

# Vous cherchez une activité pour vos enfants ?

Arrêtez tout, vous avez trouvé ! **Le hockey sur glace** peut se pratiquer **à partir de 3 ans**, dès que l'on arrive à tenir debout. C'est un sport qui permet aux enfants d'acquérir des compétences techniques, physiques et psychomotrices des plus intéressantes pour son développement.

## Raison n°1 : le hockey sur glace développe la motricité et l'équilibre

La coordination de votre enfant vous semble parfois douteuse et il est toujours le premier à trébucher en courant dans l'herbe ?

**le hockey fait travailler l'équilibre et la motricité de façon très ludique.** D'abord à travers des parcours sur la glace pour apprendre à se déplacer, puis en commençant à jouer en équipe avec une crosse et un palet.

## Raison n°2 : votre enfant apprendra à être autonome

Si à la maison votre enfant ne trouve jamais les manches de son pull et rechigne toujours à enfiler ses chaussures, il n'en sera pas de même pendant sa séance de hockey.

## Raison n°3 : acquérir l'esprit d'équipe

**Au départ, quand on leur donne une crosse chacun et un palet, c'est un peu la ruée vers l'or.** Tout le monde s'agglutine autour de ce dernier pour pouvoir enfin avoir la chance de le toucher. Mais au fur et à mesure des entraînements, les enfants comprennent que cette stratégie n'est pas la meilleure et commence à jouer collectivement, à se faire des passes.

Ils vont même finir par jouer complètement collectif en recherchant toujours la meilleure solution pour marquer.

## Raison n°4 : le respect des règles et des valeurs

Il y a beaucoup de règles en hockey sur glace. D'abord parce que jouer avec une crosse peut engendrer des accidents si on ne les respecte pas et ensuite parce que c'est le sport collectif le plus rapide.

## Raison n°5 : le hockey révèle les timides et canalise les plus remuants

On se sent plutôt protégé derrière son casque à grille. **Personne ne nous voit vraiment, même si on rougit ou si l'on grimace, et ça, c'est un vrai avantage pour les enfants timides** qui se révèlent sur la glace une fois leur tenue enfilée. Les grands remuants y trouveront aussi leur compte car c'est un sport qui permet de beaucoup se dépenser tout en canalisant son énergie.

