

Choix Crosses

Compositions :

Fabriqué à base de 100% de Fibres de carbone favorisant la puissance du shoot, un bon ratio puissance poids.

Plus la raideur sera élevée plus la mise en tension sera accentuée

Bâtons creux et légers

Sensation constante

Choisir la bonne longueur du stick :

Une taille optimale pour une bonne maniabilité de la crosse.

Nécessité d'avoir une longueur de cross à hauteur du nez sans patins/rollers

Taille senior : 14 ans et plus

Taille intermédiaire : 10-15 ans

Taille junior 10-12 ans

Taille enfant <8ans

Flex bâton

On peut caractériser le Flex du bâton comme un ressort, lorsque l'on plie la crosse lors d'un tir celle-ci se charge en énergie (compression du ressort), qui est immédiatement restituée au palet lorsqu'elle revient à sa forme initiale (le ressort se détend).

Un shot puissant se traduit par une bonne restitution de l'énergie, et donc un Flex approprié.

flex de 40 : Enfants (<8ans)

flex de 50 : Juniors (10-12 ans)

flex de 60/75 : Intermédiaires (10-15 ans)

flex 85/100/110 : Séniors (14 ans et plus)

Si vous coupez la cross, prenez un flex inférieur à votre préférence car celui-ci augmentera.

Le point de flexion peut se situer au milieu ou en bas du manche.

Bien prendre en compte le choix du flex, car s'il vous ne le plier pas il ne sert à rien. Le flex dépend principalement des caractéristiques morphologiques.

Courbure

Seul point de contact entre la crosse et le palet, la cambrure de la palette à son importance dans le contrôle du puck. On distingue principalement les courbures qui commencent au talon de la palette ou les courbures qui commencent au milieu de la palette. Il y a également des courbures qui commencent en bout de lame et non au talon.

Elles peuvent être fermées et ouvertes, on parle alors de torsion (inclinaison). Une palette inclinée favorisera le soulevé du palet (à l'approche de la cage). Une palette avec peu de torsion facilitera le contrôle du palet.

Un défenseur préférera une crosse longue pour mieux harponner les crosses adverses. Alors qu'un attaquant aura une préférence pour une crosse plus courte, favorisant la maniabilité et le contrôle du palet.

Choix Gants

Assurez-vous que la main soit bien recouverte par l'ensemble du gant, notamment que le poignet soit bien sécurisé par l'extrémité du gant.

Une fois le gant en place, la crosse doit être prise aisément.

S'assurer également que les doigts soient protégés lorsque que la cross est tenue.

Assurer vous que le gant ne soit pas trop large/grand, cela engendrerait une instabilité du poignet à l'intérieur du gant et une préhension difficile de la crosse par les doigts.

Si le gant est trop long cela viendra gêner la protection au niveau du coude.

Guide des tailles			
Taille des Gants	Age	Poids Joueur	Taille Joueur
8''	4-7	18-27 kg	1m – 1m24
9''	6-9	22-31 kg	1m18 – 1m43
10''	8-11	27-40 kg	1m31 – 1m46
11''	9-12	31-45 kg	1m37 – 1m52
12''	11-14	36-50 kg	1m52 -1m65
13''	14+	54-72 kg	1m67 –1m79
14''	14+	63-81 kg	1m73 – 1m82
15''	15+	72-90 kg	1m79 – 1m85

Size Guide			
Glove Size	Age	Player Weight	Player Height
8''	4-7	40-60 lbs	3'3''-4'1''
9''	6-9	50-70 lbs	3'9''-4'7''
10''	8-11	60-90 lbs	4'3-4'8''
11''	9-12	70-100 lbs	4'5-5'
12''	11-14	80-110 lbs	4'11''-5'4''
13''	14+	120-160 lbs	5'5''-5'9''
14''	14+	140-180 lbs	5'7''-5'11''
15''	15+	160-200 lbs	5'9''-6'1''