

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

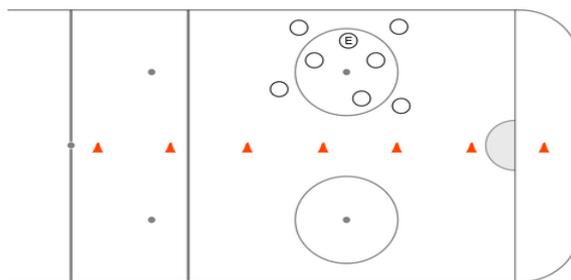
Même exercice mais pour ne pas se faire toucher, il doit être à genoux.

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 - La danse

sans bâton

Durée : 8 min

Arrêt brusque

Description Sur place, les jeunes sont placés à plus de deux mètres de la bande. En gardant les deux lames sur la glace, le poids sur le tiers avant des lames, le jeune danse le twist en tournant les hanches.	Points clés : Poids sur le tiers avant des lames, tourner les hanches Flexion des genoux, lever la tête	Matériel Cerceaux (var. 2)
--	--	--------------------------------------

Variante 1

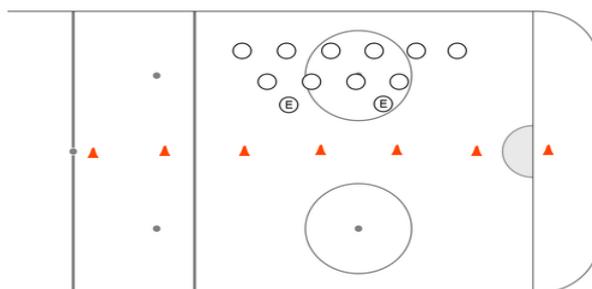
Dans la zone, le jeune patine lentement, glisse, tourne les hanches et fait un arrêt en charrue (1 seul patin).

Variante 2

Deux par deux, avec un cerceau. Un jeune tire un autre qui essaie de tourner les hanches et faire un arrêt en charrue (1 seul patin).

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes faire l'exercice à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes fassent les exercices à très petite vitesse.
- Faire des pauses et apporter des petits exercices de mobilité entre les essais. Ex. à genoux, sur le ventre, faire 1 tour, plongeon, etc.
- Placer 2 jeunes de même habileté ensemble (var. 2).



Version : 20140816

3 - Le flamant rose

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description Les jeunes patinent et se laissent glisser sur une seule jambe, sur une distance d'un ou 2 mètres. Changer de jambe chaque fois.	Points clés : Flexion des genoux Lever la tête Début de poussée sous le poids du corps	Matériel Ballons mousse (var. 1)
--	--	--

Variante 1

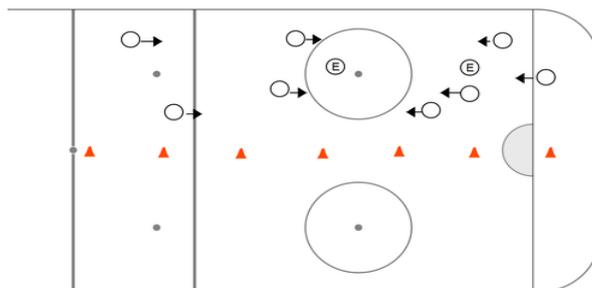
Même exercice, mais avec un ballon dans les mains.

Variante 2

Même exercice, mais les jeunes ont un bâton.

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes ne vont pas trop vite afin qu'ils soient capables de contrôler leurs patins.
- Circuler entre les jeunes et les corriger tout en leur parlant.
- S'assurer qu'ils ne se dirigent pas vers les bandes.



Version : 20140816

4 - Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

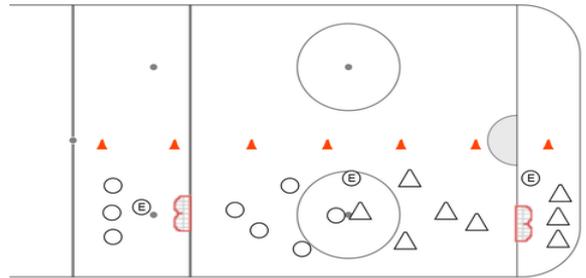
<p>Description</p> <p>Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (sans gardien) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Garder les jeunes en mouvement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