

Choisir sa crosse

1. Gaucher ou Droitier

- Crosse à droite / Jouer à droite :

La crosse est placée à **droite** du corps lorsqu'on joue un coup droit, **la main directrice est donc la main gauche** placée en haut, la main droite vient, en bas en soutien.

- Crosse à gauche / Jouer à gauche :

La crosse est placée à **gauche** du corps lorsqu'on joue un coup droit, **la main directrice est donc la main droite** placée en haut, la main gauche vient en bas, en soutien.

Il existe une majorité de joueurs tenant la crosse à gauche. La main directrice étant la main droite, cela respecte une certaine logique statistique en faveur du nombre de droitiers dans la population.

Cependant le choix du côté n'est pas forcément lié aux habitudes d'écritures ou de tenue d'un autre équipement sportif. Il y a une part d'instinct et au départ il ne faut pas hésiter à tester les deux options.

Ensuite il faut se fixer et travailler les gestes fondamentaux en respectant les bonnes techniques. Ce n'est pas forcément 100% naturel au début, c'est normal il faut apprendre, mais rassurez vous ça vient très vite.

La main directrice ne doit jamais changer en cours de jeu. Vous devez pouvoir tenir la crosse à une main, en conduite de balle ou en défense, puis à deux mains pour contrôler, passer ou tirer, sans avoir à changer la main située en haut. La main placée en bas vient simplement se rajouter en soutien à tout moment.



2. La longueur de crosse

La taille est importante. Là aussi vous pourrez affiner votre choix selon votre posture naturelle et votre style de jeu.

Généralement on conseille de prendre une crosse vous arrivant au niveau du nombril.

On est parfois tenté de prendre une crosse trop longue de peur d'avoir à se baisser un peu trop. Ce n'est pas toujours un bon calcul. Si la crosse est trop longue pour vous, vous aurez des soucis pour bien conduire la balle dans un petit périmètre, près du corps, ou encore pour trouver le geste optimal pour votre shoot.

Ci-dessous des rapports indicatifs entre taille du joueur et longueur de crosse :

<u>Taille du joueur</u>	<u>Longueur de Crosse</u>
Jusqu'à 1m30	70 cm
1m30 – 1m45	75 cm
1m45 - 1m55	80 cm
1m55 - 1m65	85 cm
1m65 - 1m75	90 cm
1m75 - 1m90	95 – 100 cm
Plus de 1m90	Plus de 101 cm



3. Le poids de la crosse

Le poids de la crosse va dépendre des matériaux qui la composent au niveau du manche, de la palette ou encore du grip.

Le choix est très personnel. Les joueurs de haut niveau préfèrent généralement les crosses légères, plus maniables mais les habitués du hockey sur glace ou du roller-hockey s'orienteront sans doute naturellement, au moins au début vers des crosses un peu plus lourdes.

4. La flexibilité du manche

La flexibilité est indiquée sur le manche .Elle est définie en millimètres.

Elle va de 23 à 32mm. Ce chiffre correspond à l'amplitude de flexion du manche sous une pression de 30 livres, homologuée par l'IFF.

Plus le chiffre est petit, plus le manche est donc rigide.

Les meilleurs joueurs et les joueurs les plus costauds préfèrent les manches plus rigides qui leur permettent de frapper avec plus de force et de précision.

Les joueurs plus légers, aux frappes moins puissantes, les jeunes filles, les enfants opteront donc a priori pour un indice de flexibilité plus élevé.

5. La forme du manche

La grande majorité des crosses ont un manche droit.

Désormais les équipementiers développent des modèles plus sophistiqués, aux formes spéciales destinées à optimiser notamment les performances au shoot.

Les crosses droites font parfaitement l'affaire, au moins pour commencer. En gagnant en dextérité, vous pourrez tester ces modèles spéciaux, ils peuvent en effet vous séduire.



6. La forme de la palette

Chaque marque propose des palettes au design différent. Pas de conseil particulier. On préférera peut-être telle ou telle palette... Attention cependant, il n'est pas toujours possible techniquement, et à ce jour interdit par les règlements officiels de l'IFF, de combiner une palette d'une marque avec un manche d'une autre.

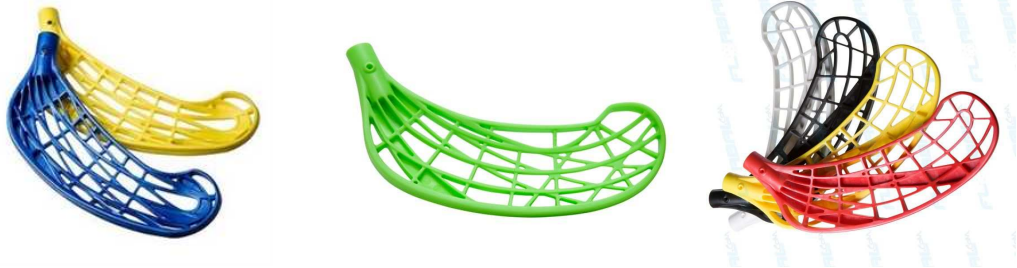
En revanche, il est important d'ajuster personnellement la courbure de sa palette, ce qui va vous permettre de mieux contrôler la balle.

Ceci est encore un élément très personnel. On observe que les attaquants courbent d'avantage leur palette. Cela peut aider à contrôler, à guider la balle et à effectuer certains gestes techniques, voire à effectuer des shoots enroulés ou accompagnés. Les défenseurs ont tendance à ne pas trop transformer leur palette pour garder plus de maîtrise notamment sur les passes longues et les shoots lointains, en slap par exemple.

Les règles officielles vous autorisent à une courbure maximale de 3cm. Celle-ci est mesurée en plaçant la palette sur une surface plane et en mesurant la distance entre cette surface et le point le plus haut à l'intérieur de la palette.

Pour former votre palette à votre goût, place au bricolage et attention à ne pas faire fondre ou à déstructurer le plastique. Un pistolet à chaleur de type industriel c'est le mieux, mais une plaque de gaz ou encore une bassine d'eau bouillante feront l'affaire pour assouplir le plastique.

Il s'agit ensuite de travailler la matière. Restez soigneux pour ne pas l'abîmer. Cela peut se faire à la main mais afin de produire une forme capable d'accrocher la balle en bout de palette, vous pourrez vous aider d'un objet de forme ronde (boule de pétanque, balle de golf...)



7. La souplesse de la palette

On entre là dans des paramètres assez pointus, et le choix est encore une fois très personnel, à l'usage en fonction de votre jeu, si vous sentez une différence.

Trois niveaux de souplesse sont en général disponibles : Soft, Medium, Hard. Les techniciens seront probablement plus attirés par des palettes softs au toucher plus fin, les palettes hard conviendraient davantage aux joueurs puissants. Dans le doute, une palette Medium conviendra parfaitement.

8. La forme du grip

On appellera grip la partie de la crosse sur laquelle se posent les mains et par conséquent on parlera ici à la fois de la forme du manche à ce niveau là, et de la bande adhésive qui recouvre le manche.

Il existe des grips de formes variées, principalement ronde ou ovale, mais parfois plus originale ou sophistiquée comme la « Pistol » d'Unihoc. A noter qu'il existe des kits « Oval » pour transformer une forme de grip ronde en ovale.

Que dire sinon de tester, en sachant que la forme ronde est la fois une forme de base mais aussi une forme qui convient à beaucoup de joueurs de haut niveau.

Pour ce qui est de la bande qui permet d'améliorer l'adhésion des mains, outre la couleur, la matière peut changer et vous constaterez probablement entre tel ou tel modèle, une préférence personnelle dans le contact avec vos petites mains sensibles !



UNIHOC