MAHG 1 - LECON 3

1 - Sauve-toi — sans bâton — **Durée :** 8 min — Échauffement

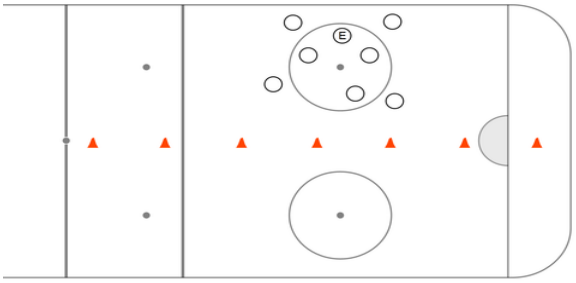
Description	Points clés :	Matériel
En se déplaçant à quatre pattes, à genoux ou debout, le jeune se sauve de l'entraîneur initiation qui veut le toucher avec sa main. S'il est touché, il doit faire la torpille (rouler comme une saucisse) une fois et recommencer à jouer.	Prendre contact avec la glace et l'équipement	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 - L'ascenseur — sans bâton — **Durée :** 8 min — Départ avant Position de base

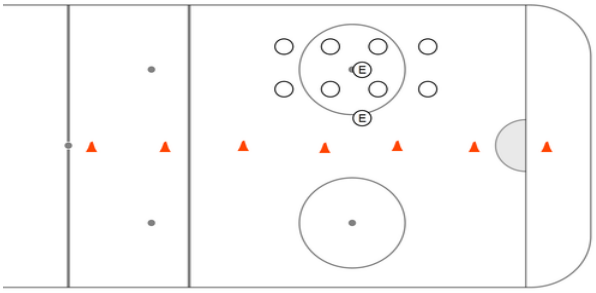
Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation doit donner les consignes suivantes aux jeunes quand l'ascenseur monte, ils font une extension des genoux; lorsqu'il descend, une flexion des genoux; pour le sous-sol, ils se mettent à genoux. Lorsque l'entraîneur initiation signale que les portes s'ouvrent, ils ouvrent les patins comme pour un départ. Les portes ne s'ouvrent pas au sous-sol.	Lever la tête Flexion des genoux Poids sur le tiers avant des lames	Ballons (var. 2)

Variante 1

Descendre et monter en tournant sur soi.

Variante 2

Sans tourner, avec un ballon dans les mains.



Conseils pédagogique et consignes

- Garder les jeunes en position de base.
- Parler aux jeunes pour les garder actifs et motivés.
- Placer les jeunes debout avant de commencer.
- Donner un signal de départ simple et clair.

Version : 20160519

3 - Le relais — sans bâton — **Durée :** 8 min — Patinage avant

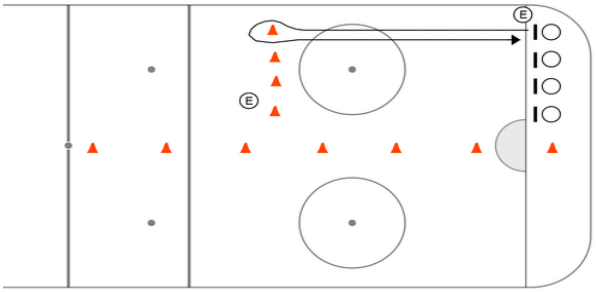
Description	Points clés :	Matériel
Garder les jeunes en position de base. Le jeune pousse une chaise (partie basse) et va contourner un cône pour revenir au point de départ (3 ou 4 équipes de 2 à 3 jeunes).	Flexion des genoux Lever la tête	Cônes 1 chaise par équipe

Variante 1

Départ debout, dos à la chaise, se tourner et pousser la partie basse.

Variante 2

Départ à genoux, se lever et pousser la partie basse.



Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Faire des petites équipes pour éviter la période d'attente.
- Varier la distance en fonction de l'habileté des jeunes.
- Si vous n'avez pas de chaise, les jeunes doivent pousser un autre joueur qui garde la position de base (auto en panne).

Version : 20140816

Tim Hortons

MAHG 1 - LECON 3

4 - Le zigzag

sans bâton **Durée :** 8 min Patinage avant

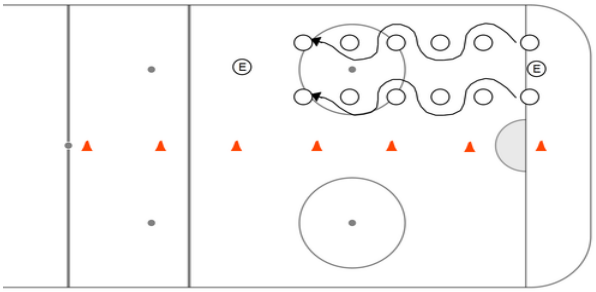
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont à genoux, un derrière l'autre. Chacun leur tour, à partir du dernier, il se lève, patine et traverse les autres jeunes en zigzag et se place en avant de la ligne pour se mettre à genoux.	Flexion des genoux Lever la tête	Rondelles (var. 1)

Variante 1

Même exercice, mais les jeunes doivent se tenir debout, les bras sur le côté.

Variante 2

Même exercice, mais les jeunes doivent transporter une rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- Garder une distance assez grande entre les jeunes pour qu'ils puissent passer.
- Demander aux jeunes de vous regarder afin qu'ils gardent la tête levée.
- Faire plus d'un jeu.
- Dessiner des croix sur la glace aux endroits où les jeunes doivent arrêter.

Version : 20140816

5 - La marche du monstre

sans bâton **Durée :** 8 min Départ avant

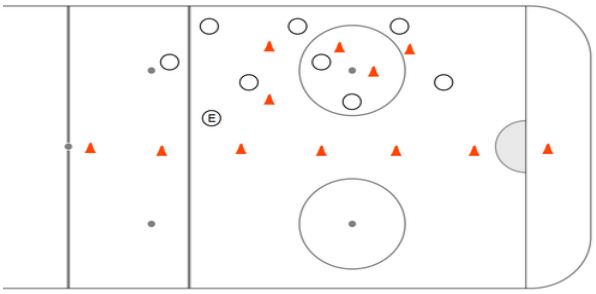
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes se promènent dans la zone en se balançant d'une jambe à l'autre comme un monstre. Au signal, ils s'arrêtent, se jettent à genoux, et recommencent.	Flexion des genoux Transfert de poids d'une jambe à l'autre	Cônes (var. 1 et 2) 1 ballon mousse par jeune (var. 2)

Variante 1

Même exercice en plaçant des cônes comme obstacles.

Variante 2

Même exercice et placer des cônes comme obstacles. Le jeune a un ballon dans les mains.



Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler entre les jeunes et les encourager à exagérer le mouvement de balancement (un gros monstre).
- Garder les jeunes dans la zone.
- Varier le temps entre les signaux d'arrêt.
- Éviter les vagues.

Version : 20140816

6 - Le ballon chasseur

sans bâton **Durée :** 8 min Jeu en espace restreint

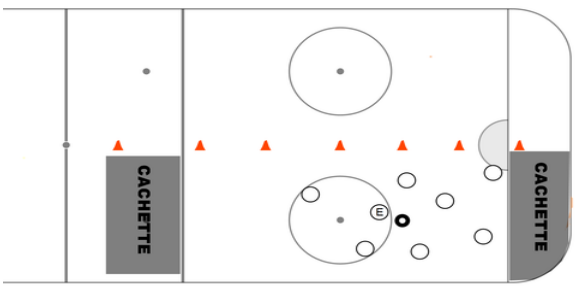
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes débutent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre cachette. Les joueurs doivent éviter de se faire toucher par le ballon de l'entraîneur. Un fois touché le joueur attend à genoux dans la zone neutre pour la prochaine ronde.	Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs	Ballon mousse

Variante 1

L'entraîneur a 2 ballons par passage.

Variante 2

2 entraîneurs sont placés pour éliminer les joueurs.



Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes ne peuvent plonger pour éviter un ballon.
- La ronde se termine une fois tous les joueurs éliminés.
- Les joueurs peuvent se déplacer debout, à genoux ou en rampant.
- L'entraîneur doit rouler le ballon pour toucher les jeunes.

Version : 20140816

Tim Hortons