

4 - Le grand tour

Durée : 8 min

Virage brusque

<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation place les jeunes en 1 colonne. Les jeunes doivent prendre un élan et se laisser glisser autour du cercle.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Tête et épaule tournées dans la direction recherchée, flexion des genoux Corps incliné vers l'intérieur, poids réparti sur 2 lames, patin intérieur devant patin extérieur</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles (var. 1)</p>
--	---	--

Variante 1

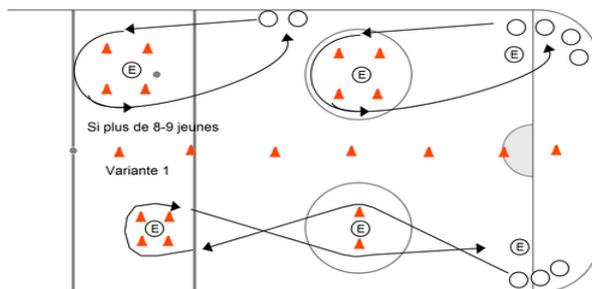
Même exercice, mais le jeune doit parcourir un «8».

Variante 2

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Tenir le bâton à 2 mains pour un meilleur équilibre.
- Placer l'entraîneur initiation au centre du cercle pour que le jeune soit obligé de tourner sa tête pour le voir.
- Faire les virages des 2 côtés.
- S'assurer que les jeunes effectuent une accélération suite au virage.



Version : 20140816

5 - La rondelle musicale

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

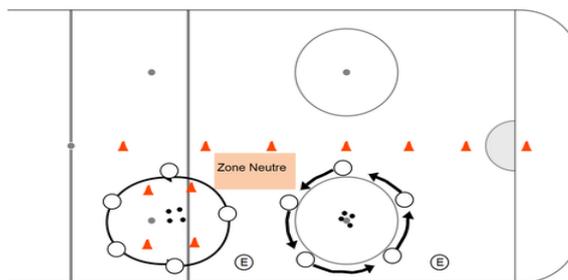
<p>Description</p> <p>Les jeunes parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle avec son bâton. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et changement de direction</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles Cônes</p>
--	--	---

Variante 1

En plus de récupérer la rondelle le jeune doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.

Conseils pédagogique et consignes

- Placer une rondelle de moins que le nombre de jeunes.
- Si plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Après 3 éliminations, recommencer le jeu.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.



Version : 20140816

6 - La chasse

Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation forme 2 équipes séparées par une ligne de crayon. Les jeunes marquent des points en tirant des rondelles vers les cibles de l'adversaire (5 à 6 cônes et 1 but). Pour chaque objet touché ou but marqué, l'équipe obtient 1 point. Durée de la partie 2 à 3 minutes. Chaque équipe compte 5 rondelles pour débiter.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Demeurer dans son territoire S'approcher de la cible, viser la cible Protéger ses objets</p>	<p>Matériel</p> <p>Ligne ou cône Buts Rondelles</p>
--	---	--

Variante 1

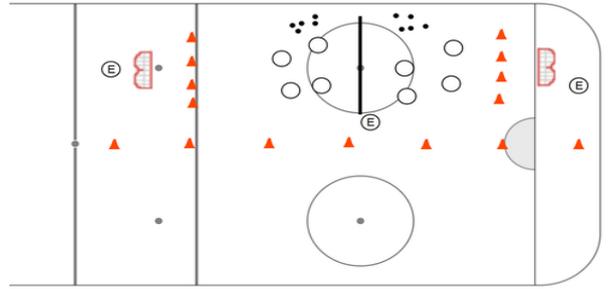
Même jeu, mais placer 1 rondelle sur 1 ou 2 cônes. Si la rondelle tombe, accorder 2 points.

Variante 2

Placer des défenseurs devant les cibles à atteindre afin de les protéger. Les rôles sont définis.

Conseils pédagogique et consignes

- Amener les jeunes à s'approcher de la ligne pour tirer.
- Circuler dans le jeu pour orienter les jeunes vers les cibles disponibles.
- Pour les 2 premiers jeux, laisser les jeunes découvrir l'importance de la défensive. Ne pas assigner de rôle.
- Les jeunes demeurent debout en tout temps.
- Placer un entraîneur initiation ou un aide à chaque extrémité pour empêcher les rondelles de sortir.



Version : 20140816