MAHG 1 - LECON 12

1 - Labyrinthe 2

Durée : 8 min Échauffement

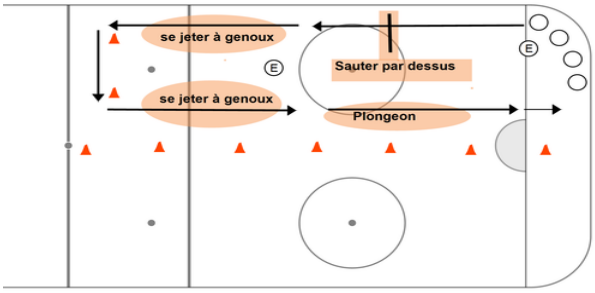
Description	Points clés :	Matériel
Petit parcours avec obstacles simples. Les jeunes sautent par-dessus les cônes couchés sur le côté ou les lignes tracées.	Flexion des genoux Lever la tête	Cônes Crayon

Variante 1

Même jeu, mais avec un bâton tenu à 2 mains.

Variante 2

Même jeu, mais bâton tenu à 2 mains, lame sur la glace.



Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme pour que les jeunes aient le temps de franchir les obstacles.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder un entraîneur initiation au début du labyrinthe pour garder le débit.
- Empêcher les jeunes de se dépasser dans le labyrinthe.

Version : 20161005

2 - Le pingouin glissant

Durée : 8 min Patinage avant

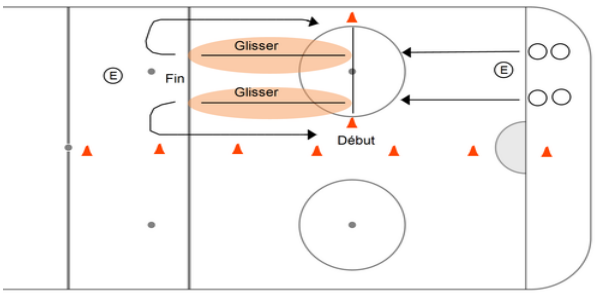
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes prennent leur élan et se laissent glisser en petit pingouin (position de base), les patins parallèles, le plus loin possible. L'entraîneur initiation place une ligne pour le début du glissement et une ligne d'arrivée.	Flexion des genoux Lever la tête Début de poussée sous le poids du corps	Cônes

Variante 1

Même parcours, mais glisser en petit bonhomme (groupé).

Variante 2

Faire un concours entre les 2 lignes, le 2e part quand le 1er a atteint la ligne bleue.



Conseils pédagogique et consignes

- Encourager les jeunes à bien faire le mouvement en vous plaçant près d'eux et en leur parlant.
- Placer 2 jeunes de même niveau dans le concours.
- Si le rythme est trop lent, faire plus de colonnes de départ.
- Bien identifier les lignes de jeu.
- Placer un entraîneur initiation à chaque bout de la course.
- Bien indiquer aux jeunes le retour au départ.

Version : 20140816

3 - Pousse fort

Durée : 8 min Départ avant

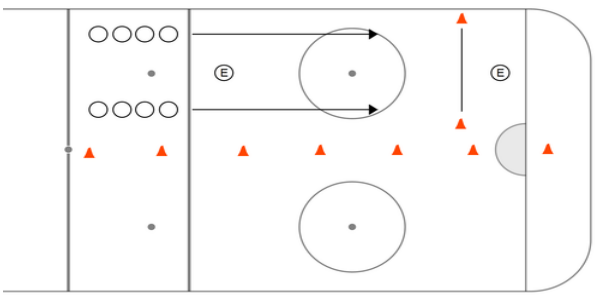
Description	Points clés :	Matériel
Former 2 ou 3 équipes pour une course de vitesse. Départ genoux fléchis, tête levée, le gagnant est le premier rendu à la ligne d'arrivée. Les jeunes attendent de l'autre côté. Quand tous les jeunes ont terminé, on recommence dans l'autre direction.	Flexion des genoux, lever la tête Poids sur le tiers avant des lames Déséquilibre vers l'avant	Cônes

Variante 1

2 par 2, le premier jeune est debout et pousse l'autre en position de petit bonhomme. Ils doivent être dans la même position à la ligne d'arrivée.

Variante 2

Faire une petite course dans la même position que la variante 1.



Conseils pédagogique et consignes

- Mettre l'accent sur la réussite du départ plutôt que le premier qui arrive.
- Placer un entraîneur initiation à la ligne de départ et un autre à l'arrivée.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes qui attendent leur tour doivent être à genoux.
- S'assurer que les jeunes arrêtent loin des bandes. Aider les jeunes s'il le faut.
- Identifier une ligne de départ et d'arrivée.
- Les jeunes en attente doivent être à genoux.

Version : 20140816

Tim Hortons

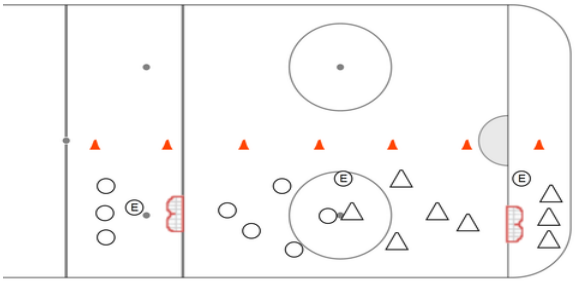
MAHG 1 - LECON 12

4 - Mini Festival **Durée :** 26 min Jeu collectif

Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matchs 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.	Garder les jeunes en mouvement	2 buts (ou cônes) Rondelle

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