

L'équipement du gardien de but.

Martin Roldan, responsable du développement des gardiens, Braves d'Ahuntsic.
mroldan@ahmba.ca

Ah, l'équipement de gardien de but! Si beau, si étrange, si massif, si complexe et, surtout, si cher. Si vous avez magasiné récemment pour de l'équipement de gardien de but, vous savez qu'on est loin des oreillers en mousse attachés autour des jambes avec de la ficelle et du plastron de receveur de baseball. Cette petite chronique servira à démythifier l'équipement du gardien en expliquant rapidement ses composantes. Si votre enfant veut essayer de jouer à cette position et que, comme bien des gens, vous ne savez pas exactement comment choisir son équipement, ce petit texte devrait vous donner des notions de base avant de vous frotter aux vendeurs d'équipement qui vous vanteront les dernières jambières à un prix exorbitant.

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, il n'y a pas de meilleures et de moins bonnes marques d'équipement de gardien. José Théodore porte du Vaughn, Jean-Sébastien Giguère du Koho, Dominik Hasek du Louisville, Curtis Joseph du Bauer, Martin Brodeur du CCM, Patrick Lalime du Sher-Wood, Tommy Salo du Itech, et j'en passe. Toutes ces marques sont bonnes, et parmi ce qu'elles offrent, on retrouve différents niveaux de protection. Il est inutile pour un joueur bantam d'avoir un équipement de professionnel, tout comme il serait dangereux pour un professionnel de porter un équipement de ligue récréative. N'oubliez surtout pas que si on peut être tenté par un bel équipement aux couleurs ou de la marque de son joueur favori, c'est la sécurité et le confort qu'il apporte qui pourront faire la différence dans un match. Aussi beau soient son masque et ses jambières, un gardien qui a peur de se blesser en recevant un tir car il n'a pas confiance dans son équipement ne sera pas très efficace et, à moyen terme, abandonnera probablement cette position.

Les patins :



Les patins de gardien de but ont une lame large et droite qui favorise les mouvements latéraux ainsi qu'une coquille de protection visant à minimiser les risques de blessures aux pieds. Ils sont plus difficiles à contrôler que des patins de joueur et le nouvel utilisateur devrait prévoir une période d'acclimatation de plusieurs semaines (ou mois) avant de se sentir à l'aise. La lame devrait être bien aiguisée, au même titre que des patins d'avant (un aiguisage pour 6-8 heures de glace environ) afin de permettre au gardien de

se déplacer rapidement. Si la lame est émoussée, les tentatives de déplacement latéral seront partiellement ratées car le patin devant pousser tout le corps ne mordra pas dans la glace comme il le devrait. Il n'est pas nécessaire pour le gardien de porter des patins de gardien avant qu'il reçoive des tirs d'une certaine vélocité (âge pee-wee environ) ou que vous soyez certain qu'il jouera à cette position assez souvent pour que l'achat en vaille la peine.

Les jambières :



Elles servent à protéger les jambes. Elles représentent l'élément le plus représentatif du gardien de but. Il en existe plusieurs modèles, dont la conception favorise tel type d'arrêt plutôt que tel autre (papillon, debout, hybride, baril, etc.). Certaines possèdent des protections supplémentaires pour le genou, pour la cuisse, un type d'attache plutôt qu'un autre, des orteils ouverts ou fermés, bref, il est assez difficile de s'y retrouver sans passer un temps inouï à s'informer sur le sujet. Rassurez-vous, pour un jeune gardien, vous ne devriez pas vous préoccuper outre mesure de telles considérations, dont je traiterai dans une chronique prochaine. Il ne faut pas oublier que la seule fonction officielle des jambières est de protéger les jambes (c'est indiqué dans le livre des règlements de la ligue nationale de

hockey), pas de favoriser la rotation ou de confondre les attaquants grâce à un enchevêtrement de formes et de couleurs. Donc l'élément principal à considérer pour l'instant est la grandeur (ou hauteur) de la jambière. Pour déterminer celle-ci, il existe un petit calcul fonctionnant presque à tout coup :

Mesurez la distance entre le sol et le milieu du genou. (A)

Mesurez ensuite la distance entre la moitié du genou et le haut de la cuisse, puis divisez ce nombre par 2. (B)

Calculez ensuite 75% de la pointure des patins (C).

Additionnez A, B et C, et cela vous donnera la longueur de jambières requise.

Par exemple, dans mon cas, la mesure du bas de la jambe fait 20 pouces. Le haut de ma jambe fait 16 pouces (donc la moitié fait 8 pouces) et je porte des patins de pointure 9 (75% de 9 fait environ 7). Mes jambières devraient avoir $20 + 8 + 7 = 35$ pouces.

Il faut également s'assurer que le genou arrive au milieu du " pli " de la jambière lorsque le gardien est debout. Une jambière un peu plus courte que le calcul indique n'est pas un problème en tant que tel à condition que la jambière couvre bien la jambe jusqu'au bas de la cuisse. Ainsi, j'ai des jambières de 32 pouces de haut, et non de 34 ou 36 pouces, ce qui ne me pose pas de désagrément. Il ne faut pas oublier de considérer le confort du gardien car des jambières plus grandes sont plus lourdes et encombrantes, ce qui rend les déplacements plus difficiles.

Attacher les jambières est aussi compliqué que les choisir, et c'est pourquoi je consacre une autre chronique sur ce sujet. Vous pouvez la lire ici.

La mitaine :



Elle sert à protéger la main qui attrape la rondelle. Habituellement, quelques courroies permettent d'ajuster la mitaine afin qu'elle tienne bien autour de la main. Ainsi, le gardien pourra effectuer des mouvements rapides avec cette main sans que la mitaine glisse vers l'extérieur et quitte la main.

La mitaine devrait couvrir le poignet du gardien sans interférer avec le plastron.

Pour former (ou casser) une mitaine neuve, on peut mettre une balle de softball ou un objet rond de grosseur équivalente dans la mitaine et la fermer avec du ruban pour que l'objet tienne bien en place.



Le bloqueur :

Il sert à protéger la main que tient la bâton. Comme la mitaine, une courroie le tient en place autour de la main. Il n'est toutefois pas nécessaire de le serrer beaucoup car cette main n'aura pas à effectuer des mouvements aussi amples et rapides que celle entourée de la mitaine. Assurez-vous que les doigts sont bien protégés par une pièce rigide rattachées au gant et suivant les mouvements des doigts. Le bloqueur devrait couvrir le poignet du gardien sans interférer avec le plastron.

Le bâton :

Comme le bâton du joueur, celui du gardien devrait lui arriver au niveau du menton lorsque le gardien porte ses patins. En position de base, le gardien devrait être en mesure de poser la lame du bâton contre le sol en ayant son index sur la partie large (la pagaie) du bâton. Si la pagaie est trop courte, le gardien aura une position de base trop penchée vers l'avant (le problème de la majorité des gardiens); si elle est trop haute, il sera trop droit et aura de la difficulté à couvrir la bas du filet. Il est important d'essayer le bâton au magasin, à la hauteur des patins, en position de base, pour déterminer si la grandeur de la pagaie est correcte. De plus, la courbure du bâton devrait être minime pour un enfant car plus la lame du bâton est courbée, plus il est difficile de le tenir à plat sur la glace. Assurez-vous, quand le gardien teste le bâton, que la lame couvre bien le sol. Si le talon du bâton est la seule partie à demeurer en contact avec le plancher, l'angle entre la lame et la pagaie n'est pas adapté au gardien. Prenez votre temps et essayez plusieurs bâtons pour déterminer le plus adapté à votre physiologie et à votre position de base. Tout comme il n'y a pas deux gardiens identiques, il n'y a pas deux bâtons pareils.

Aussi, un bâton de gardien ne devrait jamais être coupé pour être raccourci. Contrairement au bâton de joueur, il est conçu en fonction de la longueur de son manche, qui offre un contrepoids permettant d'équilibrer la lame très large. Le couper crée un déséquilibre le rendant plus difficile à manipuler.

La plupart des gardiens préfèrent poser du ruban blanc sur la lame du bâton afin de voir plus facilement la rondelle quand ils la manipulent, d'autres préconisent du ruban noir afin que les avants adverses la voient moins bien. Ce choix est toutefois personnel. Plusieurs gardiens appliquent également un peu de cire sur leur ruban afin d'éviter que la neige colle contre la lame du bâton (cela permettrait aussi de le protéger de l'humidité). Enfin, il n'est pas conseillé de mettre du ruban à mi-hauteur, où la main du bloqueur tient le bâton, car le gardien devrait pouvoir glisser aisément sa main de cet endroit au haut du bâton (quand il joue la rondelle) et le ruban freinera le mouvement de la main. Une mailloche de ruban doit être faite au haut du manche, par souci de protection, pour harponner la rondelle sans échapper le bâton et pour reprendre le bâton quand on le laisse volontairement sur la glace (un gardien n'échappe jamais son bâton, voyons!)

Enfin, pour un jeune gardien, il n'est pas conseillé de choisir un bâton avec la " curtis curve " inventée par Curtis Joseph. Mieux vaut qu'il s'habitue à jouer avec un manche normal et, lorsqu'il maîtrisera parfaitement son bâton, il pourra essayer ce type de gadget s'il en a envie.



Le plastron :

Protégeant le torse, le ventre et les bras, le plastron devrait être ajusté afin de suivre les mouvements du corps du gardien sans se déplacer. Un plastron de base est tout à fait suffisant jusqu'au niveau pee-wee avancé. Dès que les tirs prennent de la vélocité, il faut s'assurer que le plastron est adapté au niveau de jeu. Un plastron bas de gamme offre une protection moyenne contre les lancers frappés solides. Un bon gardien utilisant souvent la position papillon devrait effectuer la majorité de ses arrêts avec le plastron, il s'agit donc d'une pièce d'équipement fort importante. Le bas du plastron devrait être attaché au haut du pantalon, en avant, pour que ces deux pièces d'équipement se déplacent ensemble, ce qui évite de découvrir le ventre du gardien et tient les deux morceaux bien en place. La majorité des gardiens portent le plastron à l'intérieur du pantalon, mais il peut aussi être à l'extérieur. L'important dans ce choix est le confort pendant le match.

Le support athlétique (la coquille, le jock strap) :

Protégeant les parties génitales du gardien, le support athlétique doit être ajusté de telle manière qu'il reste bien en place malgré les déplacements du gardien. Plusieurs gardiens le mettent sous la combinaison afin de s'assurer qu'il reste toujours en position. Un support athlétique de gardien, plus solide et plus capitonné que celui des joueurs, est requis à partir de pee-wee; avant cela, un support normal sera suffisant compte tenu de la vélocité relative des tirs (évidemment, ceci est une suggestion générale, un gardien atome recevant des tirs puissants pour son âge bénéficierait d'un support de gardien). Normalement, la coquille de gardien la moins dispendieuse offrira une aussi bonne protection que n'importe quelle autre coquille de gardien.



Les protège-genoux :

Ils servent à protéger l'intérieur des genoux et le bas des cuisses des gardiens. Contrairement à ce que plusieurs croient, les protège-cuisses inclus avec les jambières haut de gamme ne remplacent pas cette pièce d'équipement. Même avec une excellente jambière, la rondelle peut se faufiler jusqu'au genou, surtout en position papillon, et les risques de blessures sont. C'est la raison pour laquelle cette pièce d'équipement est absolument nécessaire, que la jambière soit équipée ou non de protège-cuisses.



Le pantalon :

En comparaison aux pantalons de joueur, les pantalons de gardien possèdent une protection accrue près de l'aine et sur les fesse. On devrait s'en munir à partir du niveau pee-wee ou bantam. Les modèles offrant une protection supplémentaire entre les jambes (morceaux de mousse rigide) sont intéressants car ils aident le gardien à fermer son " five-hole ", ce triangle créé entre les jambes en position papillon. Les protège-cuisses, comme sur le modèle ci-haut, peuvent être utiles mais normalement, on préférera des protège-cuisses inclus avec les jambières. On peut faire tenir le pantalon grâce à la ceinture ou avec des bretelles, au choix.

Le protège-cou :

Souple, s'attachant à l'aide d'un velcro derrière la nuque, le protège-cou pour gardien devrait également être muni d'une sorte de bavette servant à protéger minimalement les clavicules (car les plastrons ne protègent pas tous adéquatement cette partie du corps). Un protège-cou pour gardien (en opposition à celui pour joueur) devrait être privilégié à partir du niveau pee-wee. La bavette du protège-cou doit toujours être placée à l'intérieur du plastron pour éviter qu'un espace sans protection se forme en raison des mouvements du haut du corps. Notez que même si le bas du cou du gardien est protégé par son plastron, le protège-cou est nécessaire et obligatoire.



Le " protège-gorge " :

Pièce de plastique rigide et transparente qui s'attache au masque ou à la grille du casque afin de protéger la gorge contre les rondelles (alors que le protège-cou protège avant tout contre les lames de patin). Ce morceau est optionnel mais peut être très apprécié le jour où le gardien recevra un lancer au niveau de la gorge sans désagrément (au lieu de recevoir la rondelle directement sur la gorge, ce qui est à la fois douloureux et angoissant). Attachez-le pour qu'il couvre bien la gorge à partir du bas du masque ou du casque. Cette pièce d'équipement ne peut pas remplacer le protège-cou.



Le masque ou le combo casque-grille :

Le masque sert à protéger le visage et la tête. Il doit être bien ajusté afin d'être efficace et de permettre au gardien de bien voir l'action. Le combo casque-grille pour joueur est aussi valide jusqu'au niveau pee-wee ou bantam. Ensuite, pour ceux qui préfèrent le combo casque-grille (tel Dominik Hasek), il se fait des casques spécialement pour les gardiens, plus solides que les casques pour joueurs.