

MAHG 1 LECON 1

1- Sauve-toi

sans bâton

Durée : 8 min

Échauffement

Description : En se déplaçant à quatre pattes, à genoux ou debout, le jeune se sauve de l'entraîneur initiation qui veut le toucher avec sa main. S'il est touché, il doit faire la torpille (rouler comme une saucisse) une fois et recommencer à jouer.

Points clés :
Prendre contact avec la glace et l'équipement

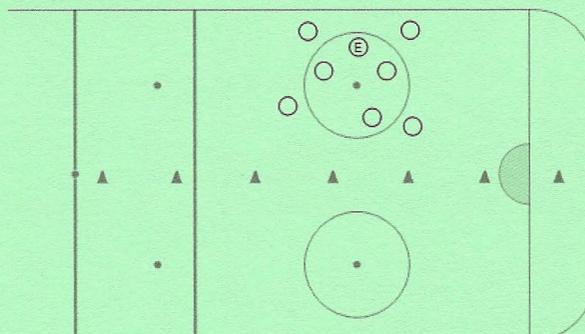
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Même exercice mais pour ne pas se faire toucher, il doit être à genoux.

Variante 2 : Même exercice mais pour ne pas se faire toucher, il doit être à genoux et arrêté.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.



2- Zambo dit

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Position de base

Description : Sur place, le jeune se place en position debout, à genoux, assis, sur le ventre ou sur le dos. Il attend la consigne «Zambo dit» de l'entraîneur initiation, avant de changer de position.

Points clés :
Prendre contact avec la glace et l'équipement
Lever la tête
Genoux fléchis

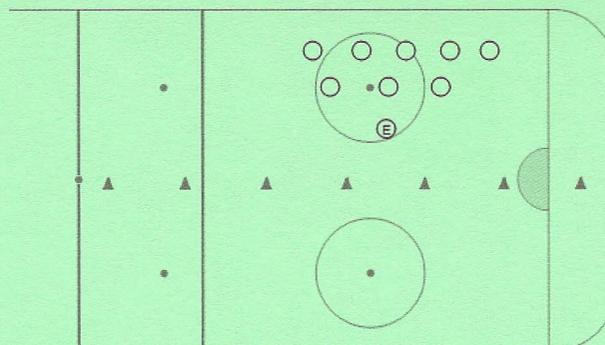
Matériel :
1 ballon mousse par jeune
(var. 2)

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune est en mouvement.

Variante 2 : Même exercice, en mouvement, avec un ballon mousse ou une rondelle dans les mains.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes faire l'exercice à leur rythme.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.
- Éviter les vagues, les jeunes circulent dans la zone.



3- Le jongleur

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Le jeune va porter le ballon d'un endroit à l'autre. Il peut se déplacer à genoux ou debout. Distance en fonction de l'habileté des jeunes.

Points clés :
Prendre contact avec la glace et l'équipement
Lever la tête
Genoux fléchis

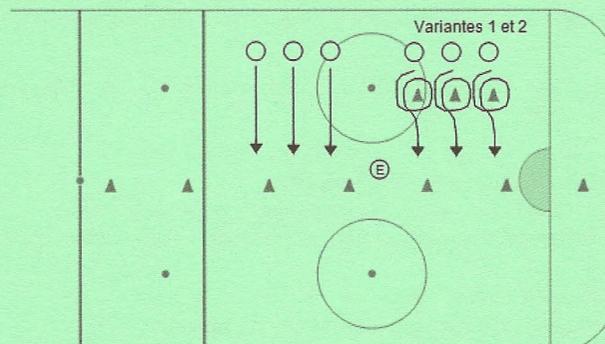
Matériel :
Ballons
3 à 5 cônes par zone
(var. 1 et 2)

Variante 1 : Même exercice et ajouter un cône à contourner à mi-chemin.

Variante 2 : Même exercice mais effectuer un départ à genoux et se déplacer debout.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Prévoir plusieurs petits parcours pour un maximum de jeunes en action.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Diriger les jeunes vers l'endroit désiré.
- Garder les jeunes dans la zone.



MAHG 1 LECON 1

4- Le trésor

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Deux équipes : chaque équipe doit aller chercher le maximum de rondelles dans le cercle et les rapporter dans son territoire. Le jeune rapporte une rondelle à la fois. Quand tous les ballons sont rapportés, les jeunes doivent être à genoux dans leur équipe.

Points clés :

Flexion des genoux (debout)
Équilibre

Matériel :

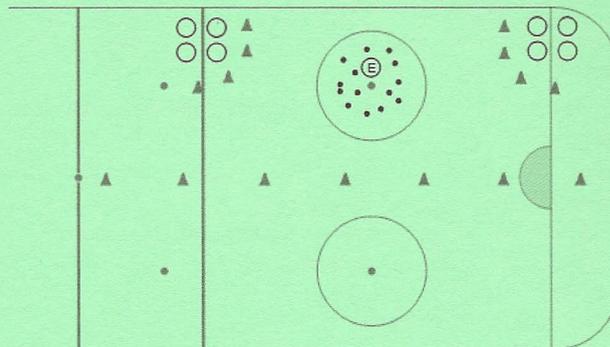
Cônes
Rondelles
Anneaux et balles (var. 2)

Variante 1 : Même jeu, mais avec bâton.

Variante 2 : Même jeu, mais ajouter en plus des anneaux et des balles.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Demeurer près du cercle et encourager les jeunes à rester debout, genoux fléchis.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Empêcher les jeunes de se lancer vers le cercle.
- Bien identifier les territoires pour chaque équipe.



5- La promenade

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Les jeunes se promènent avec une chaise en poussant la partie basse. Au signal, l'entraîneur initiation leur demande d'arrêter et de repartir.

Points clés :

Flexion des genoux
Lever la tête

Matériel :

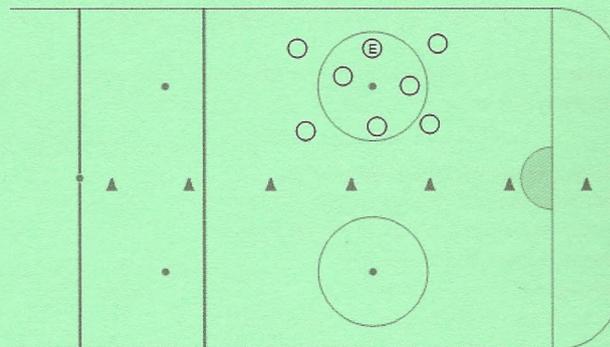
1 chaise par jeune ou faire la remorque

Variante 1 : Même exercice, mais pousser en tenant la partie haute de la chaise.

Variante 2 : Même exercice, mais pousser un ami assis sur la chaise. Tenir la partie haute.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler entre les jeunes et leur parler.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.
- Changer de rôle chaque minute (var. 2).



6- Le grand ménage

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : Deux équipes : les jeunes poussent les objets dans l'autre territoire avec leur bâton. L'équipe qui fait le plus beau ménage gagne.

Points clés :

Flexion des genoux
Demeurer dans son territoire
Explorer la notion de territoires différents

Matériel : Crayon

Rondelles, Balles
Ballons mousse
Anneaux de ringuette

Variante 1 : Même jeu, mais il faut utiliser les pieds pour pousser les objets.

Variante 2 : Même jeu, mais il faut faire une passe avec son bâton avant de relancer l'objet.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler dans les équipes pour garder les jeunes en action et surtout dans leur territoire.
- Garder en tout temps les gants.
- Tracer une ligne (crayon) pour séparer les deux territoires.

