

1 - Sauve-toi

sans bâton

Durée : 8 min

Échauffement

Description En se déplaçant à quatre pattes, à genoux ou debout, le jeune se sauve de l'entraîneur initiation qui veut le toucher avec sa main. S'il est touché, il doit faire la torpille (rouler comme une saucisse) une fois et recommencer à jouer.	Points clés : Prendre contact avec la glace et l'équipement	Matériel Aucun
---	---	--------------------------

Variante 1

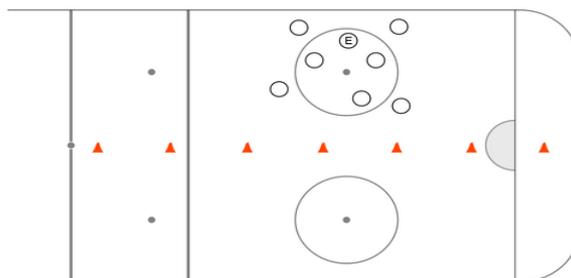
Même exercice mais pour ne pas se faire toucher, il doit être à genoux.

Variante 2

Même exercice mais pour ne pas se faire toucher, il doit être à genoux et arrêté.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Parler aux jeunes afin qu'il gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.



Version : 20140925

2 - Zambo dit

sans bâton

Durée : 8 min

Position de base

Description Sur place, le jeune se place en position debout, à genoux, assis, sur le ventre ou sur le dos. Il attend la consigne «Zambo dit» de l'entraîneur initiation, avant de changer de position.	Points clés : Prendre contact avec la glace et l'équipement Lever la tête Genoux fléchis	Matériel 1 ballon mousse par jeune (var. 2)
--	--	---

Variante 1

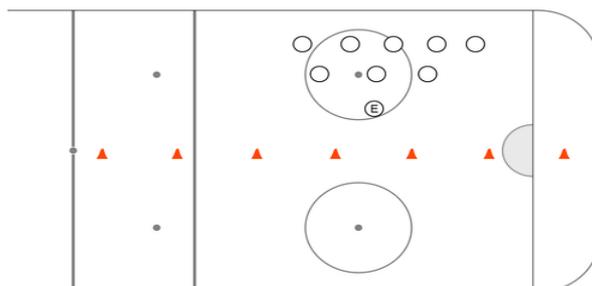
Même exercice, mais le jeune est en mouvement.

Variante 2

Même exercice, en mouvement, avec un ballon mousse ou une rondelle dans les mains.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes faire l'exercice à leur rythme.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.
- Éviter les vagues, les jeunes circulent dans la zone.



Version : 20140816

3 - Le jongleur

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description Le jeune va porter le ballon d'un endroit à l'autre. Il peut se déplacer à genoux ou debout. Distance en fonction de l'habileté des jeunes.	Points clés : Prendre contact avec la glace et l'équipement Lever la tête Genoux fléchis	Matériel Ballons 3 à 5 cônes par zone (var. 1 et 2)
---	--	---

Variante 1

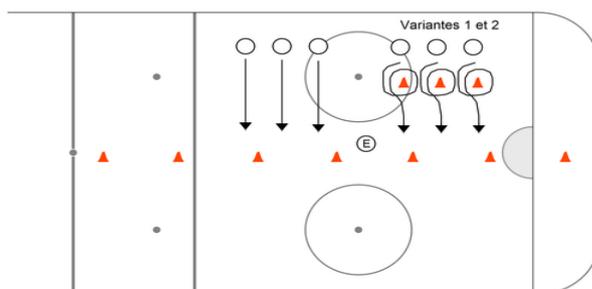
Même exercice et ajouter un cône à contourner à mi-chemin.

Variante 2

Même exercice mais effectuer un départ à genoux et se déplacer debout.

Conseils pédagogique et consignes

- Prévoir plusieurs petits parcours pour un maximum de jeunes en action.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Diriger les jeunes vers l'endroit désiré.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Bien identifier l'endroit désigné pour aller porter le ballon.



Version : 20140816

4 - Le trésor

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

<p>Description</p> <p>Deux équipes chaque équipe doit aller chercher le maximum de rondelles dans le cercle et les rapporter dans son territoire. Le jeune rapporte une rondelle à la fois. Quand tous les ballons sont rapportés, les jeunes doivent être à genoux dans leur équipe.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux (debout) Équilibre</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles Anneaux et balles (var. 2)</p>
--	--	--

Variante 1

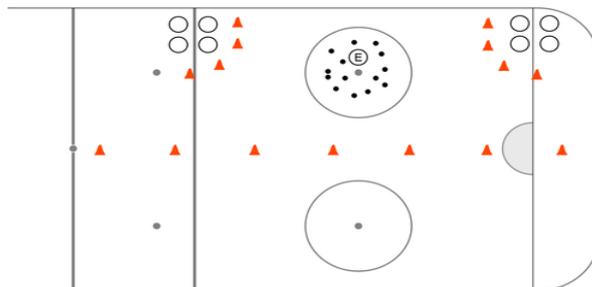
Même jeu, mais avec bâton.

Variante 2

Même jeu, mais ajouter en plus des anneaux et des balles.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Demeurer près du cercle et encourager les jeunes à rester debout, genoux fléchis.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Empêcher les jeunes de se lancer vers le cercle.
- Bien identifier les territoires pour chaque équipe.
- Empêcher les jeunes de lancer les rondelles.



Version : 20140816

5 - La promenade

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

<p>Description</p> <p>Les jeunes se promènent avec une chaise en poussant la partie basse. Au signal, l'entraîneur initiation leur demande d'arrêter et de repartir.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Lever la tête</p>	<p>Matériel</p> <p>- 1 chaise par jeune ou faire la remorque</p>
---	---	---

Variante 1

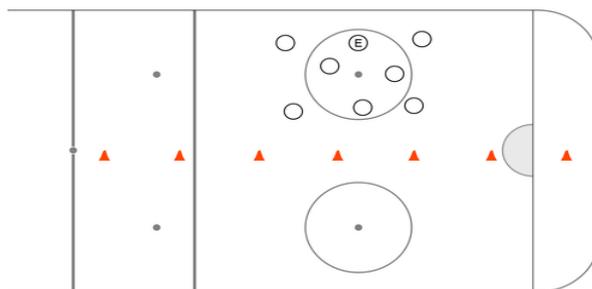
Même exercice, mais pousser en tenant la partie haute de la chaise.

Variante 2

Même exercice, mais pousser un ami assis sur la chaise. Tenir la partie haute.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler entre les jeunes et leur parler.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.
- Changer de rôle chaque minute (var. 2).



Version : 20140816

6 - Le grand ménage

Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>Deux équipes les jeunes poussent les objets dans l'autre territoire avec leur bâton. L'équipe qui fait le plus beau ménage gagne.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Demeurer dans son territoire Explorer la notion de territoires différents</p>	<p>Matériel</p> <p>Crayon Rondelles, Balles Ballons mousse Anneaux de ringuette</p>
--	---	--

Variante 1

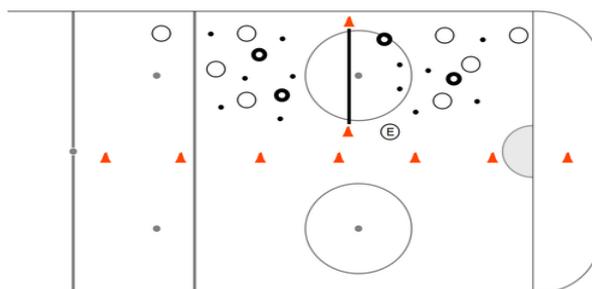
Même jeu, mais il faut utiliser les pieds pour pousser les objets.

Variante 2

Même jeu, mais il faut faire une passe avec son bâton avant de relancer l'objet.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler dans les équipes pour garder les jeunes en action et surtout dans leur territoire.
- Garder en tout temps les gants.
- Tracer une ligne (crayon) pour séparer les deux territoires.



Version : 20140816