

# Un sport en pleine expansion

## Le unihockey

### Qu'est-ce que le unihockey ?

D'origine nordique, le unihockey est un sport simple, rapide et varié. S'inspirant du hockey sur glace, ce sport populaire, accessible à tous (aux filles aussi) et non-violent se pratique dans une salle de gym avec des chaussures, une canne et une balle ronde et creuse. Des bandes de 50 cm de haut délimitent le terrain. Les matchs se jouent à 3 contre 3 ou 5 contre 5, plus un gardien.

### Le unihockey en Suisse et en Valais

Il s'agit du 3e sport d'équipe en nombre de licenciés (plus de 30'000), derrière le football et le volleyball. L'équipe nationale fait partie de l'élite mondiale. Avec 11 clubs, 33 équipes et 456 licenciés, ce sport est en progression en Valais.

### Les clubs de Sion et de Savièse

Le Rats Rage Sion ([www.ratsra-](http://www.ratsra-ge.ch)



ge.ch) compte plus de 60 membres (dont une dizaine de contheysans), ainsi que 2

équipes hommes et 3 équipes juniors. Le UHC Eagles Savièse ([www.uhceagles.ch](http://www.uhceagles.ch)) dispose, avec également 60 membres, d'une équipe hommes et 2 équipes juniors.

### Portraits de juniors

Pour en savoir un peu plus, le Régional a interviewé deux jeunes joueurs pratiquant le unihockey depuis 3 ans dans le club de Sion: Sylvain Germanier (11 ans) de St-Séverin et Swen Oberson (17 ans) de St-Germain.

#### • Qu'est-ce qui t'a poussé à faire du unihockey ?

Sylvain: Mon grand frère m'a encouragé. Il en fait aussi et l'avait découvert à travers Pas-seport-Vacances. Quand j'allais voir ses matches, je trouvais l'ambiance sympa.

Swen: J'en faisais souvent à l'école et j'aimais bien ça, ce qui m'a motivé à intégrer le club.

#### • A quel poste joues-tu ?

Sylvain: Au milieu ou en attaque.

Swen: Sur petit terrain, il n'y a pas vraiment de poste attiré.

Chacun doit savoir jouer partout mais j'aime bien être en attaque.

#### • Qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans ce sport ?

Sylvain: L'esprit d'équipe, le fair-play, la rapidité du jeu et surtout c'est un sport fun, je m'amuse beaucoup avec les copains.

Swen: Il s'agit d'un sport d'équipe très technique, mais ce que j'aime par-dessus tout c'est l'ambiance de l'équipe.

#### • Quelles qualités faut-il avoir pour être un bon joueur de unihockey ?

Sylvain: Il faut être vif, rapide et avoir une bonne vision du jeu. Il faut être adroit, c-à-d avoir une bonne maîtrise de la balle. En plus, c'est très important d'avoir une bonne voix pour crier «YYYYEESSS» ou «GOOOOAAALLL» après un but. Swen: Il faut pouvoir courir vite, arriver à récupérer et reprendre des forces très rapidement et aussi avoir de bons réflexes pour les gardiens, mais aussi pour les joueurs.

Florian Dessimoz



## Soirée Gourmande

vendredi 21 février dès 19h30

Cocktail de bienvenue

\*\*\*

Le mille feuilles à la mousseline de gambas

\*\*\*

Le foie gras de canard cuit au naturel et sa brioche tiède

\*\*\*

La crème de homard aux fines herbes

\*\*\*

Les noix Saint Jacques au beurre citron et petits légumes

\*\*\*

Sorbet William

\*\*\*

Le carré de veau à l'ancionno le croquant de légumes pommes Marquaire

\*\*\*

La douceur gourmande

\*\*\*

Ambiance musicale avec Claudio Mattuzzi

Menu au prix exceptionnel de Fr. 38.- par pers. Uniquement sur réservation



1965 Granois/Savièse  
Tél. 027 395 23 75  
Fax 027 395 23 85

[newbisse@bluwin.ch](mailto:newbisse@bluwin.ch)  
[www.newbisse.ch](http://www.newbisse.ch)  
Fermé lundi et mardi

Prochaine parution

jeudi 27 février

Dernier délai

lundi 17 février