

## 1 - Parcours 2

Durée : 8 min

Échauffement

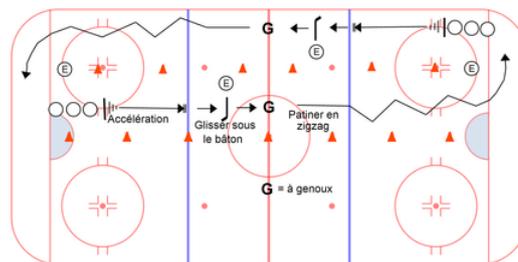
<p><b>Description</b></p> <p>Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Flexion des genoux Lever la tête Bâton sur la glace</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Cônes Rondelles (var. 1)</p>
---	--	--

**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 : 20161004

## 2 - La poussée en C (avant)

Durée : 8 min

Patinage avant

<p><b>Description</b></p> <p>Placés en vagues, les jeunes font des demi-cercles avec leurs 2 patins en même temps (ampoule) sans s'arrêter.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Position de base Ouverture du patin pousseur Extension du genou vers l'extérieur en gardant le poids sur l'arrière du patin et sur la carre intérieure</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Aucun</p>
---	---	-------------------------------------

**Variante 1**

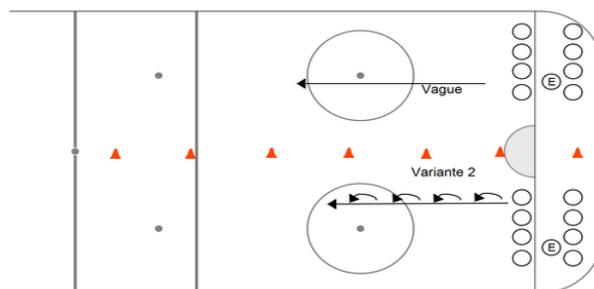
Même exercice, mais le jeune s'appuie sur son bâton.

**Variante 2**

Même exercice, mais le jeune doit faire des poussées uniquement avec un seul patin alors que l'autre sert de patin glisseur. Changer de pied pousseur lors du retour.

**Conseils pédagogique et consignes**

- Les demi-cercles doivent être exécutés sur 1 pied, le bâton sur la glace.
- 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.



Version : 20140816

## 3 - Le champ d'astéroïdes

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

<p><b>Description</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Mettre l'emphasis sur le patinage avant avec arrêts et départs Anticiper la trajectoire des rondelles</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Rondelles bleues Rondelles noires</p>
--	--	---

**Variante 1**

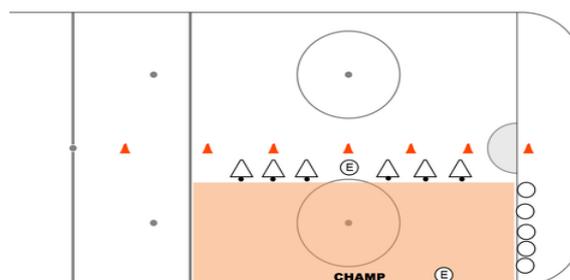
Les joueurs qui traversent doivent le faire en patinage arrière.

**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

## 4 - Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

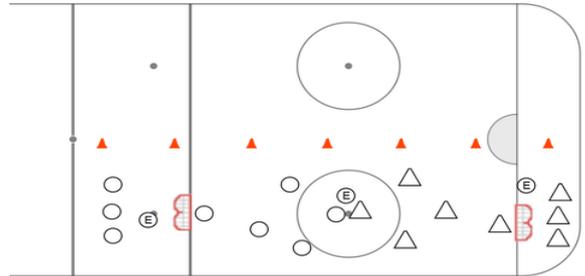
<p><b>Description</b></p> <p>Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (gardien sans équipement qui ne peut pas «geler» la rondelle) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Notion de territoires avec adversaires et partenaires</p> <p>Explorer les zones de travail (offensive et défensive)</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>2 buts (ou cônes)</p> <p>Rondelle</p>
--	--	---

### Variante 1

Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

### Conseils pédagogique et consignes

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.



Version : 20161005