

1 - Parcours 1

Durée : 8 min

Échauffement

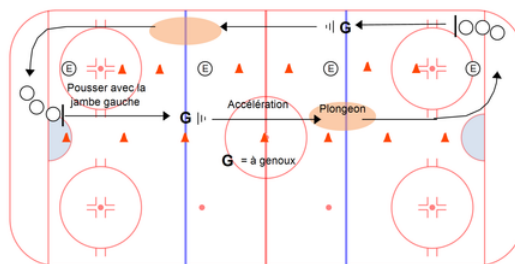
Description Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.	Points clés : Flexion des genoux Lever la tête Bâton sur la glace	Matériel Cônes Rondelles (var. 1)
--	---	--

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

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



Version : 20150920

2 - Tag anneau

sans bâton

Durée : 8 min

Départ avant Patinage avant

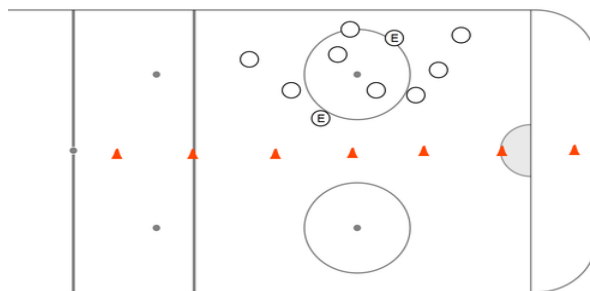
Description Un jeune a la tag. Il essaie de toucher un autre jeune avec son anneau. Le jeune touché devient le nouveau tagueur et prend l'anneau.	Points clés : Flexion des genoux Lever la tête Transfert de poids d'une jambe à l'autre	Matériel Anneau de ringuette
---	---	--

Variante 1

Diminuer l'espace de jeu.

Conseils pédagogique et consignes

- Ratio suggéré de 1 tagueur pour 4 jeunes.
- Voir à ce que tous les jeunes jouent comme tagueur.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.



Version : 20140816

3 - Course "en 8"

Durée : 8 min

Virage brusque

Description L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Le premier jeune patine, effectue des virages autour des 2 cônes (tel qu'illustré), revient, arrête et touche son partenaire afin de lancer son départ.	Points clés : Tête et épaules tournées en direction recherchée Corps incliné vers l'intérieur, poids réparti sur 2 lames, patin intérieur devant patin extérieur	Matériel Cônes Rondelles (var. 2)
--	---	--

Variante 1

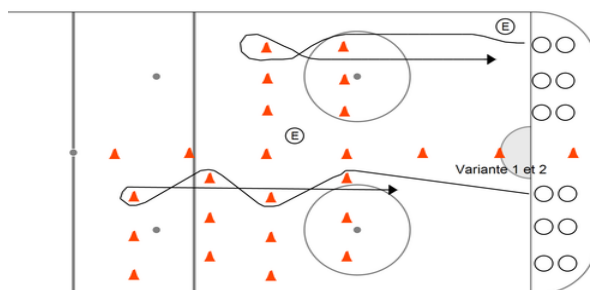
Même exercice, mais ajouter 2 cônes.

Variante 2

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Après avoir effectué son trajet, le jeune doit se placer à genoux derrière la ligne de but.
- La première équipe à genoux gagne. Puis, on recommence la course.
- Insister sur le glissement des patins en virage. Ne pas faire de croisements.
- Toucher le partenaire avec le bout de la lame du bâton avant qu'il ne parte.



Version : 20140816

4 - Les croisements

Durée : 8 min

Croisements avant

Description Les jeunes se déplacent latéralement en croisant. Ils font 3 à 5 croisements et changent de côté.	Points clés : Flexion des genoux Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre Genou extérieur devant genou intérieur	Matériel Aucun
---	---	--------------------------

Variante 1

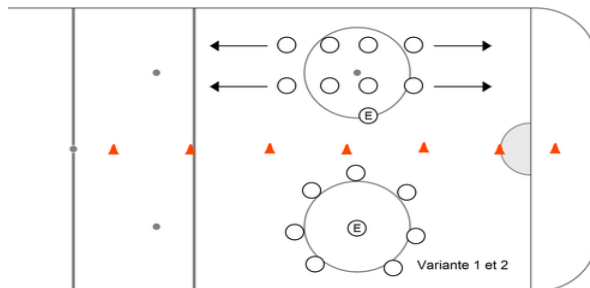
Sur le cercle, les jeunes se déséquilibrent et croisent par-dessus la ligne.

Variante 2

Laisser glisser un patin de chaque côté de la ligne du cercle et croiser vers l'intérieur.

Conseils pédagogique et consignes

- Exagérer le déséquilibre pour donner une meilleure image lors de la démonstration.
- Tenir le bâton à 2 mains pour un meilleur déséquilibre.
- Placer l'entraîneur initiation pour que le jeune soit obligé de tourner sa tête pour le voir.
- Distancer les joueurs.
- À faire dans les 2 sens (var. 1 et 2).



Version : 20140816

5 - La rondelle musicale

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

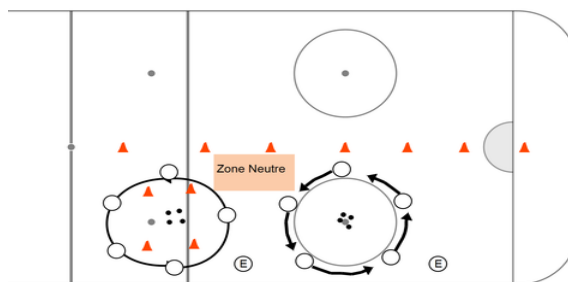
Description Les jeunes parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle avec son bâton. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.	Points clés : Mettre l'emphasis sur le patinage avant avec arrêts et changement de direction	Matériel Rondelles Cônes
---	--	---------------------------------------

Variante 1

En plus de récupérer la rondelle le jeune doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.

Conseils pédagogique et consignes

- Placer une rondelle de moins que le nombre de jeunes.
- Si plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Après 3 éliminations, recommencer le jeu.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.



Version : 20140816

6 - La chasse

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description L'entraîneur initiation forme 2 équipes séparées par une ligne de crayon. Les jeunes marquent des points en tirant des rondelles vers les cibles de l'adversaire (5 à 6 cônes et 1 but). Pour chaque objet touché ou but marqué, l'équipe obtient 1 point. Durée de la partie 2 à 3 minutes. Chaque équipe compte 5 rondelles pour débiter.	Points clés : Demeurer dans son territoire S'approcher de la cible, viser la cible Protéger ses objets	Matériel Ligne ou cône Buts Rondelles
--	--	---

Variante 1

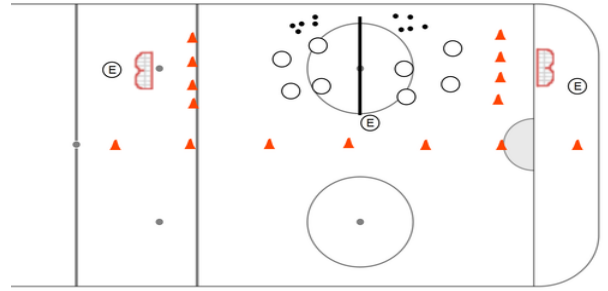
Même jeu, mais placer 1 rondelle sur 1 ou 2 cônes. Si la rondelle tombe, accorder 2 points.

Variante 2

Placer des défenseurs devant les cibles à atteindre afin de les protéger. Les rôles sont définis.

Conseils pédagogique et consignes

- Amener les jeunes à s'approcher de la ligne pour tirer.
 - Circuler dans le jeu pour orienter les jeunes vers les cibles disponibles.
 - Pour les 2 premiers jeux, laisser les jeunes découvrir l'importance de la défense.
- Ne pas assigner de rôle.
- Les jeunes demeurent debout en tout temps.
 - Placer un entraîneur initiation ou un aide à chaque extrémité pour empêcher les rondelles de sortir.



Version : 20140816