

Assurez votre  
**sécurité!**



## BALLON SUR GLACE



Photo : CMR Saint-Jean

### INTRODUCTION

Le ballon sur glace, aussi appelé ballon-balai, est un sport d'équipe dont l'objectif et les tactiques ressemblent à ceux du hockey sur glace.

La pratique régulière du ballon sur glace permet d'améliorer plusieurs capacités physiques, dont l'endurance cardiovasculaire, la puissance musculaire et l'équilibre. Bien qu'elle comporte de nombreux bienfaits pour la santé, elle peut aussi occasionner des blessures, particulièrement lors de chutes sur la surface glacée ou de contacts non intentionnels.

Les conseils qui suivent s'adressent aux personnes qui désirent pratiquer ce sport ou organiser des parties dans un contexte amical en assurant leur plaisir et celui des autres.

# BALLON SUR GLACE

## 1. L'ENCADREMENT

La désignation d'un arbitre qualifié a l'avantage d'établir une norme et d'assurer une plus grande rigueur dans l'application des règles du jeu. Dans le cadre d'une partie amicale, la pratique sans arbitre est aussi possible dans la mesure où chaque participant signale ses fautes et fait preuve d'esprit sportif.

Une trousse de premiers soins et un service téléphonique à proximité permettent d'intervenir plus rapidement en cas de blessure.

## 2. L'EMPLACEMENT

Le ballon sur glace se joue tant à l'intérieur qu'en plein air. Peu importe l'emplacement choisi, celui-ci devrait permettre aux joueurs réservistes ou en punition de demeurer à l'extérieur de la patinoire. La glace devrait être exempte de tout obstacle non nécessaire au bon déroulement de la partie et suffisamment éclairée pour permettre aux participants de suivre facilement le jeu en tout temps. La bande devrait être exempte de toute aspérité et le dessus de cette bande devrait être libre de tout objet pouvant tomber sur la glace.

## 3. L'ÉQUIPEMENT

### Le balai

Un balai détérioré ou brisé ne devrait pas être utilisé par un joueur.

### L'équipement protecteur

Selon le règlement de sécurité de la Fédération québécoise de ballon sur glace, le joueur doit porter :

- un casque protecteur attaché au moyen d'une mentonnière qui satisfait aux normes de sécurité établies par l'Association canadienne de normalisation (CSA);
- des espadrilles spéciales à semelles de gomme molle pour augmenter l'adhérence au sol et réduire les risques de chute sur la glace;
- des coudières;
- des jambières.

Pour augmenter le niveau de protection du joueur, la Fédération suggère d'ajouter à ces équipements un grillage ou une visière protectrice sur le casque, des gants de protection appropriés à la pratique du ballon sur glace ainsi qu'un protecteur de seins pour les femmes ou un support athlétique pour les hommes.

# BALLON SUR GLACE

Le gardien de but doit porter un protecteur facial complet qui satisfait aux normes de sécurité établies par l'Association canadienne de normalisation (CSA), des épaulières, un plastron, des jambières ainsi que des gants, dont un muni d'un rembourrage protecteur.

## 4. LE COMPORTEMENT ET LES ATTITUDES

Chaque joueur est responsable de son balai et devrait le manipuler de manière responsable, en évitant les frappes de forte amplitude. De plus, jamais un coup à la tête ou dans le dos d'un adversaire ne devrait être porté.

Chaque joueur devrait restreindre les mouvements de son adversaire à l'aide de la position de son corps et de son angle d'approche et non par un geste qui vise à le bousculer, à le frapper ou à le pousser contre la bande.

Chaque joueur devrait rester attentif au jeu, qu'il soit en possession du ballon ou non.

Enfin, pour que le plaisir demeure au cœur de la pratique du ballon sur glace, il importe que chaque participant :

- respecte les règles du jeu;
- respecte l'officiel et accepte ses décisions;
- respecte ses adversaires;
- donne à chacun une chance égale de participer;
- garde son sang-froid en tout temps.

## 5. UNE RÉFÉRENCE UTILE

Le règlement de sécurité adopté par la Fédération québécoise de ballon sur glace peut être consulté dans son intégralité à l'adresse suivante : [www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca). Il constitue le principal document de référence reconnu par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport pour assurer une pratique sécuritaire du ballon sur glace.

# BALLON SUR GLACE

## COMMENT NOUS JOINDRE

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Par courrier : **Direction de la promotion de la sécurité**  
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport  
100, rue Lavolette, bureau 306  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Par téléphone : 819 371-6033 ou **1 800 567-7902**

Par télécopieur : 819 371-6992

Par courriel : [promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca](mailto:promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca)

Site Internet : [www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport](http://www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport)