

1 - Labyrinthe 4

Durée : 8 min

Échauffement

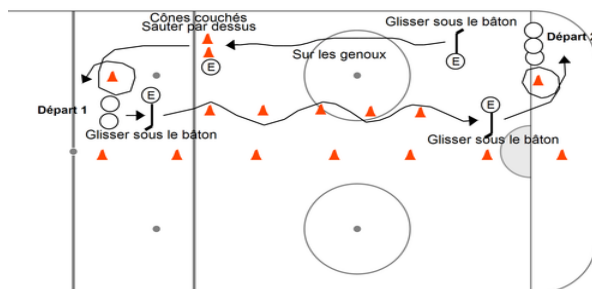
Description Petit parcours sur 1/2 glace (sur la longueur). L'entraîneur initiation doit répartir les jeunes sur 2 départs afin d'éviter la congestion sur la glace. Jeu sans rondelle.	Points clés : Flexion des genoux Bâton tenu à 2 mains Prendre de la vitesse	Matériel Cônes Rondelles (var. 1)
---	---	--

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Placer les entraîneurs initiation selon le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Identifier les lignes de départ.
- Empêcher les jeunes d'arrêter face aux bandes.



Version : 20140816

2 - Viser le cône

Durée : 8 min

Passes balayées Passes balayées

Description L'entraîneur initiation place les jeunes à environ 3 mètres de la bande. Les jeunes visent les cônes (3) et essaient de les déplacer. Les jeunes doivent être fixes pour faire les passes.	Points clés : Patins parallèles par rapport à la cible Rondelle placée au-delà du patin arrière Transfert de poids, jambe arrière vers jambe avant	Matériel Cônes Rondelles
--	--	---------------------------------------

Variante 1

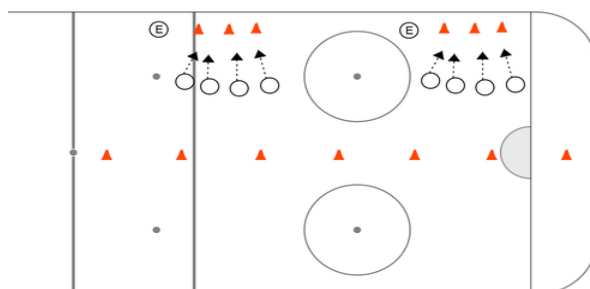
Placer 2 cônes avec un bâton tenu en équilibre sur les 2 cônes. Les jeunes essaient de faire tomber le bâton en visant les cônes.

Variante 2

Placer 3 cônes dont un des 3 a une rondelle sur le sommet. Les 2 autres soutiennent un bâton. Les jeunes essaient de faire tomber la rondelle et le bâton.

Conseils pédagogique et consignes

- Pour remettre les rondelles aux jeunes, l'entraîneur initiation se place près de la bande.
- Placer les jeunes de même habileté ensemble.
- Garder les jeunes dans la zone.



Version : 20140816

3 - Course à obstacles

sans bâton

Durée : 8 min

Départ avant

Description L'entraîneur initiation forme 2 ou 3 colonnes de jeunes. Ils doivent faire une course à obstacles. Les jeunes doivent tenir, en tout temps, leur ballon à 2 mains. Ils patinent, passent entre 2 cônes, plongent, se relèvent le plus vite possible et franchissent la ligne d'arrivée. La course se fait 1 contre 1 et non à relais.	Points clés : Se déséquilibrer vers l'avant Ouverture des patins Se relever rapidement	Matériel Cônes Ballons mousse
---	--	--

Variante 1

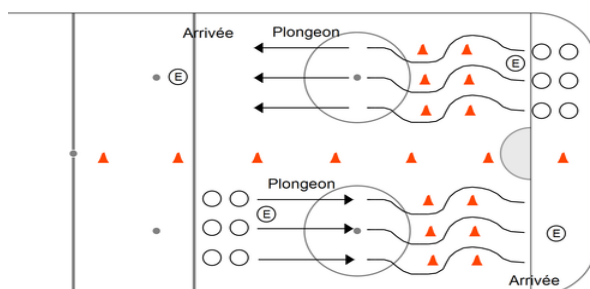
Même exercice, mais le départ se fait à genoux.

Variante 2

Même exercice, mais le départ se fait debout, dos à la ligne de départ.

Conseils pédagogique et consignes

- La distance du parcours dépend de la vitesse des jeunes.
- Attendre que tous les jeunes soient passés et retourner à la ligne de départ.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes en attente doivent être à genoux.
- S'assurer que les jeunes s'arrêtent loin des bandes.



Version : 20140816

4 - La charrue

sans bâton

Durée : 8 min

Arrêt brusque

Description L'entraîneur initiation place les jeunes en vague. Maximum de 8 jeunes par vague. Le jeune fait un départ, glisse les 2 patins parallèles et fait la charrue à un seul patin. Alternier le patin pour arrêter.	Points clés : Rotation des hanches pour placer les patins perpendiculairement à la direction du joueur Patin intérieur placé devant patin extérieur	Matériel Cônes
--	--	--------------------------

Variante 1

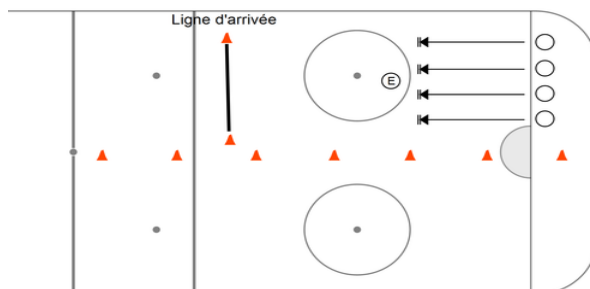
Faire la charrue à un seul patin, se jeter à genoux après l'arrêt complet et se relever.

Variante 2

Faire la charrue à 2 patins, se jeter à genoux et se relever.

Conseils pédagogique et consignes

- Garder les jeunes devant l'entraîneur initiation en tout temps.
- S'assurer que les jeunes fassent les exercices à très basse vitesse et avec les mains sur les cuisses.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Identifier clairement la ligne d'arrivée.
- Un entraîneur initiation pour chaque vague.



Version : 20140816

5 - La rondelle musicale

sans bâton

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. 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

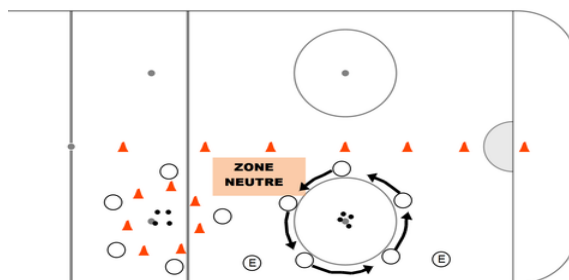
Les jeunes ont des bâtons et ils doivent récupérer la rondelle et ressortir du cercle.

Variante 2

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 vous avez plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Les jeunes ne doivent pas plonger pour récupérer la rondelle.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.



Version : 20140816

6 - Jeu dirigé

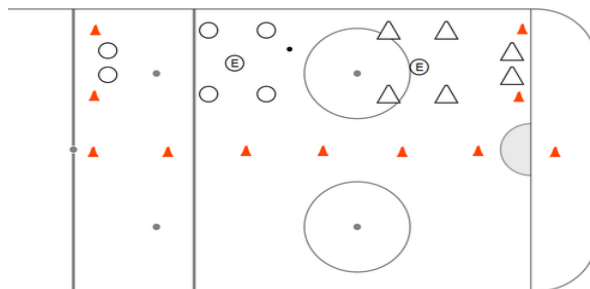
Durée : 10 min

Jeu collectif

Description Match de hockey à 4 contre 4 avec 2 rondelles en jeu. L'entraîneur initiation place 2 buts à l'aide de cônes (2 mètres) et il laisse les jeunes aller à leur rythme.	Points clés : Bâton sur la glace Viser la cible (but) Disputer la rondelle	Matériel Cônes Rondelles
--	--	---------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Garder le nombre de jeunes en jeu à 4 contre 4.
- Placer 2 gardiens et agrandir le but.
- Circuler entre les jeunes et les encourager.
- S'assurer d'avoir des rondelles en surplus.
- Toujours garder les bâtons sur la glace.



Version : 20140816