

1 - Parcours 5

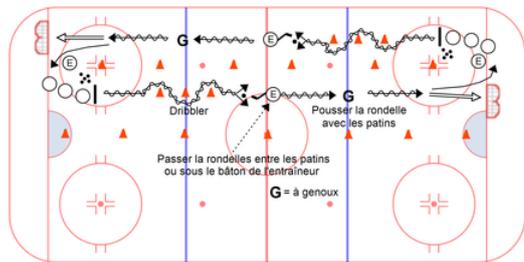
Durée : 8 min

Échauffement

| | | |
|---|--|---|
| <p>Description</p> <p>Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Ce parcours se fait avec une rondelle. Les jeunes doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton.</p> | <p>Points clés :</p> <p>Coudes dégagés et bâton sur le côté Transporter la rondelle sur le côté du corps Dribbler la rondelle devant le corps</p> | <p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p> |
|---|--|---|

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- 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.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.
- Lorsque le jeune perd sa rondelle, il doit continuer le parcours sans rondelle.



Version : 20140816

2 - Talons aimantés

Durée : 8 min

Arrêt arrière 2 patins

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| <p>Description</p> <p>Sur place, les jeunes poussent les 2 lames en même temps, les talons vers l'extérieur. Ils ramènent les talons ensemble pour faire l'arrêt et refont le même mouvement en tenant le bâton à 2 mains sur la glace.</p> | <p>Points clés :</p> <p>Rotation externe des lames Ramener les talons Déséquilibre vers l'avant</p> | <p>Matériel</p> <p>Aucun</p> |
|--|--|-------------------------------------|

Variante 1

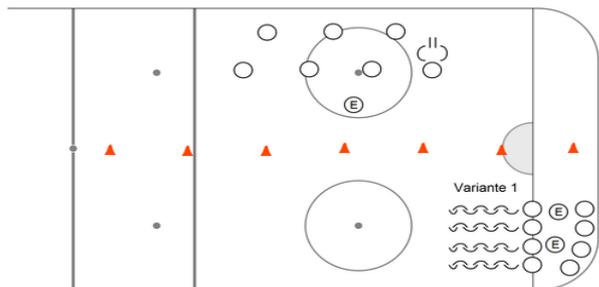
En vagues, en patinage arrière, faire des demi-cercles en ramenant les talons très près sans s'arrêter.

Variante 2

Dans la zone, faire l'ampoule électrique et enchaîner avec un départ de face.

Conseils pédagogique et consignes

- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Tenir le bâton devant lui sur la glace pour un meilleur équilibre.
- En vagues, l'entraîneur initiation fait face aux jeunes.
- 7 à 8 joueurs de même habileté par vague.
- Bâton toujours tenu à 2 mains pour l'exercice.



Version : 20140816

3 - Le chat et la souris 2

sans bâton

Durée : 8 min

Démarquage

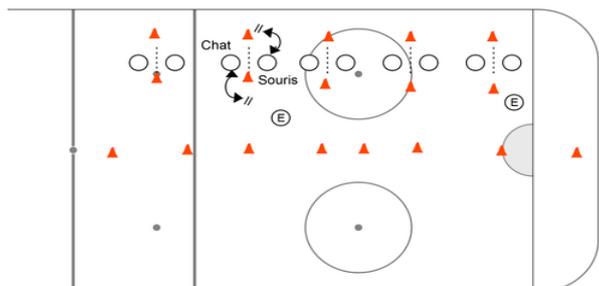
| | | |
|---|--|--|
| <p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Disposer les cônes comme illustré. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire des cônes.</p> | <p>Points clés :</p> <p>Garder les pieds en mouvement Arrêts et départs fréquents</p> | <p>Matériel</p> <p>2 cônes par équipe de 2 Tracer une ligne au centre des cônes</p> |
|---|--|--|

Variante 1

Même exercice, mais le départ se fait dos à dos.

Conseils pédagogique et consignes

- Dans la démonstration, suggérer au "chat" de créer de fréquents changements de direction de façon à travailler les arrêts des 2 côtés.
- Changer les rôles lorsque le chat a touché la souris ou lorsque la poursuite a duré 45 secondes.



Version : 20140816

4 - Tireur d'élite

Durée : 8 min

Tir balayé

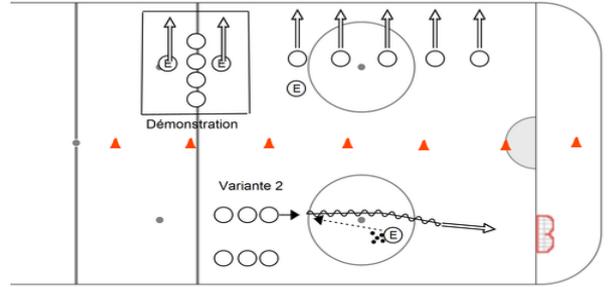
| | | |
|--|--|---|
| <p>Description</p> <p>À 3 mètres de la bande, le jeune patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt-charrue à une lame et exécute son tir balayé.</p> | <p>Points clés :</p> <p>Patins perpendiculaires par rapport à la cible Rondelle au centre de la lame et derrière le patin arrière Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant Mouvement balayé suivi d'un fouetté des poignets</p> | <p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p> |
|--|--|---|

Variante 1

Même exercice que la variante 1, mais après le tir, il continue son mouvement en déséquilibre vers l'avant. (glissement vers la bande).

Variante 2

L'entraîneur fait 2 colonnes. Les jeunes patinent, reçoivent une rondelle de l'entraîneur et prennent un tir en mouvement.



Version : 20140816

Conseils pédagogique et consignes

- Lors de la démonstration, placer les jeunes sur la ligne bleue.
- S'assurer que les jeunes sont arrêtés ou très peu en mouvement pour faire le tir.
- Voir à ce que les jeunes aillent à leur rythme.
- Maintenir une bonne distance entre les jeunes.
- Avoir des rondelles en surplus.
- Demander aux jeunes de changer de colonne après chaque essai (variante 2).

5 - 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

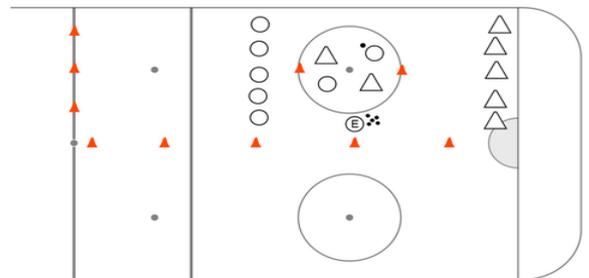
| | | |
|---|--|---|
| <p>Description</p> <p>Les jeunes sont placés en équipes de 2, opposer 2 équipes à la fois. Les joueurs doivent aller coller la rondelle sur le cône de l'équipe adverse, sans la tirer. Les joueurs doivent rester à l'intérieur du cercle de mise au jeu.</p> | <p>Points clés :</p> <p>Lever la tête Garder les pieds en mouvement Les jeunes doivent se démarquer</p> | <p>Matériel</p> <p>Buts (ou cônes) Rondelles</p> |
|---|--|---|

Variante 1

Même exercice, mais un «joker-entraîneur» est placé en plein centre du cercle (il doit rester immobile), celui-ci sera un adversaire pour les 2 équipes. Son bâton sera à l'envers.

Variante 2

Même exercice, mais placer un bâton devant le cône afin de forcer les joueurs à le contourner avant de marquer un point.



Version : 20161005

Conseils pédagogique et consignes

- Changer les équipes après 40 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les joueurs derrière les buts peuvent renvoyer la rondelle en jeu.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.

6 - Jeu dirigé 3

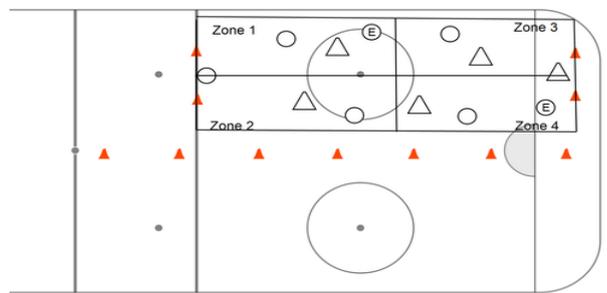
Durée : 10 min

Jeu collectif

| | | |
|---|---|--|
| <p>Description</p> <p>L'entraîneur initie des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5. Une rondelle à disputer. Lorsqu'un jeune récupère la rondelle, il essaie de faire une passe en direction d'un partenaire dans une autre zone. Chaque joueur a une zone à respecter (voir schéma). Il doit demeurer dans sa zone en tout temps.</p> | <p>Points clés :</p> <p>Partager le même territoire S'approcher de la cible par la passe Disputer la rondelle à un adversaire Grand rôle du joueur surveillant</p> | <p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles Crayon</p> |
|---|---|--|

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Encourager les jeunes à regarder le jeu de tous les côtés et à faire une passe à un joueur libre avant de patiner avec la rondelle.
- Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps.
- S'assurer que les jeunes ne sortent pas du 1/4 de la zone.
- Tracer des lignes pour délimiter les 4 zones.
- Les entraîneurs initiation demeurent près des jeunes pour les aider.



Version : 20161005