

# MAHG 4 LECON 10

## 1- Parcours 5

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Départ croisé en patinage arrière, au 1er cône le jeune effectue un pivot en ouverture des hanches (open pivot) pour repartir en patinage avant et faire un pivot avant-arrière. Il se dirige vers le 2e cône en patinage arrière, effectue un pivot avant à la ligne rouge et effectue un virage double carres autour du cône pour terminer avec un virage brusque et une accélération en allure de train jusqu'à la ligne des buts.

**Points clés :**

Position de base  
Ouverture des hanches  
Conserver sa vitesse lors des changements de direction

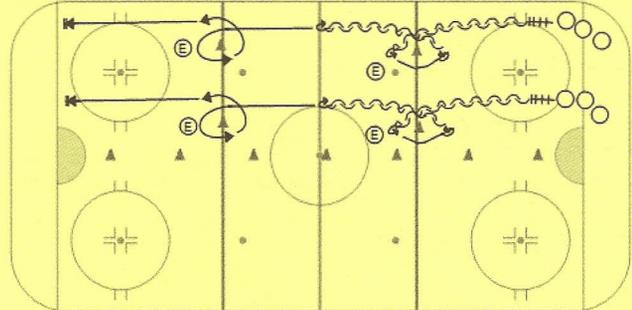
**Matériel :**

Cônes  
Rondelles (var. 1)

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

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Toujours débiter les virages du côté de la bande.
- Pivot en ouverture de hanches: pivot glissé en gardant les épaules parallèles à la ligne des buts.
- Virage double carres: virage avec les hanches ouvertes, le poids sur les talons et incliner le corps vers l'avant pour que la carre intérieure des lames permette de faire un virage.



## 2- Arrêt et départ

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt arrière 1 patin

**Description :** Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune effectue son départ avant jusqu'au 1er cône, freine face au centre de la glace et repart en patinage arrière. En arrivant à la bande, il freine à 1 patin (patin opposé au départ) et repart en patinage avant.

**Points clés :**

Inclinaison du corps vers l'avant  
Rotation externe du patin à 90 degrés  
Poids du corps sur la jambe arrière  
Extension de la jambe arrière

**Matériel :**

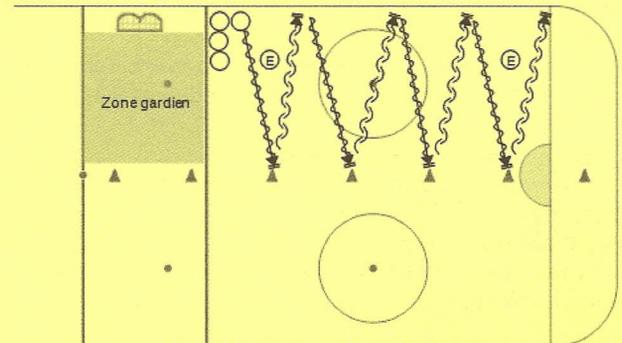
Cônes  
Rondelles (var. 1)

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

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- S'assurer que les jeunes freinent avec le patin opposé à la direction de leur départ.
- Faire partir le second jeune lors du 1er freinage.
- Lorsque les jeunes ont terminé, s'assurer de repartir et d'inverser les gestes techniques.



## 3- Passe et dribble

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée, dribble, départ avant

**Description :** Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune effectue un départ avant et se dirige vers les rondelles où il doit freiner. Il fait une passe balayée à O2 et suit sa passe. O2 récupère la rondelle et passe à O3, suit sa passe. O3 termine le parcours en maniement de rondelle (amplitude de mouvement) et en tirant au but.

**Points clés :**

Bâton qui suit la passe et pointe la cible  
Garder les patins en mouvement  
Passe et suit

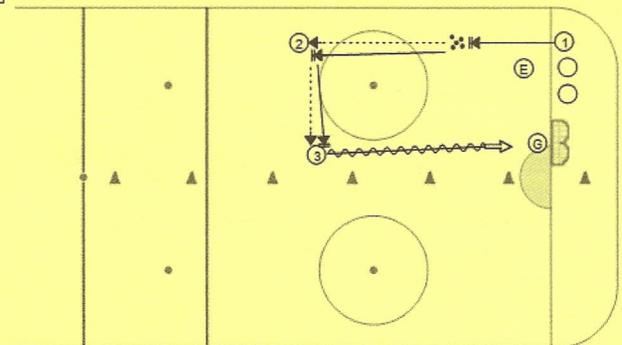
**Matériel :**

Rondelles  
But

**Variante 1 :** Ajouter un entraîneur entre O3 et le gardien, qui devra rester immobile, mais être actif.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- S'assurer que les jeunes suivent leurs passes avec intensité.
- Le second démarre une fois que O2 a reçu la passe.
- Les jeunes doivent fournir une cible à leurs partenaires en tenant la lame du bâton sur la glace.



# MAHG 4 LECON 10

## 4- Circuit 4

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière et arrêt arrière 1 patin

**Description :** Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Former 2 groupes.

**Points clés :**

Extension complète de la jambe de poussée  
Rotation externe du patin freinant à 90 degrés  
Freiner avec le patin opposé à la direction recherchée

**Matériel :**

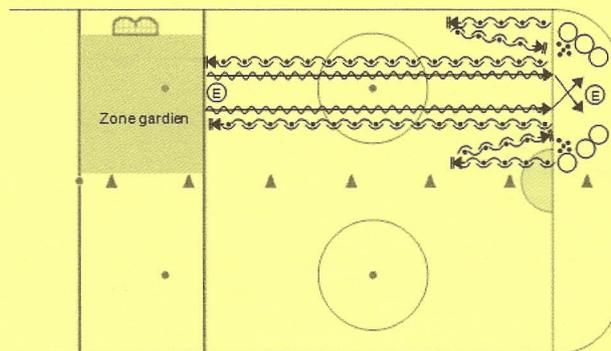
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Après chaque arrêt, il se jette à genoux, se relève et fait un départ.

**Variante 2 :** Faire sous forme de course (1 rondelle par équipe).

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Insister sur la qualité plutôt que sur la vitesse.
- Voir à ce que le jeune qui précède ait terminé son 1er arrêt arrière lorsque le second démarre.
- Changer de sous-groupe chaque fois.



## 5- 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur place 2 buts dos-à-dos au centre d'un cercle. Il oppose 2 équipes de 2 joueurs contre 1 gardien qui doit couvrir les 2 buts. Les équipes doivent marquer dans un but spécifique.

**Points clés :**

Marquage  
Couper les lignes de passes  
Passe et va

**Matériel :**

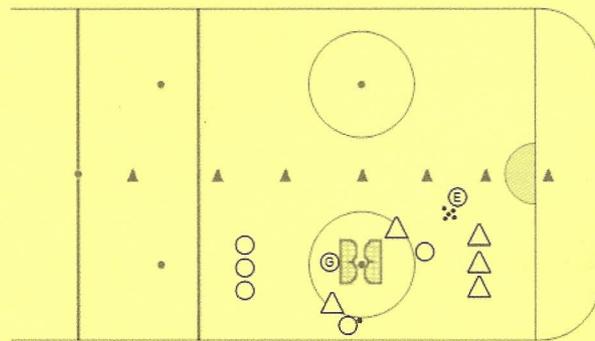
2 buts ou cônes  
Rondelle

**Variante 1 :** L'entraîneur oppose 2 équipes de 3 joueurs et ajoute 1 gardien. Les joueurs peuvent marquer dans les 2 buts.

**Variante 2 :** Le joueur en possession de la rondelle doit effectuer un arrêt brusque et rester immobile tant qu'il est en possession de la rondelle.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou s'il y a un but.
- Changer les joueurs après 45 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les buts peuvent être remplacés par 2 cônes, mais le gardien doit faire le tour des cônes pour bloquer la rondelle et non seulement faire un pivot.



## 6- Jeu dirigé 1

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/4 de glace. Il forme des équipes de 4 joueurs et d'un gardien.

**Points clés :**

Regarder avant d'agir : lever la tête  
Contrôler la rondelle, la passe

**Matériel :**

Cônes  
Rondelles  
Buts

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Insister sur les 4 grands rôles du joueur de hockey: porteur, non-porteur, chasseur et surveillant.
- Les entraîneurs initiation sont sur la glace pour diriger les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'apprentissage.
- Respecter le nombre de joueurs.

