

# MAHG 1 LECON 11

## 1- Labyrinthe 3

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Petit parcours à obstacles à faire sans rondelle, avec un bâton tenu à 2 mains.

**Points clés :**

Lever la tête

Bâton tenu à 2 mains

Se relever le plus vite possible

**Matériel :**

Cônes

Crayon

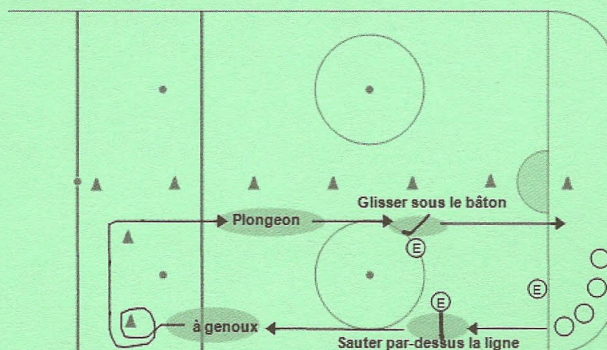
Rondelles (var. 1)

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

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Faire une bonne démonstration sans l'expliquer, les jeunes regardent plus qu'ils n'écoutent.
- Garder un rythme rapide pour avoir le moins de jeunes en attente.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Envoyer le 2e jeune quand le 1er a franchi le cercle.
- Placer un entraîneur initiation au départ pour donner le rythme.



## 2- La banquise des pingouins

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

**Description :** L'entraîneur initiation forme des groupes de 8 jeunes au maximum par vague. Ils font des longueurs en marchant comme un pingouin. Ouvrir les patins et marcher à petits pas sans glissement.

**Points clés :**

Flexion des genoux, lever la tête

Bâton tenu à 2 mains

Ouverture des patins

**Matériel :**

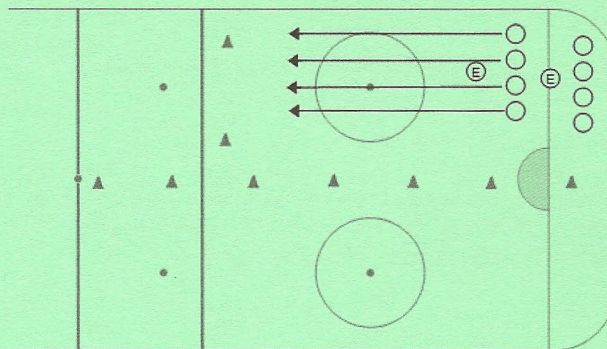
Cônes

**Variante 1 :** Faire le grand pingouin. Faire de grands pas en marchant, sans glissement.

**Variante 2 :** S'appuyer sur le bâton tenu à 2 mains et faire la marche du pingouin.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer un entraîneur initiation devant chaque vague, il ne doit jamais se laisser dépasser par les jeunes.
- S'assurer que les jeunes marchent lentement sans glissement.
- S'assurer que les jeunes ne font pas de course.
- Identifier la ligne de départ et la ligne d'arrivée.



## 3- La grande poussée sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière

**Description :** Les jeunes sont contre la bande. Ils se donnent une poussée avec les bras et se laissent glisser en patin arrière, sans bâton.

**Points clés :**

Poids sur le tiers avant des lames de patins

Patins largeur des épaules

Dos droit, flexion des genoux

**Matériel :**

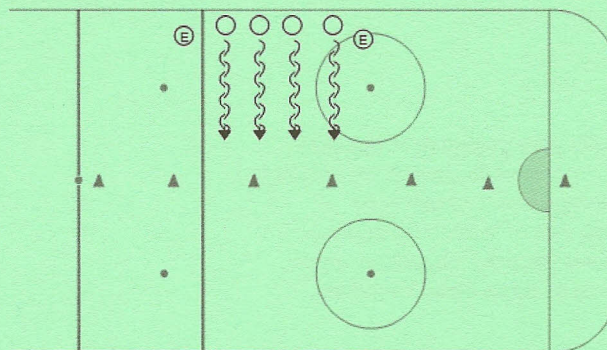
Aucun

**Variante 1 :** Même exercice, mais avec un bâton qui doit être tenu à l'horizontale, les bras tendus vers l'avant.

**Variante 2 :** Même exercice, mais en faisant un demi-cercle avec les 2 patins en même temps (ampoule).

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Laisser les jeunes aller à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes et leur parler de face afin qu'ils gardent la tête haute.
- Aider les jeunes qui manquent d'élan en les poussant légèrement.





# MAHG 1 LECON 11

## 4- Le trésor 2

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

**Description :** L'entraîneur initiation forme 2 équipes. Chaque équipe se place autour d'un cône. Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes doivent aller chercher 1 rondelle à la fois dans le cercle et venir la porter près du cône de leur équipe. Quand toutes les rondelles ont été prises, la partie est terminée. Ne pas tirer les rondelles.

**Points clés :**  
Flexion des genoux, lever la tête  
**Tourner les hanches**  
**Poids sur le tiers avant des lames**

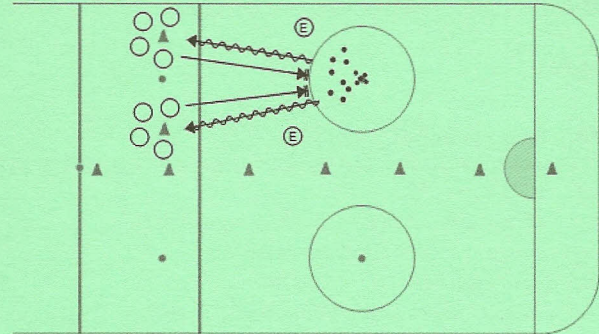
**Matériel :**  
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même jeu, mais chaque fois que le joueur fait un arrêt, il doit se jeter à genoux, se relever rapidement, et continuer à jouer.

**Variante 2 :** Toutes les rondelles ramenées doivent être collées sur le ou les cônes. Prévoir 2 cônes par équipe. Les jeunes doivent piquer la rondelle avec le manche de leur bâton pour la transporter.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Le 2e joueur part lorsque le 1er a franchi la ligne bleue.
- Placer un entraîneur initiation par équipe pour diriger les jeunes. Quand la partie est terminée, demander aux jeunes d'être à genoux près de leur cône.
- Garder un entraîneur initiation près du cercle pour éviter les empilages.
- Garder les jeunes dans la zone.



## 5- Le ballon chasseur sans bâton

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** Les jeunes débutent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre cachette. Les joueurs doivent éviter de se faire toucher par le ballon de l'entraîneur. Un fois touché le joueur attend à genoux dans la zone neutre pour la prochaine ronde.

**Points clés :**  
Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs

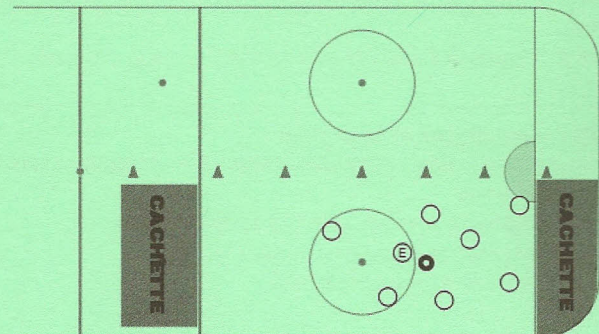
**Matériel :**  
Ballon mousse

**Variante 1 :** L'entraîneur a 2 ballons par passage.

**Variante 2 :** 2 entraîneurs sont placés pour éliminer les joueurs.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Les jeunes ne peuvent plonger pour éviter un ballon.
- La ronde se termine une fois tous les joueurs éliminés.
- Les joueurs peuvent se déplacer debout, à genoux ou en rampant.
- L'entraîneur doit rouler le ballon pour toucher les jeunes.



## 6- Jeu dirigé

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** Match de hockey à 4 contre 4 avec deux 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

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques 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.

