MAHG 1 - LECON 8

1 - Labyrinthe 2

Durée : 8 min

Échauffement

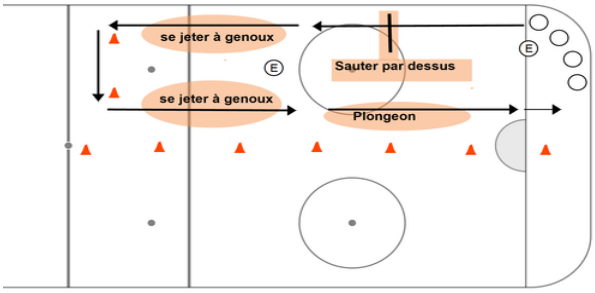
Description	Points clés :	Matériel
Petit parcours avec obstacles simples. Les jeunes sautent par-dessus les cônes couchés sur le côté ou les lignes tracées.	Flexion des genoux Lever la tête	Cônes Crayon

Variante 1

Même jeu, mais avec un bâton tenu à 2 mains.

Variante 2

Même jeu, mais bâton tenu à 2 mains, lame sur la glace.



Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme pour que les jeunes aient le temps de franchir les obstacles.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder un entraîneur initiation au début du labyrinthe pour garder le débit.
- Empêcher les jeunes de se dépasser dans le labyrinthe.

Version : 20161005

2 - Le policier

sans bâton

Durée : 8 min

Arrêt brusque

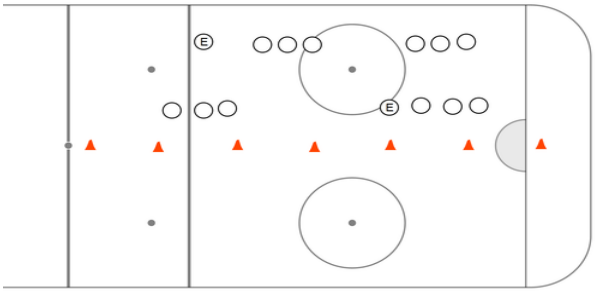
Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation devient un policier qui dirige la circulation. Il est face aux jeunes qui forment des colonnes de 2 ou 3 personnes. Ils tiennent les hanches du patineur devant. Le policier donne différentes consignes Vert on roule, Jaune on ralentit, Rouge on arrête. Les jeunes doivent rester en colonnes.	Flexion des genoux, lever la tête Poids sur le tiers avant des lames Équilibre après arrêt (position de base)	Aucun

Variante 1

Après l'arrêt, les jeunes ne se tiennent plus les hanches. Ils doivent se jeter à genoux et repartir ensemble en tenant les hanches.

Variante 2

Après l'arrêt, les jeunes se tiennent toujours les hanches. Ils doivent se jeter à genoux et repartir ensemble.



Conseils pédagogique et consignes

- Varier la vitesse afin de respecter le rythme des jeunes.
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation policier.
- On peut mettre 2 ou 3 policiers.
- Varier les directions fréquemment.
- Laisser les jeunes s'arrêter complétement avant de repartir.
- Le policier se promène aléatoirement dans la zone.

Version : 20140816

3 - Le zigzag

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

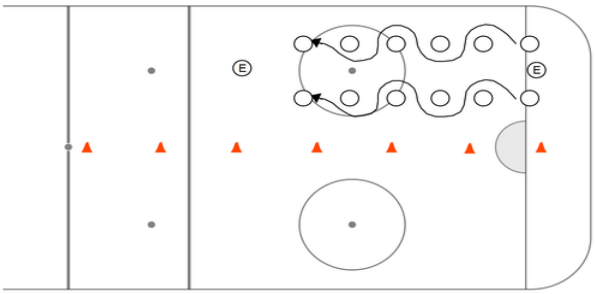
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont à genoux, un derrière l'autre. Chacun leur tour, à partir du dernier, il se lève, patine et traverse les autres jeunes en zigzag et se place en avant de la ligne pour se mettre à genoux.	Flexion des genoux Lever la tête	Rondelles (var. 1)

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

Tim Hortons

MAHG 1 - LECON 8

4 - Le voleur de rondelles

Durée : 8 min Dribble

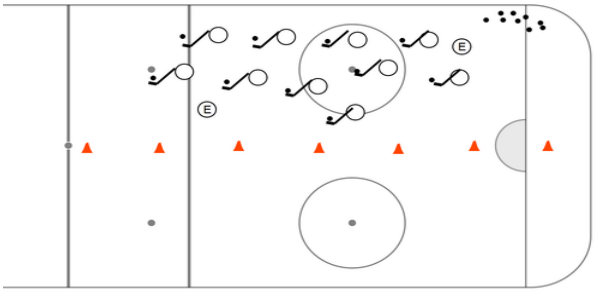
Description	Points clés :	Matériel
Sur place, les jeunes sont répartis dans la zone face à l'entraîneur initiation. Chaque jeune a une rondelle et dribble devant lui. L'entraîneur initiation se promène entre les jeunes et soulève les bâtons pour enlever la rondelle. Le jeune à qui on enlève la rondelle doit se jeter à genoux pour recommencer à dribbler.	Flexion des genoux, lever la tête Bâton tenu à 2 mains Garder la rondelle près du corps	Rondelles

Variante 1

Même jeu, mais le jeune est en mouvement dans la zone.

Variante 2

Même jeu que la variante 1. Si le jeune se fait enlever sa rondelle, il doit aller en chercher une autre le long de la bande.



Conseils pédagogique et consignes

- Essayer de soulever le bâton de tous les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Aller chercher une rondelle en suivant la bande et non de face.

Version : 20161018

5 - Le chasseur

Durée : 8 min Démarquage

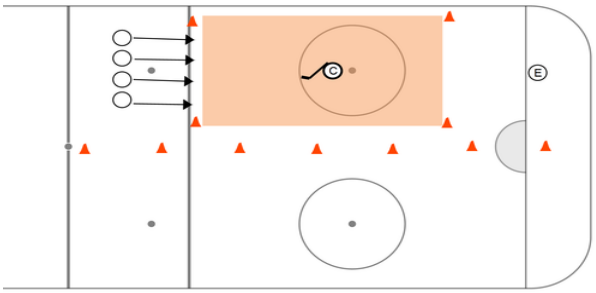
Description	Points clés :	Matériel
Au signal, les jeunes traversent la zone en gardant la tête levée, bâton sur la glace. Un jeune, le chasseur, est placé au centre et essaie de toucher la lame du bâton des autres avec son bâton. S'il est touché, il devient un chasseur. Le jeu se termine quand il reste 3 jeunes non touchés. Arrêt et attente du signal entre chaque traversée.	Garder les pieds en mouvement Garder le bâton sur la glace S'éloigner de l'adversaire chasseurs	Cônes Rondelles (var. 2)

Variante 1

Au départ, le ou les chasseurs sont à genoux.

Variante 2

Les joueurs qui traversent transportent une rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- Placer un entraîneur initiation au départ et un autre à l'arrivée.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Placer un jeune habile au centre pour débuter le jeu. Si le jeune reste inactif, placer un entraîneur initiation au centre pour débuter.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Donner un signal clair et simple pour chaque départ.
- Toujours garder les bâtons sur la glace.
- Identifier la ligne de départ et la ligne d'arrivée.

Version : 20140816

6 - Lève la tête

Durée : 10 min Grand jeu

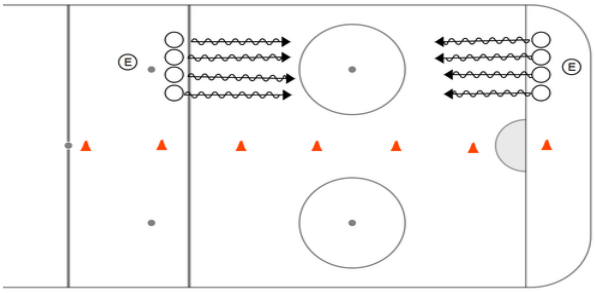
Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation place des jeunes aux extrémités de la zone. Ils ont chacun leur rondelle. Au signal, les jeunes traversent la zone en gardant la rondelle sur la lame du bâton. Ils doivent garder la tête levée pour ne pas frapper le jeune qui vient en sens inverse. Arrêt et attente du signal entre chaque traversée.	Flexion des genoux Lever la tête Garder la rondelle sur la lame du bâton	Cônes Rondelles

Variante 1

Circuler dans toutes les directions.

Variante 2

Circuler dans toutes les directions et au signal de l'entraîneur initiation, ils se jettent à genoux et repartent.



Conseils pédagogique et consignes

- Placer un entaîneur initiation à chaque départ.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- S'assurer d'avoir des rondelles en surplus pour ceux qui l'envoient dans une autre zone.
- Donner un signal clair et simple pour chaque départ.
- Bien identifier les lignes de départ.

Version : 20140816