

1 - Le labyrinthe 1

Durée : 8 min

Échauffement

Description Petit parcours avec obstacles simples. Les jeunes sautent par-dessus les bâtons et/ou les lignes tracées.	Points clés : Flexion des genoux Lever la tête	Matériel Cônes Ballons (var. 2) Crayon ou bâton
---	---	---

Variante 1

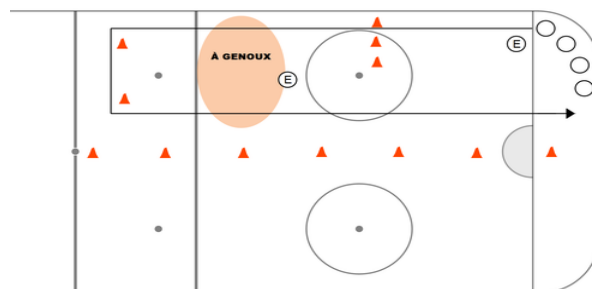
Même jeu, mais avec un bâton tenu à 2 mains.

Variante 2

Même jeu, mais avec un ballon dans les mains.

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 : 20140816

2 - L'ascenseur

sans bâton

Durée : 8 min

Départ avant Position de base

Description 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.	Points clés : Lever la tête Flexion des genoux Poids sur le tiers avant des lames	Matériel Ballons (var. 2)
--	---	-------------------------------------

Variante 1

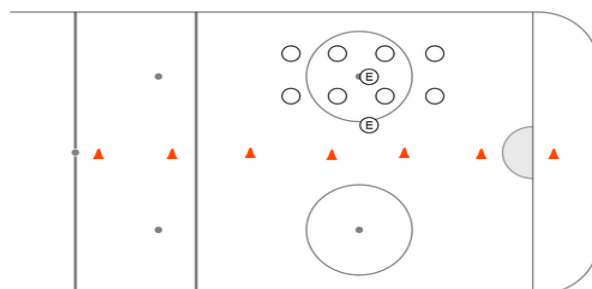
Descendre et monter en tournant sur soi.

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 - La trottinette

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description Les jeunes se promènent autour du cercle en poussant de la jambe droite. La jambe gauche doit suivre la ligne du cercle (faire des deux côtés).	Points clés : Garder les genoux fléchis, le dos droit et la tête haute Pleine extension de la jambe	Matériel Ligne tracée (2e cercle) Rondelles (var. 2)
---	--	---

Variante 1

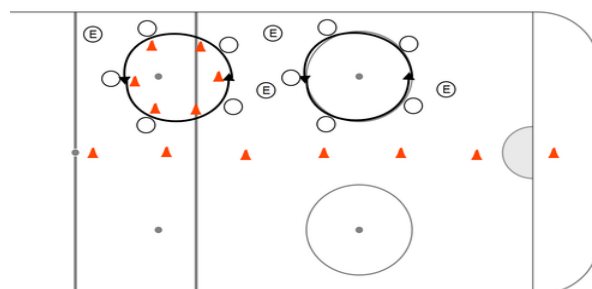
Même exercice, mais avec une main sur le bâton.

Variante 2

Même exercice, mais avec bâton et rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Insister sur la position de base.
- Faire l'exercice des 2 côtés.
- Lors des squats, si un jeune perd l'équilibre, c'est que son centre de gravité n'est pas bien réparti sur ses patins.



Version : 20150609

4 - Tag genoux

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description 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.	Points clés : Flexion des genoux Se relever rapidement	Matériel Aucun
--	---	--------------------------

Variante 1

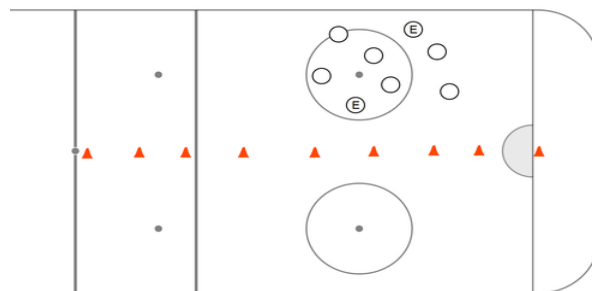
Même jeu avec un jeune qui a la tag.

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

5 - Zambo dit 2

sans bâton

Durée : 8 min

Position de base

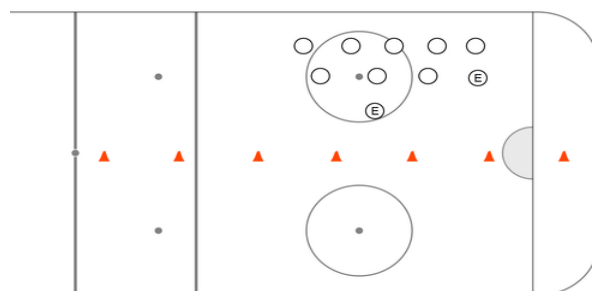
Description En mouvement, le jeune se place en position debout, à genoux, assis, sur le ventre ou sur le dos. Il attend la consigne «Zambo dit» de l'entraîneur initiation, avant de changer de position.	Points clés : Lever la tête Genoux fléchis	Matériel 1 ballon mousse par jeune (var. 1)
---	---	---

Variante 1

Même exercice, en mouvement, avec un ballon mousse ou une rondelle dans les mains.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes faire l'exercice à leur rythme.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.
- Éviter les vagues, les jeunes circulent dans la zone.



Version : 20140816

6 - La cible

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description 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.	Points clés : Flexion des genoux, lever la tête Garder la rondelle près d'eux Viser la cible	Matériel Cônes Rondelles
---	--	---------------------------------------

Variante 1

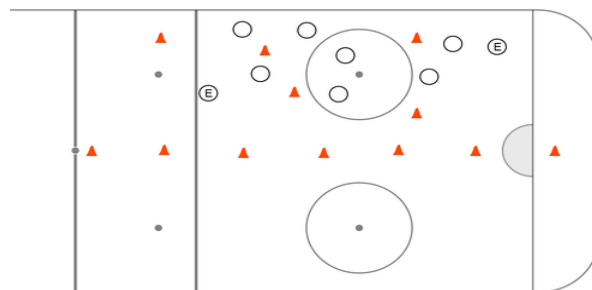
Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune prend la position de base avec une rondelle.

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