

1 - Parcours 2

Durée : 8 min

Échauffement

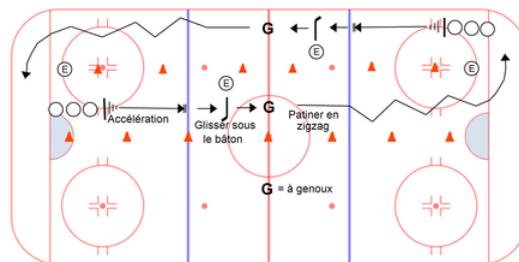
Description Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.	Points clés : Flexion des genoux Lever la tête Bâton sur la glace	Matériel Cônes Rondelles (var. 1)
--	---	--

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 : 20161004

2 - La poussée arrière

Durée : 8 min

Patinage arrière

Description Les jeunes sont contre la bande. Ils se donnent une poussée avec les bras et effectuent des poussées en «C» arrière (ampoule), bâton horizontal tendu vers l'avant.	Points clés : Poids sur le tiers avant des lames de patins Patins largeur des épaules Dos droit	Matériel Aucun
---	---	--------------------------

Variante 1

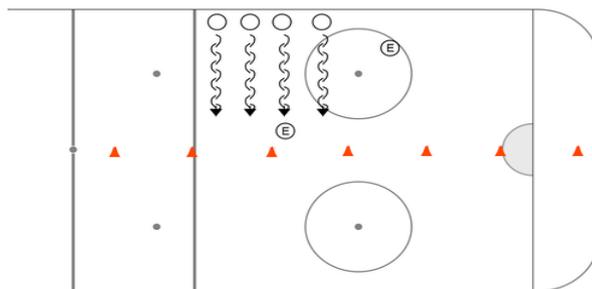
Même exercice, mais en faisant un demi-cercle avec un patin à la fois (intérieur vers extérieur).

Variante 2

Sans poussée, les jeunes exécutent un départ, se laissent glisser et poussent en alternance.

Conseils pédagogique et consignes

- Encourager les jeunes à garder les jambes fléchies pour maintenir leur équilibre.
- Circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête haute.



Version : 20140816

3 - Les parties du corps

Durée : 8 min

Dribble

Description Chaque jeune doit dribbler une rondelle en regardant l'entraîneur qui se promène à travers les jeunes. L'entraîneur pointe une partie de son corps et les jeunes doivent crier cette partie en gardant le contrôle de la rondelle.	Points clés : Garder les yeux levés lors du dribble Sentir la rondelle sur la lame de son bâton sans nécessairement la voir complètement	Matériel 1 rondelle pour 2
--	---	--------------------------------------

Variante 1

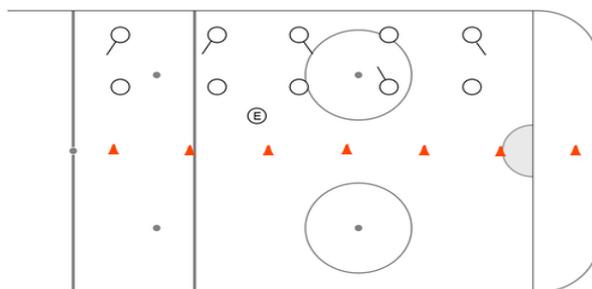
L'entraîneur forme des équipes de 2 jeunes. Ils sont face à face et l'un d'eux pointe des parties de son corps que l'autre joueur doit nommer en "criant" tout en gardant le contrôle de la rondelle.

Variante 2

Même exercice, mais les jeunes doivent être en mouvement (effectuer un tiroir).

Conseils pédagogique et consignes

- Disperser les équipes de 2 jeunes sur toute la zone.
- Changer les rôles chaque 30 secondes.
- Le jeune qui pointe les parties de son corps doit attendre que l'autre joueur ait "crié" avant d'en désigner une autre.



Version : 20140816

4 - La planche à roulettes

Durée : 8 min

Patinage avant

<p>Description</p> <p>Le jeune patine en planche à roulettes, fait une poussée avec la lame du patin placée à 45 degrés et se laisse glisser avant de refaire une poussée.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Extension complète de la jambe vers le côté Transfert de poids d'une jambe à l'autre Recouvrement rapide et complet sous le corps</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes</p>
---	--	-------------------------------------

Variante 1

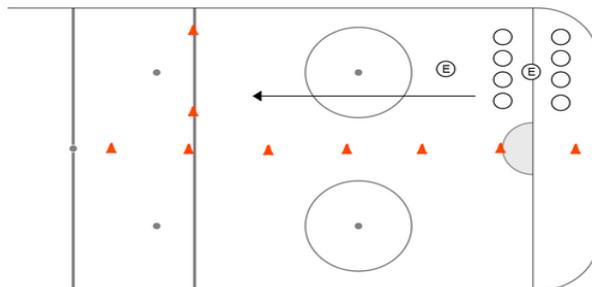
Alterner de jambe, suite à un glissement sur les 2 lames.

Variante 2

Même exercice, mais lors du glissement, le bâton est à l'horizontale et tendu devant (le haut du corps ne bouge pas).

Conseils pédagogique et consignes

- Faire le travail en vagues.
- L'entraîneur initiation ne doit pas se laisser dépasser par les jeunes.
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Garder le bâton sur la glace en avant, tenu à 2 mains.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- 7 à 8 jeunes de même habileté par vague.
- Prévoir un cône d'arrêt devant la ligne rouge du centre.



Version : 20140816

5 - La rondelle musicale

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

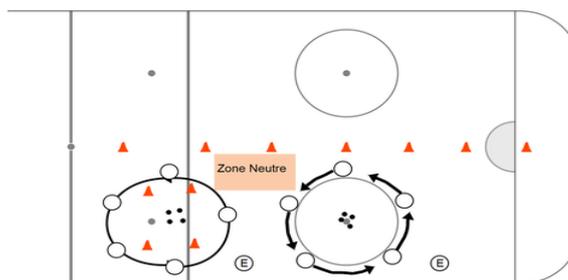
<p>Description</p> <p>Les jeunes parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle avec son bâton. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.</p>	<p>Points clés :</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 - Jeu dirigé

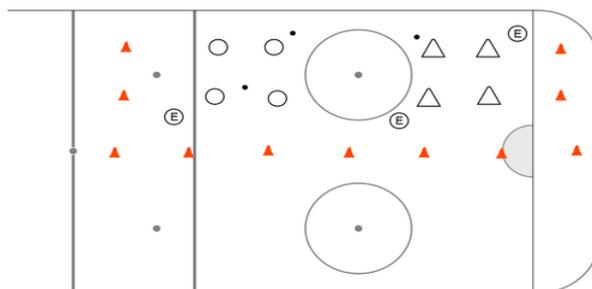
Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 contre 4 ou de 5 contre 5. 3 rondelles en jeu en même temps.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Partager le même territoire S'approcher de la cible avec une rondelle Protéger son but</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Demander aux équipes de conserver la rondelle le plus longtemps possible.
- Les joueurs demeurent debout en tout temps.
- Ne pas laisser les jeunes sortir de la zone.



Version : 20140816