mains, la main supérieure (main de tenue) à l'extrémité et l'autre (main de conduite) en-dessous, à une longueur d'avant-bras. L'embout appuie légèrement contre le sol. Droitiers ou gauchers, les joueurs trouvent rapidement le côté qui leur convient.

Dribble

Le joueur place l'embout du bâton dans le donut en l'appuyant légèrement contre le sol. Il garde la tête droite afin d'observer le jeu et conduit le donut en le déplaçant entre lui et le défenseur. Plus l'anneau est proche du corps, plus il est facile à protéger. Le bâton est tenu à une ou deux mains selon la situation de jeu.

Tenue du bâton à deux mains

- C'est la manière la plus commune de tenir le bâton.
- La main de tenue tient le bâton à son extrémité et la main de conduite se place plus bas, à une longueur d'avant-bras.
- Les débutants commencent toujours avec cette prise de base.
- Elle convient aux situations de jeu où l'adversaire est proche, mais aussi pour les passes, les réceptions, les tirs et le jeu un contre un.

Tenue du bâton à une main

- Le bâton est tenu avec la main supérieure uniquement.
- Cette prise convient aux déplacements et aux accélérations (contre-attaque par ex.), à la réception d'une passe en pleine course ou d'une passe imprécise.
- Le risque de perdre le donut est élevé.
- Cette prise ne convient pas aux débutants.



Passes

Le contact visuel entre le passeur et le destinataire est fondamental. La passe est effectuée en direction du corps du coéquipier. Les différentes passes sont présentées pour un droitier, les gauchers inversent simplement les côtés.

Sweep pass (passe balayée)

La sweep pass est une passe dynamique au ras du sol.

- Position de base latérale, la partie gauche du corps orientée vers le coéquipier.
- Lorsque le donut est ramené vers l'arrière, le poids du corps se déplace sur le pied droit.
- Quand le donut est joué vers l'avant, le poids du corps passe sur le pied gauche.
- Le donut est libéré à la hauteur du pied gauche environ, l'embout poursuit le mouvement en direction du coéquipier.

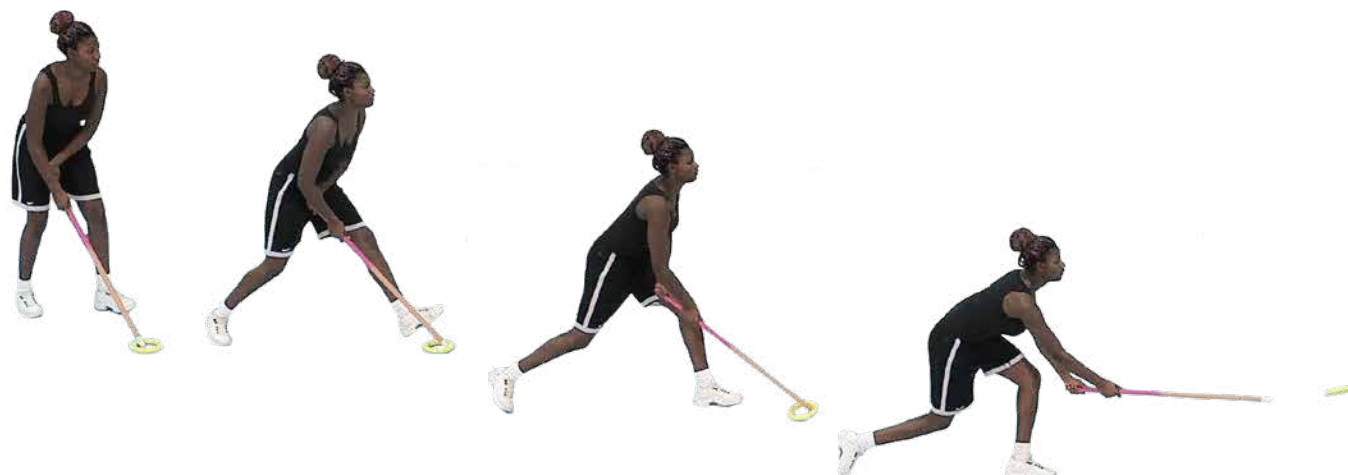


Sweep pass du coup droit ▶
Sweep pass du revers ▶

Flip pass (passe en hauteur)

La flip pass est privilégiée lorsque la ligne de passe n'est pas libre. Le donut survole les bâtons adverses. Une longue flip pass permet aussi de renverser le jeu (si un joueur est acculé dans un coin du terrain par ex.).

- Le donut est placé devant le corps.
- Le côté plat de l'embout est posé à plat sur le sol.
- La main droite effectue un mouvement vers le haut.
- La main gauche appuie en même temps vers le bas.




Réception

Basic receive (réception de base)

Cette technique favorise la réception correcte d'une passe plate.

- Le receveur attend en position de base, le bâton tenu à deux mains avec l'embout au sol devant le corps.
- Il garde toujours un contact visuel avec le passeur
- A l'arrivée de la passe, il place le bâton le plus vite possible dans le donut et l'accompagne vers l'arrière pour le freiner.
- Si la réception se fait en mouvement, il doit être capable d'estimer sa vitesse.
- S'il réceptionne le donut à une main, il déplace le bâton vers l'extérieur, ramène le donut vers lui et reprend le bâton à deux mains. Cette technique est moins sûre.



Basic receive 

Batting (contrôle de la main)

Lorsque le donut est en l'air, le receveur peut le rabattre à plat sur le sol avec la main. Suite à cela, il place immédiatement son bâton dans le donut.



Foot receive (contrôle du pied)

Le receveur arrête le donut avec l'intérieur du pied pour le ramener vers le bâton et en reprendre le contrôle.



Tirs

Les tirs demandent force, précision et variété. Pour réussir un tir puissant, le transfert correct du poids du corps est essentiel, la précision n'étant qu'une question d'entraînement.

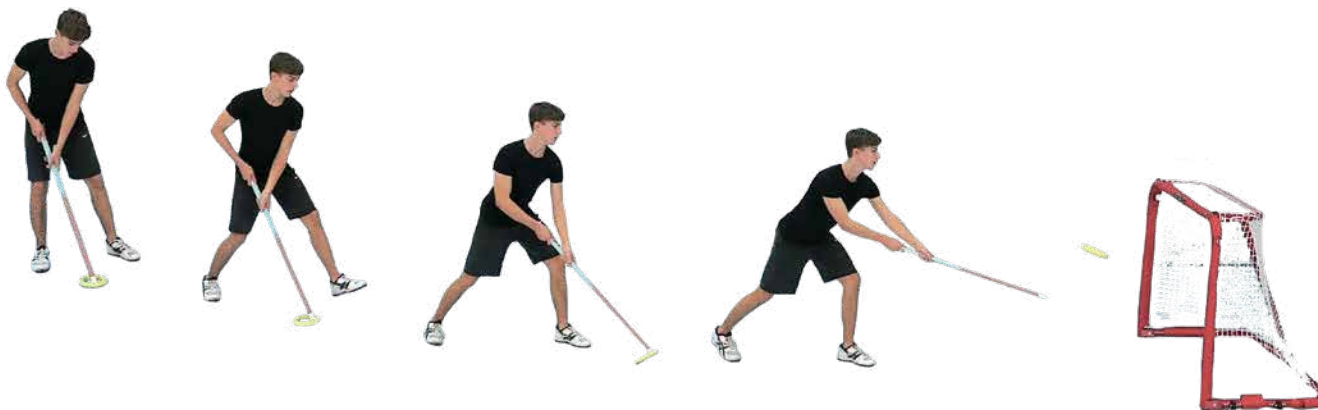
Sweep shot (tir balayé)



Le sweep shot est un tir rapide au sol.

- La main de conduite est placée sur la partie inférieure du grip.
- Comme lors d'une sweep pass, le donut est ramené vers l'arrière, le poids du corps transféré sur le pied droit.
- Le donut est joué avec force vers l'avant et le poids du corps transféré sur le pied gauche.
- Le donut est libéré à la hauteur du pied gauche environ, l'embout poursuit le mouvement en direction du but.
- Le tir en revers s'effectue en déplaçant la main droite vers le haut du bâton.

Flip shot (tir en hauteur)



Le flip shot est un tir «surprise» peu puissant mais précis et varié.

- Le donut est d'abord amené rapidement devant le corps.
- Le côté plat de l'embout est posé à plat sur le sol.
- Le coude de la main de tenue est levé.
- La main de conduite exécute un mouvement vers le haut alors que la main de tenue appuie vers le bas.
- Le flip shot peut se faire en coup droit ou en revers.

Flip shot du coup droit ▶
Flip shot du revers ▶

Wrist shot (tir du poignet)



Le wrist shot offre beaucoup de variété. Il peut être exécuté rapidement et nécessite peu d'espace.

- L'exécution requiert une position de base stable.
- L'approche est la même que pour le sweep shot: le donut est ramené en arrière et le poids du corps transféré sur le pied droit.
- Le donut et le poids du corps passent rapidement vers l'avant.
- Dès que le donut se trouve à hauteur du pied avant, les poignets s'activent simultanément: la main droite pivote vers l'extérieur (supination) et la main gauche vers l'intérieur (pronation). Par ce mouvement, le donut prend de la hauteur.
- Lorsque le donut quitte le bâton, l'épaule droite descend et le haut du corps recule.

Wrist shot du coup droit ▶
Wrist shot du revers ▶

Feintes

Plusieurs manœuvres permettent de déborder l'adversaire. Voici les principaux facteurs de réussite d'une feinte:

- Distance optimale avec l'adversaire
- Conduite maîtrisée du donut
- Changement rapide de rythme et de vitesse
- Déplacement dans les espaces libres

Body fake (feinte de corps)



- Le donut est conduit légèrement vers un côté.
- La feinte est renforcée par un pas énergique et une légère inclinaison du haut du corps dans cette direction.
- Dès que le défenseur réagit à la feinte, l'attaquant le débordé par la gauche et court en direction du but.

Pass fake (feinte de passe)



- L'attaquant simule une passe à un coéquipier en le regardant et en pivotant le haut du corps dans sa direction.
- Il déborde ensuite rapidement l'adversaire, puis tire ou effectue une passe.

Pass fake ▶

Disco fake (feinte avec rotation)



- Le joueur part à gauche avec le donut, puis effectue une feinte avec son corps à gauche, son pied gauche placé en avant.
- Il s'écarte ensuite de l'adversaire en pivotant sur son pied droit, puis le déborde à droite (ou il fait un flip shot).
- Le disco fake peut aussi être exécuté de l'autre côté.

Disco fake ▶

Mises en échec

Le but de la mise en échec est de s'emparer du donut. Pour cela, le défenseur peut engager son bâton (stick check), ainsi que son corps (body check). La mise en échec est autorisée uniquement contre un adversaire en possession du donut.

Side stick check (mise en échec latérale avec le bâton)

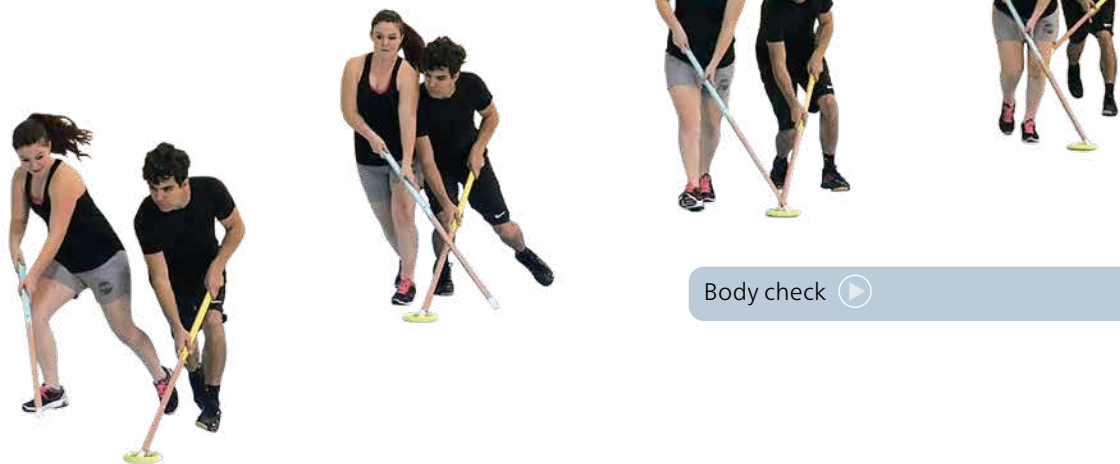
- Le défenseur s'approche du joueur du côté de son bâton.
- Il tient son bâton à deux mains.
- Arrivé à hauteur de son adversaire, il glisse son propre bâton sous le sien.
- Il soulève le bâton adverse par un léger coup pour libérer le donut.
- Il place ensuite son bâton dans le donut et continue à jouer.

Sweep check (mise en échec par balayage)

- Le défenseur est face à l'attaquant et suit son déplacement.
- Il soulève le bâton adverse en balayant avec son propre bâton.
- Il place ensuite son bâton dans le donut et tourne le dos à son adversaire.

Body check (mise en échec avec le corps)

- Le défenseur s'approche du joueur par le côté bâton de préférence.
- Arrivé à sa hauteur, il place son bâton dans le donut.
- Il pousse ensuite l'adversaire avec l'épaule ou la hanche.
- L'attaquant, déséquilibré, perd le contrôle du donut. Le défenseur s'en empare.
- L'engagement de la tête, des coudes, des genoux, du bâton, de même que les charges par l'arrière et contre les parois sont interdits.



Body check ▶

Informations supplémentaires

- Aperçu des éléments techniques dans le manuel «Donut Hockey», p. 12-23
- Toutes les séries d'images en vidéo ▶
- Autres figures originales ▶

Tactique individuelle

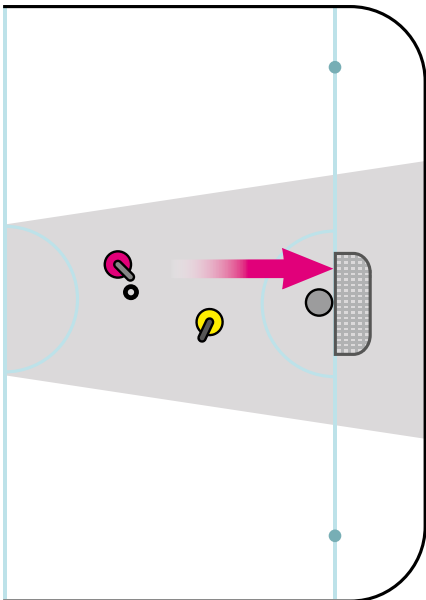
La tactique choisie par un joueur dépend essentiellement de ses capacités et de celles de ses adversaires. Voici quelques règles précieuses:

- Ne pas fixer le donut des yeux.
- Protéger le donut avec son corps.
- Varier la vitesse du jeu.
- Mettre la pression en direction du but adverse.

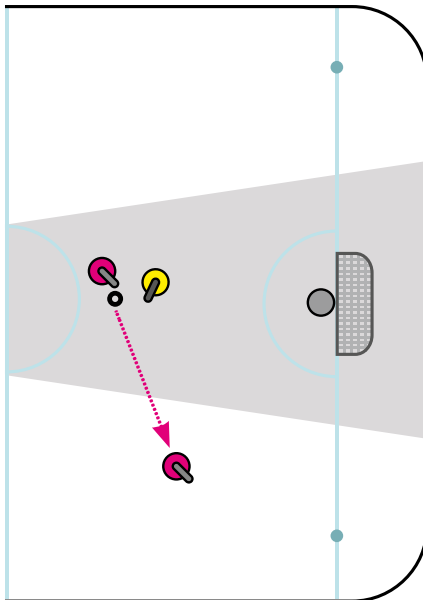
Comportement de base en attaque en fonction de certaines situations:

- Ligne de tir libre: tirer
- Ligne de tir obstruée et un coéquipier libre: passer
- Ligne de tir obstruée et aucun coéquipier libre: aller au duel

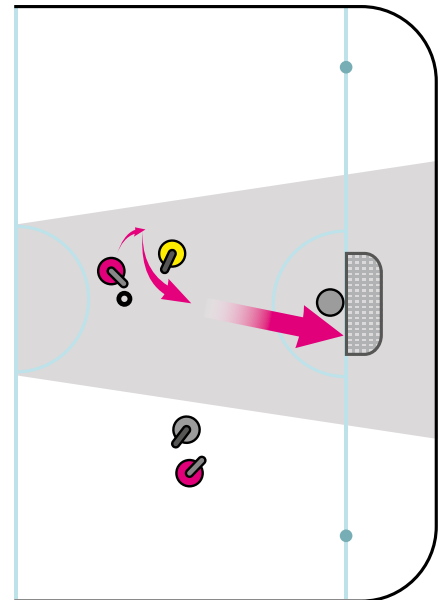
Situation 1: **Tir**



Situation 2: **Passe**



Situation 3: **Duel**



Découvrir plus de conseils sur la tactique individuelle et collective dans le manuel «[Donut Hockey](#)», p. 24-30

C'est parti!

Cette leçon inaugurale est configurée pour une durée de 45 à 60 minutes. Chaque forme prévoit des variantes, ce qui permet d'allonger la séance si besoin.

Conditions cadres


- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: dès 7 ans
- Degrés scolaires: tous
- Environnement: salle de sport

Objectif d'apprentissage

- Découvrir le jeu

Matériel

- Donuts, bâtons, casques
- Sautoirs ou chasubles
- Cônes ou piquets
- Pincettes ou autres petits objets
- Quatre bancs suédois, deux caissons, deux buts d'unihockey

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>5'</p> <p>Sugar And Salt</p> <p>Les joueurs, en cercle, tiennent leur bâton verticalement à une main. Au signal «sucre», ils lâchent leur bâton, se déplacent d'une position vers la droite et récupèrent celui de leur camarade. A l'annonce «sel», ils font de même vers la gauche. Si un bâton tombe à terre, tous les joueurs lâchent le leur, effectuent une tâche annexe prédéfinie et reviennent en courant pour reprendre un bâton. Entre-temps, l'enseignant en a retiré trois ou quatre. Les joueurs qui trouvent un bâton reçoivent une pincette. Qui a le plus de pincettes après sept minutes?</p> <p>Variantes de signaux (le bâton doit être récupérer avant qu'il tombe)</p> <ul style="list-style-type: none">• Pâte: tourner une fois sur soi-même.• Farine: frapper des mains derrière le dos.• Vermicelles: toucher le sol des deux mains. <p>Exemples de tâches annexes (qui peuvent être combinées)</p> <ul style="list-style-type: none">• High 10: frapper dans les mains d'un à trois joueurs.• Glaçage: se coucher sur le ventre.• Marathon: toucher les quatre murs.• Cervin: toucher le sommet de l'escalier.• Deux!: saisir un bâton par deux (ou par trois, quatre, cinq). <p>Matériel: Un bâton par joueur, pincettes</p>	

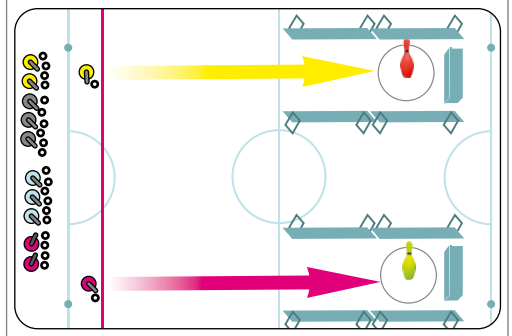
	Contenus	Illustrations/Organisation
10-15'	<p>Sprinkle Hunter</p> <p>Des éléments de caisson (buts) sont répartis dans la salle avec dix pincettes sur chacun d'eux. Chaque joueur essaie de loger son donut dans le but. S'il y parvient, il prend une pincette et l'accroche à son t-shirt. Il est interdit de marquer deux fois de suite dans le même but. Le jeu est terminé lorsqu'il n'y a plus de pincettes sur les buts. Qui en a récolté le plus?</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec un donut pour deux, voire trois joueurs (selon le niveau de jeu). • Par équipes de deux à trois joueurs (dont un gardien fixe): chaque équipe défend un but tout en essayant de marquer dans les autres buts (un donut par équipe). Changer les rôles toutes les 40 secondes. Lorsqu'il n'y a plus de pincettes sur son caisson, le gardien devient provisoirement un joueur de champ. Qui a en récolté le plus après trois minutes? • Par équipes de trois joueurs: la pincette peut être prise seulement si un coéquipier réceptionne la balle de l'autre côté du caisson. <p>Matériel: Un bâton par joueur, éléments de caisson, pincettes</p>	
5-10'	<p>Pin Up Fight</p> <p>Dix quilles sont dressées sur la ligne médiane. Deux équipes se font face derrière la ligne de fond du terrain de volleyball, chaque joueur avec un donut. Au signal, les équipes visent les quilles pour les faire trébucher dans le terrain adverse. Les quilles couchées peuvent à tout moment être déplacées avec les donuts. Les joueurs ont le droit de récupérer les donuts dans leur demi-terrain, mais ils doivent revenir derrière la ligne des trois mètres pour tirer. Le jeu se termine lorsque toutes les quilles sont à terre. L'équipe avec le moins de quilles dans sa moitié de terrain a gagné.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les quilles sont placées sur deux bancs suédois. • Chaque équipe dispose de quilles d'une couleur. Laquelle d'entre renverse le plus vite ses quilles? <p>Matériel: Un bâton et un donut par joueur, quilles, évent. bancs suédois</p>	
10-15'	<p>Stealing Sweets</p> <p>Trois buts (éléments de caisson) sont installés sur les deux lignes de fond du terrain de volleyball (à gauche, au milieu et à droite) avec deux quilles et quatre pincettes posées sur chacun d'eux. Les deux équipes attendent derrière les lignes latérales de leur demi-terrain. On joue à deux contre deux ou trois contre trois sur tout le terrain. Un changement volant (pas d'interruption de jeu) de tous les joueurs est effectué après chaque but marqué ou au coup de sifflet de l'enseignant (après 40 secondes de jeu au maximum). L'équipe qui parvient à tirer à travers le caisson prend une pincette, celle qui renverse une quille l'emporte avec elle. Une pincette rapporte un point, une quille cinq points. Qui a le plus de points après six minutes de jeu?</p> <p>Matériel: Un bâton et un donut par joueur, éléments de caisson, pincettes, quilles</p>	
10-20'	<p>Donut Hockey</p> <p>Jeu selon les règles de base (voir p. 2), changements volants si le nombre de joueurs est important (voir p. 3).</p>	

5'

Contenus**Donut Cone Queen**

A chaque équipe est attribué un couloir délimité avec des bancs suédois. Une quille est placée au centre de la «maison». Le but est de placer son donut le plus près possible de la quille sans la faire tomber. Plus le donut est proche, plus le joueur obtient de points pour son équipe. Si la quille tombe, le match s'arrête et les points de tous les donuts dans la maison reviennent à l'adversaire.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, bancs suédois, quilles

Illustrations/Organisation

Idées de jeu et d'entraînement

Voici un éventail de jeux et de séquences d'entraînement tirés du manuel «Donut Hockey» et classés en fonction des éléments que l'on souhaite travailler. Chaque forme de jeu est assortie d'objectifs d'apprentissage différenciés, ce qui permet de cibler les besoins de chaque groupe d'entraînement. Il est parfois judicieux de reprendre, avec quelques variantes, un jeu ou un exercice sur plusieurs séances. Cela consolide les apprentissages, confère un sentiment de sécurité et encourage la créativité.

Warm Up

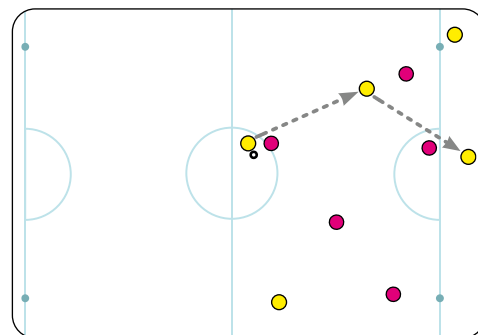
Ultimate Donut

Deux zones de but sont délimitées à chaque extrémité du terrain. L'objectif est de passer le donut (on joue avec les mains et sans bâton) à un coéquipier qui se trouve dans la zone de but adverse. Les équipes ou les blocs sont composés de cinq joueurs au plus. Au début du jeu, l'équipe A lance le donut le plus loin possible dans le terrain depuis sa zone. L'équipe B commence à jouer à l'endroit où le donut a atterri. Pour avancer, les joueurs se font des passes, il est interdit de marcher avec le donut en main. Les passes peuvent être interceptées. Si le donut tombe à terre, il passe à l'adversaire. Tout contact physique est interdit. Le point est marqué si un joueur réceptionne le donut adressé par un coéquipier dans la zone de but adverse. Après chaque but, l'équipe qui a encaissé remet le donut en jeu depuis sa propre zone.

Variante

- Avec des grandes classes, former des blocs de cinq joueurs et changer après chaque point.

Matériel: Sautoirs, un donut, cônes



Unicorn Game

Ce jeu se déroule selon les règles de l'ultimate donut (voir ci-dessus). Un joueur (la licorne) se trouve dans la zone de but adverse et tient avec une main un témoin (de relais) sur sa tête. Ses coéquipiers, pour marquer le point, doivent lancer le donut sur la corne de leur joueur qui ne peut utiliser sa main libre pour guider l'anneau. Si le donut tombe dans la zone adverse ou si un joueur entre dans sa zone, le donut est remis à l'adversaire et le jeu reprend à l'endroit de l'infraction.

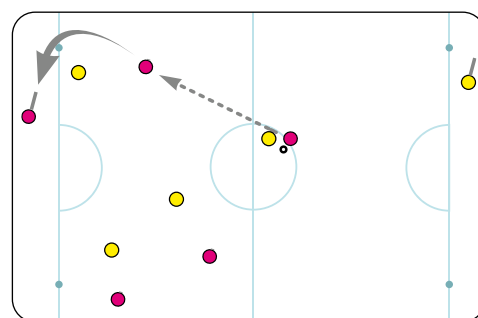
Variante

- Les joueurs de chaque équipe sont répartis en deux ou trois blocs. La licorne tient une corbeille. Pour marquer un point, les joueurs doivent loger le donut dans la corbeille. Le bloc qui a marqué laisse sa place au suivant et l'enseignant met un nouveau donut en jeu. Les donuts lancés dans la corbeille y restent. Quelle équipe en a le plus après cinq minutes?
- Marchand de glaces: la licorne tient un cône renversé dans ses mains.

Plus facile

- Deux ou trois licornes se trouvent dans chaque zone.
- Les licornes sont debout sur des caissons (un à deux par côté).

Matériel: Deux témoins, un donut, sautoirs, évent. deux corbeilles, deux cônes, deux caissons



Dribble



Points importants

- Si le champ est libre, le bâton est tenu à une main.
- Si l'adversaire est à proximité, le bâton est tenu à deux mains.
- Le joueur regarde en permanence ce qui se passe autour de lui: où sont mes coéquipiers? Mes adversaires?
- Le donut est toujours en mouvement.
- Dans les duels, le joueur se place entre le donut et l'adversaire.

Forrest Dribbling

Différents obstacles sont disposés dans la salle. Les joueurs expérimentent plusieurs manières de les contourner, les traverser ou les franchir.

Variante

- L'enseignant annonce un chiffre. Les joueurs contournent le plus rapidement possible le nombre d'obstacles indiqué avant de revenir au centre de la salle.

Objectifs d'apprentissage

- Conduire le donut de manière efficace dans différentes situations.
- Améliorer la vision périphérique (obstacles et autres joueurs).
- Conduire le donut de manière sûre sous stress.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, matériel pour les obstacles



Instagram Game

Les joueurs conduisent le donut au son d'une musique et inventent différents mouvements. Quand l'enseignant voit une figure originale, il arrête la musique, crie « freeze » et nomme le joueur concerné. Ce dernier montre son mouvement que les autres tentent d'imiter (follower). Puis la musique reprend et chacun expérimente d'autres variantes.

Objectifs d'apprentissage

- Créer et exécuter plusieurs variantes de dribble.
- Reproduire précisément un mouvement.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, musique, évent. cônes



Angry Chicken

Deux équipes de voleurs et une de poulets. Les poulets – chacun avec un objet (poulet en caoutchouc ou demi-frite aquatique) – se répartissent dans la salle, deux par zone. Les voleurs traversent la salle en conduisant leur donut. Les poulets essaient de les toucher au passage. Le voleur touché revient au point de départ. S'il réussit sa traversée, il prend un œuf dans un des deux nids situés dans la zone d'arrivée et le ramène dans son nid en revenant par les couloirs latéraux. Changer les rôles après cinq minutes, chaque équipe joue une fois le rôle des poulets. Qui a ramené le plus d'œufs à la fin?

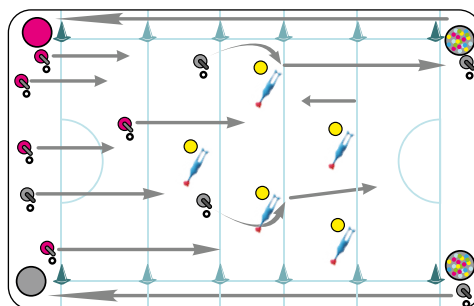
Variante

- Les poulets essaient de voler les donuts avec leur bâton et/ou en effectuant des mises en échec.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vision du jeu en dribblant.
- Entraîner les body checks, les side stick checks et les sweep checks (pour la variante).

Matériel: Bâtons et donuts pour deux équipes sur trois, quatre à six poulets en caoutchouc ou demi-frites aquatiques, pincettes, cônes



Passes



Points importants

- Position de base latérale, côté gauche du corps orienté vers le receveur.
- Lorsque le donut est ramené vers l'arrière, le poids du corps est transféré sur le pied droit.
- Lorsque le donut est joué vers l'avant, le poids du corps passe sur le pied gauche.
- Le donut est lâché à la hauteur du pied gauche environ, l'embout poursuit le mouvement en direction du coéquipier.
- Avant d'entamer l'action suivante, le joueur doit maîtriser le donut.

Triumphal Arch

Deux équipes forment des blocs de quatre joueurs (changements volants au signal). L'équipe attaquante essaie de marquer des points en faisant passer le donut entre les jambes d'un coéquipier. Ce dernier garde les pieds au sol lors de la passe et ne peut rester que trois secondes dans cette position.

Objectifs d'apprentissage

- Appliquer différentes techniques de passes.
- Passer et réceptionner en mouvement.
- Améliorer la tactique en passant de la supériorité à l'infériorité numérique (et vice versa).

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, sautoirs



Donut In & Out

Former trois équipes de quatre joueurs: deux équipes sur le terrain (volleyball) et la troisième à l'extérieur avec un joueur derrière chaque ligne latérale. L'équipe qui adresse une passe à un joueur extérieur obtient un point. Il est interdit de faire une passe deux fois de suite au même joueur extérieur. La première équipe à dix points remporte la manche et défie la troisième qui entre en jeu, remplacée par l'équipe perdante à l'extérieur.

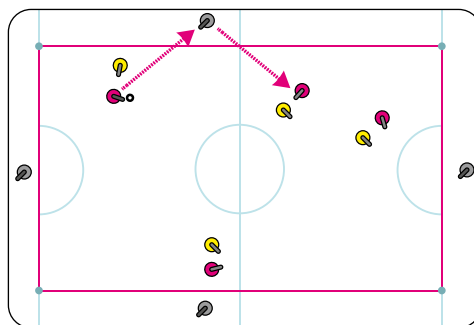
Variantes

- Les passes aux joueurs extérieurs se font à travers un élément de caisson.
- Les joueurs extérieurs se tiennent derrière la bande/des bancs suédois.
- Les points sont marqués avec des doubles passes.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le timing et la vision du jeu.
- Améliorer la précision des passes.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, sautoirs, évent. éléments de caisson, bancs suédois



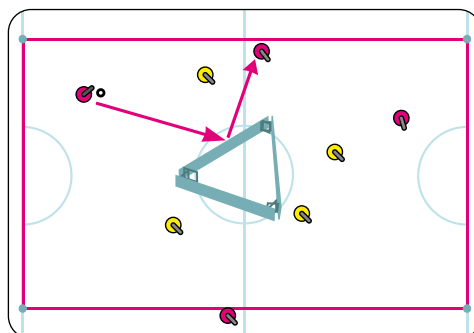
Bermuda Triangle

Trois bancs couchés (partie supérieure vers l'extérieur) forment un triangle au milieu de la salle. Pour marquer un point, les équipes doivent réussir une passe via le banc. Après chaque point ou interception par l'équipe adverse, cette dernière doit d'abord faire une passe contre un mur ou à un joueur derrière la ligne extérieure avant de tenter sa chance.

Objectifs d'apprentissage

- Développer un jeu collectif efficace sous stress.
- Effectuer des passes contre une paroi et réceptionner.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, trois bancs suédois



Tirs et jeux un contre un



Points importants

- Position de base latérale, côté gauche du corps orienté vers le but.
- Quand le donut est ramené en arrière, le poids du corps est transféré sur le pied droit.
- Lorsque le donut est joué vers l'avant, le poids du corps passe sur le pied gauche.
- Le donut est lâché à la hauteur du pied gauche environ, l'embout poursuit le mouvement en direction du but.
- Possibilité d'effectuer des tirs en hauteur en utilisant le poignet.

Remarque: La technique de tir peut aussi s'entraîner en puisant dans les exercices classiques – formes de carrousel et différents tirs en ligne par exemple – issus des autres sports. Le manuel «Donut Hockey» présente d'autres idées, jeux et drills pour améliorer les tirs.

Liga Shooting

Quatre à six groupes se répartissent chacun devant un but. Les premiers gardiens sont tirés au sort. A tour de rôle, les joueurs tirent dans leur but. Celui qui marque obtient un point et se replace derrière sa colonne. Celui qui échoue remplace le gardien. Après trois minutes, le jeu est interrompu. Le joueur avec le plus de points monte d'une ligue, celui qui en a le moins descend. Le joueur avec le plus de points dans la ligue supérieure et celui avec le moins de points dans la dernière ligue restent sur place. En cas d'égalité, les joueurs se départagent par une partie de «feuille-caillou-ciseaux», de «zig-zag-zoug» ou par tirage au sort.

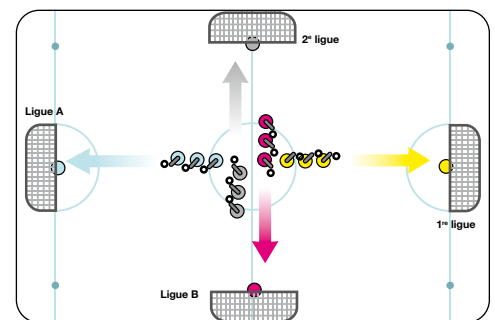
Variante

- Définir la technique de tir.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la précision des tirs.
- Maîtriser différentes techniques de tir.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, quatre à six buts, cônes ou autre marquage



Pin War

Tous contre tous avec cinq à sept donuts en jeu. Chaque joueur défend sa quille et tente de renverser celle des autres. Si une quille tombe, son propriétaire effectue un tour de salle en courant, puis il relève sa quille et reprend le jeu.

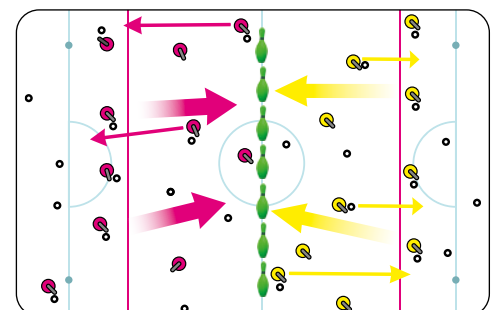
Variante

- Les joueurs dont la quille est tombée se rendent vers l'enseignant. Lorsqu'ils sont trois, ils jouent à «zig-zag-zoug»: les deux gagnants reviennent en jeu, le perdant court autour de la salle avant de regagner le terrain.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le timing.
- Améliorer la précision des tirs.

Matériel: Un bâton et une quille par joueur, cinq à sept donuts



Spring Clean-Up

Quatre bancs suédois (deux par équipe) sont disposés dans les angles de la salle. On joue à trois contre trois sans gardien. L'enseignant, sur la ligne médiane, met en jeu les donuts placés dans un panier. Dès que le donut est lancé sur le terrain, un bloc de chaque équipe entre en jeu. L'objectif: placer le donut derrière l'un des bancs adverses. Après chaque but, l'enseignant remet en jeu un donut et les blocs suivants font leur entrée. Quand le panier est vide, on procède au comptage des points. Si le but n'est pas marqué après 50 secondes, les blocs changent.

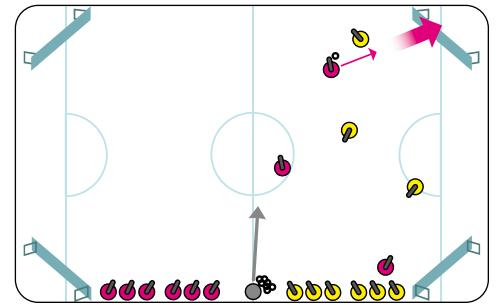
Variante

- Cinq contre cinq, l'enseignant met plusieurs donuts en jeu en même temps. Quelle équipe en place le plus grand nombre derrière les bancs adverses?

Objectif d'apprentissage

- Entraîner les flip shots et le jeu collectif.

Matériel: Un bâton par joueur, 10-20 donuts, un panier, quatre bancs suédois, sautoirs



Un contre un et supériorité numérique



Points importants pour l'attaque un contre un

- Bien contrôler le donut et le tenir éloigné de l'adversaire.
- Déborder l'adversaire avec des feintes et des changements de rythme rapides.
- Courir vers les espaces libres et non pas vers l'adversaire.
- Varier les types de feintes et de tirs.

Points importants pour la défense un contre un

- Garder une distance optimale avec l'adversaire.
- Tenir le bâton à deux mains.
- Se placer entre l'attaquant et le but.
- En face de l'adversaire, recourir au sweep check.
- A côté de l'adversaire, choisir le side stick check ou le body check.
- Contrôler le donut avant d'amorcer une action.

Carousel Fake Drill

Les joueurs forment une colonne à chaque coin du terrain, chacun avec un donut, à l'exception du premier de la colonne A. L'enseignant désigne un gardien et un défenseur. Le premier joueur de la colonne A contourne le cône, reçoit une passe du premier de la colonne B, contrôle le donut, dribble le défenseur, tire au but, puis s'encolonne derrière la colonne B avec le donut. Le passeur reçoit à son tour le donut du prochain joueur de la colonne A, etc.

Variantes

- Imposer des types précis de feinte ou de tir.
- Deux équipes s'affrontent en jouant chacune de son côté avec un gardien et un défenseur de l'équipe adverse.

Plus facile

- Un «joker» posté devant le but aide l'attaquant.

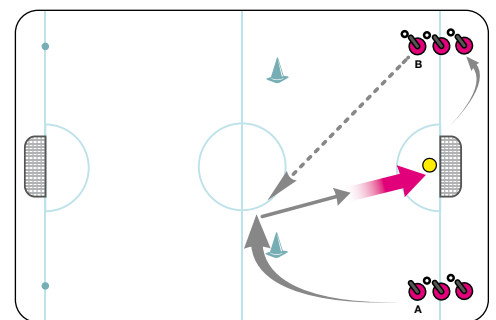
Plus difficile

- Le joueur qui ne marque pas remplace le défenseur.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: déborder le défenseur.
- Défense: repousser l'attaquant loin du but et intercepter le donut.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut pour deux joueurs, cônes ou autre marquage



Fast Track

La salle est divisée en deux avec des bancs suédois posés en diagonale. Par groupes de deux, les joueurs se placent en colonne au fond de la partie étroite de la salle. Un groupe débute en défense (un défenseur et un gardien). Les attaquants essaient de marquer un but (deux contre un). S'ils réussissent, ils gardent le donut et se placent en fin de colonnes du demi-terrain opposé. Sinon, ils remplacent le défenseur et le gardien.

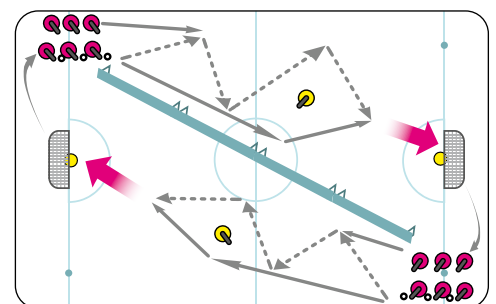
Variante

- Les attaquants jouent contre le même groupe défenseur/gardien et doivent marquer un certain nombre de buts (p. ex. dix) pendant quatre minutes. S'ils réussissent, le défenseur et le gardien effectuent une tâche supplémentaire, sinon, ce sont les attaquants qui reçoivent le gage.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: créer un surnombre et l'exploiter.
- Défense: spéculer judicieusement, empêcher les buts.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, bancs suédois, cônes ou autre marquage



Turbo Rocket

Les joueurs forment deux colonnes derrière la ligne de fond. Placé entre les deux colonnes, l'enseignant met en jeu un donut. A ce moment, le premier joueur de chaque colonne démarre. Celui qui contrôle le donut tente de marquer, l'autre défend. Si le défenseur intercepte le donut ou si l'attaquant marque un but, les deux retournent derrière leur colonne.

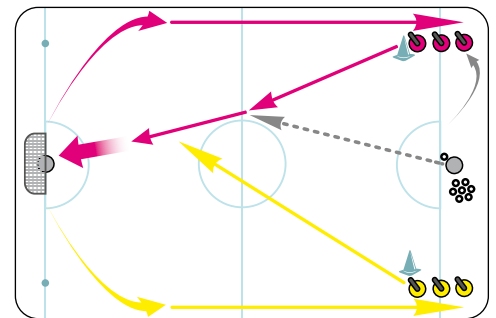
Variantes

- Un but vaut deux points, une défense réussie un point. Quel joueur / Quelle équipe obtient dix points en premier?
- Même valeur des points. Qui a le plus de points après quatre minutes?
- Placer un caisson devant le but (tirs en hauteur seulement).
- Lors de la mise en jeu, l'enseignant annonce un chiffre qui indique le nombre de joueurs qui entrent en jeu.
- Chaque joueur est numéroté. L'enseignant annonce un chiffre (p. ex. 547) et les joueurs portant les chiffres 5, 4 et 7 entrent en jeu.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: rester en possession du donut, s'imposer en un contre un et marquer des buts.
- Défense: repousser l'attaquant loin du but et intercepter le donut.

Matériel: Un bâton par joueur, donuts, but, évent. caisson



Fun Athletics



Points importants

- Les sprints courts améliorent la vitesse.
- Un entraînement intensif par intervalles permet de maintenir un rythme soutenu.
- Un entraînement ludique de l'endurance est un gage de succès.

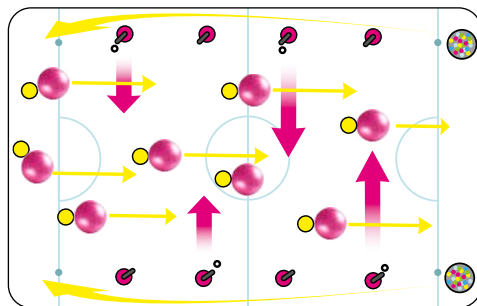
Dangerous Road

L'équipe A forme des groupes de deux qui se placent face à face sur les lignes latérales du terrain de volleyball, avec un donut pour chaque duo. Les joueurs de l'équipe B attendent derrière la ligne de fond avec un swissball chacun. Au signal, ils traversent le terrain en roulant leur ballon sans se faire toucher (eux ou le ballon) par un donut. S'ils réussissent, ils prennent une pincette dans un des deux cerceaux qu'ils fixent à leur t-shirt. S'ils échouent, ils reviennent au départ en portant leur ballon et tentent une nouvelle traversée. Changer les rôles après quatre minutes. Quelle équipe récolte le plus de pincettes?

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance de base et la ténacité.

Matériel: Sautoirs, deux cerceaux, pincettes; pour l'équipe A: un bâton par joueur, un donut pour deux joueurs; pour l'équipe B: un swissball par joueur



Donut Darts

Une zone de but est délimitée par des bancs suédois ou des caissons à une extrémité de la salle. Au signal, l'équipe A tire le maximum de donuts dans la zone de but depuis la ligne médiane. Simultanément, dans l'autre moitié de salle, les joueurs de l'équipe B effectuent chacun cent sauts à la corde. Ils s'assoient quand ils y parviennent. Quand toute l'équipe est assise, le jeu s'arrête et on inverse les rôles. Quelle équipe a marqué le plus de buts ?

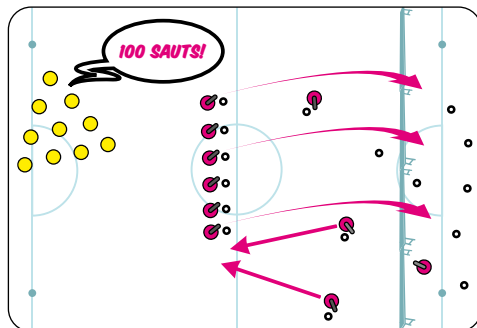
Variantes

- L'équipe B effectue dix tours de salle à la course.
- A la fin, l'équipe B effectue deux sit-up (abdos) par but marqué.

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer la résistance et la ténacité.

Matériel: Un bâton par joueur, donuts en suffisance, quatre bancs suédois (ou huit éléments de caisson), cordes à sauter



Donut Biathlon

Deux buts, un pour chaque équipe, sont installés sur la ligne de fond et trois donuts placés sur la ligne de tir. Les joueurs se placent en colonne à côté de leur but, face au parcours jalonné de cônes. Au signal, le premier de chaque équipe effectue le parcours, puis il tire les trois donuts dans le but défendu par le gardien adverse. Chaque tir manqué (sauf le premier) est sanctionné par une boucle de pénalité (délimitée par des cônes). Lorsque le joueur a terminé ses trois essais et les pénalités éventuelles, le prochain joueur démarre. Deux passages par joueur. L'équipe la plus rapide gagne la manche.

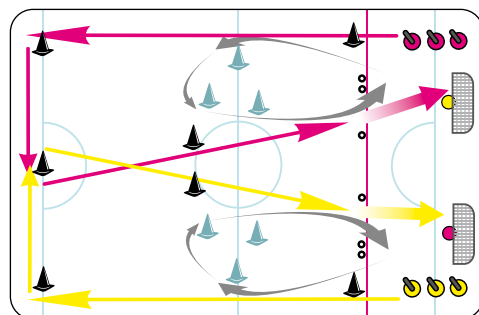
Variantes

- Par trois: chaque joueur tire un donut, toute l'équipe effectue une boucle de pénalité si l'essai est manqué.
- Chaque joueur tire trois fois contre une pyramide de boîtes. L'équipe effectue une boucle de pénalité par boîte encore debout.

Objectif d'apprentissage

- Renforcer la ténacité.

Matériel: Un bâton par joueur, six donuts, deux buts, cônes ou autre marquage de couleur différente, évent. boîtes



Just Play It



Points importants

- La polyvalence est gage de réussite.
- Les petits jeux qui ciblent certains éléments spécifiques facilitent le transfert des aptitudes acquises dans le jeu.

Sweet Revenge

Deux équipes s'affrontent. L'équipe A forme trois colonnes derrière la ligne de fond, l'équipe B une colonne sur le côté, à la hauteur de la ligne médiane. Un joueur B prend place dans le but. Au signal, les premiers de chaque colonne de l'équipe A s'élancent sur le terrain à l'assaut du but adverse. Simultanément, deux joueurs B entrent en jeu pour défendre leur but. L'attaque se poursuit jusqu'au but ou à l'interception du donut / arrêt du gardien. Les trois prochains attaquants et deux nouveaux défenseurs entrent alors en jeu. Changer les rôles après quatre minutes. Quelle équipe marque le plus de buts?

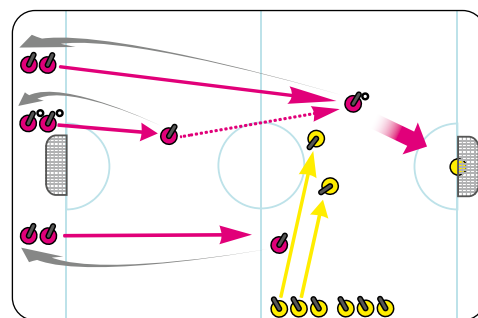
Variante

- Limiter le temps d'attaque à 30 secondes avant le changement.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: améliorer le jeu collectif, exploiter les situations de surnombre.
- Défense: fermer les espaces et intercepter le donut.

Matériel: Un bâton par joueur, sautoirs, cinq à six donuts, deux buts



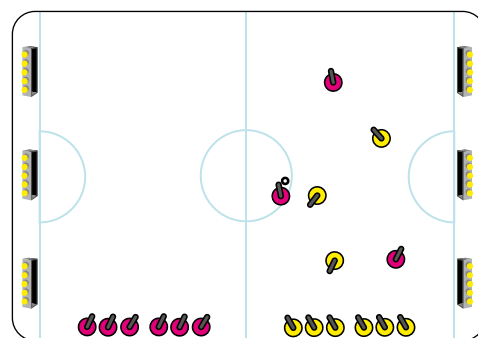
Stealing Sweets

Trois buts (éléments de caisson) sont installés sur chaque ligne de fond du terrain de volleyball. Trois à quatre pincettes sont posées sur chaque but. Les joueurs, répartis en deux équipes, se placent derrière les lignes latérales de leur demi-terrain. On joue à trois contre trois sur tout le terrain. Un changement volant de tous les joueurs a lieu après chaque but marqué ou au coup de sifflet de l'enseignant (après 50 secondes de jeu au plus). Le buteur prend une pincette sur le caisson où il a marqué. Le match se termine dès qu'une équipe n'a plus de pincettes sur ses buts.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: améliorer le jeu collectif et la précision des tirs.
- Défense: fermer les espaces et intercepter le donut.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, six éléments de caisson, sautoirs, pincettes



MVB (Most Valuable Block)

Chaque équipe est composée de blocs fixes, les changements sont volants. Après chaque but, les deux blocs sortent et le capitaine du bloc qui a marqué prend une pincette qu'il accroche à son t-shirt. Après dix minutes, l'équipe avec le plus de pincettes a gagné et le meilleur bloc est déclaré MVB.

Variantes

- Les blocs qui s'affrontent sur le terrain sont toujours les mêmes (l'enseignant compose des blocs de même niveau).
- Les blocs sont numérotés. Avant chaque changement, l'enseignant indique aux équipes les blocs qui entrent en jeu.

Objectifs d'apprentissage

- Entraîner la capacité de décision et la combativité.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, deux buts, quatre bancs suédois, sautoirs



Manuel d'entraînement et matériel

A la recherche de formes de jeu et d'idées supplémentaires pour concevoir un entraînement attrayant? Besoin de matériel?

www.burnershop.ch

Vidéos, tutoriels et informations

Envie d'améliorer les techniques de base, de connaître les règles de jeu ou de découvrir d'autres aspect du donut hockey?

www.donuthockey.ch

Tests

Désireux d'évaluer vos élèves grâce à des [formes de test orientées vers les compétences](#)?

Possibilité de location

[En quête de matériel de prêt gratuit?](#)

Indications

Ouvrages

- K ng, O. (2017): Donut Hockey: [Aufbau von technischen und individualtaktischen Fähigkeiten im Donut Hockey](#) (pdf, travail de bachelor).
- Schlegel, D. (2019): [Donut Hockey als Komplement rsportart im Eishockey? R ckmeldungen von Trainern und Nachwuchsatleten](#) (pdf, travail de bachelor).
- Sutter, M. (2017): [Donut Hockey: Fast food for fast people](#). Schorndorf: Hofmann.
- Sutter, M. (2020): [Test de compétences Donut Hockey](#). Schorndorf: Hofmann.

Vidéos

- [Présentation du jeu et technique de base](#)
- [The Trick Book by Oliver K ng](#)
- [Donut Hockey Competition – 1. International Open 2017](#)

Liens

- [Donut Hockey](#)
- [Achat de matériel](#)
- [Matériel de prêt](#)

Nos remerciements

- au Burner Motion Team pour le développement et la concrétisation du Donut Hockey.
- aux élèves qui ont testé les exercices, amené leurs idées et permis de réaliser les photos et les vidéos.
- aux étudiants du DSBG de l'Uni Bâle qui ont contribué, dans le cadre de leur travail de bachelor, à enrichir les contenus.
-   Hofmann Verlag pour la publication du manuel.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteure: Muriel Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, instructrice pour la formation continue, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Service du sport du canton de Fribourg, Véronique Keim

Illustrations et vidéos: Burner Motion

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO