

1 - Parcours 1

Durée : 8 min

Échauffement

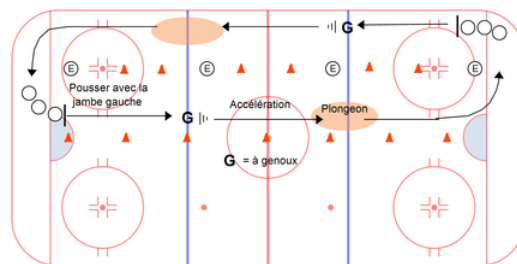
Description Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.	Points clés : Flexion des genoux Lever la tête Bâton sur la glace	Matériel Cônes Rondelles (var. 1)
--	---	--

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.



Version : 20150920

2 - Auto en panne

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description Les jeunes sont placés 2 par 2. Ils poussent un ami en le tenant par la taille.	Points clés : Début de la poussée avec la jambe sous le poids du corps Extension hanche-genou-cheville Recouvrement rapide et complet sous le corps	Matériel Aucun
---	---	--------------------------

Variante 1

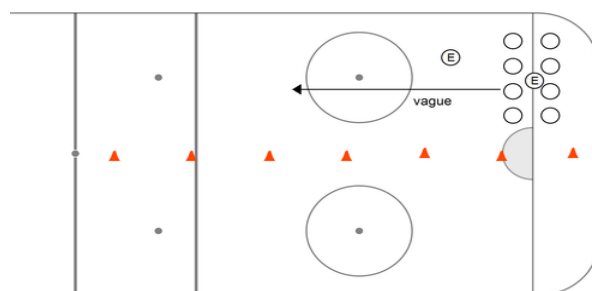
Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue glissée.

Variante 2

Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue avec plus de résistance.

Conseils pédagogique et consignes

- Se déplacer en vagues sans dépasser l'entraîneur initiation.
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- 3 à 4 groupes de 2 joueurs de même habileté par vague.



Version : 20140816

3 - Le gâteau

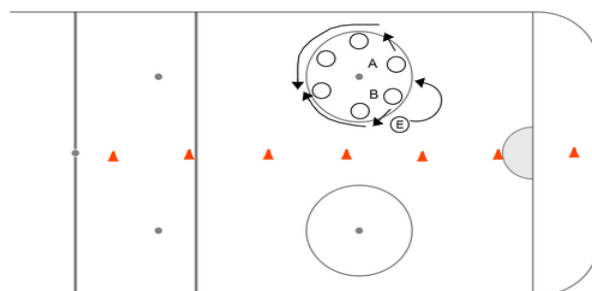
Durée : 8 min

Croisements avant

Description Les jeunes sont disposés à genoux autour du cercle. L'entraîneur initiation (le "couteau") circule autour et s'arrête entre 2 jeunes qui se lèvent puis courent autour du cercle en direction opposée. Le premier jeune qui revient et se place à genoux à la place de l'autre gagne.	Points clés : Flexion des genoux lors des croisements autour du cercle Corps incliné vers l'intérieur	Matériel Aucun
---	--	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Voir à ce que tous aient la chance de courser.
- S'assurer que le jeune s'arrête avant de s'agenouiller pour être déclaré gagnant.
- Faire un groupe pour 6 jeunes et moins.
- Faire 2 groupes pour 7 jeunes ou plus.



Version : 20161005

4 - Le transporteur

Durée : 8 min

Transport à 2 mains

Description En vagues, les jeunes transportent la rondelle à 2 mains d'une ligne à l'autre (ligne des buts à la ligne bleue).	Points clés : 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	Matériel Rondelles
---	--	------------------------------

Variante 1

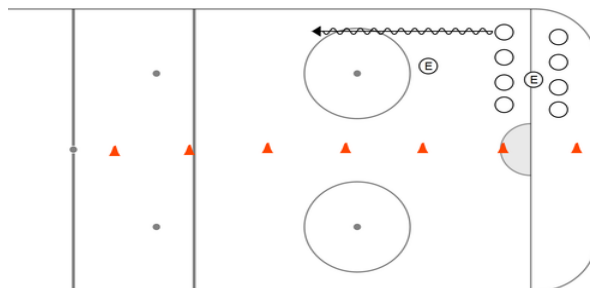
Même jeu, mais le départ se fait à genoux.

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

Description Le groupe sur la ligne des buts (les passants O) doit 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.	Points clés : Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs Anticiper la trajectoire des rondelles	Matériel Rondelles bleues Rondelles noires
---	---	---

Variante 1

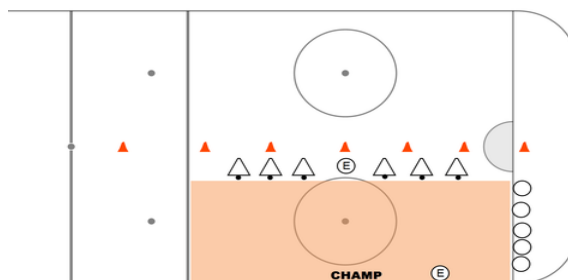
Les joueurs qui traversent doivent le faire en patinage arrière.

Variante 2

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

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes qui traversent n'ont pas de bâton (sauf variante 2).
- 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 chasse

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description 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.	Points clés : Demeurer dans son territoire S'approcher de la cible, viser la cible Protéger ses objets	Matériel Ligne ou cône Buts Rondelles
--	--	---

Variante 1

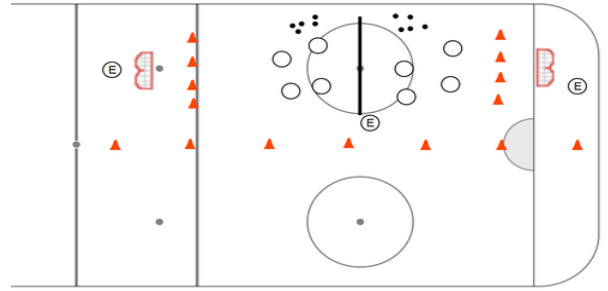
Même jeu, mais placer 1 rondelle sur 1 ou 2 cônes. Si la rondelle tombe, accorder 2 points.

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 défense.
- 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