

1 - Labyrinthe 3

Durée : 8 min

Échauffement

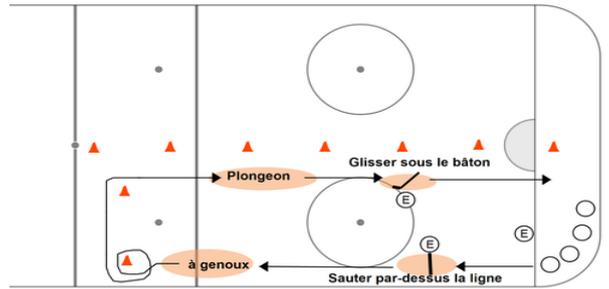
<p>Description</p> <p>Petit parcours à obstacles à faire sans rondelle, avec un bâton tenu à 2 mains.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Lever la tête Bâton tenu à 2 mains Se relever le plus vite possible</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Crayon Rondelles (var. 1)</p>
--	--	---

Variante 1

Même exercice, mais avec une rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Faire une bonne démonstration sans l'expliquer, les jeunes regardent plus qu'ils n'écoutent.
- Garder un rythme rapide pour avoir le moins de jeunes en attente.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Envoyer le 2e jeune quand le 1er a franchi le cercle.
- Placer un entraîneur initiation au départ pour donner le rythme.



Version : 20151031

2 - Le chasseur

Durée : 8 min

Démarquage

<p>Description</p> <p>Au signal, les jeunes traversent la zone en gardant la tête levée, bâton sur la glace. Un jeune, le chasseur, est placé au centre et essaie de toucher la lame du bâton des autres avec son bâton. S'il est touché, il devient un chasseur. Le jeu se termine quand il reste 3 jeunes non touchés. Arrêt et attente du signal entre chaque traversée.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Garder les pieds en mouvement Garder le bâton sur la glace S'éloigner de l'adversaire chasseurs</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles (var. 2)</p>
--	--	--

Variante 1

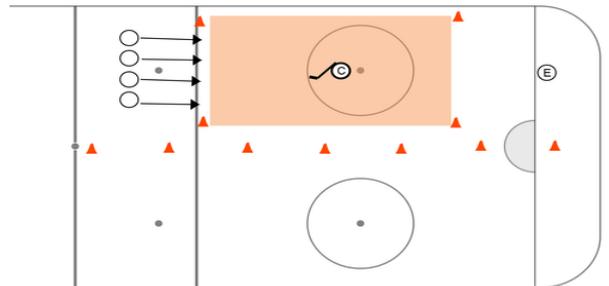
Au départ, le ou les chasseurs sont à genoux.

Variante 2

Les joueurs qui traversent transportent une rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Placer un entraîneur initiation au départ et un autre à l'arrivée.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Placer un jeune habile au centre pour débiter le jeu. Si le jeune reste inactif, placer un entraîneur initiation au centre pour débiter.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Donner un signal clair et simple pour chaque départ.
- Toujours garder les bâtons sur la glace.
- Identifier la ligne de départ et la ligne d'arrivée.



Version : 20140816

3 - La statue

sans bâton

Durée : 8 min

Arrêt brusque

<p>Description</p> <p>Les jeunes sont répartis dans la zone. Ils prennent un petit élan, glissent sur les 2 lames parallèles et font la charrue à une lame. Alternier de côté.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Tourner les hanches Flexion prononcée des genoux pour amener le poids sur le tiers avant des lames.</p>	<p>Matériel</p> <p>Aucun</p>
---	--	-------------------------------------

Variante 1

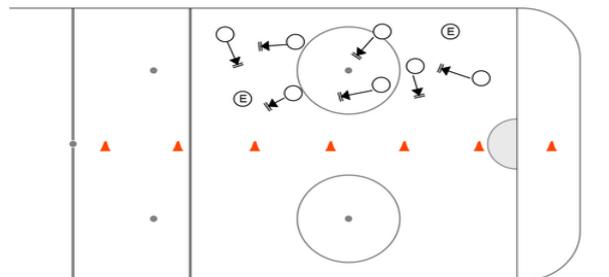
Les jeunes patinent librement. Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes doivent arrêter avec la charrue à une lame et faire la statue debout.

Variante 2

Les jeunes patinent librement. Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes doivent arrêter avec la charrue à une lame, se jeter à genoux, se relever et faire la statue debout.

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes et leur parler.
- S'assurer que les jeunes soient à basse vitesse avant de faire la charrue.



Version : 20140816

4 - Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

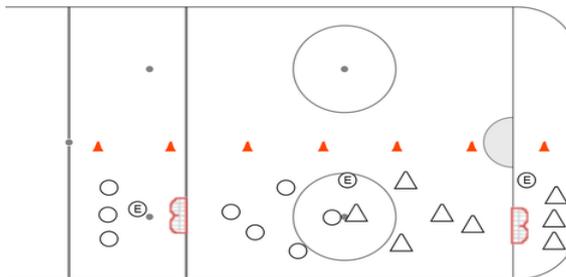
<p>Description</p> <p>Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (sans gardien) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Garder les jeunes en mouvement</p>	<p>Matériel</p> <p>2 buts (ou cônes) Rondelle</p>
---	---	--

Variante 1

Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Conseils pédagogique et consignes

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.



Version : 20161005