RINGETTE CANADA RINGUETTE CANADA

U12

Guide de pratiques

Ce guide a été complété par un groupe d'entraîneurs bénévoles lors d'une session de DLTA. Merci à:
Tracey Tulloch, Brian Crandell, Murray Pettem, Lori Blinn

Niveau: U12

Pratique: # 1 ($\frac{1}{2}$glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice # 1:

La tag glacée */G1-7.1*

- Tout le monde est méchant.
- On peut toucher sur les bras seulement.
- Rester congelé sur un pied avec les bras étendus sur les côtés.
- Pour être déglacé, quelqu'un doit patiner sous ton bras.

Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (L'ABC) du réchauffement

Exercice# 2:

Équilibre sur patin /S20-3.14

- Saut sur la ligne
- S'accroupir en glissant.
- Genoux hauts
- Coup de pied sur le bâton
- Glisser sur un pied
- Sur les orteils
- L'hélice

Exercice # 3: *(voir pratique # 1 exercice # 1 document)*

Exercice de patin *–Exercice de l'éclair/S11-3.6.5*

- Revoir/démontrer la bonne technique pour freiner.
- Les athlètes doivent faire un arrêt complet.
- Concentration sur les genoux pliés, près de la glace, tête haute.
- Ce n'est pas une course, c'est la technique qui compte.
- Les joueuses font face à l'entraîneur qui est dans le cercle.

Gardienne de but

Style: se relever

Général: saisir l'anneau, position de base, garder le bâton sur la glace, poussées en T.

Refroidissement (5-10min)

- Exercice # 8: (voir pratique # 1 exercice # 8 document)

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

7.1 Tag

But: Cela aidera le patin, l'agilité et l'équilibre

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. Une joueuse est immobile au milieu de la glace. La joueuse au centre essaie de toucher le plus de joueuse possible. Quand les joueuses se font toucher, elles deviennent également la « tag » et doivent toucher d'autres joueuses. Changer la joueuse du centre s'il y a plus d'une partie jouée.

Variation: La tag à un gant. - "La chose" signifie la joueuse avec un gant. Si touché, enlever un gant et le mettre près de la bande. Le jeu est joué sur toute la patinoire.

Exercice #2

3.14 - ÉQUILIBRE

3.14.1 Ligne de saut.

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne sur la ligne de but. Patinant d'un bout de la glace à l'autre, les joueuses font un saut à deux pieds à chaque ligne.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent sauter par-dessus des bâtons et des cônes- mais cela peut être dangereux. Si les joueuses sont plus avancées, elles peuvent simplement sauter plus haut.

3.14.2 S'accroupir en glissant

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire, ou en rond et glissent dans la position assise entre les lignes bleues. S'asseoir avec les genoux pliés à plus de 90° peut être stressant pour les tendons et les ligaments des genoux.

3.14.3 Genoux hauts

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En patinant en largeur de la glace, les joueuses gambadent- apporter les orteils et mettre l'emphase sur le lever du genou, à un pas rapide.

3.14.4 Coup de pied sur le bâton

Équipement: Un bâton par joueuse.

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses tiennent leur bâton en avant à la hauteur des épaules et lentement faire un coup de pied une jambe à la fois pour rejoindre la fin du bâton. Le mouvement doit être contrôlé.

3.14.5 Glisser sur un pied

Équipement: Aucun

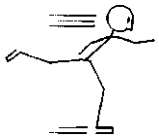
Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond et glissent sur un pied à la ligne bleue ou à la ligne de ringuette en gardant le contrôle du corps.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent également sauter sur un pied à chaque ligne.

3.14.6 L'équilibre en T

Équipement: Aucun

Description: Patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, entre les deux lignes bleues ou les lignes de ringuette, glisser une jambe allongée derrière et les bras sur les côtés mais surtout en ayant le corps vers l'avant en position couchée.



3.14.7 Sur les orteils

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En faisant des largeurs de glace, les joueuses marchent sur leurs orteils. Après, les joueuses courent sur leurs orteils.

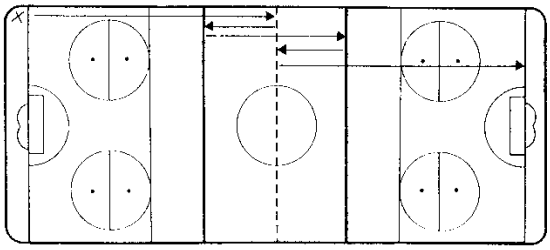
Variation: L'exercice peut être répété avec les joueuses qui marchent et courent sur leurs talons.

3.14.8 L'hélice

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses prennent de l'espace. Elles lèvent une jambe, font un tour de 180° et tournent encore. Alterner la direction de la jambe.

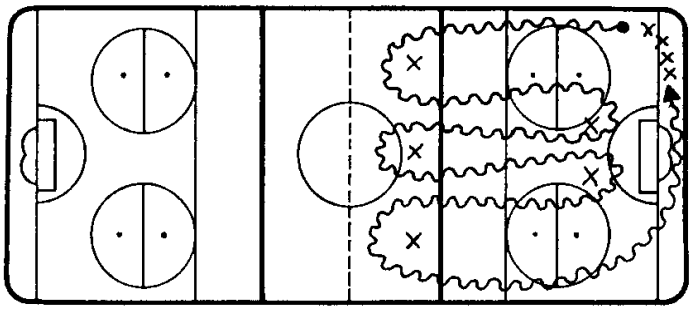
Exercice#3



Nom de l'exercice:	L'éclair – Exercice de patin	**Durée:**	7 minutes
Quelles sont les habilités développées ? **Joueuses:** • Arrêt en parallèle. **Gardienne de but:**		**Ce que j'ai besoin?**	

Détails:	**Trucs :**
• Manuel de Ringuette S11-3.6.5 **3.6.5 l'éclair** Équipement: Aucun. Description: Les joueuses partent sur la ligne de but et patinent jusqu'à la ligne rouge centrale, freinent, et patinent à la ligne bleue la plus près de leur point de départ et freinent. Ensuite, elles patinent à l'autre ligne bleue, freinent, patinent jusqu'à la ligne rouge centrale, freinent et ensuite jusqu'à l'autre ligne de but. Toujours faire face à la même direction lorsqu'on freine pour pratiquer les deux côtés. Variation: Alterner avec du patin arrière et du patin avant entre chaque freinage. Après avoir fait l'exercice, utiliser des points d'arrêt supplémentaire. L'exercice peut également être un bon exercice de virage brusque.	Exécution de l'exercice: • Positionnement de l'entraîneur pour expliquer l'exercice. – s'assurer d'être dans un coin afin d'éliminer toutes autres sortes de distraction pour les joueuses. • Faire freiner les joueuses en direction des estrades. • Adaptation pour demi-glace – seulement aller jusqu'au centre de la glace.

Exercice# 4



Nom de l'exercice:	Les cônes humains	**Durée:**	10 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses: • Saisir • Porter l'anneau • Protéger l'anneau		**Ce que j'ai besoin?** • Anneaux	
Gardienne de but: Avec un autre entraîneur, travailler à saisir l'anneau, position de base, garder le bâton sur la glace, poussée en T.			

Détails:	**Trucs :**
• Manuel d'exercice de ringuette R4-4.1.5 **4.1.5 Cônes humains** Équipement: Anneaux Description: à la place d'utiliser des cônes, des joueuses sont utilisées. Les joueuses font le trajet en gardant l'anneau à l'extérieur des joueuses immobiles. Changer les joueuses et permettre aux joueuses de faire des feintes d'enlever l'anneau.	

Exercice # 5

Nom de l'exercice:	Départs en T et V	**Durée:**	7 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses: • Patin • Départ en T • Départ en V • Arrêt à 2 pieds		**Ce que j'ai besoin?**	
Gardienne de but:			

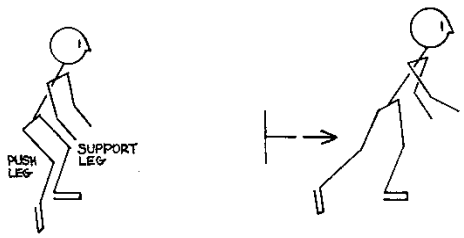
Détails:

- Manuel d'exercice de ringuette S3-3.2.1

3.2.1 Une poussée

Équipement: Aucun

Description: Exécuter une poussée et glisser le plus loin possible – dans la position de base ou sur un pied.



- Manuel d'exercice de ringuette S4-3.4.1

3.4.1 Tomber à la bande

Équipement: Aucun

Description: Faire face à la bande et faire un V avec les patins (talons ensemble, orteils séparés) à environ un bras de la bande. Tomber vers l'avant et arrêter le corps avec la bande en gardant les pieds au même endroit. Sentir la poussée dans les lames intérieur lors de la tombé.

- Manuel d'exercice de ringuette S3-3.3.1

3.3.1 Se tenir à la bande

Équipement: Aucun

Description: Assurer la position du chasse-neige en tenant la bande. Pousser avec les patins du haut vers le bas pour avoir le sentiment de pousser avec les lames intérieures.

Ajouter que les filles doivent faire assez de neige pour faire une balle de neige et qu'elles peuvent le lancer à l'entraineur. S'assurer que l'entraîneur soit immobile comme cela les joueuses ne patinent pas trop sans leurs gants.

TRUCS

Prendre l'opportunité de faire une vérification de l'équipement : Être sûr que les patins font et qu'ils sont bien attachés. Si elles ne sont pas capables de faire l'exercice S4-3.4.1, les patins ne sont peut-être pas assez serrés ou aiguisés.

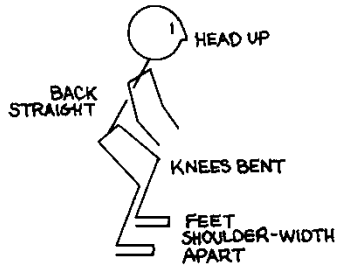
Exercice #6

3.1.1 Pousser du partenaire

Equipment: Aucun

Description: Assurer une bonne position de base. La partenaire pousse gentiment dans toutes les directions pour tester l'équilibre.

Variation: Expérimenter avec les joueuses les plus habiles (genoux droits, pieds collés, tronc penché vers l'avant) et une partenaire pousse pour voir l'équilibre.



3.1.6 Glisser

Équipement: Aucun

Description: Patiner d'un bout à l'autre de la patinoire et glisser en position de base entre les lignes bleues puis patiner jusqu'à la fin.

Variation: Patiner autour de la patinoire et au sifflet, glisser en position de base.

Exercice# 7

Nom de l'exercice:	Reine de l'anneau	**Durée:**	10 minutes
Quelles sont les habilités développées ? **Joueuses:** • Position du corps • Enlever l'anneau		**Ce que j'ai besoin?** • Anneaux • But	
Gardienne de but: Leur donner le bâton d'un entraîneur et les laisser jouer avec les joueuses.			

Détails:	**Trucs :**
• Toutes les joueuses sont entre les deux lignes bleues. • Toutes les joueuses ont un anneau, sauf une. • Elle enlève et vole les anneaux des autres joueuses qui patinent avec un anneau. • Ensuite, elles l'aident à enlever l'anneau. • La dernière joueuse avec un anneau est « La reine des anneaux» et n'a pas d'anneau pour la prochaine partie.	

Exercice # 8

Nom de l'exercice:	Glisser	**Durée:**	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses: • Patin		**Ce que j'ai besoin?**	
Gardienne de but:			

Détails:	**Trucs :**
• Les joueuses se mettent en équipe de deux. • La première se met sur la bande. • La deuxième se met face à l'autre à la hauteur des oreilles avec une large position de base. • La joueuse 1 patine et glisse entre les deux jambes de sa partenaire.	

Niveau: U12

Pratique: # 2 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice# 1: (voir pratique# 2 # 1 doc)

Figure du 8– avant /W7-2.5.6.3

Étirements dynamique./W7-2.5.2.2

- Épaules et bras
- Dos
- Quadriceps
- Cuisses et jambes. (adducteurs/intérieurs et abducteur/extérieurs) – bulles entre les lignes bleues.
- Cheville et ischio-jambier
- *Reine de la neige/ S23-3.15.2 – avec variation*

Exercice # 2:

Ringuette soccer avec les règles de ringuette. /F3-7.6

- Passer les lignes bleues.
- 3 dans la zone
- Toutes les joueuses sont sur la patinoire.
- Si possible, utiliser 2 ballons de soccer afin d'avoir plus de joueuses impliquées dans le jeu.
  Peut limiter à 3 touches maximum si besoin.

Gardienne de but

Général: se relever et tomber rapidement.

Positionnement: Trouver les postes.

Trouver des postes/G4-5.4.2

- La gardienne de but commence en haut du cercle, retourne de reculons sans regarder pour trouver le poteau.

Refroidissement (5-10min)

Jeu de la base du prisonnier./*F9-7.25*

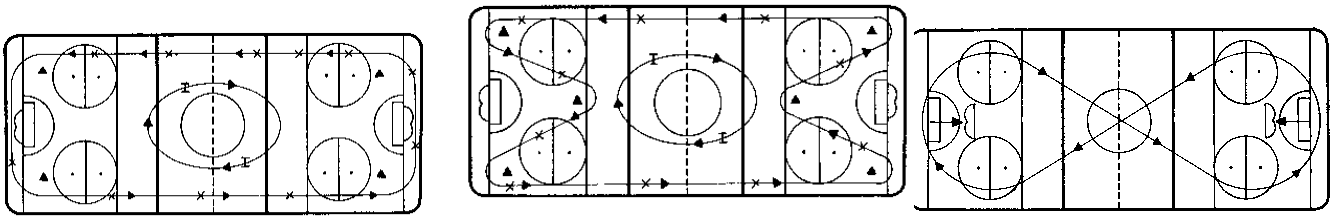
- Les deux équipes sont toutes les deux à l'opposé de la patinoire. Les joueuses d'une équipe sont les policiers et l'autre sont les voleurs. Les deux équipes bougent l'une vers l'autre.
- Une personne dans l'équipe des polices donne le signal lorsque les voleurs sont proches, et la ligne des policiers partent à la chasse. Les joueuses sont ramenées à la ligne avec les bras liés.
- Si une voleuse s'approche et touche la dernière personne de la ligne des prisonniers, elles sont relâchées.
- Ensuite, l'équipe inverse s'approche. (changer les rôles).

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

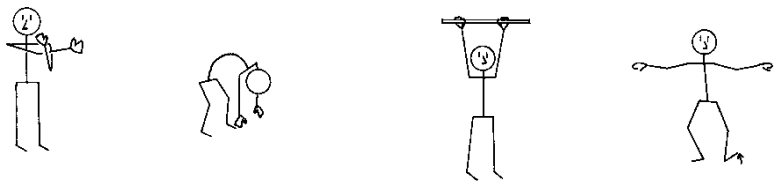
2.5.6.3. La figure du 8 (troisième diagramme): Ceci est un bon réchauffement pour du conditionnement de patin. L'entraîneur peut passer des commentaires aux joueuses à chacune des fins de la patinoire ou dans le milieu.



2.5.2.2 **Réchauffement – Description étirements**

Cou	-	Étirer le cou lentement, d'un côté à l'autre, d'une épaule à l'autre et ensuite vers l'avant- jamais arrière.
Épaules	-	Rouler du haut vers le bas.
	-	Rouler d'avant vers l'arrière.
Bras	-	Apporter les bras en traversant le corps et tenir avec la main opposée, étirer les triceps et les épaules.
	-	Saisir avec les deux mains, amener les bras, amener les bras au-dessus de la tête pour étirer les triceps et les avants bras.
	-	Avec les deux mains derrière le dos, saisir et étirer les biceps et les deltoïdes.
Dos	-	Positionner les pieds un peu plus larges que la position de base et avec les genoux pliés, rouler vers l'avant et toucher les orteils. Cela étirera les bas du dos et les ischio-jambier.
Côtés	-	Avec un bras, toucher derrière la tête et étirer un côté, puis l'autre. Éviter de trop se plier.
	-	Variation – Lever le bâton en haut de la tête avec deux mains. Pousser avec une main, puis l'autre.
Cheville	-	Orteils vers l'intérieur.- Entre les lignes bleues, glisser sur un pied (genoux un peu pliés) tourner les orteils vers l'intérieur pour 8 secondes.
	-	Orteils vers l'extérieur.- Utiliser les mêmes mouvements mais tourner les orteils vers l'extérieur.
Cuisse	-	Immobile- avec les mouvements, les pieds et les épaules séparés, lever les orteils. (La jambe qui supporte est un peu pliée). Étirer le côté inverse.
Ischio-jambier	-	Immobile- Genoux sur la glace, sortir une jambe avec les orteils qui pointent devant, tenir la position pour 8 secondes. (Devrait sentir l'étirement dans le derrière de la jambe et dans la cuisse.) Changer de jambe.
Quadriceps	-	Immobile- Tenir sur la bande avec une main et utiliser l'autre main pour saisir les chevilles derrières. Le genou qui supporte est plié et le dos doit être plat, avec les genoux parallèles.
	-	Bouger- Même mouvement mais entre les lignes bleues en glissant.
	-	Bouger- Semblable à un étirement pour les aines, les joueuses mettent les orteils sur la glace au lieu du côté du pied.
Cuisse (Adducteur)	-	Bouger – Une jambe est mise devant l'autre, avec l'intérieur du pied sur la glace. Le pied qui supporte est plié (plus que 90°). Ne pas sauter.

Abducteurs
(Extérieur de la jambe)- Bouger – Similairement aux étirements de quadriceps sauf que les joueuses saisissent un pied avec la main opposée devant le corps. C'est un bon exercice d'équilibre.

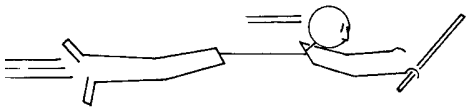


3.15.2 Reine de la neige.

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses commencent sur la ligne de but et patinent d'avant sur la longueur de la glace. À la première ligne bleue, elles plongent vers l'avant avec contrôle et glissent sur leur ventre (avec les bâtons directement devant elles- si elles en ont un). Ensuite, elles se lèvent le plus rapidement possible.

Variation: Même que ci-haut, sauf qu'en glissant sur la glace, les joueuses roulent comme une bûche, en gardant le contrôle du corps (et bâton) et ensuite se lever le plus vite possible.



Exercice#2

Soccer ringuette avec les règles de ringuette. /F3-7.6

- Passer les lignes bleues
- 3 dans la zone
- Toutes les joueuses sont sur la patinoire
- Si possible, utiliser 2 ballons de soccer afin d'avoir plus de joueuse impliquée dans le jeu

Peut limiter à 3 touches maximum si besoin.

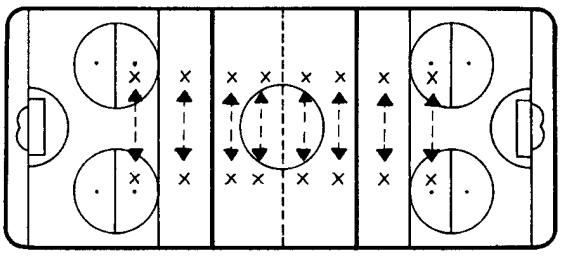
Exercice #3

4.2.1 Passes à deux.

Équipement: Anneau

Description: Les joueuses se mettent à environ 4m de distance. Chaque paire de filles a un anneau et pratique des passes. Les types de passes peuvent être spécifiés par l'entraîneur.

Variation: Les deux partenaires ont des anneaux et font des passes simultanément.



5.4.2 Trouver un poteau

Équipement: Aucun

Description: La gardienne de but commence en haut de sa zone. En faisant face devant (ne pas regarder les poteaux), la gardienne de but recule lentement dans le but pour trouver un poteau sur chaque côté. La gardienne de but serre le poteau. Faire pratiquer la gardienne des deux côtés du but.

Exercice #4

3.9.1 Poussée de la bande et glissée

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font face à la bande. Dans la position de base, pousser la bande avec les bras et les mains et glisser derrière. Puis reviennent à la bande et essaient de nouveau. (Les patineuses débutantes ont parfois peur de faire cet exercice, l'exercice enlèvera leur peur).

3.1.6 Glissée

Équipement: Aucun

Description: Patiner de la fin de la bande jusqu'à la ligne bleue et glisser dans la position de base entre les deux lignes bleues, puis patiner jusqu'à l'autre bande.

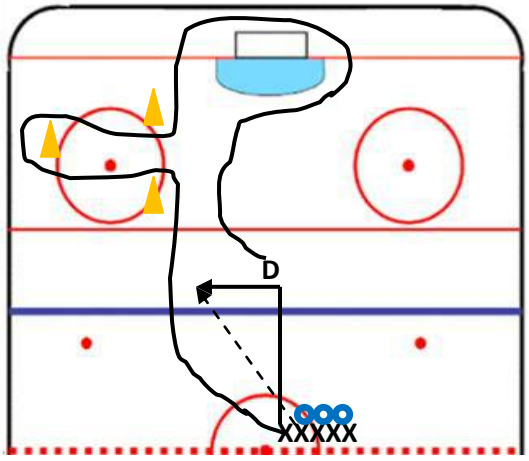
Variation: Patiner autour de la patinoire et au sifflet, ou aux lignes bleues, glisser dans la position de base.

3.10.1 Poussée de la bande et arrêt.

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses commencent en faisant face à la bande et se poussent de la bande avec les bras et les mains pour glisser dans la position de base et freinent. Retourner à la bande et recommencer. Graduellement, rapetisser le temps de glissement entre chaque poussée.

Exercice #5

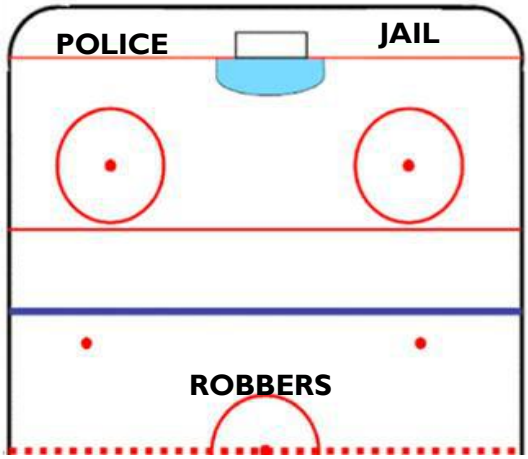


Équipe: Positionnement, anticipation

- Les joueuses font la ligne à la ligne rouge avec un anneau, avec une joueuse (la défenseure) sur la ligne bleue face à face.
- La première joueuse en ligne patine en direction de la défenseure et à la dernière seconde fait une coupe de 90° d'un ou l'autre côté juste après avoir dépassé la ligne bleue.
- La deuxième joueuse en ligne passe à la première joueuse après la ligne bleue.
- Le but est que la défenseure anticipe le jeu que l'attaquante patine et reçoit une passe pour ouvrir le jeu. Le positionnement à la ligne rouge peut varier.
- Créer l'exercice (changer défenseure)
- Lancer au but- Devient défenseure

Après Défenseure – faire le parcours de cône. Retour à la fin de la ligne.

Exercice#6



7.25 Base du prisonnier

But: Arrêt, départ et changement de direction seront pratiqués.

Équipement: Aucun

Description: Les deux équipes sont à des coins opposés de la patinoire. Les joueuses dans une équipe sont les polices et les autres sont les voleuses. Une équipe patine vers l'autre. Une personne dans l'équipe des policiers donne le signal quand les voleuses sont près et les polices chassent l'autre équipe. Les prisonniers retournent à la ligne de but et s'enchaînent avec leurs bras. Si une voleuses s'approche et touche la dernière personne dans la prison, tout le monde est délivré. Alterner les équipes.

Niveau: U12

Pratique: # 3 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice #1:Exercice de patin: Avant

Cercles / S16-3.11.5

- Cercles
- Virages brusques aux points- slalom sur 1 pied. (ajouter)
- Arrêt sur les points.

Exercice #2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (ABC) du réchauffement

Agilité de patin/S22-3.15

- Tomber sur les genoux
- Reine de la neige
- Sauter
- Croisés larges
- Skier
- Bord intérieur
- Bord extérieur
- Serpenter sur une jambe

Exercice #3: Patin et passes

Serpenter à 3/R16-4.4.5

- Les joueuses font 3 lignes à une extrémité de la patinoire. La joueuse 1 commence avec l'anneau. La joueuse 1 passe à la joueuse 2 qui patine vers le centre de la glace.
- La joueuse 1 patine derrière la joueuse 2 mais fait un angle vers le centre de la glace.
- La joueuse 2 continue à patiner et passe à la joueuse 3. La joueuse 2 va derrière la joueuse 3.
- La joueuse 3 passe à la joueuse 1 et va derrière la joueuse 1 etc.
- À l'autre bout de la patinoire, les joueuses font des lancers (balayés) sur la gardienne.

Gardienne de but

Anneau: Bloquer, arrêter

Un contre un/ G3-5.3.1

Refroidissement (5-10min)

- Peu importe les 3
- Ne peut pas aller dans la zone 2 fois de suite.
- Ne peut pas rester dans la zone plus de 10 secondes.
- 3 défenseures (protègent la maison)
- 3 attaquantes qui deviennent ensuite les défenseures.

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

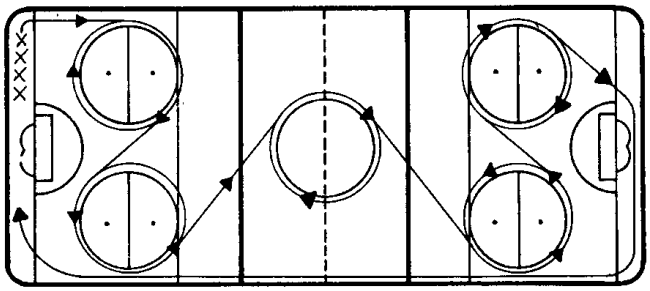
Exercice #1

3.11.5 Cercles

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses se mettent en ligne dans un coin de la patinoire. Trois (3) joueuses commencent à patiner d'avant autour des cercles, par commencer par le plus près de la bande. Elles font un tour et demi du cercle qu'elles font en premier, puis font un cercle et demi dans le même bout de la patinoire mais dans la direction opposée. Par la suite, elles vont au cercle du centre et ensuite dans les cercles de l'autre bout de la patinoire dans le sens horaire et le sens anti horaire. Quand les premières 3 joueuses ont passées leur point de départ, les trois (3) prochaines commencent l'exercice.

Variation: L'exercice peut également être fait de reculons ou en regardant en tout temps à l'autre bout de la patinoire pour pratiquer les pivots.



Exercice#2

3.15 - AGILITÉ

3.15.1 Tomber sur les genoux

Équipement: Aucun.

Description: Debout dans leur propre espace, les joueuses tombent sur les genoux (utilisant leurs mains pour empêcher de tomber complètement) et se relève le plus vite possible. Ensuite, les joueuses font la même chose alors qu'elles patinent- tombant à chaque ligne bleue, se relevant et tombent encore.

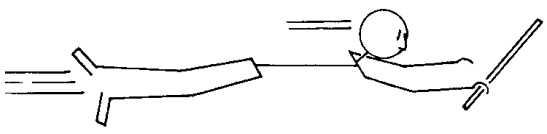
Variation: Cet exercice peut aussi être fait avec seulement un genou sur la glace chaque fois qu'elles tombent.

3.15.2 Reine de la neige

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses commencent sur la ligne de but et patinent d'avant sur la longueur de la glace. À la première ligne bleue, elles plongent vers l'avant avec contrôle et glissent sur leur ventre (avec les bâtons directement devant elles- si elles en ont un). Ensuite, elles se lèvent le plus rapidement possible.

Variation: Même que ci-haut, sauf qu'en glissant sur la glace, les joueuses roulent comme une bûche, en gardant le contrôle du corps (et bâton) et ensuite se lever le plus vite possible



3.15.3 Sauté du bâton

Équipement: 1 bâton pour deux joueuses.

Description: En équipe de deux dans leurs propres espaces de la patinoire, une est la balayeuse et l'autre est la sauteuse. La balayeuse est sur deux genoux en tenant le bâton à une ou deux mains. Avec le bâton sur la glace, la balayeuse patine d'avant et d'arrière comme un essuie-glace. La sauteuse doit sauter par-dessus le bâton un pied à la fois en essayant de garder la tête haute et les yeux devant. Par la suite, les joueuses changent de rôle.

3.15.4 L'exercice du miroir

Équipement: Aucun

Description: En équipe de deux, faire face à l'autre joueuse. Une est la meneuse et l'autre la suiveuse. La meneuse bouge d'avant, arrière, de côté à côté, tombe sur les genoux, tombe sur le ventre roule, etc. Toutes les combinaisons peuvent être utilisées alors que la suiveuse fait tous les mêmes mouvements. Ensuite, les partenaires changent de rôle et continuent l'exercice.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait en grand groupe avec l'entraîneur comme meneur. Utilisant les signaux, les meneurs font face aux autres joueuses qui ont leurs propres espaces et qui font les mêmes mouvements.

3.15.5 Croisés larges

Équipement: Aucun.

Description: Alors que les joueuses patinent soit en longueur ou en rond, les joueuses lèvent une jambe haute sur le côté et croise ensuite au-dessus de l'autre jambe. Quand la jambe touche la glace, l'autre se lève immédiatement et recommence le mouvement de la première jambe. Ceci est un mouvement continu. Le but est d'utiliser les lames extérieures.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait de reculons.

3.15.6 Ski

Équipement: Aucun

Description: En bougeant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses gardent leurs deux pieds ensemble sur la glace et avancent en poussant avec leurs talons d'un côté et ensuite de l'autre dans un mouvement de ski. Les deux pieds restent sur la glace en tout temps.

Variation: Quand le ski est bien maîtrisé, des godilles peuvent être réalisés après chaque mouvement de ski avant de couper dans l'autre sens. Ceci est un mouvement difficile qui requiert une grande force dans les jambes.

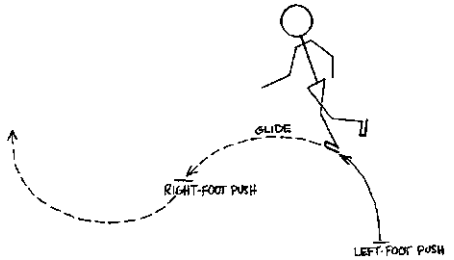
3.15.7 Lame intérieure

Équipement: Aucun.

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied gauche et glissent alors de leur bord du pied gauche et glissent avec leur pied droit dans un demi-cercle. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent

avec leur pied droit et glissent sur le bord intérieur de leur pied gauche en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est un mouvement continu.

Variation: Peut être fait de reculons.



3.15.8 Lame extérieure

Équipement: Aucun.

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied droit et glissent alors de leur bord du pied gauche et glissent avec leur pied droit dans un demi-cercle vers la gauche. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent avec leurs pieds gauches et glissent sur le bord intérieur de leur pied droit en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est un mouvement continu.

Variation: Peut être fait de reculons.

3.15.9 Serpenter sur une jambe

Équipement: Aucun.

Description: En patinant vers l'avant, les joueuses lèvent une jambe de la glace. La jambe qui supporte, bien pliée, continue de pousser, en alternant de l'intérieur à l'extérieur de la jambe, dans un mouvement de serpent. L'autre jambe peut aider avec l'élan en bougeant dans la direction du travail.

Variation: Une fois bien maîtrisé, l'exercice peut être fait de reculons.

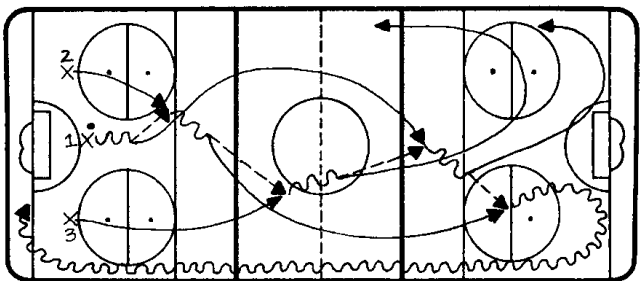
Exercice#3

4.4.5 Serpenter

Équipement: Anneaux

Description: Les joueuses forment 3 lignes dans un bout de la patinoire. La joueuse 1 commence avec l'anneau. La joueuse 1 passe à la joueuse 2 qui patine vers le centre de la glace. La joueuse 1 patine derrière la joueuse 2 mais dans un angle vers le centre de la glace. La joueuse 2 continue de patiner et passe à la joueuse 3. La joueuse 3 passe à la joueuse 1 et va derrière la joueuse 1, etc.

Variation: Les joueuses peuvent lancer au but.

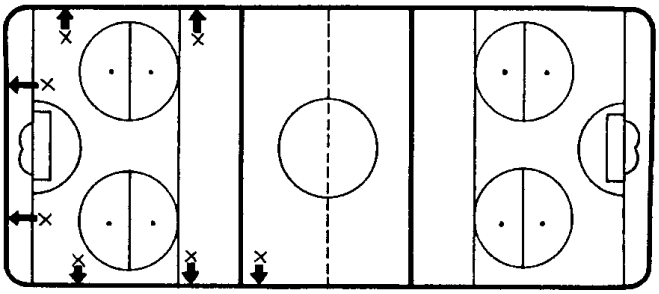


Exercice #4

4.10.1 Lancer immobile.

Équipement: Anneaux.

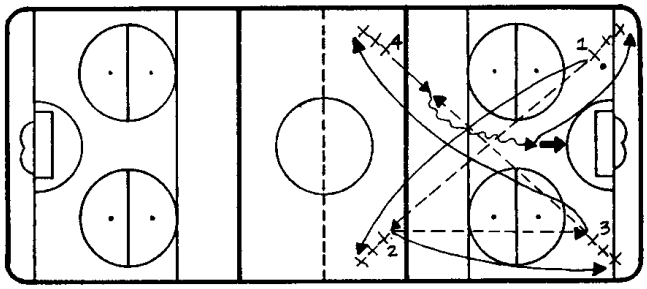
Description: Les joueuses lancent autour de la patinoire et pratique contre la bande. Regarder pour la bonne technique.



4.10.3 4 Coins

Équipement: Anneaux/Cônes

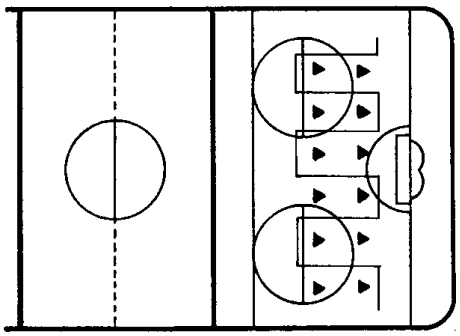
Description: Les joueuses font quatre lignes (en forme de carré) dans un bout de la patinoire. Les anneaux commencent avec les joueuses 1. La joueuse 1 passe à la joueuse 2; la joueuse 2 à la joueuse 3, et la joueuse 3 à la joueuse 4 qui patine vers le but et lance. Toutes les joueuses suivent leur passe pour une nouvelle ligne. Les joueuses peuvent rester immobiles au début puis encourager les joueuses à suivre leurs passes.



5.2.4 Course aux cônes

Équipement: Approximativement 12 cônes.

Description: Mettre les cônes en deux lignes parallèles environ 3 mètres de distance. Commencer à un bout et traverser les cônes en faisant un zigzag avec les instructions spécifiques de l'entraîneur (croisés droits, poussées en T, poussées en C) pour en faire une course.



Exercice #5

3.9.3 Poussée en C et glissé

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses commencent dans un coin. En traversant de reculons la ligne de but, les joueuses poussent avec un pied en C et en glissant en position de base pour 3 secondes. Ce trajet continue, essayant de traverser en ligne droite en suivant la ligne de but puis à la ligne bleue, l'autre ligne bleue et ensuite la dernière ligne de but.

Exercice#6

3.9.1 Poussée dans la bande et glisser

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font face à la bande. Dans la position de base, pousser de la bande avec les bras et les mains et glisser derrière. Puis reviennent à la bande et essaient de nouveau.

Exercice #7

Triangle défensif

L'objectif du triangle défensif est de garder l'attaquante à l'extérieure de la zone de tir payante (L'espace devant le but). Ultimement, le triangle rendra l'accès plus difficile pour les adversaires pour compter. La joueuse défensive la plus près de la porteuse d'anneau sera toujours la pointe du triangle alors que les deux autres forment la base. Les défenseures doivent essayer de garder l'adversaire à l'extérieur et ne pas les laisser entrer dans le centre du triangle.

6.5.1 Défense passive

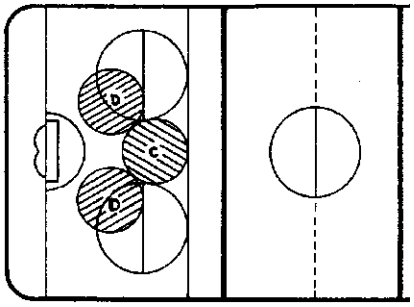
La défense passive implique que généralement il y a une formation qui attend que l'adversaire attaque. Ceci est très fréquent et effectif dans la zone offensive.

6.5.1.1 - Triangle Défensif

Équipement: Aucun.

Description: Le triangle est plus large quand l'adversaire est plus loin du but. Le triangle se rapetisse et se resserre quand l'adversaire s'approche du but. Il est important de défendre à la base du triangle pour regarder l'adversaire sur le côté du but pour empêcher les lancers ou les passes à travers de la zone de la gardienne. Il est aussi important de couper la zone de but et la gardienne. Pour pratiquer le mouvement sans le triangle, utiliser des joueuses offensives qui passent et patinent avec l'anneau sans la zone. Mettre l'emphase sur la position triangulaire du mouvement des joueuses.

But: Utiliser pour protéger le but.

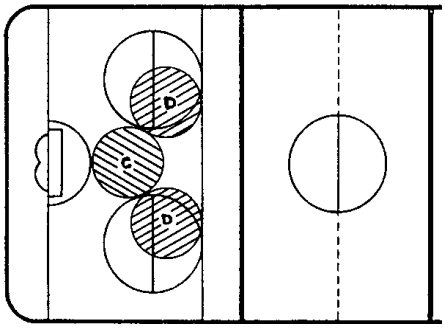


6.5.1.2 – Triangle inversé

Équipement: Aucun.

Description: Le triangle se rapetisse et se resserre quand l'opposition s'approche du but. Le but est de bloquer le lancer et de ne pas laisser la chance au lanceur. La gardienne de but doit bouger en dehors de la zone de but afin de réduire l'angle du lancer.

But: Pour se défendre contre l'équipe qui lance plus qu'elle passe.

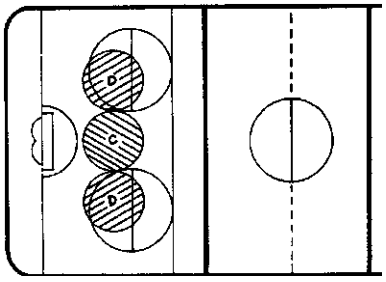


6.5.1.3 – Mur défensif

Équipement: Aucun

Description: La défenseure du milieu doit essayer de se mettre devant la lanceuse. Les deux autres défenseures doivent bouger plus près afin d'essayer de pousser la lanceuse à lancer de l'autre côté. (Note: Ce type de défensive ne doit pas laisser aucun espace).

But: Système pour faire une barrière devant la lanceuse.



Exercice #8

Offensive tactique

Équipe: Tous les 3 concepts

Premier 3 en course

Exercice #9

Mêlée

- Peu importe les 3
- Ne peut pas aller dans la zone 2 fois de suite.
- Ne peut pas rester dans la zone plus de 10 secondes.
- 3 défenseures (protègent la maison)
- 3 attaquantes qui deviennent ensuite les défenseures.

Niveau: U12

Pratique: # 4 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice #1: Exercice de patin

Cercles (variation sur les oints) /S16-3.11.5

- Arrêt et départ: arrêt sur les points utilisant une lame spécifique.
- Virage brusque aux points, commencer avec les épaules.

Exercice # 2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (L'ABC) du réchauffement

Équilibre sur patin /S20-3.14

- Saut sur la ligne
- S'accroupir en glissant.
- Genoux hauts
- Coup de pied sur le bâton
- Glisser sur un pied
- Sur les orteils
- L'hélice

Exercice #3: Passe avec une partenaire autour de la patinoire

Passe à deux en mouvement/S12-4.3.5

- Patiner à deux, faire des passes d'avant à arrière en patinant autour de la glace.
- Les joueuses peuvent utiliser les passes par la bande, être sûr de garder la position de base.
- Encourager la communication

Gardienne de but

Mobilité (latéral): mêlée, poussée en T et glissée
Course aux cônes /G2-5.2.4
Mobilité (avant et arrière): poussée et glissée

Refroidissement (5-10min)

Poussé et tirer avec le bâton.

Partenaire tire / Cheval et voiturette /S4-3.3.2

Partenaire pousse /3.4.4

- Contrôle- Concentration sur l'utilisation des lames intérieures et extérieures.
- Centre de gravité bas et large base de support.
- Genoux plies

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

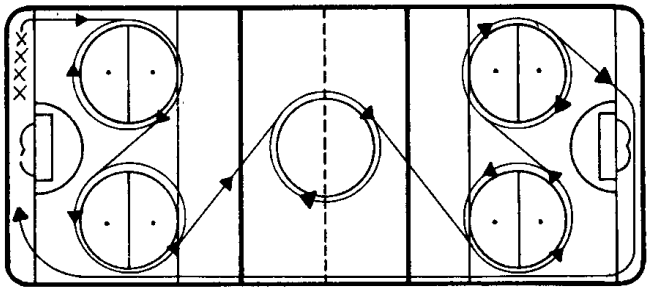
Exercice #1

3.11.5 Cercles

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses se mettent en ligne dans un coin de la patinoire. Trois (3) joueuses commencent à patiner d'avant autour des cercles, commencer par le plus près de la bande. Elles font un tour et demi du cercle qu'elles font en premier, puis font un cercle et demi dans le même bout de la patinoire mais dans la direction opposée. Par la suite, elles vont au cercle du centre et ensuite dans les cercles de l'autre bout de la patinoire dans le sens horaire et le sens anti horaire. Quand les premières 3 joueuses ont passées leur point de départ, les trois (3) prochaines commencent l'exercice.

Variation: L'exercice peut également être fait de reculons ou en regardant en tout temps à l'autre bout de la patinoire pour pratiquer les pivots.



Exercice #2

3.14 - ÉQUILIBRE

3.14.1 Ligne de saut.

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne sur la ligne de but. Patinant d'un bout de la glace à l'autre, les joueuses font un saut à deux pieds à chaque ligne.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent sauter par-dessus des bâtons et des cônes- mais cela peut être dangereux. Si les joueuses sont plus avancées, elles peuvent simplement sauter plus haut.

3.14.2 S'accroupir en glissant

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire, ou en rond et glissent dans la position assise entre les lignes bleues. S'assoir avec les genoux pliés à plus de 90° peut être stressant pour les tendons et les ligaments des genoux.

3.14.3 Genoux hauts

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En patinant en largeur de la glace, les joueuses gambadent- lèvent les orteils et mettent l'emphase sur le lever du genou, à un pas rapide.

3.14.4 Coup de pied sur le bâton

Équipement: Un bâton par joueuse.

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses tiennent leur bâton en avant à la hauteur des épaules et lentement donne un coup de pied une jambe à la fois pour rejoindre la fin du bâton. Le mouvement doit être contrôlé.

3.14.5 Glisser sur un pied

Équipement: Aucun

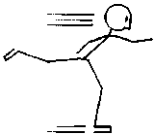
Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond et glissent sur un pied à la ligne bleue ou à la ligne de ringuette en gardant le contrôle du corps.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent également sauter sur un pied à chaque ligne.

3.14.6 L'équilibre en T

Équipement: Aucun

Description: Patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, entre les deux lignes bleues ou les lignes de ringuette, glisser une jambe allongée derrière et les bras sur les côtés mais surtout en ayant le corps vers l'avant en position couchée.



3.14.7 Sur les orteils

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En faisant des largeurs de glace, les joueuses marchent sur leurs orteils. Après, les joueuses courent sur leurs orteils.

Variation: L'exercice peut être répété avec les joueuses qui marchent et courent sur leurs talons.

3.14.8 L'hélice

Équipement: Aucun

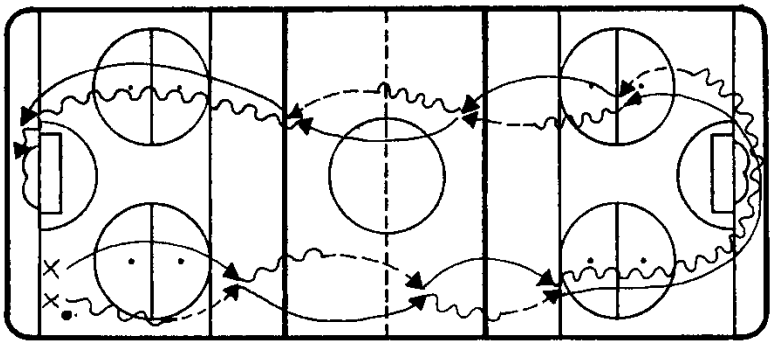
Description: Les joueuses prennent de l'espace. Elles lèvent une jambe, font un tour de 180° et tournent encore. Alterner la direction de la jambe.

Exercice #3

4.3.5 Passe de patin à deux

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses commencent à un bout de la glace. Les joueuses patinent autour de la patinoire en faisant des passes en patinant ensemble. Encourager les joueuses à faire le plus de passe possible.

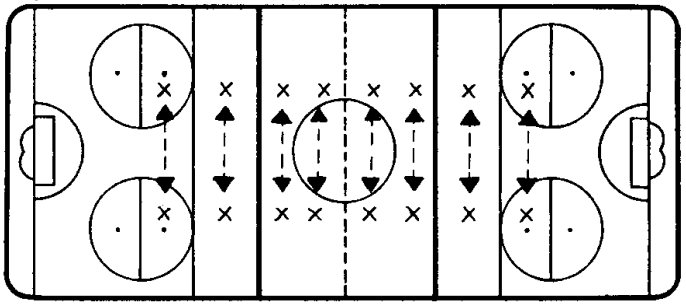


Exercice #4

4.2.3 Passes diagonales

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses se placent comme illustré. Les anneaux sont placés à la fin d'une ligne. La joueuse la plus près passe l'anneau à la joueuse dans la ligne opposée. Cette joueuse reçoit l'anneau de la fille dans la ligne opposée et la passe à la deuxième fille dans la ligne opposée. Les joueuses continuent à passer l'anneau pour faire toute la ligne. Après une petite pause, la première passe un autre anneau de la même manière. Recommencer de l'autre bout lorsque les anneaux ont été joués.



5.3.1 Une à une

Équipement: 1 but ou deux cônes et 5 anneaux par gardienne de but.

Description: Avec une lanceuse pour chaque gardienne, la lanceuse se tient dans la zone payante et lance sur la gardienne qui se pratique à suivre.

Variations:

Amortir	-	Le lancer vient au bâton de la gardienne sur la glace et celle-ci fait attention pour garder l'anneau dans la zone en l'amortissant.
Dévier	-	Le lancer sur la gardienne vient sur un côté ou l'autre et le bâton est utiliser pour dévier l'anneau dans un coin.

Retirer - Le lancer vient sur la glace et la gardienne de but arrête et pousse l'anneau à un point spécifique.

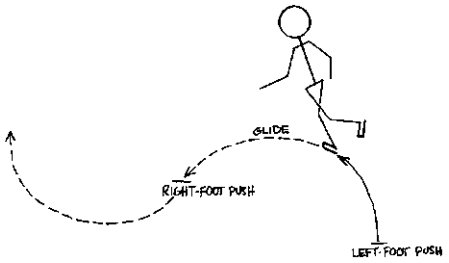
Exercice #5

3.15.7 Lame intérieure

Équipement: Aucun

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied gauche et glissent alors du bord du pied gauche et glissent avec leur pied droit dans un demi-cercle. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent avec leur pied droit et glissent sur le bord intérieur de leur pied gauche en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est un mouvement continu.

Variation: Peut être fait de reculons.



3.15.8 Lame extérieure

Équipement: Aucun

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied droit et puis glissent du bord du pied gauche et glissent avec leur pied droit dans un demi-cercle vers la gauche. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent avec leur pied gauche et glissent sur le bord intérieur de leur pied droit en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est un mouvement continu.

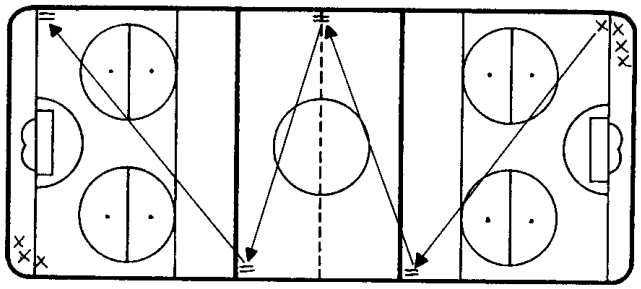
Variation: Peut être fait de reculons.

3.6.3 Exercice du W

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses se mettent en ligne dans le coin. La première joueuse patine jusqu'à la ligne bleue à la bande opposée, arrête et patine en traversant la ligne rouge à la bande opposée, arrête puis retourne à la ligne bleue opposée, et arrête. Les joueuses doivent toujours freiner en regardant dans la même direction alors qu'elles traversent la patinoire. Laisser un espace assez grand entre les joueuses pour qu'elles puissent freiner correctement.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent avoir deux groupes au même moment, partant dans le coin opposé (tête haute pour éviter les collisions). Essayer d'utiliser les lignes de ringuette pour des arrêts additionnels. L'exercice peut aussi être fait de reculons.



Exercice#6

6.4.3 Couper au centre

Équipement: Aucun

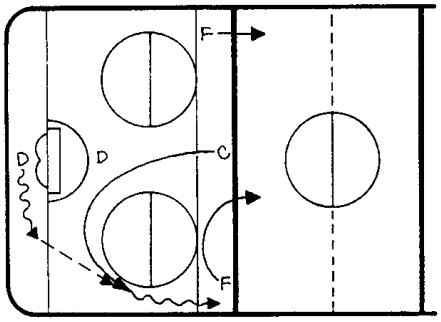
Description: Cet exercice peut être fait en utilisant les deux bouts de la glace. L'entraîneur devrait positionner les joueuses et voir si les joueuses font l'exercice correctement plus cela avance. Commencer l'exercice lentement et positionner les joueuses comme illustré. La joueuse du centre commence du centre de la patinoire à la ligne bleue et bouge jusqu'à un coin pour recevoir l'anneau de la défenseure derrière le but. L'ailière droite (dans l'illustration) patine vers le centre de la patinoire et reçoit une passe du centre de la patinoire. La centre alterne entre aller loin dans les coins alors que les défenseures alternent aussi de porter l'anneau derrière le but.

But: L'objectif est de gagner la possession de l'anneau dans la zone centrale.

Variation: Les joueuses peuvent commencer au centre de la ligne rouge et l'entraîneur lance l'anneau dans la zone défensive. Les joueuses patinent de leur propre position le plus rapide possible.

Ajouter à l'exercice de la pression sur les défenseures en ajoutant du marquage.

Rappel: Si toutes les attaquantes sont couvertes, la défenseure se positionne devant le but et bouge vers le coin opposé pour couvrir la centre qui se découvre pour une passe.



6.4.4 Couper au centre haut.

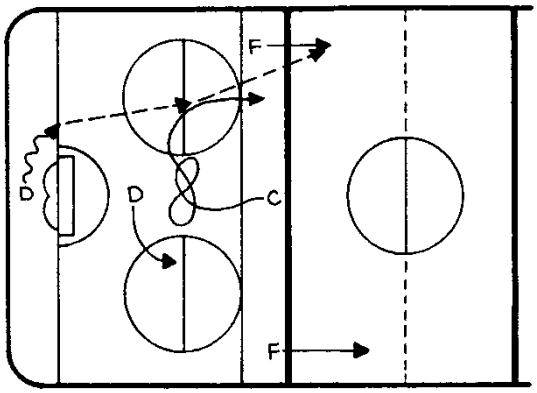
Équipement: Aucun

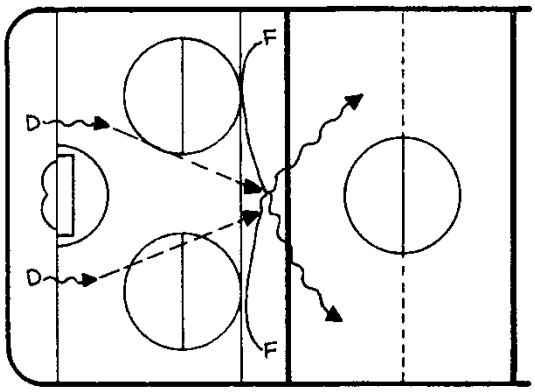
Description: L'entraîneur doit expliquer et montrer le trajet sur un tableau et montrer aux joueuses ou aller pendant l'exercice. La position est identique pour les attaquantes et les défenseures comme dans « couper le centre». L'exception est que la centre doit tenter de patiner dans le bon angle pour recevoir la passe et devrait essayer de voir rapidement l'adversaire.

But: L'objective est de prendre possession de l'anneau en zone centrale.

Variations: #1 Utiliser la même progression que dans « couper le centre » en ajoutant des marqueuses pour augmenter la pression sur les joueuses offensives. La pression devrait seulement être faite lorsque les joueuses maîtrisent bien le trajet à faire et que les opportunités sont bonnes. L'entraîneur peut aussi ajouter (les joueuses aussi) si seulement certaines joueuses sont libres mais le concept est de garder le trajet le plus simple possible.

#2 Les deux bouts de la glace peuvent être utilisés. Alterner les passes d'un bout à l'autre du but.





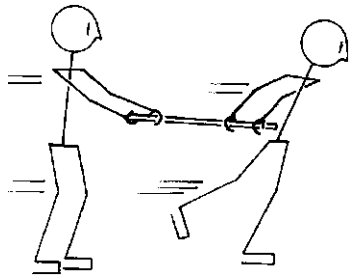
Exercice #7

3.3.2 Partenaire tire / Cheval et voiturette

Équipement: Anneaux (une pour chaque personne).

Description: En équipe de deux, les deux joueuses font face à la même direction une devant de l'autre. Les joueuses tiennent les bâtons entre elles. La partenaire devant tire l'autre alors que l'autre pratique les freinages en chasse-neige.

Variation: Pour les patineuses débutantes, l'entraîneur aura peut-être à être le tireur. Il peut également patiner de reculons pour donner des conseils de technique. L'exercice peut aussi être fait de reculons.

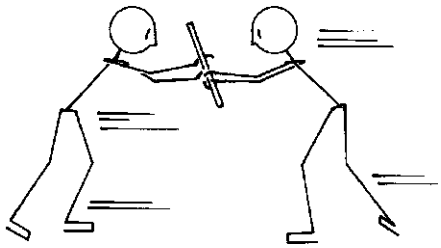


3.4.4 La poussé du partenaire

Équipement: Aucun

Description: En équipe de deux, la joueuse qui est de reculons place ses mains sur le bâton et l'autre pousse dans la glace en utilisant les lames intérieures.

Variation: La partenaire devant peut glisser ou donner de la résistance. (ex : chasse-neige) pour rendre cela plus difficile.



Niveau: <u>U12</u>

Pratique: <u># 5</u> ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

<u>Exercice#1:</u> *Forme du bateau/F18-7.41*

Boucle- jusqu'à un bout de la patinoire (avant du bateau)
Arrière- l'autre bout de la patinoire (arrière du bateau.)
Bâbord– Le côté gauche de la patinoire (face à la boucle.)
Tribord- Le côté droit de la patinoire (face à la boucle)
Homme par-dessus bord- Se coucher sur la glace et se relever.
Capitaine à bord- Salut au capitaine (entraîneur)
Nettoyer le pont- Bouger l'anneau autour d'eux comme si on passait la serpillère.
Révolte- Attaquer l'entraîneur.

<u>Exercice#2:</u> Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (ABC) du réchauffement
Étirements dynamique./W7-2.5.2.2

- Épaules et bras
- Dos
- Quadriceps
- Cuisses et jambes. (adducteur/Intérieur et abducteur/extérieur) – bulles entre les lignes bleues.
- Cheville et ischio-jambier

<u>Exercice #3:</u> Patin et passes
Patin en zigzag (S paresseux) /R15-4.4.3

Gardienne de but

Mobilité (avant & arrière): Garder le bâton sur la glace, recevoir les lancers, appréhender les lancers.
1 à 1/G3-5.3.1

Refroidissement (5-10min)

Jeu du vrai ou faux/F17-7.40

- L'attaquante ne peut pas aller dans la zone défensive.
- La gardienne de but ne peut jamais prendre l'anneau.
- La gardienne de but peut lancer l'anneau partout sur la glace.
- La joueuse peut patiner en traversant la zone de but.
- L'anneau doit être passé à chaque ligne bleue.

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

But: Porter l'anneau, arrêter, départ et changer de direction vont être pratiqués.

Équipement: Un anneau par personne.

Description: Ceci est un jeu pour les plus jeunes. Rassembler toutes les joueuses dans le cercle central et expliquer le jeu.

Boucle- jusqu'à un bout de la patinoire (avant du bateau)

Arrière- l'autre bout de la patinoire (arrière du bateau.)

Bâbord– Le côté gauche de la patinoire (face à la boucle.)

Tribord- Le côté droit de la patinoire (face à la boucle)

Homme par-dessus bord- Se coucher sur la glace et se relever.

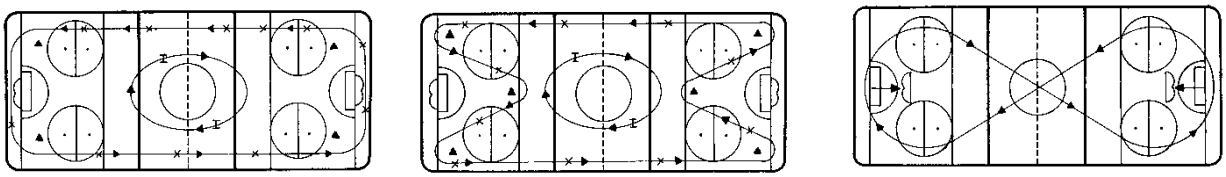
Capitaine à bord- Salut au capitaine (entraîneur)

Nettoyer le pont- Bouger l'anneau autour d'eux comme si on passait la serpillère.

Révolte- Attaquer l'entraîneur.

Par exemple, si l'entraîneur crie "BOUCLE", toutes les joueuses patinent avec l'anneau jusqu'à la place désignée sur la glace et reviennent. Quand toutes les joueuses sont de retour, l'entraîneur crie un autre mot.

2.5.6.3. La figure du 8 (troisième diagramme): Ceci est un bon réchauffement pour du conditionnement de patin. L'entraîneur peut passer des commentaires aux joueuses à chacun des bouts de la patinoire ou dans le milieu.



Exercice #2

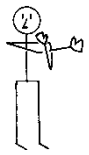
2.5.2.2 **Réchauffement- Description des étirements**

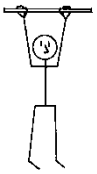
Cou
- Étirer le cou lentement, d'un côté à l'autre, d'une épaule à l'autre et ensuite vers l'avant- jamais arrière.

Épaules
- Rouler du haut vers le bas.
- Rouler d'avant vers l'arrière.

Bras
- Apporter les bras en traversant le corps et tenir avec la main opposée, étirer les triceps et les épaules.
- Saisir avec les deux mains, amener les bras, amener les bras au-dessus de la tête pour étirer les triceps et les avants bras.
- Avec les deux mains derrière le dos, saisir et étirer les biceps et les deltoïdes.

Dos	-	Positionner les pieds un peu plus larges que la position de base et avec les genoux pliés, rouler vers l'avant et toucher les orteils. Cela étirera le bas du dos et les ischio-jambier.
Côtés	-	Avec un bras, toucher derrière la tête et étirer un côté, puis l'autre. Éviter de trop se plier.
	-	Variation – Lever le bâton en haut de la tête avec deux mains. Pousser avec une main, puis l'autre.
Cheville	-	Orteils vers l'intérieur.- Entre les lignes bleues, glisser sur un pied (genoux un peu pliés) tourner les orteils vers l'intérieur pour 8 secondes.
	-	Orteils vers l'extérieur.- Utiliser les mêmes mouvements mais tourner les orteils vers l'extérieur.
Cuisse	-	Immobile- avec les mouvements, les pieds et les épaules séparés, lever les orteils. (La jambe qui supporte est un peu pliée). Étirer le côté inverse.
Ischio-jambier	-	Immobile- Genoux sur la glace, sortir une jambe avec les orteils qui pointent devant, tenir la position pour 8 secondes. (Devrait sentir l'étirement dans le derrière de la jambe et dans la cuisse. Changer de jambe.)
Quadriceps	-	Immobile- Tenir sur la bande avec une main et utiliser l'autre main pour saisir les chevilles derrières. Le genou qui supporte est plié et le dos doit être plat, avec les genoux parallèles.
	-	Bouger- Même mouvement mais entre les lignes bleues en glissant.
	-	Bouger- Semblable à un étirement pour les aines, les joueuses mettent les orteils sur la glace au lieu du côté du pied.
Cuisse (Adducteur)	-	Bouger – Une jambe est mise devant l'autre, avec l'intérieur du pied sur la glace. Le pied qui supporte est plié (plus que 90°). Ne pas sauter.
Abducteurs (Extérieur de la jambe)-		Bouger – Similairement aux étirements de quadriceps sauf que les joueuses saisissent un pied avec la main opposée devant le corps. C'est un bon exercice d'équilibre.





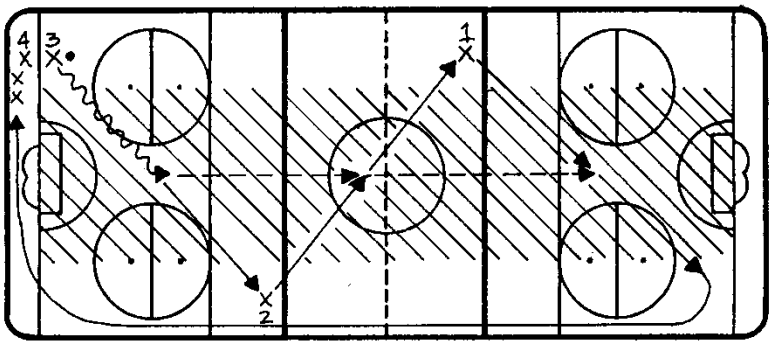
Exercice #3

4.4.3 Zigzag en patin

Équipement: Anneaux/ cônes

Description: L'espace rayé est l'espace utilisée pour les passes. Les joueuses 1 et 2 sont à la ligne bleue comme montré. La joueuse 3 commence avec l'anneau et patine jusqu'à la joueuse 2. LA joueuse 3 passe l'anneau au centre où la joueuse 2 la reçoit. La joueuse 2 passe à la joueuse 1 qui patine au coin et retourne par la bande à la position de départ. La joueuse 3 remplace la joueuse 2 et la joueuse 2 remplace la joueuse 1. La joueuse 4 commence l'exercice.

Variation: Les joueuses peuvent lancer au but.

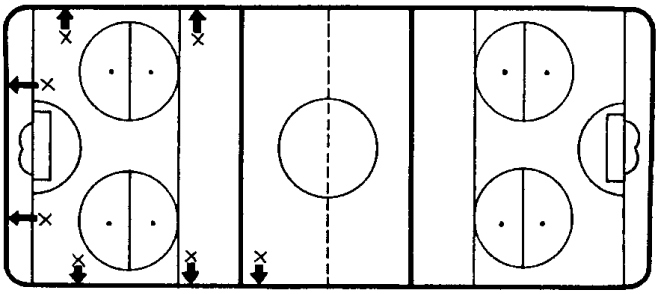


Exercice #4

4.10.1 Lancer immobile.

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses lancent autour de la patinoire et pratique contre la bande. Regarder pour la bonne technique.



5.3.1 Une à une

Équipement: 1 but ou deux cônes et 5 anneaux par gardienne de but.

Description: Avec une lanceuse pour chaque gardienne, la lanceuse se tient dans la zone payante et lance sur la gardienne qui se pratique à suivre.

Variations:

Amortir	-	Le lancer vient au bâton de la gardienne sur la glace et celle-ci fait attention pour garder l'anneau dans la zone en l'amortissant.
Dévier	-	Le lancer sur la gardienne vient sur un côté ou l'autre et le bâton est utilisé pour dévier l'anneau dans un coin.
Retirer	-	Le lancer vient sur la glace et la gardienne de but arrête et pousse l'anneau à un point spécifique.

Exercice #5

3.11.1 Cercle de godille.

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se mettent dans les 5 cercles et commencent avec leur pied gauche sur le cercle. Poussant avec le pied droit seulement, les joueuses font de fortes poussées avec leurs patins autour du cercle en ne levant jamais le pied. Après environ 3 fois autour du cercle, arrêter et changer de direction, utiliser le pied gauche pour pousser.

Variation: On peut également faire des croisés arrière.

3.11.2 Croix et tenir position

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se mettent dans les 5 cercles et commence avec leur pied gauche sur le cercle. Poussant avec le pied droit seulement, les joueuses font 3 fortes poussées avec leur patin puis croisent avec le pied droit au-dessus du pied gauche pour 3 secondes. Ensuite, pousser 3 fois et tenir encore. Après environ 3 fois autour du cercle, arrêter et changer de direction, utilisant le pied gauche.

3.11.4 Figure du 8

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se divisent en 2 groupes, la moitié à chaque extrémité de la patinoire. Utilisant les 2 cercles dans leur extrémité, les joueuses font un trajet de 8 autour des cercles (autour du cercle à un sens, et sur l'autre cercle dans le sens opposé, puis retourner à l'autre cercle.)

Variation: L'exercice peut aussi être fait avec des croisés arrière.

Exercice #6

3.6.2 Poussée et arrêt.

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses s'alignent sur la ligne de but (pour un grand groupe, faire 2 lignes). Toutes les joueuses commencent en faisant une poussée en T et arrêt faisant face à une direction. Pousser encore et freiner dans l'autre direction. Continuer toute la longueur de la glace, alternant les directions des arrêts.

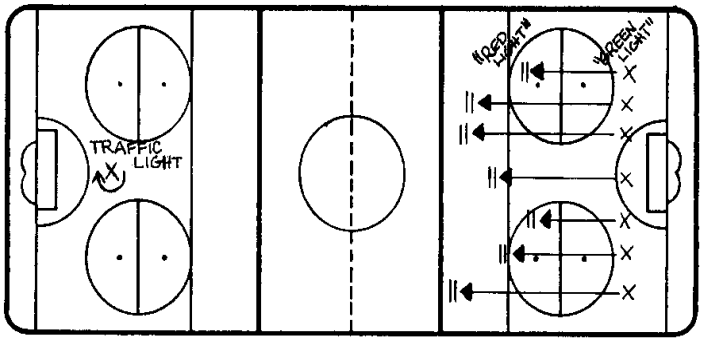
Variation: Cet exercice peut aussi être fait en augmentant les poussées entre les arrêts. Commencer avec une poussée et arrêter, puis 2 poussées et arrêt, et 3 poussées, etc.

3.6.6 Lumière rouge, lumière verte

Équipement: Aucun.

Description: Une joueuse est le feu de circulation et se tient à un bout de la patinoire et le reste des joueuses à l'autre. Le feu de circulation crie «feu vert», puis se tourne pour ne pas faire

face aux joueuses. Tout le monde patine d'avant. Quand le feu de circulation crie «feu rouge», tout le monde doit arrêter. Le feu de circulation se retourne rapidement et envoie les joueuses qu'elle voit bouger au point de départ. La première joueuse qui se rend au feu de circulation est le feu de circulation pour le prochain tour.



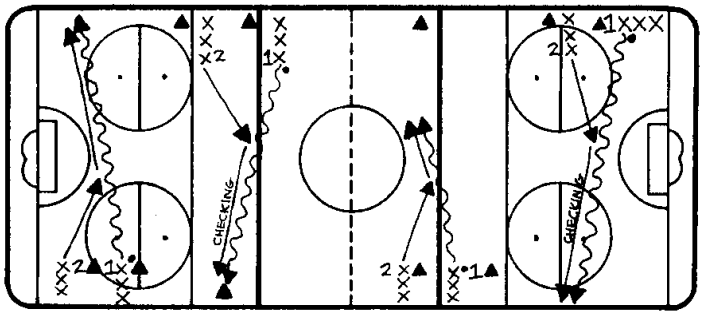
Exercice #7

4.7.3 Ligne droite

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses se mettent en équipe de 2 le long de la bande. La joueuse 1à l'anneau et patine vers la bande opposée avec l'anneau devant. La joueuse 2 fait de la pression à la joueuse 1. Changer à la bande opposée.

Variation: Avoir deux marqueuses par porteuse d'anneau.



Exercice#8

6.3.1 Passe du centre

Équipement: Aucun

Description: Il y a différentes façons de faire des passes et des jeux sécuritaires, pour augmenter la difficulté et les risques des jeux. Les débutantes devraient être enseignées une ou deux passes simples et apprendre à bien les exécuter. Les joueuses avancées peuvent travailler à bien exécuter les passes. Les clés pour bien exécuter une passe :

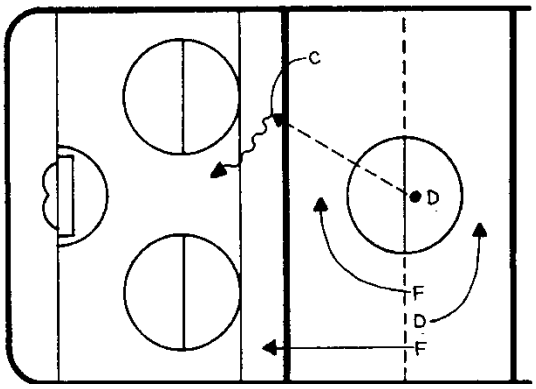
- anticiper
- synchronisation
- déception
- communication

- alterner les options de jeu
- discipline
- couvrir les joueuses
- pratique

Passer à une coéquipière qui se tient en dehors du cercle, préférablement une en mouvement. Patiner autour du cercle et ne pas presser la passe- 5 secondes pour compléter la passe est long. Utiliser des feintes quand il est possible.

But: Le but est de garder possession de l'anneau.

Variation: Expérimenter avec plusieurs types de passes.



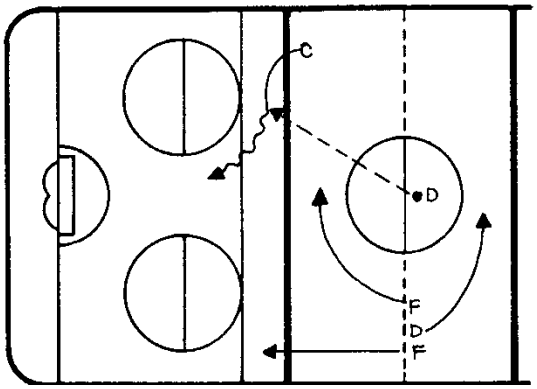
6.3.4 Passe à grand risque

Équipement: Aucun.

Description: Habituellement, cela prend une longue passe qui crée un échappé vers le but. Ceux-ci sont souvent utilisés à la fin d'une période ou pour compter désespérément un but.

But: Augmenter le pourcentage d'opportunité de faire des buts.

Variation: Expérimenter sans le trajet de la passe.



Exercice # 9

7.40 Vrai ou faux

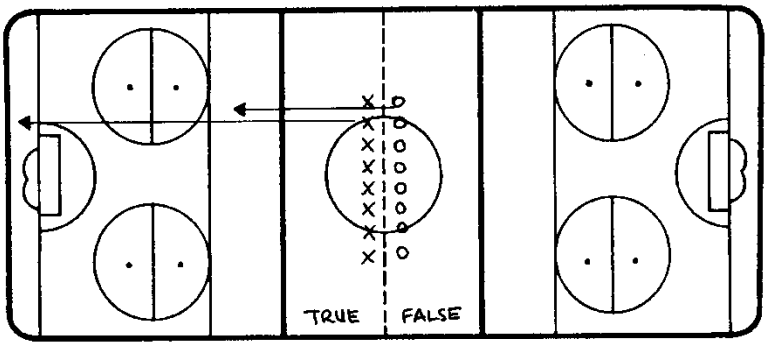
But: Agilité, arrêts, et le savoir des règlements.

Équipement: Liste de choses pour être appellées par l'entraîneur.

Description: Il y a deux équipes. Chaque équipe fait une ligne sur la ligne bleue face à l'autre équipe. L'entraîneur se tient à une fin de la ligne rouge. Une ligne est désignée comme étant les «Faux» et l'autre la ligne «Vrai». L'entraîneur dit un règlement. Si c'est faux, la ligne de «Faux» patine jusqu'à la bande.

Les joueuses de la ligne «Vrai» font la course contre celle de la ligne «Faux» (ex : l'entraîneur dit : une joueuse peut passer la ligne bleue avec l'anneau. Ceci est faux donc l'équipe «Faux» se tourne et patine jusqu'au bout de la patinoire avec les «Vrai» qui les poursuivent. Si quelqu'un est touché, elle se joint à l'autre équipe et cela continue.)

- Les attaquantes ne peuvent jouer dans la zone défensive entière.
- La gardienne de but ne peut toucher à l'anneau avec ses mains
- Les protèges genoux sont obligatoire
- On peut «plaquer» à la ringuette
- Une ligne bleue sépare chaque zone.
- La gardienne de but peut jouer l'anneau partout sur la patinoire.
- Il doit toujours y avoir 6 joueuses sur la glace.
- La gardienne de but peut prendre l'anneau sur la ligne de la zone de but.
- On peut toujours passer dans la zone de but.
- L'anneau peut traverser la ligne bleue.



Niveau: U12

Pratique: # 8 ($\frac{1}{2}$ Glace)

Introduction (avant-pratique) **(3-5min dans le vestiaire)**

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice #1: tag à genoux *(voir pratique # 8 exercice# 4 document)*

Exercice#2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (ABC) du réchauffement
Figure du 8.
Étirements dynamique./W7-2.5.2.2

- Épaules et bras
- Dos
- Quadriceps
- Cuisses et jambes. (adducteur/intérieur et abducteur/extérieur) – bulles entre les lignes bleues.
- Cheville et ischio-jambier

Exercice #3:Patin: Concentration sur la technique et non sur la vitesse.
Cercles /S16-3.11.5

- Deux joueuses à la fois, la première a l'anneau.
- La deuxième essaie de lui enlever l'anneau.
- Quand une prend possession de l'anneau, changer de position.
- Seulement faire le tour du cercle une fois.

Gardienne de but

Anneaux: attraper/trapper
Attraper et lancer /G5-4.7.9

Refroidissement (5-10min)

Chasse au lapin/F11-7.30

- Diviser le groupe en chasseuse (deux joueuses liées par les coudes.) et en lapin (seule).
- Les chasseuses chassent les lapins et quand elles touchent des lapins, les lapins se joignent aux chasseuses.

Après pratique **(3-5min dans le vestiaire.)**

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

Tag genoux

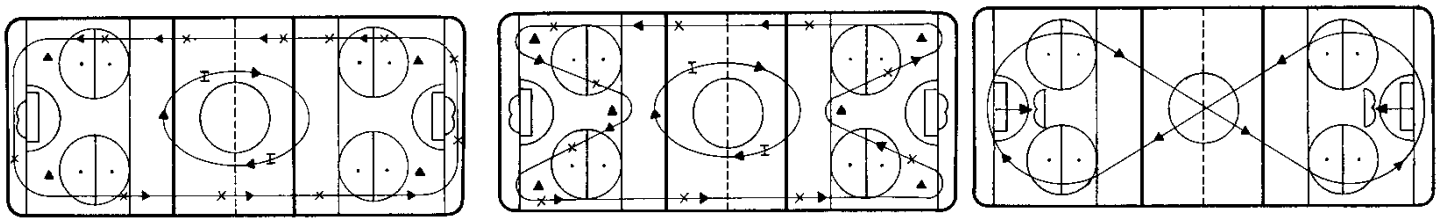
Cet exercice force les joueuses à se tenir basse, être agile et a garder l'équilibre au même moment.

- Les joueuses se mettent en équipe de deux et s'espacent sur la demie de la glace.
- Au sifflet, cela devient une bataille pour voir quelle joueuse peut toucher les genoux de l'autre en premier.

Laisser les athlètes se reposer 15-20 secondes et jouer 3 ou 4 fois.

Exercice #2

2.5.6.3. La figure du 8 (troisième diagramme): Ceci est un bon réchauffement pour du conditionnement de patin. L'entraîneur peut passer des commentaires aux joueuses à chacune des fins de la patinoire ou dans le milieu



2.5.2.2 **Réchauffement- Description des étirements**

Cou	-	Étirer le cou lentement, d'un côté à l'autre, d'une épaule à l'autre et ensuite vers l'avant- jamais arrière.
Épaules	-	Rouler du haut vers le bas.
	-	Rouler d'avant vers l'arrière.
Bras	-	Apporter les bras en traversant le corps et tenir avec la main opposée, étirer les triceps et les épaules.
	-	Saisir avec les deux mains, amener les bras, amener les bras au-dessus de la tête pour étirer les triceps et les avants bras.
	-	Avec les deux mains derrière le dos, saisir et étirer les biceps et les deltoïdes.
Dos	-	Positionner les pieds un peu plus larges que la position de base et avec les genoux pliés, rouler vers l'avant et toucher les orteils. Cela étirera les bas du dos et les ischio-jambier.
Côtés	-	Avec un bras, toucher derrière la tête et étirer un côté, puis l'autre. Éviter de trop se plier.
	-	Variation – Lever le bâton en haut de la tête avec deux mains. Pousser avec une main, puis l'autre.
Cheville	-	Orteils vers l'intérieur.- Entre les lignes bleues, glisser sur un pied (genoux un peu pliés) tourner les orteils vers l'intérieur pour 8 secondes.
	-	Orteils vers l'extérieur.- Utiliser les mêmes mouvements mais tourner les orteils vers l'extérieur.

Cuisse - Immobile- avec les mouvements, les pieds et les épaules séparés, lever les orteils. (La jambe qui supporte est un peu pliée). Étirer le côté inverse.

Ischio-jambier - Immobile- Genoux sur la glace, sortir une jambe avec les orteils qui pointent devant, tenir la position pour 8 secondes. (Devrait sentir l'étirement dans le derrière de la jambe et dans la cuisse.) Changer de jambe.

Quadriceps
- Immobile- Tenir sur la bande avec une main et utiliser l'autre main pour saisir les chevilles derrières. Le genou qui supporte est plié et le dos doit être plat, avec les genoux parallèles.
- Bouger- Même mouvement mais entre les lignes bleues en glissant.
- Bouger- Semblable à un étirement pour les aines, les joueuses mettent les orteils sur la glace au lieu du côté du pied.

Cuisse (Adducteur) - Bouger – Une jambe est mise devant l'autre, avec l'intérieur du pied sur la glace. Le pied qui supporte est plié (plus que 90°). Ne pas sauter.

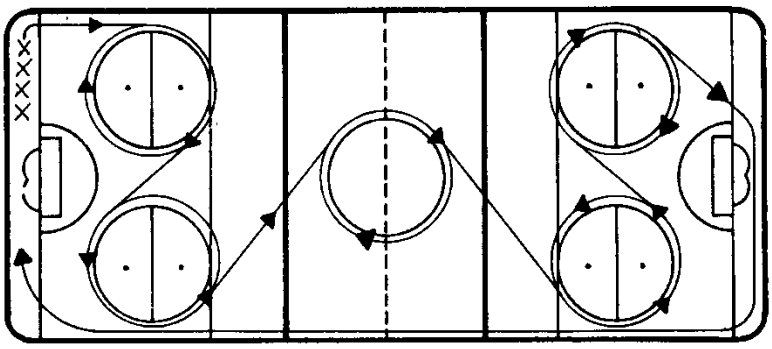
Abducteurs
(Extérieur de la jambe)- Bouger – Similairement aux étirements de quadriceps sauf que les joueuses saisissent un pied avec la main opposée devant le corps. C'est un bon exercice d'équilibre.

Exercice #3

3.11.5 Cercles

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se mettent en ligne dans un coin de la patinoire. Trois (3) joueuses commencent à patiner d'avant autour des cercles, commencer par le plus près de la bande. Elles font un tour et demi du cercle qu'elles font en premier, puis font un cercle et demi dans le même bout de la patinoire mais dans la direction opposée. Par la suite, elles vont au cercle du centre et ensuite dans les cercles de l'autre bout de la patinoire dans le sens horaire et le sens anti horaire. Quand les premières 3 joueuses ont passées leur point de départ, les trois (3) prochaines commencent l'exercice.

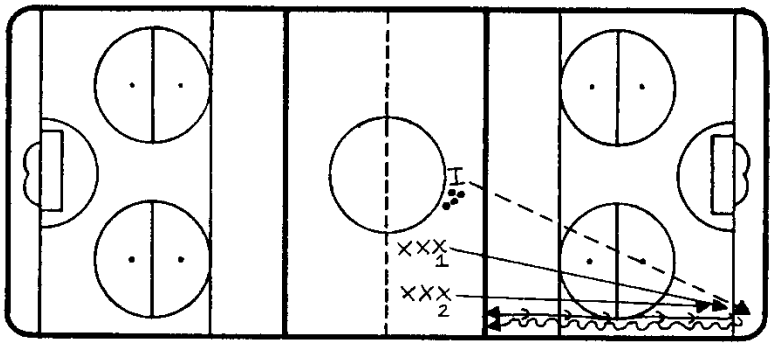


Exercice #4:

4.7.8 1 contre 1 du coin

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses font deux lignes à la ligne bleue. L'entraîneur lance l'anneau dans le coin. Les joueuses 1 et 2 font la course jusqu'à l'anneau. La première joueuse qui se rend à l'anneau doit revenir à la ligne bleue. L'autre essaie de lui enlever l'anneau. Faire attention pour s`assurer que les joueuses tiennent leur bâton correctement pour ne pas faire mal à l'autre joueuse.

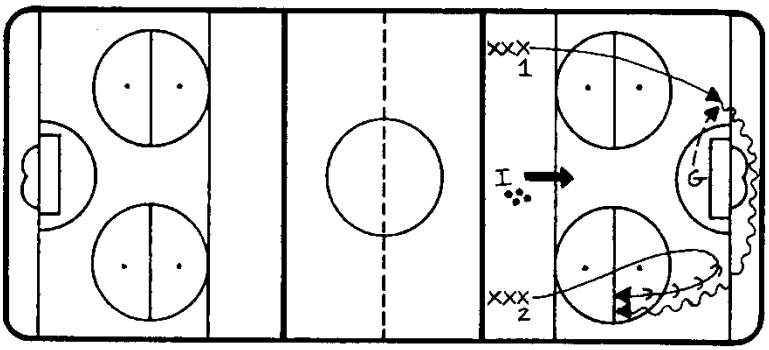


4.7.9 Marquage des angles

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses font deux lignes sur chaque côté de la ligne. L'entraîneur lance sur la gardienne de but. La gardienne de but donne l'anneau à la joueuse 1 qui continue autour du but. La joueuse 2 patine avec un angle pour aller enlever l'anneau à la joueuse 1 qui vient de passer les cercles. Changer de lignes.

Variation: Ajouter une autre ligne pour faire une pression à deux.



5.5.2 Attraper et lancer

Équipement: Une lanceuse avec 1 à 5 anneaux par gardienne de but.

Description: Avec la lanceuse dans la zone payante et la gardienne dans sa zone, la lanceuse fait de petits lancers. La gardienne de but attrape l'anneau avec son gant et lance l'anneau, sur la glace, pour redonner à la lanceuse. Laisser la lanceuse bouger afin que la gardienne pratique ses cibles.

Toutes les exercices de lancer qui nécessite une gardienne de but avec plusieurs lancers en succession sont très bons pour les gardiennes de but. En pratiquant la gardienne de but, il est important de les faire appliquer la technique pratiquée. Une fois que la bonne technique est établie, la succession rapide des exercices de lancer vont aider à la vitesse de réaction. Il est important que la gardienne de but développe un bon équilibre entre le temps de réaction et la technique.

Des variations peuvent être ajoutées à l'exercice de lancer pour travailler sur la bonne technique de gardienne de but. Par exemple :

1) Faire l'exercice sans bâton pour se pratiquer à utiliser les pieds et le haut du corps.

2) Tomber en papillon entre chaque lancer

3) Faire un mouvement arrière pour aller toucher le poteau entre chaque lancer.

4) Pour une plus grande période de temps entre les lancers, aller jusqu'à la bande et revenir, patiner jusqu'à la ligne de ringuette et revenir, faire un arrêt en glisse ou lancer le bâton à la bande et aller le chercher et revenir en position.

Il y a plusieurs exercices que les gardiennes de but peuvent faire alors que les joueuses font quelque chose d'autre. Quelque chose qui n'implique pas la gardienne peut aider la gardienne à se développer plus rapidement. Ce qu'il faut est un peu de créativité et avoir préparer avant par l'entraîneur avec une simple petite explication pour encourager la gardienne.

Exercice #5

3.11.1 Cercle de godille.

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se mettent dans les 5 cercles et commencent avec leur pied gauche sur le cercle. Poussant avec le pied droit seulement, les joueuses font de fortes poussées avec leur patin autour du cercle en ne levant jamais le pied. Après environ 3 fois autour du cercle, arrêter et changer de direction, utiliser le pied gauche pour pousser.

Variation: On peut également faire des croisés arrière.

3.11.2 Croix et tenir position

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se mettent dans les 5 cercles et commence avec leurs pieds gauches sur le cercle. Poussant avec le pied droit seulement, les joueuses font 3 fortes poussées avec leur patin puis croise avec le pied droit au-dessus du pied gauche pour 3 secondes. Ensuite, poussées 3 fois et tenir encore. Après environ 3 fois autour du cercle, arrêter et changer de direction, utilisant le pied gauche.

3.11.3 Tour de la partenaire

Équipement: Bâton (un pour deux joueuses)

Description: En équipe de deux, chaque joueuse tient un bout du bâton. Une joueuse se tient dans le centre et sert d'axe pour le trajet circulaire. La joueuse patine autour de l'autre en tenant le bâton à deux mains, faisant des croisés. Après un certain nombre de tour, arrêter, changer de direction et changer de rôle.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait des croisés de reculons.

3.11.4 Figure du 8

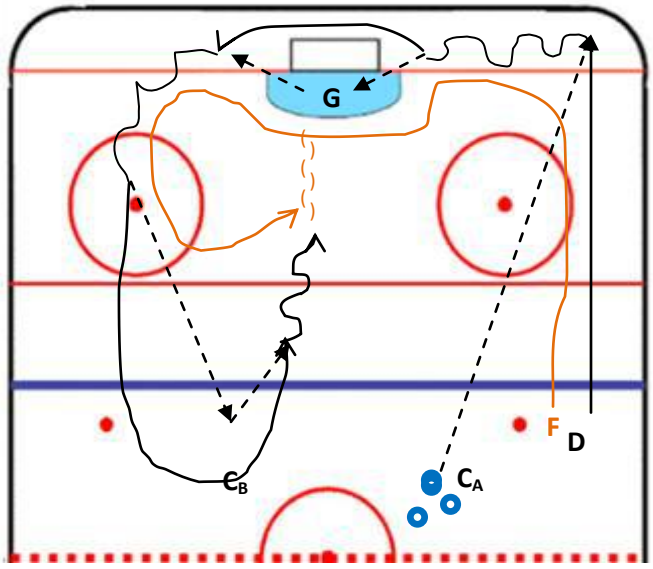
Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se divisent en 2 groupes, la moitié à chaque extrémité de la patinoire. Utilisant les 2 cercles dans leur extrémité, les joueuses font un trajet de 8 autour des cercles (autour du cercle à un sens, et sur l'autre cercle dans le sens opposé, puis retourner à l'autre cercle.)

Variation: L'exercice peut aussi être fait avec des croisés arrière.

Exercice #6

D à G à D

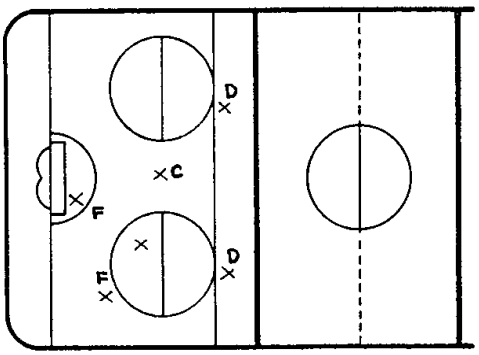


- L'entraîneur lance l'anneau dans le coin

- La défenseure fait des pas et reçoit l'anneau, redonne à la gardienne et reçoit encore.

L'attaquante couvre la défenseure et la suit. Elle reçoit ensuite une passe de l'entraîneur B.

Exercice #7



6.5.3.1 – Dans la zone offensive

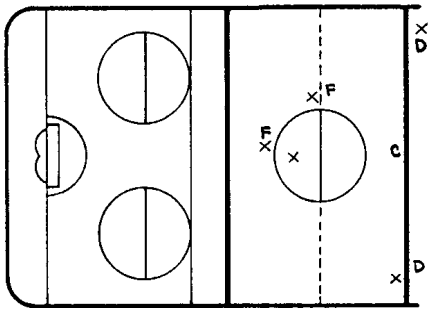
Équipement: Aucun.

Description: L'anticipation est la clé. Couvrir toutes les joueuses et même l'espace de la gardienne de but. Faire attention aux glissés. Rester entre la fille marquée et le but. Couvrir les deux côtés du but. Anticiper ou il y aura une ouverture. Ne pas concéder la passe. Anticiper la passe et le trajet fait par la file qui recevra l'anneau. Pour pratiquer, essayer plusieurs directions de passe.

6.5.3.2 – Dans la zone neutre

Équipement: Aucun.

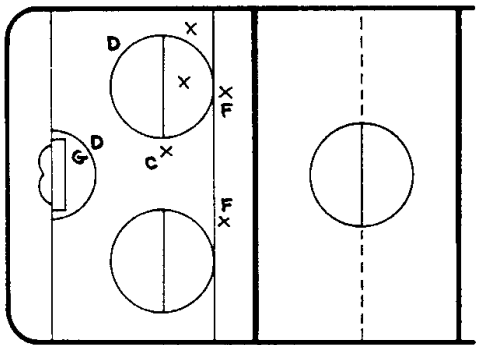
Description: Jouer un contre un (ex: la défenseure couvre l'attaquante, l'attaquante couvre la défenseure et la centre défensive couvre la centre offensive). Ne pas concéder la passe. Essayer des longues passes. Rester entre la joueuse et le but. Pour pratiquer, essayer plusieurs types de passes dans différentes directions.



6.5.3.3 – Dans la zone défensive

Équipement: Aucun.

Description: Garder la zone payante mais aussi être prêt pour un lancer sur la gardienne. Protéger l'espacer entre les bas du cercle et le but. Protéger le haut et la bas des coins de la zone. La gardienne doit couvrir ses angles. Anticiper les ouvertures et regarder pour les receveuses potentielles. Pour pratiquer, essayer plusieurs types de passes dans différentes directions.



Exercice #8

7.30 Chasse au lapin

But: Agilité

Équipement: Aucun.

Description: Ce jeu est bon pour les jeunes patineuses. Les bâtons ne sont pas nécessaires. Pour ce jeu vous avez besoin de (deux joueuses main dans la main) et des lapins (seule). Avoir un lapin pour chaque chasseur. L'idée est de capturer les lapins dans le filet (joindre les mains pour attraper le lapin à l'intérieur). Changer les lapins et les chasseuses fréquemment.

Niveau: U12

Pratique: # 9 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) **(3-5min dans le vestiaire)**

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice#1: Patin et virages brusque aux points

Connecter les points /S19-3.13.3

patin: ½ pivots sur chaque point. (toujours faire face à la même bande)

Exercice #2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (ABC) du réchauffement

Agilité de patin/S22-3.15

- Tomber sur les genoux
- Reine de la neige
- Sauter
- Croisés larges
- Skier
- Bord intérieur
- Bord extérieur
- Serpenter sur une jambe

Exercice#3: Exercice de patin et lancer.

Fer à cheval (Papillon or ½ glace Philly) /S20-3.14

- Adapter à une glace complète et utiliser les tirs du poignet.

Gardienne de but

Position: triangle

Cool down (5-10min)

- *Partie /G20-7.45*

Après pratique **(3-5min dans le vestiaire.)**

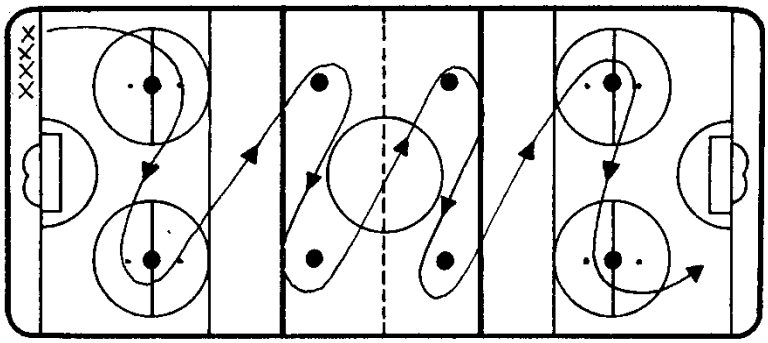
- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

3.13.3 Connecter les points

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses font la ligne dans un coin. En une seule ligne, les joueuses font le zig zag la largeur des cercles. Les joueuses vont en ordre en faisant des virages brusques autour des points de la mise au jeu de hockey.



Exercice#2

3.15 - AGILITÉ

3.15.1 Tomber sur les genoux

Équipement: Aucun.

Description: Debout dans leur propre espace, les joueuses tombent sur les genoux (utilisant leurs mains pour empêcher de tomber complètement) et se relève le plus vite possible. Ensuite, les joueuses font la même chose alors qu'elles patinent- tombant à chaque ligne bleue, se relevant et tomber encore.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait avec seulement un genou sur la glace chaque fois qu'elles tombent.

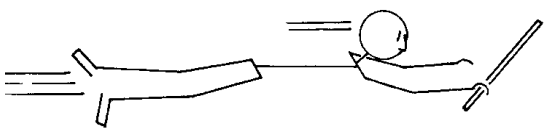
3.15.2 Reine de la neige

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses commencent sur la ligne de but et patine d'avant sur la longueur de la glace. À la première ligne bleue, elles plongent vers l'avant avec contrôle et glissent sur leurs ventres (avec les bâtons directement devant elles- si elles en ont un). Ensuite, elles se lèvent le plus rapidement possible.

Variation: Même que ci-haut, sauf qu'en glissant sur la glace, les joueuses roulent comme une bûche, en gardant le contrôle du corps (et bâton) et ensuite se lever le plus vite possible

3.15.3 Sauter le bâton



Équipement: 1 bâton pour deux joueuses.

Description: En équipe de deux dans leurs propres espaces de la patinoire, une est la balayeuse et l'autre est la sauteuse. La balayeuse est sur deux genoux en tenant le bâton à une ou deux mains. Avec le bâton sur la glace, la balayeuse patine d'avant et d'arrière comme un essuie-glace. La sauteuse doit sauter par-dessus le bâton un pied à la fois en essayant de garder la tête haute et les yeux devants. Par la suite, les joueuses changent de rôle.

3.15.4 L'exercice du miroir

Équipement: Aucun

Description: En équipe de deux, faire face à l'autre joueuse. Une est la meneuse et l'autre la suiveuse. La meneuse bouge d'avant, arrière, de côté à côté, tombe sur les genoux, tombe sur le ventre roule etc. Toutes les combinaisons peuvent être utilisées alors que la suiveuse fait tous les mêmes mouvements. Ensuite, les partenaires changent de rôle et continue l'exercice.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait en grand groupe avec l'entraîneur comme meneur. Utilisant les signaux, les meneurs font face aux autres joueuses qui ont leurs propres espaces et qui font les mêmes mouvements.

3.15.5 Croisés larges

Équipement: Aucun.

Description: Alors que les joueuses patinent soit en longueur ou en rond, les joueuses lèvent une jambe haute sur le côté et croise ensuite au-dessus de l'autre jambe. Quand la jambe touche la glace, l'autre se lève immédiatement et recommence le mouvement de la première jambe. Ceci est un mouvement continu. Le but est d'utiliser les lames extérieures.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait de reculons.

3.15.6 Ski

Équipement: Aucun

Description: En bougeant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses gardent leurs deux pieds ensemble sur la glace et avancent en poussant avec leurs talons d'un côté et ensuite de l'autre dans un mouvement de ski. Les deux pieds restent sur la glace en tout temps.

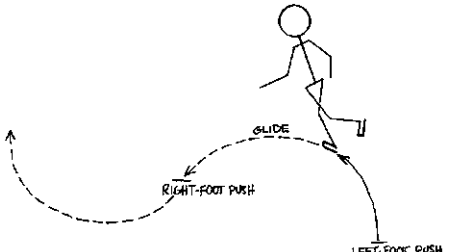
Variation: Quand le ski est bien maîtrisé, des godilles peuvent être fait après chaque mouvement de ski avant de couper dans l'autre sens. Ceci est un mouvement difficile qui requiert une grande force dans les jambes.

3.15.7 Lame intérieur

Équipement: Aucun.

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied gauche et glissent alors de leurs bord du pied gauche et glissent avec leurs pieds droits dans un demi-cercle. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent avec leurs pieds droits et glissent sur le bord intérieur de leur pied gauche en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est in mouvement continue.

Variation: Peut être fait de reculons.



3.15.8 Lame extérieur

Équipement: Aucun.

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied droit et glissent alors de leurs bord du pied gauche et glissent avec leurs pieds droits dans un demi-cercle vers la gauche. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent avec leurs pieds gauches et glissent sur le bord intérieur de leur pied droit en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est in mouvement continue

Variation: Peut être fait de reculons.

3.15.9 Serpenter sur une jambe

Équipement: Aucun.

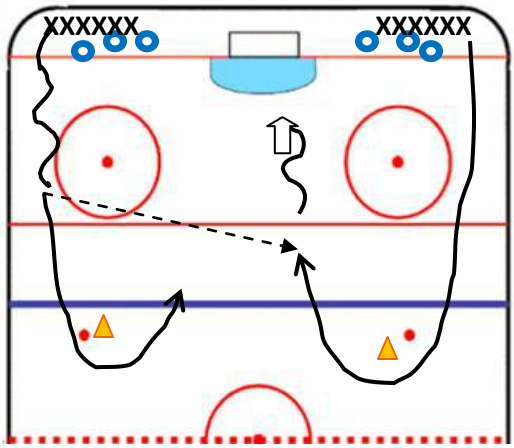
Description: En patinant vers l'avant, les joueuses lèvent une jambe de la glace. La jambe qui supporte, bien plié, continue de poussé, en alternant de l'intérieur à l'extérieur de la jambe, dans un mouvement de serpent. L'autre jambe peut aider avec l'élan en bougeant dans la direction du travail.

Variation: Une fois bien maîtriser, l'exercice peut être fait de reculons.

Exercice #3

Exercice de patin et de lancer

Fer à cheval (Papillon ou ½ glace Philly) /S20-3.14
Utiliser les tirs du poignet.

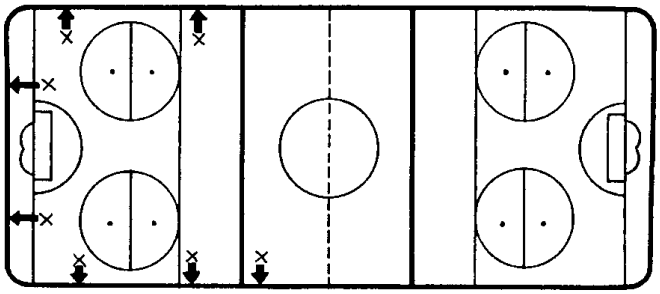


Exercice #4

4.10.1 Lancer immobile.

Équipement: Anneaux.

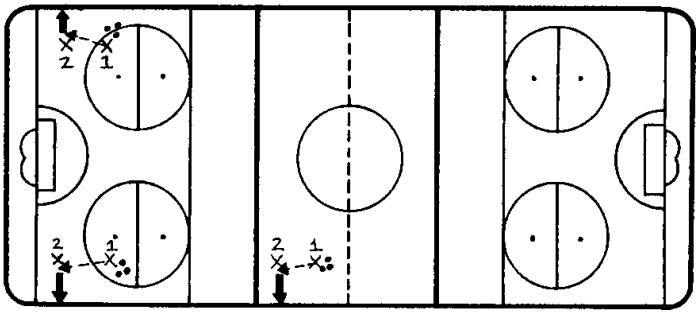
Description: Les joueuses lancent autour de la patinoire et pratique contre la bande. Regarder pour la bonne technique.



4.10.2 Lancer raide

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses sont en équipe de deux et s'espacent sur la patinoire. Chaque aire a 3 ou 4 anneaux. La joueuse 1 passe à la joueuse 2 qui reçoit l'anneau et fait un tir sur reception. Mettre l'emphase sur libérer l'anneau rapidement.



Exercice#5

3.12.1 Pas et tourne

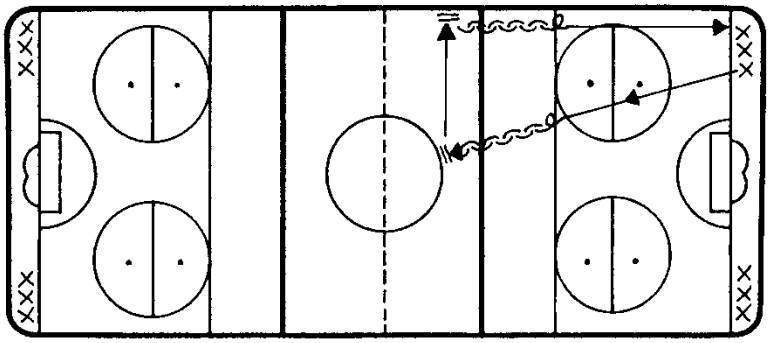
Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses s'espacent sur la ligne bleue. Une à la fois, les joueuses font quelques pas et font un pivot de l'avant vers l'arrière et vice-versa.

3.12.3 Exercice de la fleur

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses se divisent en 4 groupes, un dans chaque coin. Chaque première de rangé patiner vers le centre de la patinoire, pivot d'avant à arrière à la ligne de ringuette et arrêt au cercle du centre. Patiner d'avant jusqu'à la bande, la joueuse fait un pivot et va de l'avant au reculons. Patiner de reculons jusqu'à la ligne de ringuette, pivot et patin avant jusqu'à la ligne. Une fois terminé, la prochaine joueuse part.



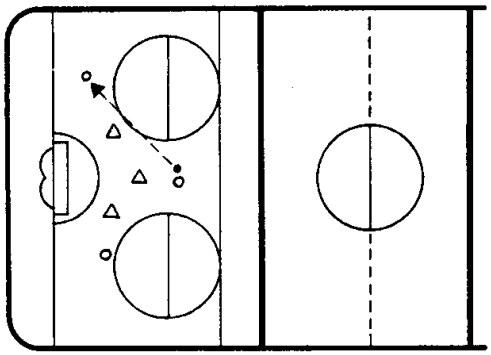
Exercice#6

6.3.5 Triangle offensive ("T" Offensif)

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses offensives passent l'anneau sans formation défensive en essayant d'attraper la défense pour créer une opportunité de but.

But: L'objectif du T offensif est de faire une passé abandonné ou de tassé les défenseures de leur position. L'avantage du T offensive est qu'il peut créer une situation de 2 contre 1. Les joueuses offensives passent simplement l'anneau en triangle pour distraire la gardienne et la défenseure.



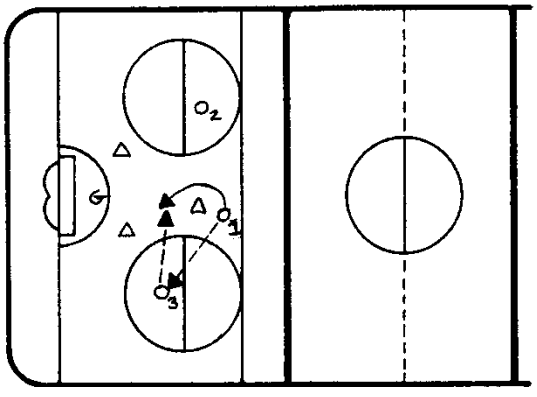
6.3.6 "T" Offensif – Passe et va

Équipement: Aucun

Description: O1, la droitière est à la pointe du triangle, passé à la joueuse à sa gauche(O3). La joueuse du haut (O1) entre dans le haut du triangle défensif pour recevoir une passe rapide de O3. O1 lance au but. O3 patine sur le côté du but pour un rebond ou une asse de O1.

But: L'objectif est de faire une passe et de patiner vers la défense et de créer une bonne opportunité de compter.

Variation: La passe peut aussi aller au côté droit du triangle (O2).

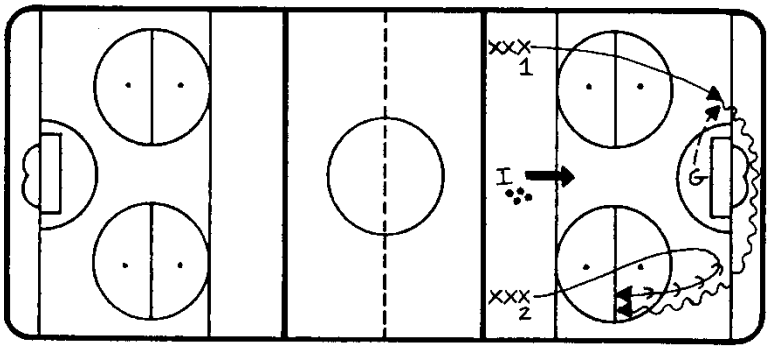


4.7.9 Angle de marquage

Équipement: Anneaux

Description: Les joueuses font deux lignes sur chaque côté de la patinoire. L'entraîneur lance au but. La gardienne de but remet à la joueuse 1 qui continue autour du but. La joueuse 2 patine avec un angle afin d'aller enlever l'anneau à la porteuse d'anneau. Changer de ligne.

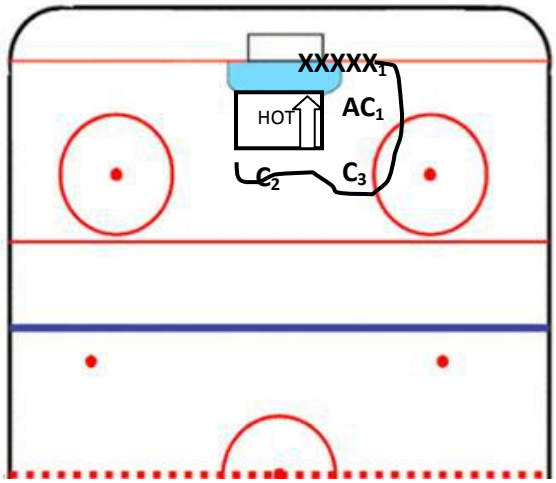
Variation: Ajouter une ligne pour une pression à deux.



Exercice #7

Garder l'anneau et conduire.

- Ligne de joueuse
- X1 patine à AC ('à moi), contourne l'entraîneur et passe à C2
- C3 qui essaie d'enlever l'anneau à X1 doit gardé la joueuses
  Hors de la zone payante.
  Then do from other side



Exercice #8

7.45 Partie

Un important aspect d'une pratique inclue une partie. Le concept est de développé les habilités et l'esprit d'équipe puis donne la chance aux joueuses de pratique certains jeux avant une vraie partie. Une fois encore, le plaisir devrait faire partie de cette activité.

Il y a plusieurs façon d'améliorer le concept d'une mini partie.

- Omettre les arrêts de jeu. Les joueuses devraient s'encourager à jouer avec les règles donc le jeu sera en continue et il y aura plus de mouvement naturel. Au même moment, éviter que les joueuses se tiennent près de la bande.

- Utiliser les joueuses comme arbitre. Cela permettra aux joueuses de voir ce que c'est d'arbitrer. Elles apprendront à interpréter et comprendre les règles.

- L'entraîneur contrôle la partie et où est l'anneau. Occasionnellement, l'entraîneur siffle et les joueuses arrêtent afin de trouver un anneau libre. L'idée est d'essayer et d'avoir les joueuses qui réagissent rapidement à toutes les situations et aussi pour garder toutes les joueuses impliquées.

- L'entraîneur détermine le rôle de certaines joueuses. Durant la mini-partie donc l'athlète travaille sur une habilité en particulier. Cela peut être utile car l'athlète à un but à atteindre. (ex : travailler fort sur la pression, porter l'anneau avec contrôle dans la zone offensive.). Lancer pour les coins et continuer à bouger même si l'anneau n'est pas dans la zone.

Niveau: U12

Pratique: # 10 ($\frac{1}{2}$ Glace)

Introduction (avant-pratique) **(3-5min dans le vestiaire)**

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice#1: Patin: virage brusque, concentration sur la technique.
Connecter les points /S19-3.13.3

Exercice # 2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (L'ABC) du réchauffement
Équilibre sur patin /S20-3.14

- Saut sur la ligne
- S'accroupir en glissant.
- Genoux hauts
- Coup de pied sur le bâton
- Glisser sur un pied
- Sur les orteils
- L'hélice

Exercice #3: Patin: Cercles
Saute-mouton /cercles / S16-3.11.5

- Les joueuses patinent tous les cercles de la patinoire en petit groupe en faisant une passe abandonnée à la joueuse derrière. La dernière joueuse en ligne patine jusqu'au-devant avec l'anneau et recommence.

Refroidissement (5-10min)

Grue et corneille/ G16-7.38

- Il y a deux équipes, chaque équipe fait une ligne face à l'autre faisant face à la ligne centrale. L'entraîneur se tient à la fin d'une ligne.
- Si l'entraîneur dit «grue», les grues patinent jusqu'à leur extrémité et les corneilles les chassent. Si une joueuse est touchée avant d'atteindre la ligne, elle se joint à l'équipe adverse.
- L'entraîneur peut dire des choses drôles pour mêler les joueuses.

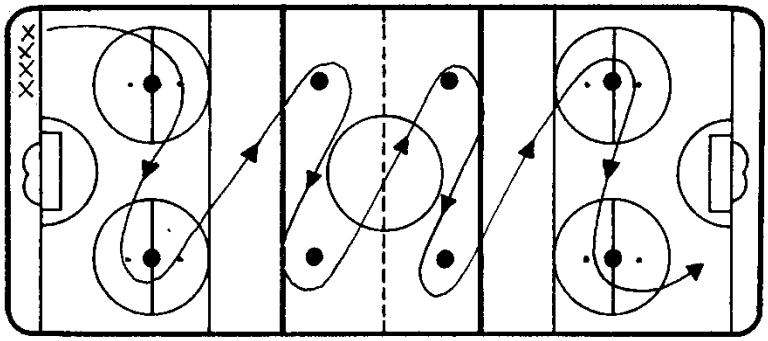
Après pratique **(3-5min dans le vestiaire.)**

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

3.13.3 Connecter les points

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses font la ligne dans un coin. En une seule ligne, les joueuses font le zigzag la largeur des cercles. Les joueuses vont en ordre en faisant des virages brusques autour des points de la mise au jeu de hockey.



Exercice #2

3.14 - ÉQUILIBRE

3.14.1 Ligne de saut.

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne sur la ligne de but. Patinant d'un bout de la glace à l'autre, les joueuses font un saut à deux pieds à chaque ligne.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent sauter par-dessus des bâtons et des cônes, mais cela peut être dangereux. Si les joueuses sont plus avancées, elles peuvent simplement sauter plus haut.

3.14.2 S'accroupir en glissant

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire, ou en rond et glissent dans la position assise entre les lignes bleues. S'assoir avec les genoux pliés à plus de 90° peut être stressant pour les tendons et les ligaments des genoux.

3.14.3 Genoux hauts

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En patinant en largeur de la glace, les joueuses gambadent - apportent les orteils et mettent l'emphase sur le lever du genou, à un pas rapide.

3.14.4 Coup de pied sur le bâton

Équipement: Un bâton par joueuse.

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses tiennent leur bâton en avant à la hauteur des épaules et lentement faire un coup de pied une jambe à la fois pour rejoindre la fin du bâton. Le mouvement doit être contrôlé.

3.14.5 Glisser sur un pied

Équipement: Aucun

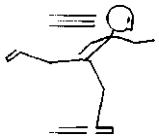
Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond et glissent sur un pied à la ligne bleue ou à la ligne de ringuette en gardant le contrôle du corps.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent également sauter sur un pied à chaque ligne.

3.14.6 L'équilibre en T

Équipement: Aucun

Description: Patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, entre les deux lignes bleues ou les lignes de ringuette, glisser une jambe allongée derrière et les bras sur les côtés mais surtout en ayant le corps vers l'avant en position couchée.



3.14.7 Sur les orteils

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En faisant des largeurs de glace, les joueuses marchent sur leurs orteils. Après, les joueuses courent sur leurs orteils.

Variation: L'exercice peut être répété avec les joueuses qui marchent et courent sur leurs talons.

3.14.8 L'hélice

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses prennent de l'espace. Elles lèvent une jambe, font un tour de 180° et tournent encore. Alterner la direction de la jambe.

Exercice #3

Patin: Cercles

Saute-mouton/Cercles /S16-3.11.5

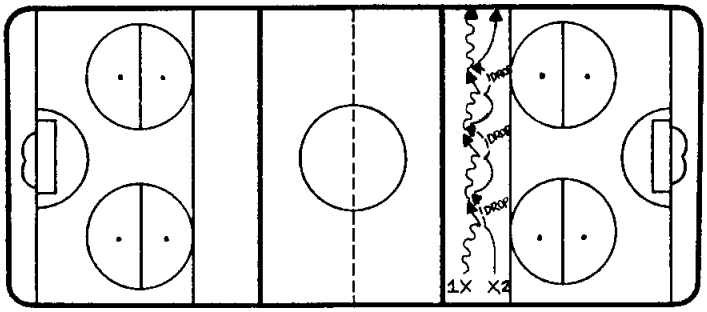
Les joueuses patinent tous les cercles de la patinoire en petit groupe en faisant une passe abandonnée à la joueuse derrière. La dernière joueuse en ligne patine jusqu'au-devant avec l'anneau et recommence.

Exercice #4

4.5.1 Une joueuse suit l'autre

Équipement: Aucun.

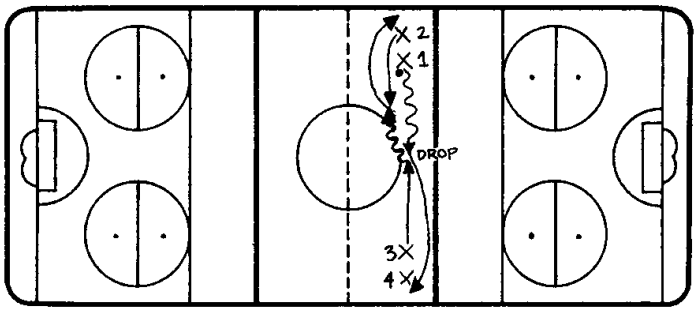
Description: Les joueuses se mettent en ligne avec une partenaire sur la bande latérale en face de l'autre. La joueuse 1 et la joueuse 2 patinent vers l'avant. La joueuse 1 abandonne l'anneau à la joueuse 2. La joueuse 2 passe l'anneau à la joueuse 1 qui abandonne encore une fois. Continuer en traversant la patinoire et revenir. Changer de porteuse d'anneau.



4.5.2 Passe abandonnée

Équipement: Anneau

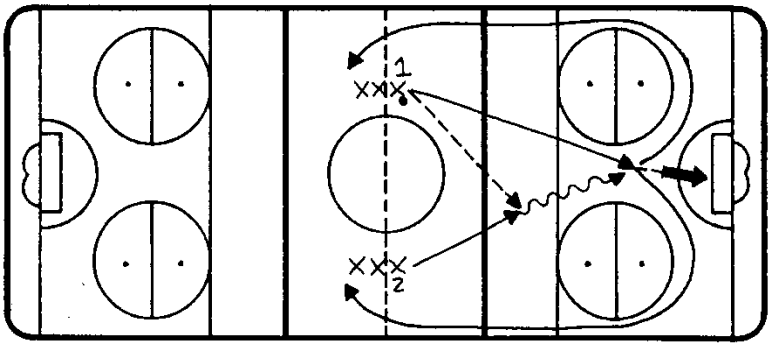
Description: Les joueuses font deux lignes l'une face à l'autre. La joueuse 1 patine vers la joueuse 3, abandonne l'anneau et patine derrière la ligne opposée. La joueuse 3 patine vers la joueuse 2 et abandonne l'anneau. Continuer et répéter plusieurs fois.



4.5.4 Passe abandonnée avec un lancer

Équipement: Anneaux.

Description: Les joueuses forment deux lignes face au but. La joueuse 1 passe pour traverser la ligne bleue à la joueuse 2. La joueuse 2 patine vers le but et abandonne l'anneau devant le but. La joueuse 1, qui patine près derrière, pique l'anneau et lance. Les joueuses retournent en ligne en longeant la bande. Changer de ligne.



Exercice #5

3.13.2 L'hameçon.

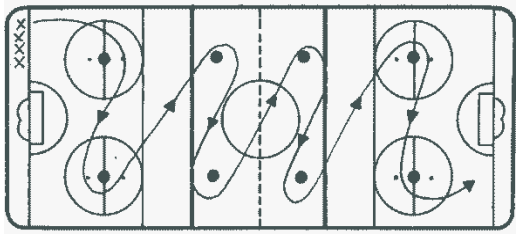
Équipement: 1 cône pour 2 joueuses.

Description: Avec les cônes placés à environ 10 pieds de la bande, les joueuses sont en équipe de deux opposées à un cône. La première joueuse patine jusqu'au cône et le contourne vers la gauche. L'autre joueuse fait de même et la joueuse 1 retourne pour contourner vers la droite. Continuer à pratiquer, garder le pied intérieur devant pour guider le virage.

3.13.3 Connecter les points

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font la ligne dans un coin. En une seule ligne, les joueuses font le zigzag la largeur des cercles. Les joueuses vont en ordre en faisant des virages brusques autour des points de la mise au jeu de hockey.



3.13.4 Virage en réaction

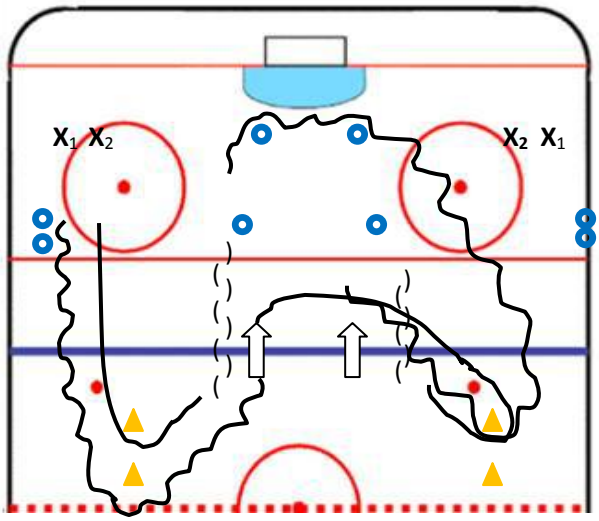
Équipement: Aucun

Description: L'entraîneur se tient au centre de la zone de passe. Les joueuses sont en ligne à ligne de but. Chacune leur tour, les joueuses patinent d'avant . Lorsque les joueuses s'approchent l'entraîneur pointe à droite ou à gauche. La joueuse doit alors faire un virage brusque dans cette direction et va rejoindre les autres joueuses à la fin de la ligne.

Exercice #6

Double lancer

- 2 lignes
- X1 à l'anneau venant du coin pour contourner le cône.
- X2 est défenseure, patine de reculons.
- Garder X1 loin de la zone payante.
- Après que X1 a lancé, X2 va derrière le but, reçoit un anneau de la gardienne.
- X1 est maintenant défenseure.
- Les deux contournent le cône, une va lancer au but.
- Retour à la fin de la ligne



Exercice #7

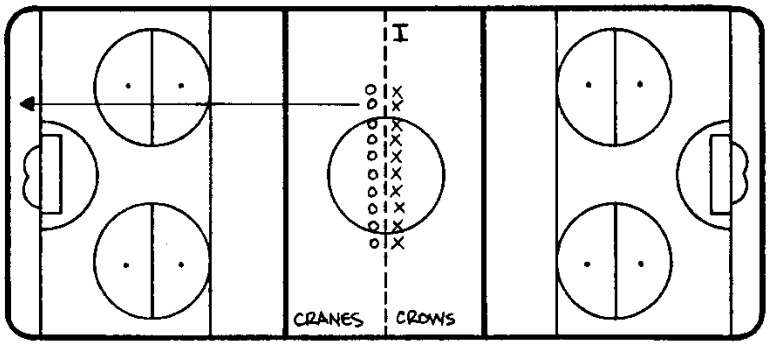
7.38 Grues et corneilles

But : Départ en puissance

Équipement: Aucun.

Description: Il y a deux équipes, chaque équipe fait une ligne face à l'autre faisant face à la ligne centrale.

L'entraîneur se tient à la fin d'une ligne. Si l'entraîneur dit «grue», les grues patinent jusqu'à leur extrémité et les corneilles les chassent. Si une joueuse est touchée avant d'atteindre la ligne, elle se joint à l'équipe adverse. L'entraîneur peut dire des choses drôles pour mêler les joueuses.



Niveau: U12

Pratique: # 11 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice# 1:

Figure du 8– avant /W7-2.5.6.3

Étirements dynamique./W7-2.5.2.2

- Épaules et bras
- Dos
- Quadriceps
- Cuisses et jambes. (adducteur/Intérieur et abducteur/extérieur) – bulles entre les lignes bleues.
- Cheville et ischio-jambier

Exercice#2: Partie de «Nerf football» avec les règlements de ringuette.

Exercice#3: Exercice du lance-pierre (pleine glace)

- Les joueuses sont en ligne dans le coin avec un anneau.
- La première joueuse patine jusqu'au centre de la patinoire et boucle vers l'arrière.
- Reçoit l'anneau à la première ligne bleue et va au but pour lancer.
- La deuxième joueuse en ligne, qui vient de faire la asse, fait le même trajet au centre de la patinoire.
- Une fois que la passe est reçue, elle patine à la deuxième ligne bleue et boucle vers l'arrière. En même temps qu'elle tourne, elle fait une passe à la prochaine joueuse qui patine.
- Reçoit l'anneau qu'elle vient de donner après la deuxième ligne bleue et va au but pour lancer.

Gardienne de but

Positionnement: remise de la gardienne

Refroidissement (5-10min)

Volé l'or/G19-7.44

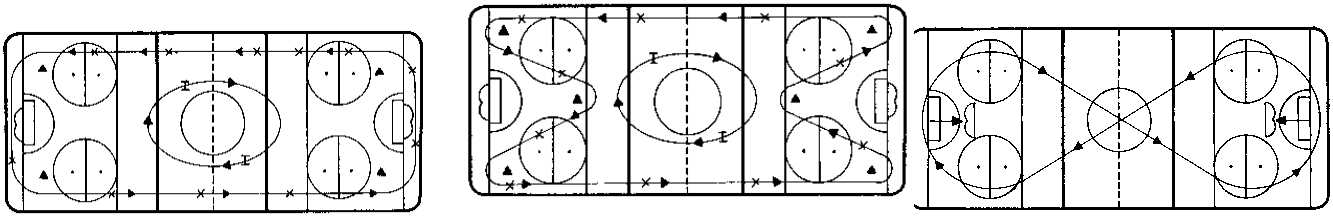
- Il y a deux équipes divisées par la ligne centrale.
- 7 anneaux sont placés sur les points des deux cercles diagonaux.
- Il y a deux prisons dans les coins opposés.
- L'objectif du jeu est de voler «l'or» sans être capturé par l'autre équipe.
- Deux joueuses de chaque équipe sont les gardiennes de «l'or». Les joueuses qui traversent la ligne du centre peuvent être touchées par les gardiennes. Si elles sont touchées, elles vont en prison.
- Une prisonnière peut être délivrée quand elle a possession d'un anneau en or donné par une coéquipière qui avait l'anneau d'or.

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

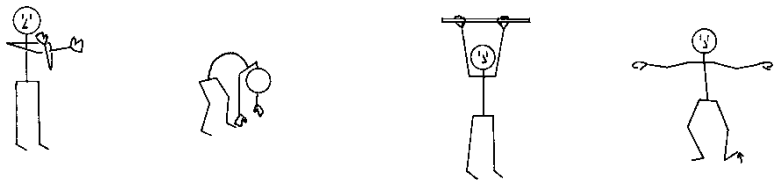
2.5.6.3. La figure du 8 (troisième diagramme): Ceci est un bon réchauffement pour du conditionnement de patin. L'entraîneur peut passer des commentaires aux joueuses à chacune des fins de la patinoire ou dans le milieu.



2.5.2.2 **Réchauffement – Description étirements**

Cou	-	Étirer le cou lentement, d'un côté à l'autre, d'une épaule à l'autre et ensuite vers l'avant- jamais arrière.
Épaules	-	Rouler du haut vers le bas.
	-	Rouler d'avant vers l'arrière.
Bras	-	Apporter les bras en traversant le corps et tenir avec la main opposée, étirer les triceps et les épaules.
	-	Saisir avec les deux mains, amener les bras, amener les bras au-dessus de la tête pour étirer les triceps et les avants bras.
	-	Avec les deux mains derrière le dos, saisir et étirer les biceps et les deltoïdes.
Dos	-	Positionner les pieds un peu plus larges que la position de base et avec les genoux pliés, rouler vers l'avant et toucher les orteils. Cela étirera les bas du dos et les ischio-jambier.
Côtés	-	Avec un bras, toucher derrière la tête et étirer un côté, puis l'autre. Éviter de trop se plier.
	-	Variation – Lever le bâton en haut de la tête avec deux mains. Pousser avec une main, puis l'autre.
Cheville	-	Orteils vers l'intérieur.- Entre les lignes bleues, glisser sur un pied (genoux un peu pliés) tourner les orteils vers l'intérieur pour 8 secondes.
	-	Orteils vers l'extérieur.- Utiliser les mêmes mouvements mais tourner les orteils vers l'extérieur.
Cuisse	-	Immobile- avec les mouvements, les pieds et les épaules séparés, lever les orteils. (La jambe qui supporte est un peu pliée). Étirer le côté inverse.
Ischio-jambier	-	Immobile- Genoux sur la glace, sortir une jambe avec les orteils qui pointent devant, tenir la position pour 8 secondes. (Devrait sentir l'étirement dans le derrière de la jambe et dans la cuisse.) Changer de jambe.
Quadriceps	-	Immobile- Tenir sur la bande avec une main et utiliser l'autre main pour saisir les chevilles derrières. Le genou qui supporte est plié et le dos doit être plat, avec les genoux parallèles.
	-	Bouger- Même mouvement mais entre les lignes bleues en glissant.
	-	Bouger- Semblable à un étirement pour les aines, les joueuses mettent les orteils sur la glace au lieu du côté du pied.
Cuisse (Adducteur)	-	Bouger – Une jambe est mise devant l'autre, avec l'intérieur du pied sur la glace. Le pied qui supporte est plié (plus que 90°). Ne pas sauter.
Abducteurs		

(Extérieur de la jambe)- Bouger – Similairement aux étirements de quadriceps sauf que les joueuses saisissent un pied avec la main opposée devant le corps. C'est un bon exercice d'équilibre.



Exercice #2

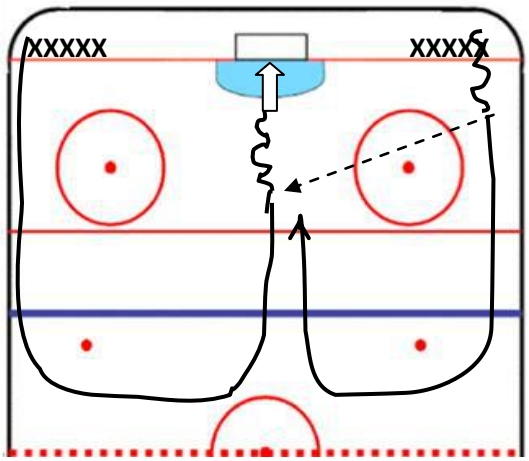
«Nerf football»

- 2 équipes
- Ne peuvent pas patiner avec le ballon.
- Peuvent descendre avec le ballon
- Recevoir une passe
- Pratique les passes et va.
- Mettre l'emphase sur le support et les petites passes pour traverser la patinoire.
- Ne peuvent pas enlever leurs gants.

Exercice #3

Exercice du lance-pierre (pleine glace)

- Les joueuses sont en ligne dans le coin avec un anneau.
- La première joueuse patine jusqu'au centre de la patinoire et boucle vers l'arrière.
- Reçoit l'anneau à la première ligne bleue et va au but pour lancer.
- La deuxième joueuse en ligne, qui vient de faire la passe, fait le même trajet au centre de la patinoire.
- Une fois que la passe est reçue, elle patine à la deuxième ligne bleue et boucle vers l'arrière. En même temps qu'elle tourne, elle fait une passe à la prochaine joueuse qui patine.
- Reçoit l'anneau qu'elle vient de donner après la deuxième ligne bleue et va au but pour lancer.

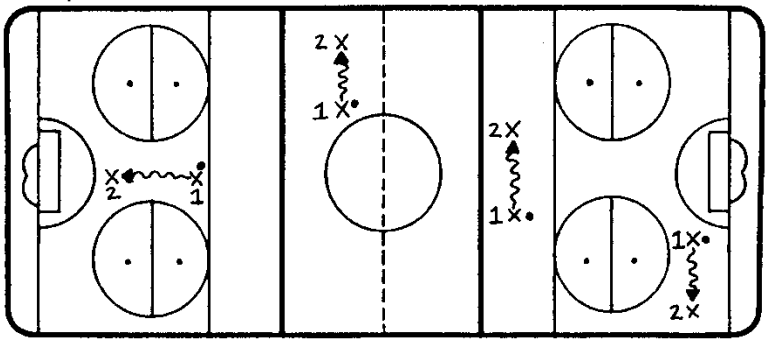


Exercice #4

4.10.21 Feintes

Équipement: Anneaux

Description: Les joueuses sont en équipe de deux et s'espacent sur la patinoire. Une joueuse patine vers l'autre qui est immobile (défenseure). La porteuse d'anneau pratique les feintes du haut du corps et de la tête.

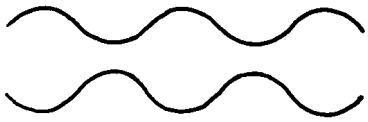


Exercice #5

3.8.2 Bulles arrière.

Équipement: Aucun.

Description: Les joueuses partent près de la ligne de but faisant face à la bande. Commencant en position de l'arrêt en chasse-neige, les joueuses poussent avec les deux pieds et font des demi-lunes jusqu'à ce que leurs pieds soient talon à talon. Puis, poussent encore et reviennent encore pour faire des bulles toute la longueur de la patinoire. (ne jamais lever les pieds de la glace).



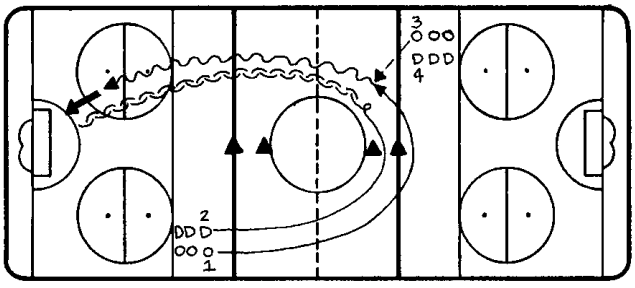
Exercice #6

4.10.23 "C" Défenseure

Équipement: Anneaux/Cônes

Description: La joueuse 1 et la joueuse 2 patinent vers le cône comme illustré. La joueuse 1 contourne le cône le plus éloigné et reçoit une passe de la joueuse 3. La joueuse 2 patine entre les deux cônes, pivot arrière et recule pour un 1 contre 1. Les joueuses 3 et 4 continuent.

Variation: Ajouter une autre joueuse offensive pour un 2 contre 1.



Exercice #7

7.44 Voler l'or

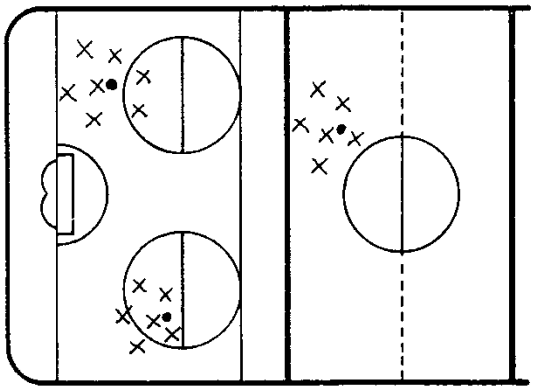
But: Jeu

Équipement: Bâtons et anneaux.

Description: Il y a deux équipes divisées par la ligne centrale. 7 anneaux sont placés sur les points des deux cercles diagonaux. Il y a deux prisons dans les coins opposés. L'objectif du jeu est de voler «l'or» sans être capturé par l'autre équipe.

Règles importantes

1. Deux joueuses de chaque équipe sont les gardiennes de «l'or». Les joueuses qui traversent la ligne du centre peuvent être touchées par les gardiennes.
2. Si elles sont touchées, elles vont en prison.
3. Si une joueuse à un anneau d'or, elle ne peut être touchée.
4. Une prisonnière peut être délivrée quand elle a possession d'un anneau en or donné par une coéquipière qui avait l'anneau d'or.



Niveau: U12

Pratique: # 12 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (pre-practice) (3-5min in the dressing room)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice #1: Patin: Les joueuses patinent à l'intérieur et à l'extérieur des cônes, protégeant l'anneau et faisant des virages brusques. La concentration est sur la protection d'anneau.

Connecter les points /S19-3.13.3

Exercice #2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (ABC) du réchauffement

Agilité de patin/ S22-3.15

- Tomber sur les genoux
- Reine de la neige
- Sauter
- Croisés larges
- Skier
- Bord intérieur
- Bord extérieur
- Serpenter sur une jambe

Exercice#3: Exercice de patin

Exercice de l'éclair/S11-3.6.5

- Revoir/démontrer la bonne technique pour freiner.
- Les athlètes doivent faire un arrêt complet.
- Concentration sur les genoux pliés, près de la glace, tête haute.
- Ce n'est pas une course, c'est la technique qui compte.
- Les joueuses font face à l'entraîneur qui est dans le cercle.

Gardienne de but

Maniement d'anneau: lancer l'anneau

Attraper et lancer/G5-5.5.2

Refroidissement (5-10min)

Mini partie: canalisation et en équipe de deux.

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

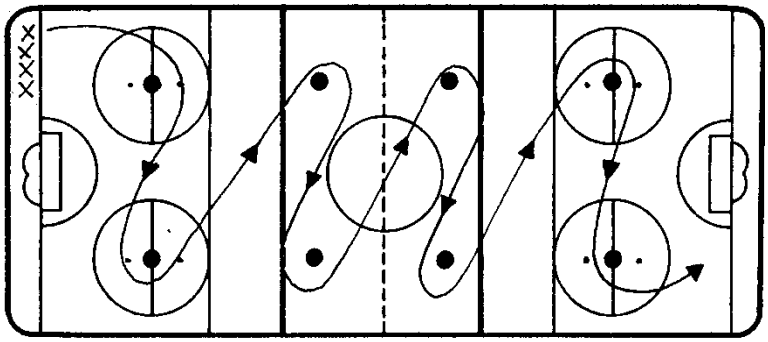
- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

3.13.3 Connecter les points

Equipement: Aucun

Description: Les joueuses font la ligne dans un coin. En une seule ligne, les joueuses font le zigzag la largeur des cercles. Les joueuses vont en ordre en faisant des virages brusques autour des points de la mise au jeu de hockey.



Exercice #2

3.15 - AGILITÉ

3.15.1 Tomber sur les genoux

Équipement: Aucun

Description: Debout dans leur propre espace, les joueuses tombent sur les genoux (utilisant leurs mains pour empêcher de tomber complètement) et se relèvent le plus vite possible. Ensuite, les joueuses font la même chose alors qu'elles patinent - tombant à chaque ligne bleue, se relevant et tombe encore.

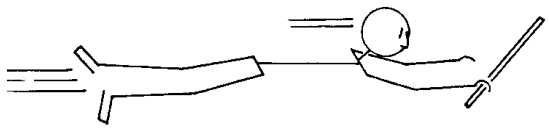
Variation: Cet exercice peut aussi être fait avec seulement un genou sur la glace chaque fois qu'elles tombent.

3.15.2 Reine de la neige

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses commencent sur la ligne de but et patine d'avant sur la longueur de la glace. À la première ligne bleue, elles plongent vers l'avant avec contrôle et glissent sur leur ventre (avec les bâtons directement devant elles- si elles en ont un). Ensuite, elles se lèvent le plus rapidement possible.

Variation: Même que ci-haut, sauf qu'en glissant sur la glace, les joueuses roulent comme une bûche, en gardant le contrôle du corps (et bâton) et ensuite se lever le plus vite possible



3.15.3 Sauter le bâton

Équipement: 1 bâton pour deux joueuses.

Description: En équipe de deux dans leur propre espace de la patinoire, une est la balayeuse et l'autre est la sauteuse. La balayeuse est sur deux genoux en tenant le bâton à une ou deux mains. Avec le bâton sur la glace, la balayeuse patine d'avant et d'arrière comme un essuie-glace. La sauteuse doit sauter par-dessus le bâton un pied à la fois en essayant de garder la tête haute et les yeux devants. Par la suite, les joueuses changent de rôle.

3.15.4 L'exercice du miroir

Équipement: Aucun

Description: En équipe de deux, faire face à l'autre joueuse. Une est la meneuse et l'autre la suiveuse. La meneuse bouge d'avant, arrière, de côté à côté, tombe sur les genoux, tombe sur le ventre et roule, etc. Toutes les combinaisons peuvent être utilisées alors que la suiveuse fait tous les mêmes mouvements. Ensuite, les partenaires changent de rôle et continue l'exercice.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait en grand groupe avec l'entraîneur comme meneur. Utilisant les signaux, les meneurs font face aux autres joueuses qui ont leurs propres espaces et qui font les mêmes mouvements.

3.15.5 Croisés larges

Équipement: Aucun

Description: Alors que les joueuses patinent soit en longueur ou en rond, les joueuses lèvent une jambe haute sur le côté et croisent ensuite au-dessus de l'autre jambe. Quand la jambe touche la glace, l'autre se lève immédiatement et recommence le mouvement de la première jambe. Ceci est un mouvement continu. Le but est d'utiliser les lames extérieures.

Variation: Cet exercice peut aussi être fait de reculons.

3.15.6 Ski

Équipement: Aucun

Description: En bougeant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses gardent leurs deux pieds ensemble sur la glace et avancent en poussant avec leurs talons d'un côté et ensuite de l'autre dans un mouvement de ski. Les deux pieds restent sur la glace en tout temps.

Variation: Quand le ski est bien maîtrisé, des godilles peuvent être faites après chaque mouvement de ski avant de couper dans l'autre sens. Ceci est un mouvement difficile qui requiert une grande force dans les jambes.

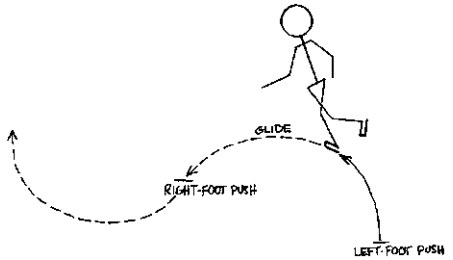
3.15.7 Lame intérieure

Équipement: Aucun

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied gauche et glissent alors du bord du pied gauche et glissent avec leur pied droit dans un demi-cercle. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent avec

leur pied droit et glissent sur le bord intérieur de leur pied gauche en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est un mouvement continu.

Variation: Peut être fait de reculons.



3.15.8 Lame extérieure

Équipement: Aucun

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses poussent en premier avec leur pied droit et glissent alors de leur bord du pied gauche et glissent avec leur pied droit dans un demi-cercle vers la gauche. Quand elles reviennent dans le milieu, elles poussent avec leur pied gauche et glissent sur le bord intérieur de leur pied droit en faisant un demi-cercle et recommence l'exercice. Ceci est un mouvement continu.

Variation: Peut être fait de reculons.

3.15.9 Serpenter sur une jambe

Équipement: Aucun

Description: En patinant vers l'avant, les joueuses lèvent une jambe de la glace. La jambe qui supporte, bien pliée, continue de pousser, en alternant de l'intérieure à l'extérieure de la jambe, dans un mouvement de serpent. L'autre jambe peut aider avec l'élan en bougeant dans la direction du travail.

Variation: Une fois bien maîtrisé, l'exercice peut être fait de reculons.

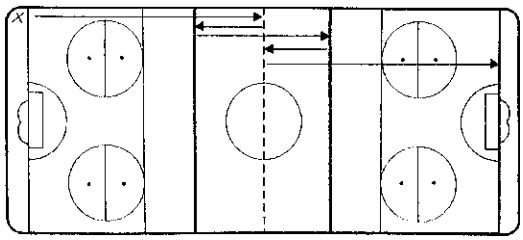
Exercice #3

3.6.5 L'éclair

Equipment: Aucun

Description: Les joueuses partent sur la ligne de but et patinent jusqu'à la ligne rouge centrale, freinent, et patinent à la ligne bleue la plus près de leur point de départ et freinent. Ensuite, elles patinent à l'autre ligne bleue, freinent, patinent jusqu'à la ligne rouge centrale, freinent et ensuite jusqu'à l'autre ligne de but. Toujours faire face à la même direction lorsqu'on freine pour pratiquer les deux côtés.

Variation: Alterner avec du patin arrière et du patin avant entre chaque freinage. Après avoir fait l'exercice, utiliser des points d'arrêt supplémentaire. L'exercice peut également être un bon exercice de virage brusque.

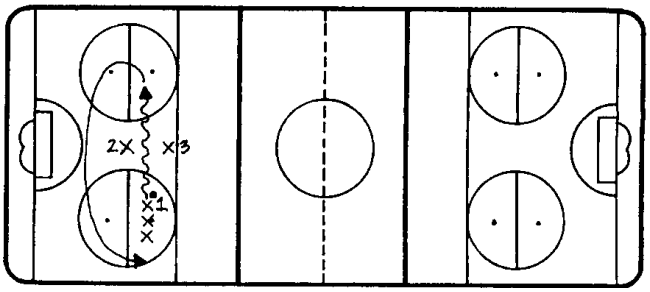


Exercice #4

4.9.1 Équipe de deux immobile

Équipement: Anneaux

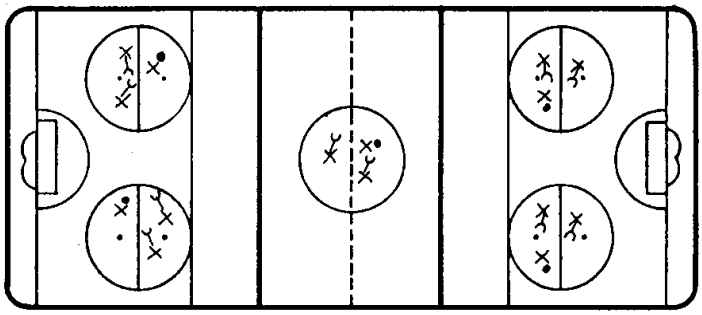
Description: Les joueuses sont en groupe de 3. La joueuse 1 patine entre les joueuses 2 et 3 qui essaient d'enlever l'anneau à la porteuse d'anneau. La joueuse 1 ne protège pas l'anneau. Les joueuses font toutes les positions.



4.9.2 Équipe de deux dans un espace restreint

Équipement: Anneaux

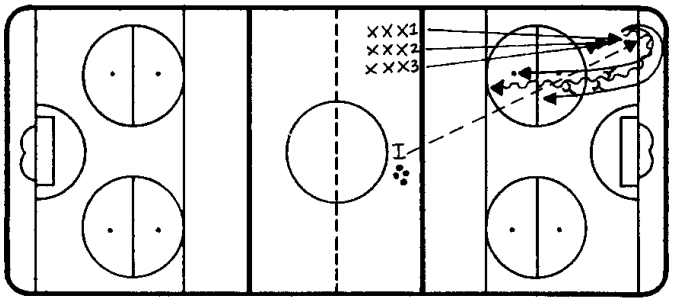
Description: Les joueuses sont dans un espace restreint (cercles) en groupe de 3. Deux joueuses essaient d'enlever l'anneau à la porteuse d'anneau. Changer de position.



4.9.3 2 contre 1 dans le coin

Équipement: Anneaux

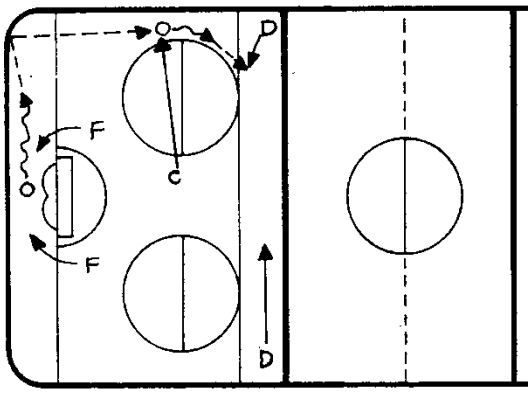
Description: Les joueuses font 3 lignes en dehors de la ligne bleue. L'entraîneur lance l'anneau dans le coin. La première joueuse dans chaque ligne fait la course dans le coin. La joueuse qui se rend la première à l'anneau alors que les deux autres deviennent en équipe pour lui enlever l'anneau. Faire attention à comment les joueuses tiennent leur bâton pour ne pas blesser les autres.



6.7.3.- Équipe de deux.

Équipement: Aucun.

Description: Dans cet exercice, les joueuses offensives commencent avec l'anneau derrière le but. L'anneau peut être lancé depuis la ligne rouge et les joueuses défensives et offensives sont envoyées dans la zone. Les joueuses défensives ou les filles qui font la pression sont retardées pour 1 ou 2 secondes. L'anneau part derrière le but et les deux filles qui font de la pression vont vers la défense – avoir une fille qui vient de chaque côté du but. La défenseure passe ensuite l'anneau par la bande. Les filles qui font la pression bougent vers le côté où l'anneau est sorti. Les attaquantes essaient d'arrêter le jeu avant que l'anneau sorte de la zone.



5.5.2 Attraper et lancer.

Equipement: Une lanceuse avec environ 5 anneaux par gardienne de but.

Description: Avec la lanceuse dans la zone payante et la gardienne dans sa zone, la lanceuse fait de petit lancer. La gardienne de but attrape l'anneau avec son gant et lance l'anneau, sur la glace, pour redonner à la lanceuse. Laisser la lanceuse bouger afin que la gardienne pratique ses cibles.

Tous les exercices de lancer qui nécessite une gardienne de but avec plusieurs lancers en succession sont très bons pour les gardiennes de but. En pratiquant la gardienne de but, il est important de les faire appliquer la technique pratiquée. Une fois que la bonne technique est établie, la succession rapide des exercices de lancer vont aider à la vitesse de réaction. Il est important que la gardienne de but développe un bon équilibre entre le temps de réaction et la technique.

Variations : peuvent être ajoutées à l'exercice de lancer pour travailler sur la bonne technique de gardienne de but.

Par exemple :

1) Faire l'exercice sans bâton pour se pratiquer à utiliser les pieds et le haut du corps.
2) Tomber en papillon entre chaque lancer
3) Faire un mouvement arrière pour aller toucher le poteau entre chaque lancer
4) Pour une plus grande période de temps entre les lancers, aller jusqu'à la bande et revenir, patiner jusqu'à la ligne de ringuette et revenir, faire un arrêt en glisse ou lancer le bâton à la bande et aller le chercher et revenir en position.

Il y a plusieurs exercices que les gardiennes de but peuvent faire alors que les joueuses font quelque chose d'autre. Quelque chose qui n'implique pas la gardienne peut aider la gardienne à développer plus rapidement. Tout ce qu'il faut c'est un peu de créativité et doit avoir été préparé avant par l'entraîneur avec une simple petite explication pour encourager la gardienne.

Exercice #5

3.8.1 Orteil à talon

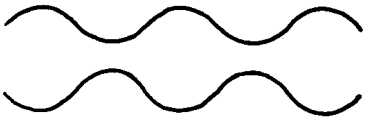
Équipement: Aucun

Description: Les joueuses se tiennent sur un pied près de la bande et s'y tiennent avec un bras. L'autre pied se pratiquera à faire une coupe en C dans la patinoire en mettant les orteils ensemble et en poussant le pied en demi-cercle jusqu'à ce que les deux talons se rencontrent. Continuer jusqu'à ce que les joueuses contrôlent bien les C, puis changer de pied.

3.8.2 Bulles arrière.

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses partent près de la ligne de but faisant face à la bande. Commençant en position de l'arrêt en chasse-neige, les joueuses poussent avec les deux pieds et font des demi-lunes jusqu'à ce que leurs pieds soient talon à talon. Puis, poussent encore et reviennent encore pour faire des bulles toute la longueur de la patinoire. (ne jamais lever les pieds de la glace).



3.8.3 Godilles arrière

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses partent sur la ligne de but faisant face à la bande en position de base. Poussant avec un pied seulement, faisant des demi-cercles ou de coupe en C toute la longueur de la patinoire sans lever les pieds. Retourner avec l'autre pied.

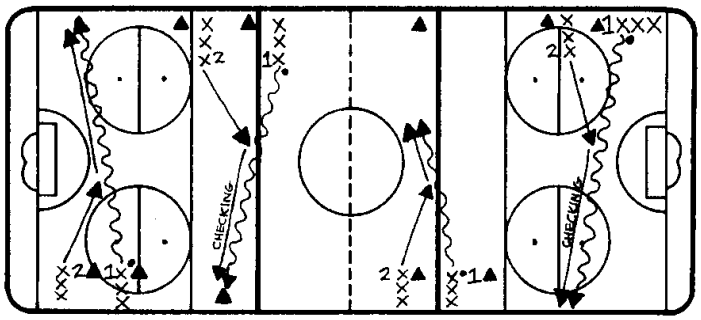
Exercice #6

4.7.3 Ligne droite

Equipement: Anneaux

Description: Les joueuses sont en équipe de deux et se placent sur le long de la bande. La joueuse 1a possession de l'anneau et patine en direction de la bande opposée en s'assurant que l'anneau est devant. La joueuse 2 surveille la joueuse 1. Changer de role.

Variation: Deux joueuses pour surveiller la joueuse qui porte l'anneau.

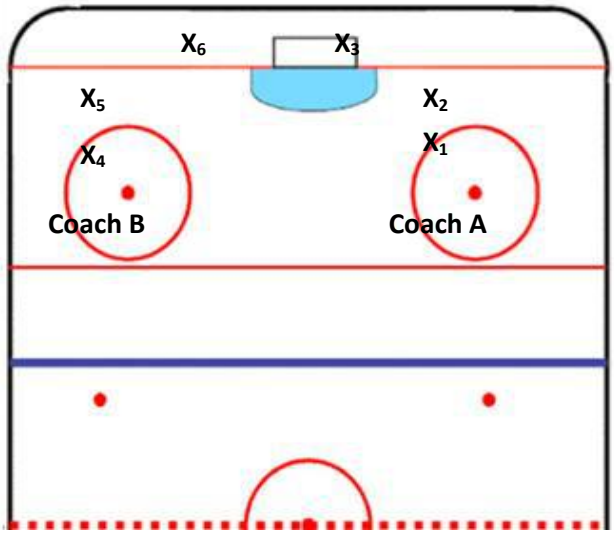


Exercice #8

Réaction 2 contre1

- X1et X2 se tiennent dos à dos face au point.
- L'anneau est entre les deux.
- Le bout des orteils doivent faire face au sud et au nord pour que cela soit égale.
- L'entraîneur donne le signal, X1 et X2 tournent et se battent pour l'anneau.
- Celle qui à l'anneau passe l'anneau à l'autre joueuse qui lui remet pour faire une passe et va.
- L'autre joueuse fait la défenseure
- Puis de l'autre côté, X4 et X5 font la même chose lorsque l'entraîneur donne le signal.
- Passer à X6 et redonner

Les joueuses changent de place



Exercice #9

Mini partie: canalisation et en équipe de deux.

Niveau: U12

Pratique: # 13 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) **(3-5min dans le vestiaire)**

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice#1: Patin

Combo /S26-3.15.10

Exercice # 2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (L'ABC) du réchauffement

Équilibre sur patin /S20-3.14

- Saut sur la ligne
- S'accroupir en glissant.
- Genoux hauts
- Coup de pied sur le bâton
- Glisser sur un pied
- Sur les orteils
- L'hélice

Exercice #3: Patin et passe – *Exercice russe ou Exercice du "C" /R40-4.10.22*

- Les joueuses font 2 lignes aux fins opposées de la patinoire à la ligne bleue.
- Les deux joueuses immobiles sont les joueuses 1 et 4.
- La joueuses 2 patinent autour du cercle central et reçoit une passe de la joueuse 3.
- La joueuse 2 passe à la joueuse 4 qui lui remet la passe. La joueuse 2 lance et retourne à sa ligne bleue originale après que la joueuse 3 aie fait la passe initiale, elle fait le même trajet.

Gardienne de but

Communication & Interaction: appeler lorsque démarquée

Refroidissement (5-10min)

Frapper le patin (Capturer l'enfant) /F2-7.5

- Les joueuses sont sur la ligne de but.
- Les entraîneurs sont sur la ligne rouge centrale et ont plusieurs anneaux. (plus que le nombre de joueuse).
- Lorsque l'entraîneur crie «Capturer l'enfant», les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire en essayant de ne pas se faire toucher par un anneau.

Si les joueuses sont touchées, elles se joignent aux entraîneurs. La dernière personne à se faire toucher gagne.

Après pratique **(3-5min dans le vestiaire.)**

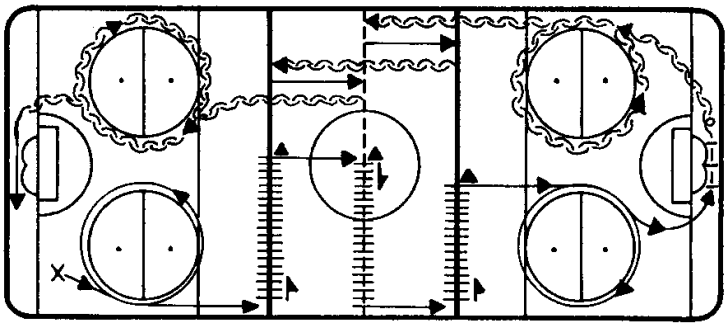
- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

3.15.10 Combo

Équipement: Trois (3) cônes et trois (3) bâtons

Description: Les cônes et les bâtons sont placés comme illustrés. Les joueuses font la ligne sur la ligne de but et y vont une à la fois. Au premier cercle, les joueuses patinent dans le sens antihoraire puis patinent à la bande de la première ligne bleue. Les joueuses font des pas latéraux sur la ligne bleue jusqu'au cône près du milieu de la patinoire. Ensuite, elles patinent d'avant jusqu'au cône de la ligne centrale. Du cône de la ligne centrale jusqu'à la bande, faire des pas latéraux puis patiner d'avant jusqu'à l'autre ligne bleue. Encore des pas latéraux jusqu'au cône. Les joueuses patinent dans le sens horaire autour du cercle et vont derrière le but. Derrière le but, elles font 2 sauts à deux pieds par-dessus les bâtons puis font un pivot pour patiner de reculons et de faire le tour du cercle dans le sens antihoraire puis patiner jusqu'à la ligne centrale. À la ligne centrale, freiner, avant jusqu'à la ligne bleue, reculons jusqu'à l'autre ligne bleue, avant jusqu'à la ligne centrale puis reculons jusqu'au cercle pour faire le tour dans le sens horaire. Se remettre en ligne pour être prêt à le faire encore.



Exercice #2

3.14 - ÉQUILIBRE

3.14.1 Ligne de saut

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne sur la ligne de but. Patinant d'un bout de la glace à l'autre, les joueuses font un saut à deux pieds à chaque ligne.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent sauter par-dessus des bâtons et des cônes- mais cela peut être dangereux. Si les joueuses sont plus avancées, elles peuvent simplement sauter plus haut.

3.14.2 S'accroupir en glissant

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire, ou en rond et glissent dans la position assise entre les lignes bleues. S'assoir avec les genoux pliés à plus de 90° peut être stressant pour les tendons et les ligaments des genoux.

3.14.3 Genoux hauts

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En patinant en largeur de la glace, les joueuses gambadent- lèvent les orteils et mettent l'emphase sur le lever du genou, à un pas rapide.

3.14.4 Coup de pied sur le bâton

Équipement: Un bâton par joueuse

Description: En patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses tiennent leur bâton en avant à la hauteur des épaules et lentement faire un coup de pied une jambe à la fois pour rejoindre la fin du bâton. Le mouvement doit être contrôlé.

3.14.5 Glisser sur un pied

Équipement: Aucun

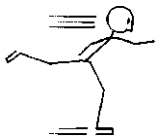
Description: Les joueuses patinent d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond et glissent sur un pied à la ligne bleue ou à la ligne de ringuette en gardant le contrôle du corps.

Variation: Les joueuses plus avancées peuvent également sauter sur un pied à chaque ligne.

3.14.6 L'équilibre en T

Équipement: Aucun

Description: Patinant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, entre les deux lignes bleues ou les lignes de ringuette, glisser une jambe allongée derrière et les bras sur les côtés mais surtout en ayant le corps vers l'avant en position couchée.



3.14.7 Sur les orteils

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses font une ligne en longeant la bande. En faisant des largeurs de glace, les joueuses marchent sur leurs orteils. Après, les joueuses courent sur leurs orteils.

Variation: L'exercice peut être répété avec les joueuses qui marchent et courent sur leurs talons.

3.14.8 L'hélice

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses prennent de l'espace. Elles lèvent une jambe, font un tour de 180° et tournent encore. Alterner la direction de la jambe.

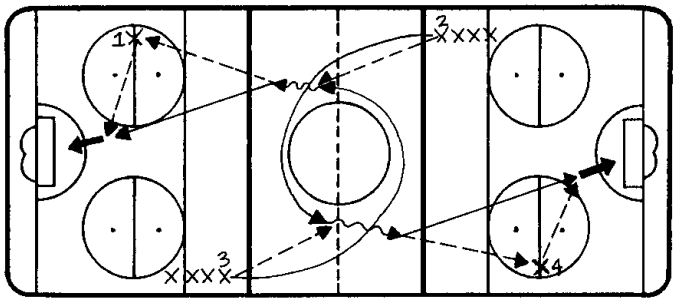
Exercice #3

4.10.22 Exercice du "C"

Équipement: Anneaux

Description: Les joueuses font deux lignes aux côtés opposés de la patinoire sur la ligne bleue. Deux joueuses immobiles sont les joueuses 1 et 4. La joueuse 2 patine autour du cercle central et reçoit une passe de la joueuse 3. La joueuse 2 passe à la joueuse 4 qui lui remet la passe. La joueuse 2 lance et retourne à sa ligne bleue originale. Après que la joueuse 3 aie fait la passe initiale, elle fait le même trajet.

Variations: #1: Les joueuses font des passes par la bande à la joueuse 1 pour traverser la ligne bleue.
#2: Deux joueuses peuvent allées au même moment contre une gardienne de but.
#3: Au lieu de faire le tour du cercle, on peut mettre un cône et les joueuses freinent à celui-ci.



Exercice #4

3.15.6 Ski

Équipement: Aucun

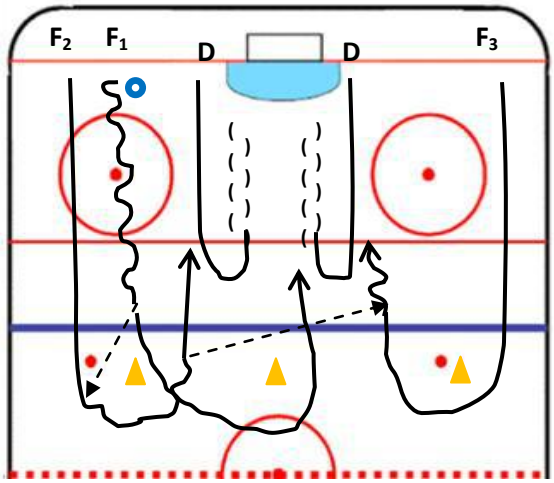
Description: En bougeant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses gardent leurs deux pieds ensemble sur la glace et avancent en poussant avec leurs talons d'un côté et ensuite de l'autre dans un mouvement de ski. Les deux pieds restent sur la glace en tout temps.

Variation: Quand le ski est bien maîtrisé, des godilles peuvent être faites après chaque mouvement de ski avant de couper dans l'autre sens. Ceci est un mouvement difficile qui requiert une grande force dans les jambes.

Exercice #5

3 contre 2 du coin

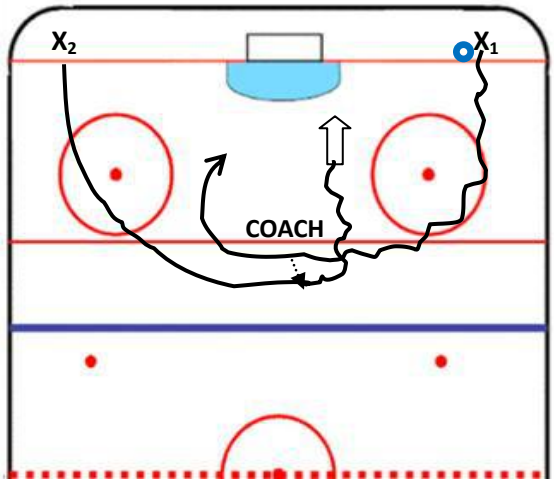
F1 à l'anneau, passe à F2 l'autre côté de la ligne bleue et reviennent en 3 contre 2 contre les 2D.



Exercice #6

2 contre 1 avec passe abandonnée.

- Essayer de mettre les gauchères à la gauche de la gardienne et les droitières à la droite de la gardienne.
- La porteuse d'anneau abandonne la passe devant l'entraîneur et va dans un espace libre.
- Dans l'illustration, X2 peut donc lancer ou refaire une passe.



Exercice #7

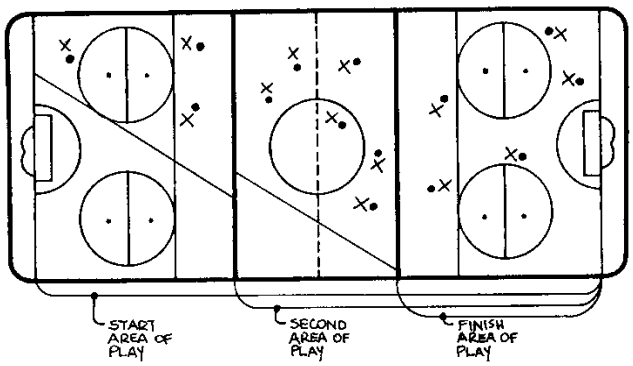
7.5 Frapper le patin

But: Améliorer le patin, les passes et les lancers.

Équipement: Un anneau par joueuse.

Description: Ceci est un jeu simple mais implique toutes les habilités de patin des joueuses. Les joueuses sont sur toute la surface de la patinoire. Toute les joueuses essaient de

frapper les lames d'une autre joueuse avec son anneau alors que les autres essaient de faire de même. Une fois que ton patin a été touché, tu es éliminé et te retire de la partie. Dépendant des groupes d'âge, la surface de jeu peut varier pour restreindre l'espace et inciter les joueuses à lever la tête. Un espace spécifique peut aussi être désigné pour les joueuses éliminés donc elles ne sont pas immobiles et continuent de jouer.



Niveau: U12

Pratique: # 14 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) **(3-5min dans le vestiaire)**

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice#1: Exercice de patin: avant

Cercles / S16-3.11.5

- Cercles
- Virages brusques au point
- Arrêt au point

Exercice#2: Étirement – Agilité / Équilibre / Coordination (ABC) du réchauffement

Figure du 8.

Étirements dynamiques/ W7-2.5.2.2

- Épaules et bras
- Dos
- Quadriceps
- Cuisses et jambes. (adducteur/Intérieur et abducteur/extérieur) – bulles entre les lignes bleues.
- Cheville et ischio-jambier

Exercice#3: Exercice de passes et patin

L'exercice de l'étoile / R9-4.2.7

- L'équipe se tient dans un grand cercle dans le milieu de la patinoire.
- Les joueuses passent au hasard au travers du cercle.
- Une fois l'anneau passé, suivre la passe et suivre le même ordre.
- Revoir les règles de sécurité pour éviter les collisions.

Refroidissement (5-10min)

Jeu du rebond. (Les autres joueuses pratiquent leurs lancers du centre de la patinoire)

- X1 lance au but et s'il y a un rebond, les joueuses des autres côtés vont pour le lancer – les joueuses ont des points.
- Si la gardienne garde l'anneau, augmenter ou arrêter derrière le but- la gardienne a des points.

(voir jeu du Rebond document)

Après pratique **(3-5min dans le vestiaire.)**

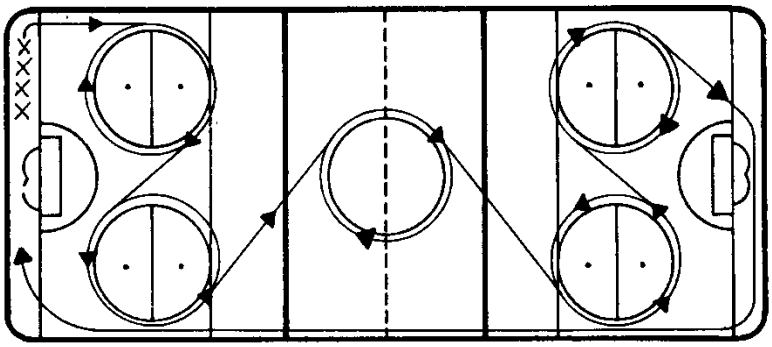
- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

3.11.5 Cercles

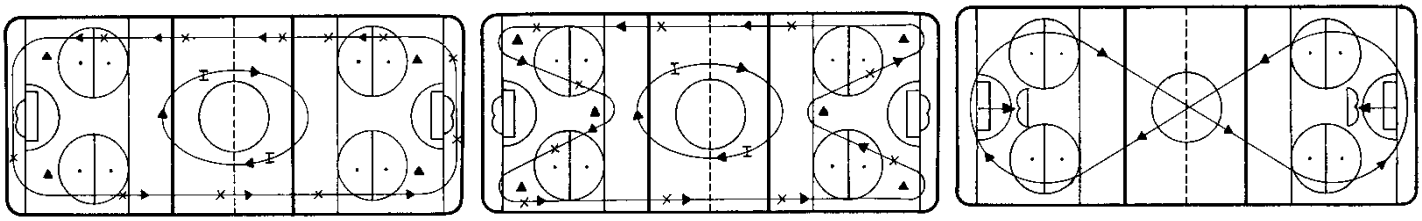
Équipement: Aucun

Description: Les joueuses se mettent en ligne dans un coin de la patinoire. Trois (3) joueuses commencent à patiner d'avant autour des cercles, commencer par le plus près de la bande. Elles font un tour et demi du cercle qu'elles font en premier, puis font un cercle et demi dans le même bout de la patinoire mais dans la direction opposée. Par la suite, elles vont au cercle du centre et ensuite dans les cercles de l'autre bout de la patinoire dans le sens horaire et le sens anti horaire. Quand les premières 3 joueuses ont passées leur point de départ, les trois (3) prochaines commencent l'exercice.



Exercice #2

2.5.6.3. La figure du 8 (troisième diagramme): Ceci est un bon réchauffement pour du conditionnement de patin. L'entraîneur peut passer des commentaires aux joueuses à chacune des fins de la patinoire ou dans le milieu



2.5.2.2 **Réchauffement- Description des étirements**

Cou	-	Étirer le cou lentement, d'un côté à l'autre, d'une épaule à l'autre et ensuite vers l'avant- jamais arrière.
Épaules	-	Rouler du haut vers le bas.
	-	Rouler d'avant vers l'arrière.
Bras	-	Apporter les bras en traversant le corps et tenir avec la main opposée, étirer les triceps et les épaules.

- Saisir avec les deux mains, amener les bras, amener les bras au-dessus de la tête pour étirer les triceps et les avants bras.
- Avec les deux mains derrière le dos, saisir et étirer les biceps et les deltoïdes.

Dos
- Positionner les pieds un peu plus larges que la position de base et avec les genoux pliés, rouler vers l'avant et toucher les orteils. Cela étirera les bas du dos et les ischio-jambier.

Côtés
- Avec un bras, toucher derrière la tête et étirer un côté, puis l'autre. Éviter de trop se plier.
- Variation – Lever le bâton en haut de la tête avec deux mains. Pousser avec une main, puis l'autre.

Cheville
- Orteils vers l'intérieur.- Entre les lignes bleues, glisser sur un pied (genoux un peu pliés) tourné les orteils vers l'intérieur pour 8 secondes.
- Orteils vers l'extérieur.- Utiliser les mêmes mouvements mais tourner les orteils vers l'extérieur.

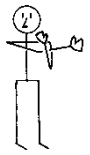
Cuisse
- Immobile - avec les mouvements, les pieds et les épaules séparer, lever les orteils. (La jambe qui supporte est un peu pliée). Étirer le côté inverse.

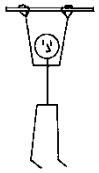
Ischio-jambier
- Immobile - Genoux sur la glace, sortir une jambe avec les orteils qui pointent devant, tenir la position pour 8 secondes. (Devrait sentir l'étirement dans le derrière de la jambe et dans la cuisse.) Changer de jambe.

Quadriceps
- Immobile - Tenir sur la bande avec une main et utiliser l'autre main pour saisir les chevilles derrières. Le genou qui supporte est plié et le dos doit être plat, avec les genoux parallèles.
- Bouger- Même mouvement mais entre les lignes bleues en glissant.
- Bouger- Semblable à un étirement pour les aines, les joueuses mettent les orteils sur la glace au lieu du côté du pied.

Cuisse (Adducteur)
- Bouger – Une jambe est mise devant l'autre, avec l'intérieur du pied sur la glace. Le pied qui supporte est plié (plus que 90°). Ne pas sauter.

Abducteurs (Extérieur de la jambe)
- Bouger – Similairement aux étirements de quadriceps sauf que les joueuses saisissent un pied avec la main opposée devant le corps. C'est un bon exercice d'équilibre.





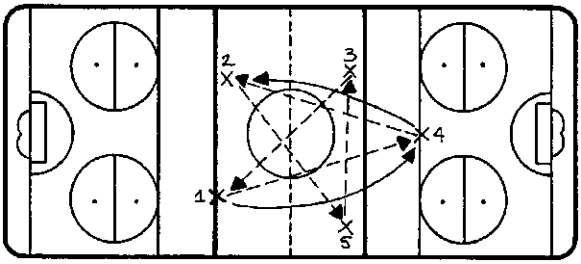
Exercice #3

4.2.7 Étoile

Équipement: Anneau

Description: Diviser les joueuses en 5 groupes et les positionner dans une forme de cercle. Les joueuses passent au travers du cercle dans le trajet illustré : Joueuse 1 à joueuse 4, joueuse 4 à joueuse 2, joueuse 2 à joueuse 5, joueuse 5 à joueuse 3, joueuse 3 à la joueuse 1.

Variation: Ajouter une deuxième ou un troisième anneau à l'exercice, ou encore demander à la joueuse de suivre sa passe.



Exercice #4

3.15.6 Ski

Équipement: Aucun

Description: En bougeant d'un bout à l'autre de la patinoire ou en rond, les joueuses gardent leurs deux pieds ensemble sur la glace et avancent en poussant avec leurs talons d'un côté et ensuite de l'autre dans un mouvement de ski. Les deux pieds restent sur la glace en tout temps.

Variation: Quand le ski est bien maîtrisé, des godilles peuvent être faite après chaque mouvement de ski avant de couper dans l'autre sens. Ceci est un mouvement difficile qui requiert une grande force dans les jambes.

Exercice #5

4 contre 3

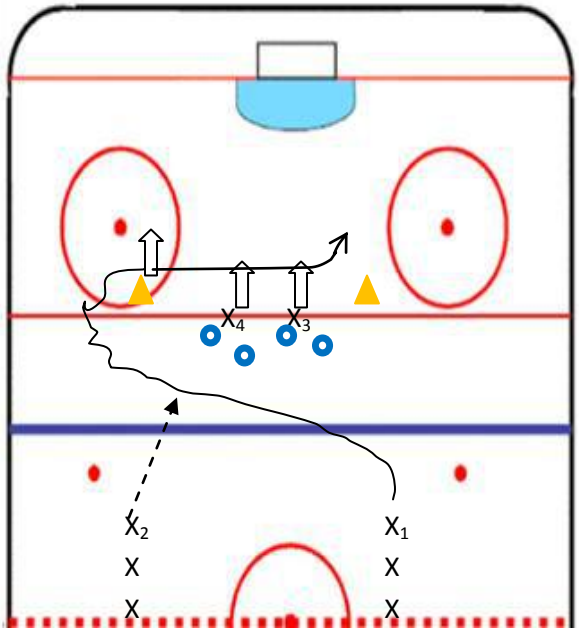
- Quand il y a une pénalité, dire aux joueuses que la gardienne sortira de la patinoire
- Dès que l'autre équipe prend possession de l'anneau, on entend le sifflet.
- Ne pas s'inquiéter que l'autre équipe puisse compter.
- Quand la gardienne rejoint le banc, on peut ajouter une joueuse sur la glace.
- L'équipe doit prendre contrôle de l'anneau et bouger dans la zone offensive pour prendre un bon lancer.

Si possible, la quatrième joueuse va se placer dans le milieu du triangle défensif pour bloquer la vue de la gardienne et est prête pour le rebond.

Exercice #6

Mitraillette avec écran.

- X1 patine, reçoit une passe de X2
- Va pour contourner le cône et revient vers le bas.
- Lancer, puis écran pour la joueuse X3 qui lance, puis X4 lance.
- Puis X2 va, reçoit une passe de X1, contourne le cône et lance, puis fait l'écran pour X4 qui lance, puis X3 lance.



Exercice #7

7.45 Partie

Dans le cadre d'une pratique, jouer une partie est un aspect important. Le concept est de développer les habilités et l'esprit d'équipe puis donne la chance aux joueuses de pratiquer certains jeux avant une vraie partie. Une fois encore, le plaisir devrait faire partie de cette activité.

Il y a plusieurs façons d'améliorer le concept d'une mini-partie.

- Omettre les arrêts de jeu. Les joueuses devraient s'encourager à jouer avec les règles donc le jeu sera en continu et il y aura plus de mouvement naturel. À ce moment, éviter que les joueuses se tiennent près de la bande.

- Utiliser les joueuses comme arbitre. Cela permettra aux joueuses de voir ce que c'est d'arbitrer. Elles apprendront à interpréter et comprendre les règles.

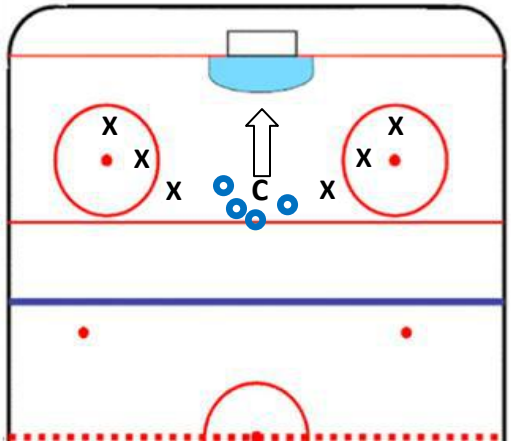
- L'entraîneur contrôle la partie et où est l'anneau. Occasionnellement, l'entraîneur siffle et les joueuses arrêtent afin de trouver un anneau libre. L'idée est d'essayer et d'avoir les joueuses qui réagissent rapidement à toutes les situations et aussi de garder toutes les joueuses impliquées.

- L'entraîneur détermine le rôle de certaines joueuses. Durant la mini-partie l'athlète travaille sur une habilité en particulier. Cela peut être utile car l'athlète à un but à atteindre. (ex : travailler fort sur la pression, porter l'anneau avec contrôle dans la zone offensive.). Lancer vers les coins et continuer à bouger même si l'anneau n'est pas dans la zone.

Exercice #8

Le jeu du rebond.

Un groupe de joueuse se met en ligne chaque côté de la gardienne.
Ex. 3 joueuses à gauche et 3 joueuses à droite.
Une lanceuse est en haut du triangle.



(Vous pouvez utiliser autant de joueuses que vous le désirez).
La joueuse lance au but.
La gardienne fait un arrêt si elle garde l'anneau ou dirige le rebond vers la bande.

Les joueuses font un point si la lanceuse compte lorsqu'elle lance ou si elles sont capables de prendre le rebond devant le but.
Les joueuses peuvent faire des passes après avoir piqué le rebond.
Vous pouvez limiter le nombre de passe.

Remplacer les joueuses avec les joueuses qui pratiquaient leurs lancers dans le centre de la patinoire.

Niveau: U12

Pratique: # 15 ($\frac{1}{2}$Glace)

Introduction (avant-pratique) **(3-5min dans le vestiaire)**

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice #1: Cercles- Manuel d'exercices S16-3.11.5

- Toujours faire face à la même direction
- Arrêts sur les points

Exercice#2: Pivot avant à arrière.

Exercice#3: Étirement-agilité/Équilibre/coordination (ABC du réchauffement)

Figure du 8– avant /W7-2.5.6.3

Étirements dynamique./W7-2.5.2.2

- Épaules et bras
- Dos
- Quadriceps
- Cuisses et jambes. (adducteur/intérieur and abducteur/extérieur) – bulles entre les lignes bleues.
- Cheville et ischio-jambier

Refroidissement (5-10min)

- Jeu de ringuette de reculons (utilisant la largeur de la patinoire)
  Bulldog britannique de reculons– Manuel d'exercices G13-7.3.2

Après pratique **(3-5min dans le vestiaire.)**

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

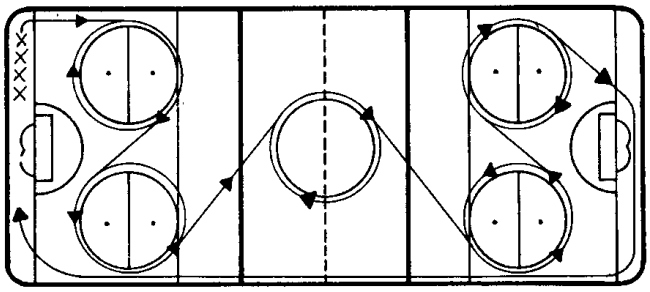
Exercice #1

3.11.5 Cercles

Équipement: Aucun

Description: Les joueuses se mettent en ligne dans un coin de la patinoire. Trois (3) joueuses commencent à patiner d'avant autour des cercles, commencer par le plus près de la bande. Elles font un tour et demi du cercle qu'elles font en premier, puis font un cercle et demi dans le même bout de la patinoire mais dans la direction opposée. Par la suite, elles vont au cercle du centre et ensuite dans les cercles de l'autre bout de la patinoire dans le sens horaire et le sens anti horaire. Quand les premières 3 joueuses ont passées leur point de départ, les trois (3) prochaines commencent l'exercice.

Variation: L'exercice peut également être fait de reculons ou en regardant en tout temps à l'autre bout de la patinoire pour pratiquer les pivots.



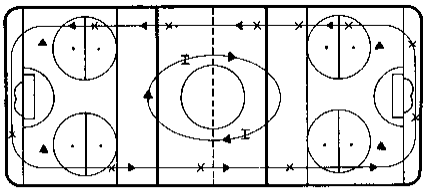
Exercice #2

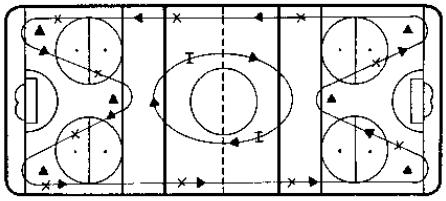
Pivots d'avant à arrière

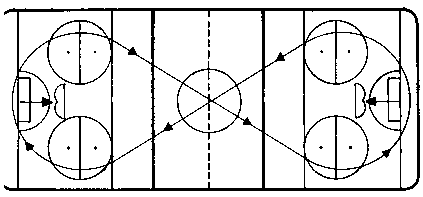
S'il y a plus de 10 joueuses, séparer le groupe en deux (Groupe A/B). Le premier groupe se met en ligne sur la ligne de but et l'autre groupe reste derrière. Les joueuses patinent d'avant jusqu'à la ligne de ringuette, font un pivot et patinent de reculons jusqu'à la ligne bleue, font un pivot et patinent d'avant jusqu'à la ligne centrale, font un pivot et patinent de reculons jusqu'à la ligne bleue, font un pivot et patinent d'avant jusqu'à la ligne de ringuette puis finalement font un pivot à la ligne de ringuette pour patiner de reculons jusqu'à la ligne de but. (Le deuxième groupe commence quand le premier groupe est rendu à la ligne du centre.) Les joueuses doivent pivoter dans le sens horaire.

Exercice #3

2.5.6.3. La figure du 8 (troisième diagramme): Ceci est un bon réchauffement pour du conditionnement de patin. L'entraîneur peut passer des commentaires aux joueuses à chacune des fins de la patinoire ou dans le milieu.

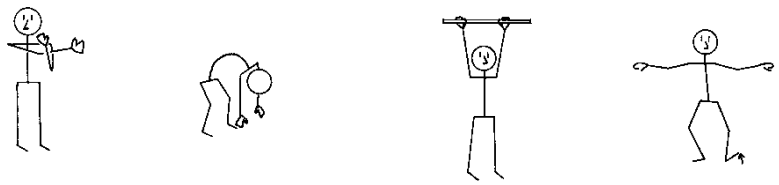






2.5.2.2 **Réchauffement – Description étirements**

Cou	-	Étirer le cou lentement, d'un côté à l'autre, d'une épaule à l'autre et ensuite vers l'avant- jamais arrière.
Épaules	-	Rouler du haut vers le bas.
	-	Rouler d'avant vers l'arrière.
Bras	-	Apporter les bras en traversant le corps et tenir avec la main opposée, étirer les triceps et les épaules.
	-	Saisir avec les deux mains, amener les bras, amener les bras au-dessus de la tête pour étirer les triceps et les avants bras.
	-	Avec les deux mains derrière le dos, saisir et étirer les biceps et les deltoïdes.
Dos	-	Positionner les pieds un peu plus larges que la position de base et avec les genoux pliés, rouler vers l'avant et toucher les orteils. Cela étirera les bas du dos et les ischio-jambier.
Côtés	-	Avec un bras, toucher derrière la tête et étirer un côté, puis l'autre. Éviter de trop se plier.
	-	Variation – Lever le bâton en haut de la tête avec deux mains. Pousser avec une main, puis l'autre.
Cheville	-	Orteils vers l'intérieur.- Entre les lignes bleues, glisser sur un pied (genoux un peu pliés) tourner les orteils vers l'intérieur pour 8 secondes.
	-	Orteils vers l'extérieur.- Utiliser les mêmes mouvements mais tourner les orteils vers l'extérieur.
Cuisse	-	Immobile- avec les mouvements, les pieds et les épaules séparés, lever les orteils. (La jambe qui supporte est un peu pliée). Étirer le côté inverse.
Ischio-jambier	-	Immobile- Genoux sur la glace, sortir une jambe avec les orteils qui pointent devant, tenir la position pour 8 secondes. (Devrait sentir l'étirement dans le derrière de la jambe et dans la cuisse.) Changer de jambe.
Quadriceps	-	Immobile- Tenir sur la bande avec une main et utiliser l'autre main pour saisir les chevilles derrières. Le genou qui supporte est plié et le dos doit être plat, avec les genoux parallèles.
	-	Bouger- Même mouvement mais entre les lignes bleues en glissant.
	-	Bouger- Semblable à un étirement pour les aines, les joueuses mettent les orteils sur la glace au lieu du côté du pied.
Cuisse (Adducteur)	-	Bouger – Une jambe est mise devant l'autre, avec l'intérieur du pied sur la glace. Le pied qui supporte est plié (plus que 90°). Ne pas sauter.
Abducteurs (Extérieur de la jambe)-		Bouger – Similairement aux étirements de quadriceps sauf que les joueuses saisissent un pied avec la main opposée devant le corps. C'est un bon exercice d'équilibre.



Exercice #4

Boîte de patin

3.12.4 Boîte de patin

Équipement: Cônes (environ 4 pour 2-3 joueuses)

Description: Quatre (4) cônes sont mis en position pour former une boîte. (2-3 mètres entre chaque), pour 2 ou 3 joueuses. Avec une joueuse de chaque groupe qui patine autour de la boîte à la fois, la joueuse fait des pivots d'avant à arrière et vice-versa à chaque cône. (Les joueuses doivent faire les pivots dans la même direction en tout temps).

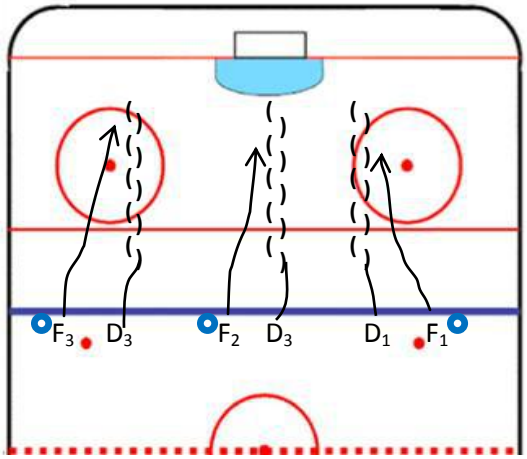
Variation: Des joueuses plus avancées et plus vieilles peuvent faire l'exercice sans cône.

- Technique de patin:
  Transition: pivot en Mohawk à 2 pieds. D'arrière à avant, avant à arrière.

Exercice #5

Défense du centre de la glace.

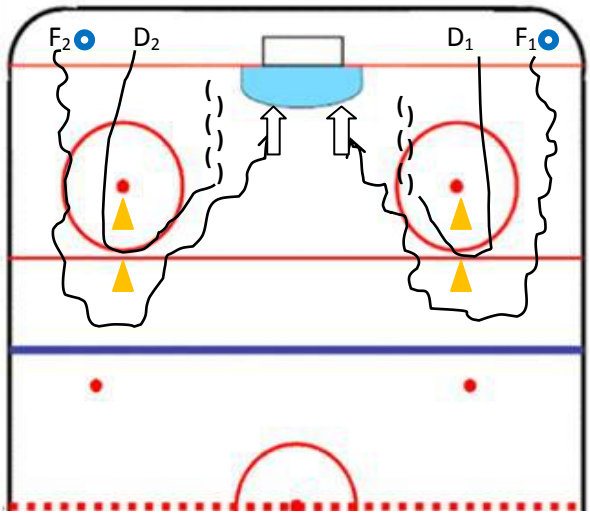
- L'attaquante a l'anneau
- Au sifflet, D1 et F1 patinent de l'avant.
- D1 doit décider quand elle fait un pivot de reculons, quand patiner hanche à hanche, comment pousser la joueuse vers l'extérieur.
- Être sûr que toutes les joueuses essaient F et D.
- Les joueuses doivent changer de ligne, F1 devient F2, F2 devient F3, F3 devient F1.



Exercice #6

Défense du coin

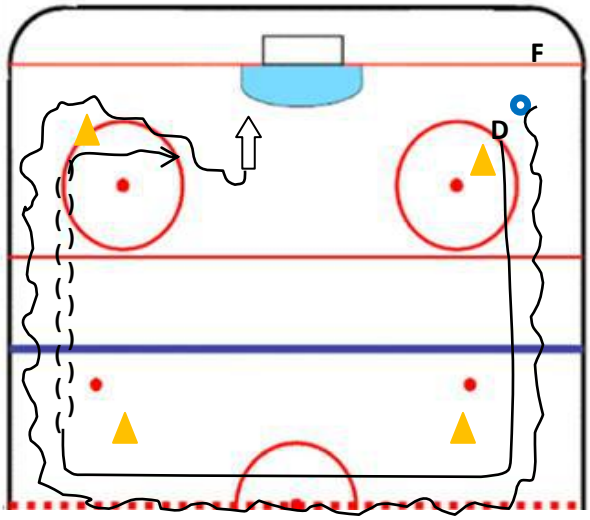
- F1 et D1 commencent
- D1 pousse la joueuse vers l'extérieur.
- F1 essaie de se rendre dans la zone payante (D utilise ses mains sur les hanches ou bâton à bâton), puis D2 à D3.
- Variation: Les défenseures n'ont pas de bâton.
- Elles mettent leurs mains sur les hanches de l'attaquante.
- Clé : Les attaquantes varient leur vitesse.



Exercice #7

Pivots sur les gros cercles

- F contourne le cône avec l'anneau avec D au même moment.
- D commence à patiner de reculons.
- Changer la direction des cercles une fois que toutes les joueuses ont passées.



Exercice #8

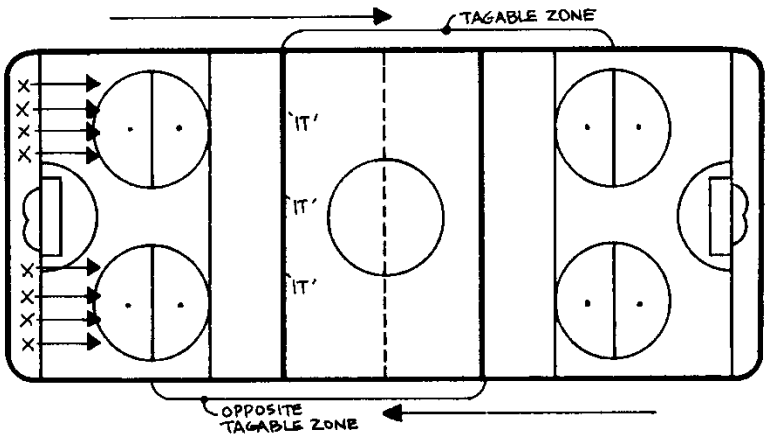
7.32 Bulldog Britannique

But: Pratiquera le patin, les arrêts et l'agilité.

Équipement: Aucun

Description :

Une joueuse est la méchante. La méchante se tient au centre alors que toutes les joueuses sont à la ligne de but. La méchante crie «Bulldog Britannique» et toutes les joueuses patinent vers l'autre bout de la patinoire. Les joueuses qui se font toucher entre les deux lignes bleues restent dans le centre pour toucher les autres joueuses les tours suivant. Le jeu fini quand toutes les joueuses sont touchées.



Niveau: U12
Pratique: # 16 (Pleine glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.
- Les options de la gardienne de but (priorité)- Revoir manuel d'exercices T-6.4 à 6.4.5.

Réchauffement (10-12 minutes)

Exercice#1: Exercice de patin: Deux W – (Pour habituer les joueuses à lever la tête.)

Exercice #2: Petit étirement

Gardienne de but (5-10min)

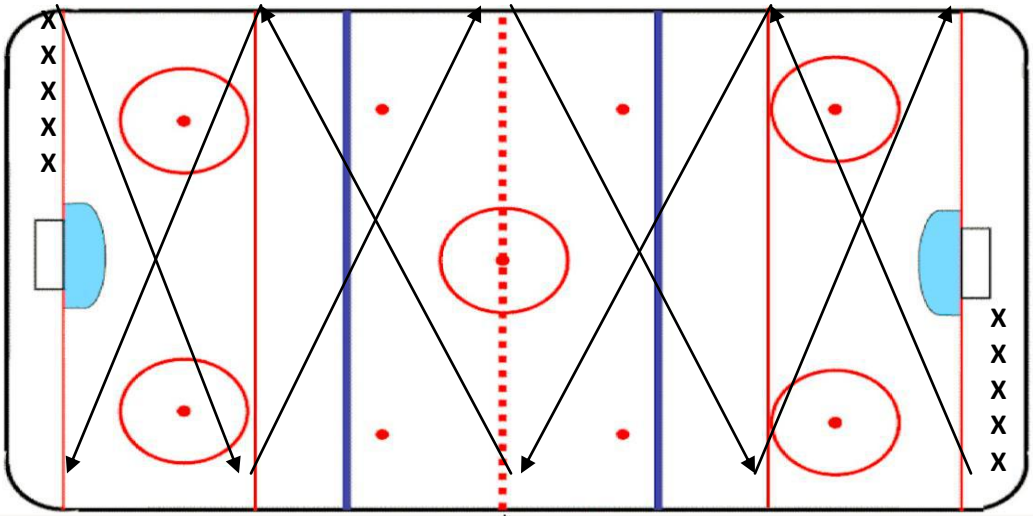
Participe à tous les exercices.

Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

Double W



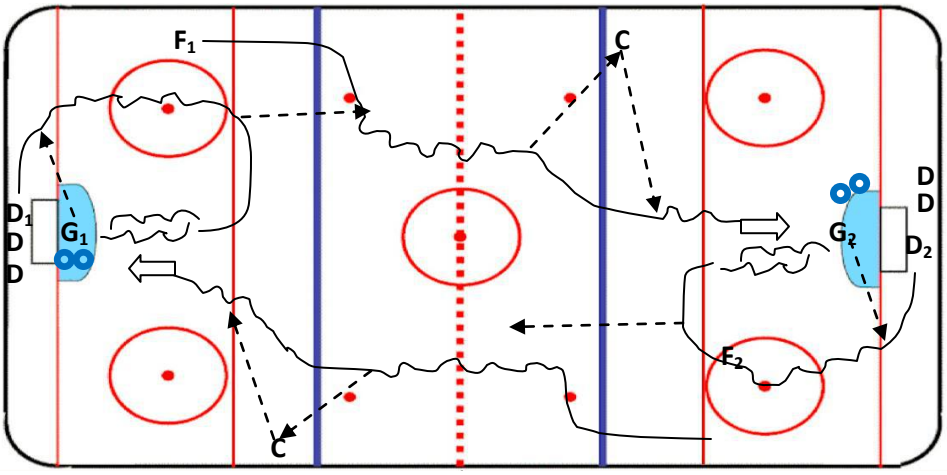
Exercice #2

Petit étirement

Exercice #3

1 contre 1

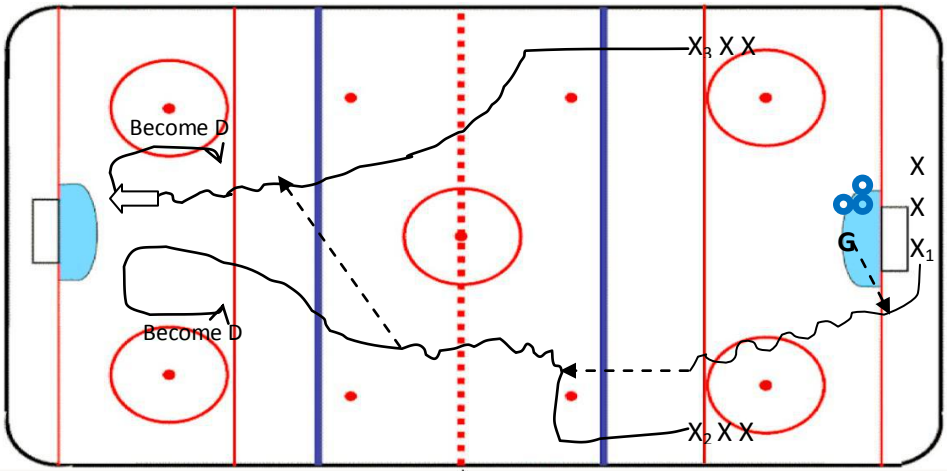
- Partent des deux extrémités.
- Départ au sifflet
- D1 reçoit une passé de G1 au même moment que D2 reçoit une passe de G2
- F1 et F2 patinent jusqu'à la ligne bleue et reçoivent la passe.
- D patine jusqu'à la ligne bleue et devient défenseure contre l'attaquante adverse.
  * Observer D pour la synchronisation de son pivot.
  * Observer F pour la synchronisation de son départ.



Exercice #4

Étape - Échappé # 2 – deux contre deux

- X1 passe à X2 (X1 va à la fin de la ligne de X2),
- X2 passe à X3, X2 et X3 se dirigent pour effectuer un lancer, puis deviennent défenseures- patinent jusqu'à la ligne bleue en pratiquant les pivots.
- 2 contre 2 puis le groupe original X1 et X2 vont à la fin et effectuent un pivot .



Exercice #5

Mêlée controlee

- Équipe 1 contre équipe 2
- S'échappe de la ligne 1 à la ligne 2
- *laisser les equips tenter de s'échapper puis recommencer à l'autre bout de la patinoire – ajouter d'autres joueuses lorsqu'un échappé est réussi aux deux extrémités.

- Équipe 2 contre équipe 1
- Lorsque le jeu se transporte à l'autre bout de la patinoire, changer les joueuses.

Niveau: U12
Pratique: # 17 (1/2Glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5min dans le vestiaire)

- Bienvenue aux athlètes.
- Revoir les procédés de sécurité, les pauses d'eau, etc.
- Discuter des buts de la pratique + activités/exercices.

Réchauffement (10-12 minutes)

Inclus dans une grande partie de la partie.

Refroidissement (5-10min)

- 3 contre 2 – support de la joueuse

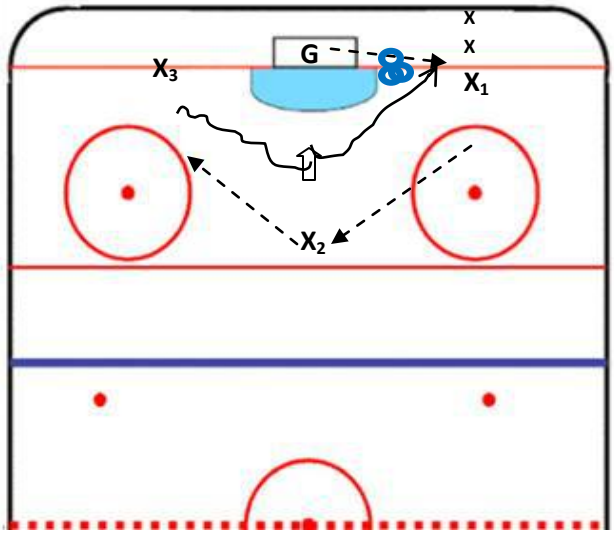
Après pratique (3-5min dans le vestiaire.)

- Parler des activités quotidiennes et préparer les joueuses pour la prochaine heure de glace.
- Avant que chaque athlète sorte de la glace, parler de la position que la joueuse préfère.
- Les entraîneurs sont présents pour les questions.

Exercice #1

Passes rapides

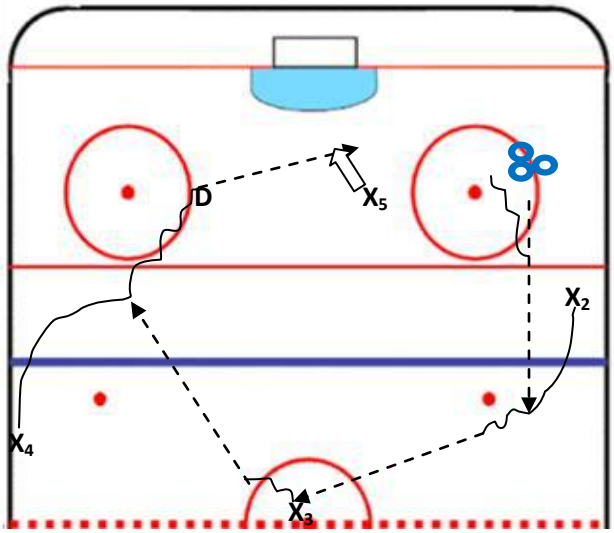
- La gardienne de but passe l'anneau à X1 qui passe à X2 qui passe à X3 qui lance au but.
- X3 va à la fin de la ligne.
- X3 va dans une direction, change pour aller sur le côté droite de la gardienne. Puis X3 va dans une direction puis change pour aller sur le côté gauche.



Exercice #2

Suivre la passe.

- X1 à X2 (peut être une passe par la bande)
- X2 à X3
- X3 à X4 (pour traverser la ligne bleue.)
- X4 patine et passe à X5
- X5 lance et devient défenseure.
- Changer de position et aller à la fin de la ligne.

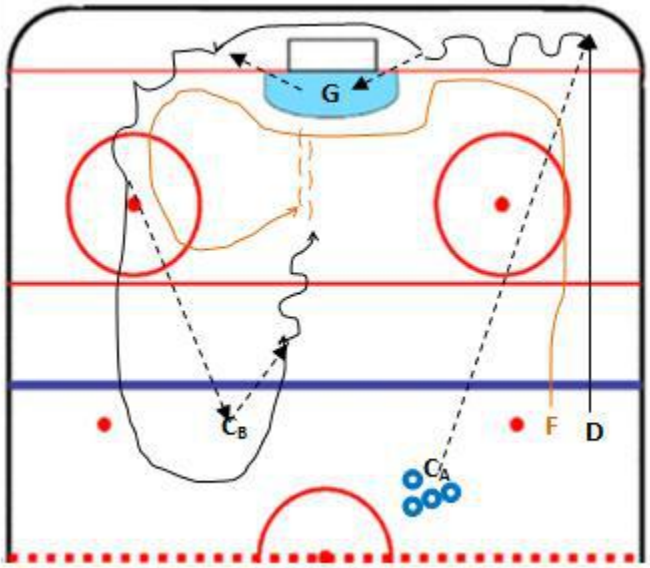


Exercice #3

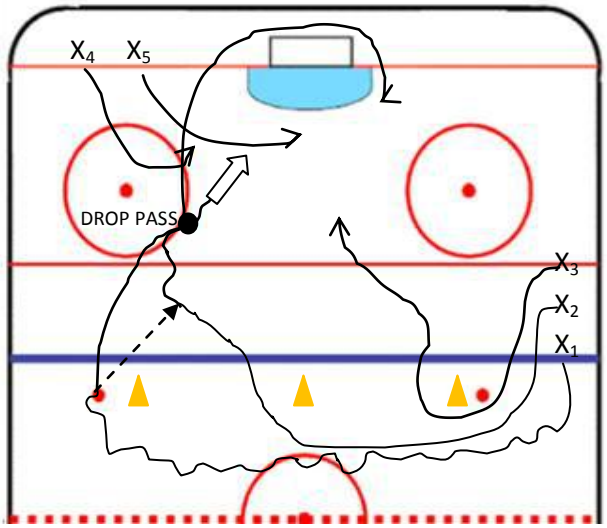
Jeu en profondeur (D à G à D)

- X1 va à l'anneau en premier alors que l'entraîneur lance dans le coin.
- X2 est défenseure- - essaie d'enlever l'anneau à X1, puis à G et puis derrière le but, passe à l'entraîneur B et reçoit l'anneau à la ligne bleue et va pour lancer contre la joueuse X2 qui pivote pour devenir défenseure- recommencer à la ligne opposée.
- Dès que X1 patine pour prendre son lancer- l'entraîneur peut commencer la ligne dans l'autre coin.

  * Encourager les défenseures à patiner avec la joueuse



Exercice #4

3 contre 2 – support de la joueuse

- X1, X2, X3 autour des cônes.
- Passe de X1 à X2 après la ligne bleue
- X2 abandonne une passe à X1 qui descend jusqu'à X2, patine derrière le but de l'autre côté.
- X3 patine au centre
- X4 et X5 jouent comme défenseure
- X1 passe soit à X2 ou X3 ou lance