

# MAHG 3 LECON 6

## 1- Parcours 2

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.

**Points clés :**

Lever la tête

Avancer le patin avant lors des virages

Flexion des genoux, bâton sur la glace

**Matériel :**

Cônes

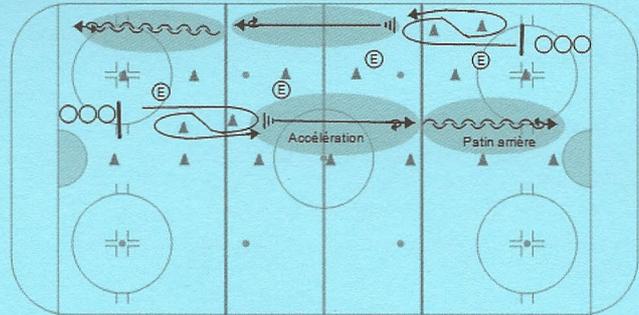
Rondelles (var. 1)

**Variante 1 :** Même exercice, mais avec rondelle.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

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



## 2- Tape dos

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot avant arrière

**Description :** Séparer les jeunes dans 2 zones ayant chacune un tagueur. Le tagueur doit toucher le dos des jeunes pour les attraper. Pour éviter d'être touché, le jeune pivote et continue en patinage arrière. Lorsque le tagueur s'éloigne, il peut revenir en patinage avant.

**Points clés :**

Ouverture des hanches

Épaules parallèles au déplacement du joueur

Pivot du pied libre, talons un vers l'autre

**Matériel :**

3 cônes

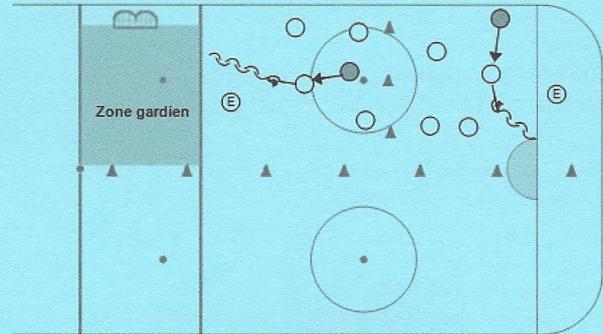
Foulard ou anneau pour le tagueur

**Variante 1 :** Mettre 2 tagueurs par zone.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Le jeune touché remplace le tagueur.
- L'entraîneur change le tagueur après 1 minute s'il est en difficulté.
- Faire attention aux collisions en patinage arrière.
- Taguer en touchant et non en poussant.



## 3- 1 contre 1 (avec tireur)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** Les joueurs sont placés en équipes de 1 contre 1. Ces équipes doivent se disputer la rondelle et réussir à faire une passe au « tireur (A) », qui est le seul à pouvoir tirer au filet. Les équipes peuvent prendre le retour.

**Points clés :**

Disputer un objet

Protéger la rondelle

Trouver une option de passe

**Matériel :**

But

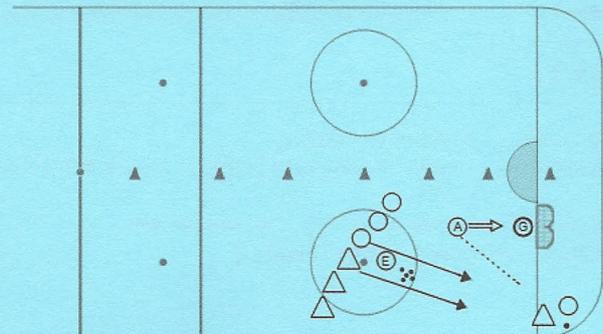
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais 2 contre 2.

**Variante 2 :** Même exercice, mais les joueurs partent à genoux.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si le « tireur » rate son lancer ou s'il y a un but.
- Changer les équipes après 30 secondes ou 3 buts.



# MAHG 3 LECON 6

## 4- La piste de course

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

**Description :** L'entraîneur initiation forme 2 équipes. Le premier jeune patine, effectue des virages brusques autour des cônes (tel qu'illustré), revient entre les cônes et touche son partenaire afin de lancer son départ.

**Points clés :**

Flexion des genoux

**Le patin intérieur en avant du patin extérieur**

Corps incliné vers l'intérieur, poids réparti sur les 2 lames

**Matériel :**

Cônes

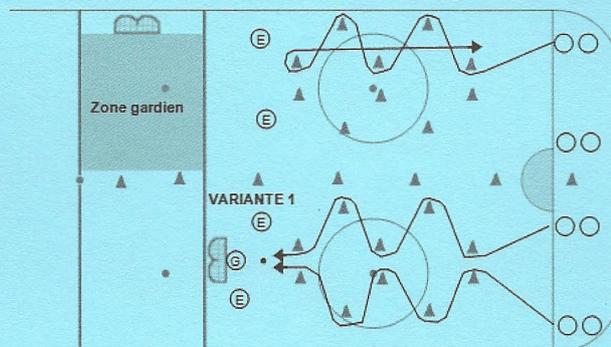
Rondelles (var. 1)

**Variante 1 :** Même exercice, mais avec rondelle.

**Variante 2 :** Même exercice, mais faire sous forme de course à la rondelle.

**Conseils pédagogiques 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.



## 5- Passe et va

Durée : 8 min

Geste technique: Réception avec le bâton / passe balayée

**Description :** Les jeunes sont placés 2 par 2, face-à-face à une distance de 3 mètres. Ils patinent avec la rondelle, font un arrêt-charrue à une lame, passent la rondelle à l'autre et reviennent à leur position de départ.

**Points clés :**

Bâton sur la glace

Lame perpendiculaire à la rondelle et inclinée vers celle-ci

Resserrement des mains sur le bâton

**Matériel :**

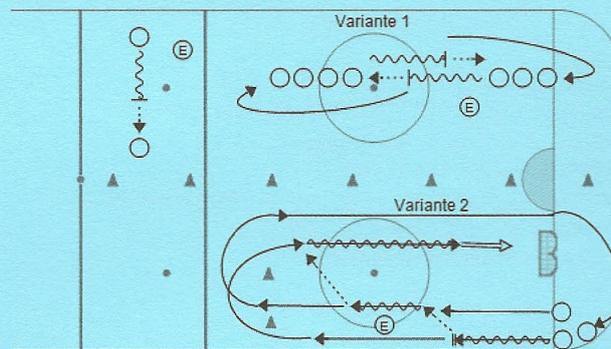
Rondelles

**Variante 1 :** Le jeune patine avec la rondelle, fait un arrêt-charrue à une lame, passe la rondelle à l'autre et prend la place du receveur qui retourne derrière la ligne (passe et suit).

**Variante 2 :** Le jeune patine avec la rondelle, fait un arrêt-charrue à une lame, passe la rondelle à l'autre et s'éloigne du receveur pour le retour de sa passe (passe et va).

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- Demander aux jeunes de toujours regarder l'entraîneur initiation, bâton sur la glace.
- Démontrer lentement sans parler.
- Donner les rondelles seulement après avoir expliqué l'exercice et fait la démonstration.



## 6- Ringuette

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il y a un gardien. Ils ont 2 anneaux à disputer. Les joueurs doivent tenir leurs bâtons à l'envers.

**Points clés :**

Lever la tête, s'approcher de la cible

Territoire avec partenaire, contre des adversaires

Protéger l'anneau avec le corps

**Matériel :**

Anneaux de ringuette

**Variante 1 :** Même exercice, mais le bâton est tenu normalement et l'objet disputé reste l'anneau.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Amener les joueurs à garder l'anneau le plus longtemps possible et le tirer au but.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a l'anneau.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.

