

# MAHG 4 LECON 4

## 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. Tous les freinages se font en regardant le centre de la glace.

**Points clés :**

Flexion des genoux  
Départ avec enjambées courues  
Bâton tenu sur la glace à 2 mains

**Matériel :**

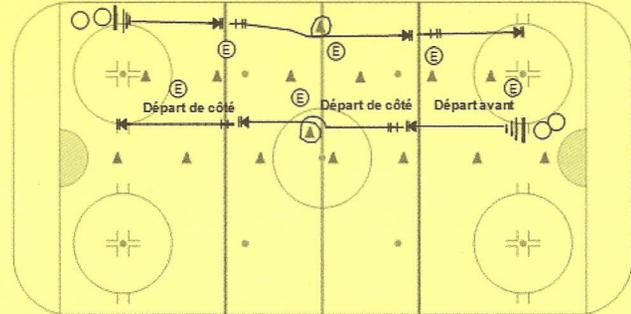
Cônes  
Rondelles (var. 1)

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

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.



## 2- L'échange

Durée : 8 min

Geste technique: Départ arrière

**Description :** L'entraîneur initiation place les jeunes 2 par 2, face-à-face. Le jeune en patinage arrière patine sur 3 mètres et fait la passe au jeune en patinage avant qui reçoit la passe et la remet immédiatement au patineur arrière. Le même jeu se poursuit jusqu'à la ligne bleue.

**Points clés :**

Position de base  
Légère rotation des épaules au départ  
Extension vigoureuse de la hanche-genou-cheville

**Matériel :**

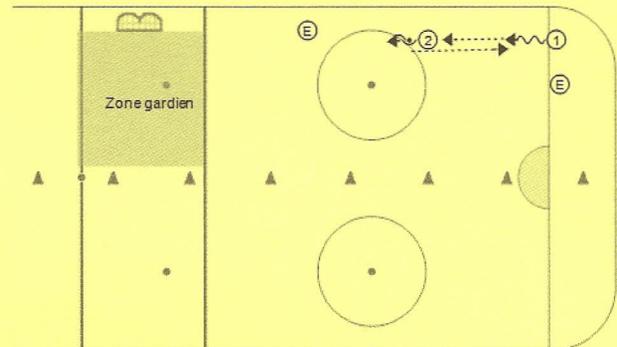
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais après chaque réception le jeune effectue un arrêt, se jette à genoux, se relève et fait un départ arrière.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer 2 jeunes de même habileté ensemble.
- Demander au jeune qui reçoit la passe de donner une cible avec la lame de son bâton.
- Changer les rôles à chaque longueur.
- Utiliser la passe poignet.



## 3- Tireur d'élite

Durée : 8 min

Geste technique: Tir balayé

**Description :** Placés à 2 mètres de la bande, les jeunes exécutent des tirs balayés. Après le tir, le jeune se déséquilibre vers la cible et se laisse glisser vers la bande.

**Points clés :**

Rondelle placée au centre de la lame et amenée au-delà du patin arrière  
Transfert de poids, jambe arrière vers jambe avant

**Matériel :**

Rondelles  
Cônes (var. 2)  
Buts (var. 2)

**Variante 1 :** Même exercice, mais le jeune patine, se laisse glisser avec la rondelle et exécute un tir balayé sur la bande.

**Variante 2 :** Le jeune patine, contourne un cône et tire au but.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Respecter la distance de la bande.
- Pour la variante 2, s'assurer que les jeunes changent de colonne.



# MAHG 4 LECON 4

## 4- Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

**Description :** Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (gardien sans équipement qui ne peut pas «geler» la rondelle) de 2 minutes sur 1/3 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.

**Points clés :**  
Rôles du joueur de hockey: porteur, non-porteur, chasseur et surveillant

**Matériel :**  
2 buts (ou cône)  
Rondelle

**Variante 1 :** Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs qui seront gardiens ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.

