

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

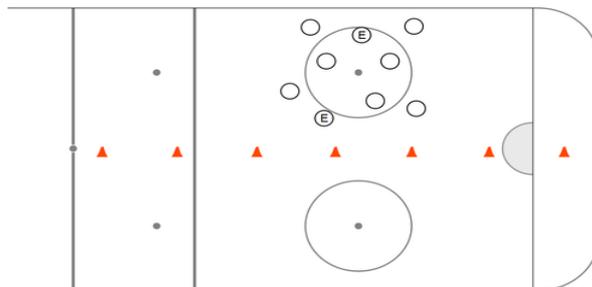
Même jeu, mais avec 1 rondelle dans la main.

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 - Le twist

Durée : 8 min

Arrêt brusque

<p>Description</p> <p>Sur place, les jeunes tournent les hanches en dansant le twist.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Lever la tête, rotation des hanches Flexion prononcée des genoux et poids sur le tiers avant des lames Glisser sur la bonne lame carre interne</p>	<p>Matériel</p> <p>Aucun</p>
--	---	-------------------------------------

Variante 1

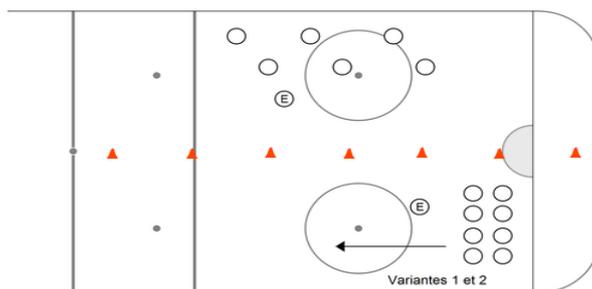
Glisser et faire la charrue en gardant une seule lame en contact avec la glace.

Variante 2

Glisser et faire la charrue. Le jeune lève la jambe qui ne fait pas la charrue.

Conseils pédagogique et consignes

- Se déplacer en vague sans dépasser l'entraîneur initiation (var. 1 et 2).
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- Garder une bonne distance entre les jeunes (twist).
- 7 à 8 jeunes de même habileté par vague.



Version : 20140816

3 - La zamboni

Durée : 8 min

Patinage avant

<p>Description</p> <p>Les jeunes prennent leur élan et se laissent glisser en position de base, les patins parallèles, sur la plus grande distance possible. L'entraîneur initiation place une ligne pour le début du glissement et une ligne d'arrivée.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Lever la tête Début de poussée sous le poids du corps</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes</p>
---	---	-------------------------------------

Variante 1

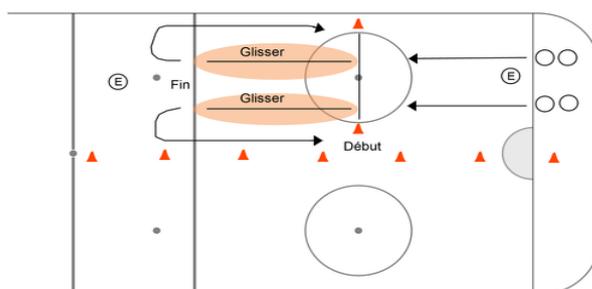
Même parcours, mais glisser en petit bonhomme (groupé).

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 : 20161004

4 - Le facteur

Durée : 8 min

Transport à 2 mains

<p>Description</p> <p>En vague, les jeunes transportent la rondelle à 2 mains d'une ligne à l'autre (ligne des buts à la ligne bleue).</p>	<p>Points clés :</p> <p>Bâton tenu à 2 mains, mains devant Lame du bâton perpendiculaire à la direction du jeune Garder la rondelle en contact avec la lame du bâton</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles</p>
---	---	---

Variante 1

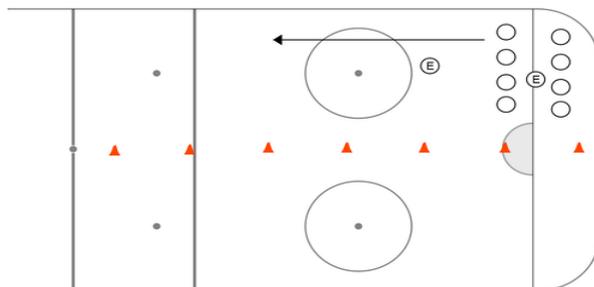
Même jeu, mais le départ se fait à genoux.

Variante 2

Même jeu, mais le départ se fait sur le ventre.

Conseils pédagogique et consignes

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Avoir un rythme qui permet aux jeunes d'être en équilibre.
- Vagues 6 à 7 jeunes.
- Attendre que tous les jeunes aient fini une longueur avant de repartir.



Version : 20140816

5 - Le champ d'astéroïdes

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

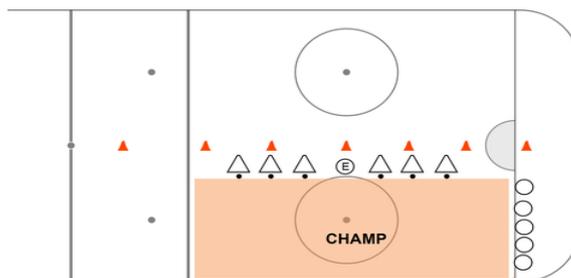
<p>Description</p> <p>Le groupe sur la ligne des buts (les passants O) doivent traverser le «champ» pour se rendre de l'autre côté de la zone sans se faire toucher par les rondelles. Le groupe placé le long du champ (les tireurs X) doit essayer d'atteindre les «passants» en lançant une rondelle sur les lames de leurs patins.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs Anticiper la trajectoire des rondelles</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles bleues Rondelles noires</p>
---	---	---

Variante 1

Les joueurs qui traversent sont en possession d'une rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Utiliser des rondelles bleues pour les tireurs.
- Une fois touchés les passants attendent la prochaine ronde à genoux dans le champ.



Version : 20140816

6 - La cible

Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>Les jeunes se promènent dans la zone avec une rondelle et tirent sur la bande, sur un des cônes dispersés ou sur les lames des entraîneurs.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux, lever la tête Garder la rondelle près d'eux Viser la cible</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	---	---

Variante 1

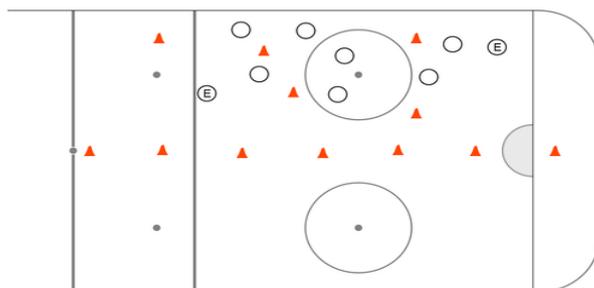
Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune prend la position de base avec une rondelle.

Variante 2

Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune prend la position de base ou se place à genoux, avec une rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes pour les garder actifs dans le jeu.
- Encourager les jeunes à s'approcher de la cible.
- Garder les jeunes dans la zone même si les rondelles sortent.
- S'assurer d'avoir des rondelles en surplus.



Version : 20140816