

1 - Les obstacles

sans bâton

Durée : 8 min

Échauffement

<p>Description</p> <p>Les jeunes se promènent librement dans la zone et au signal de l'entraîneur initiation, ils affrontent les obstacles suivants sauter par-dessus les lignes, se jeter à genoux, se coucher sur le ventre, faire la torpille, tourner autour d'un cône, etc.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Lever la tête</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles (var. 1) Ballons (var. 2)</p>
---	---	---

Variante 1

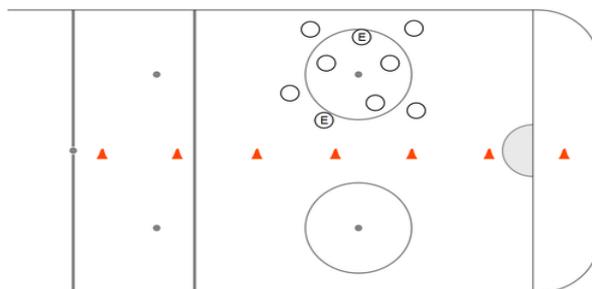
Même jeu, mais avec 1 rondelle dans la main.

Variante 2

Même jeu, mais avec 1 ballon dans les mains.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Rappeler les consignes aux jeunes fréquemment.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.
- Après chaque consigne, ils se placent debout.



Version : 20161115

2 - La planche à roulettes

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

<p>Description</p> <p>Les jeunes se promènent avec une chaise en tenant la partie supérieure. Ils poussent une seule jambe à la fois et, suite à la poussée, ils se laissent glisser et recommencent avec la même jambe. Les joueurs en attente squatt en tenant leur chaise, maintenir la position de base (2 sec.) et répéter.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Tête haute Flexion des genoux Dos droit, bras tendus Pleine extension de la jambe</p>	<p>Matériel</p> <p>1 chaise pour 2 jeunes</p>
---	--	--

Variante 1

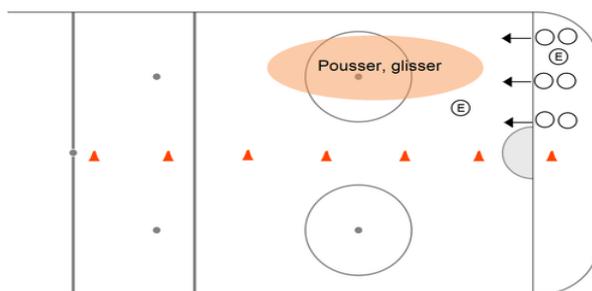
Pousser en alternant la jambe gauche et droite.

Variante 2

Sans chaise, pousser, recouvrir et se laisser glisser.

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes glissent en position de base.
- La position de l'auto en panne (mains sur les genoux) peut aussi être adoptée si vous n'avez pas de chaise.



Version : 20140816

3 - Tag genoux

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

<p>Description</p> <p>Afin de ne pas se faire toucher par l'entraîneur initiation, le jeune se promène dans toutes les directions en plaçant ses 2 mains sur ses genoux. S'il est touché, il doit se jeter à genoux et se relever.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Se relever rapidement</p>	<p>Matériel</p> <p>Aucun</p>
---	---	-------------------------------------

Variante 1

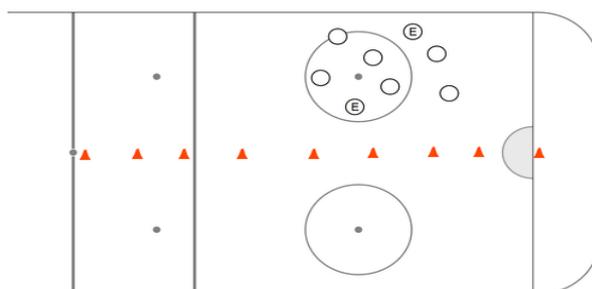
Même jeu avec un jeune qui a la tag.

Variante 2

Un jeune qui a la tag. Pour ne pas se faire toucher, le jeune doit être debout sur une jambe.

Conseils pédagogique et consignes

- Toucher le maximum de jeunes pour les garder actifs.
- Placer un jeune assez habile pour débiter la tag (var. 1).
- Diminuer l'espace de jeu si la tag est trop passive (var. 1).
- Changer le jeune qui a la tag si le jeu ne progresse pas.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Empêcher les jeunes de jouer trop près des bandes.



Version : 20160910

4 - La promenade

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

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

Variante 1

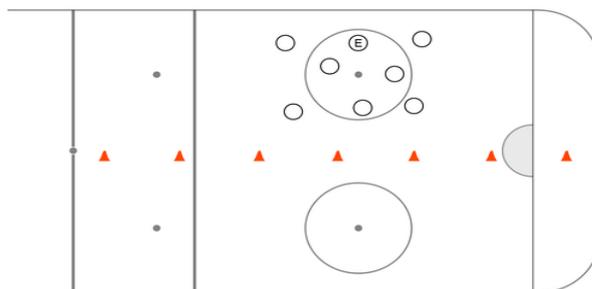
Même exercice, mais pousser en tenant la partie haute de la chaise.

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

5 - Auto en panne

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description Course les jeunes se placent deux par deux. Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune pousse son partenaire jusqu'à la ligne. Le jeune qui se fait pousser est en position de base (squat) et se laisse glisser.	Points clés : Genoux fléchis équilibre Pleine extension hanche, genou et cheville Position de base	Matériel 1 ballon mousse par équipe (var. 1)
---	--	--

Variante 1

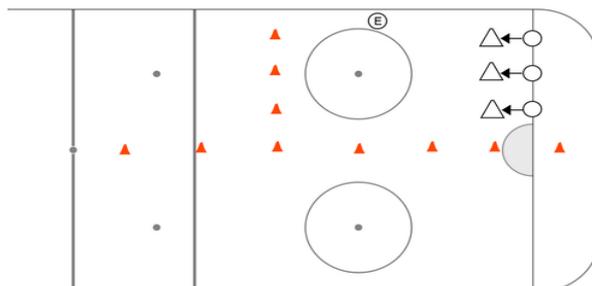
Placer un ballon mousse au centre du parcours que le jeune qui se fait pousser doit ramasser en glissant.

Variante 2

Le jeune qui se fait pousser place son bâton à l'horizontale devant lui.

Conseils pédagogique et consignes

- Jumeler des jeunes de mêmes tailles.
- S'assurer que les jeunes gardent leur position de base.



Version : 20140816

6 - Le ballon chasseur

sans bâton

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description 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.	Points clés : Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs	Matériel Ballon mousse
--	---	----------------------------------

Variante 1

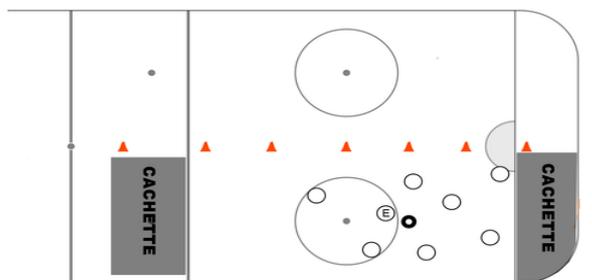
L'entraîneur a 2 ballons par passage.

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