

# MAHG 1 LECON 13

## 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 :**

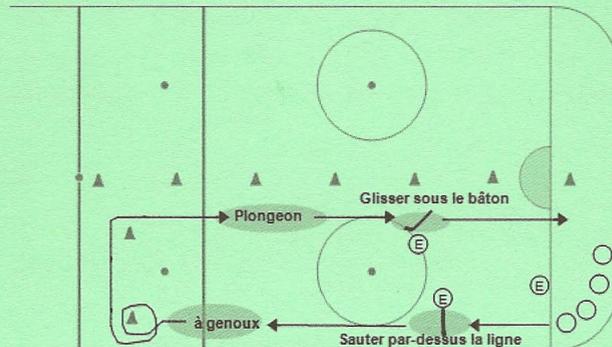
Cônes  
 Crayon  
 Rondelles (var. 1)

**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- Le facteur 2

Durée : 8 min

Geste technique: Transport à 2 mains

**Description :** 2 équipes ayant chacune le même nombre de rondelles (10) sont dans leur cachette. Les joueurs doivent aller porter les rondelles dans l'autre cachette. Au signal de l'entraîneur initiation, le jeu arrête et l'équipe qui a le moins de rondelles dans sa cachette gagne la partie.

**Points clés :**

Deux mains sur le bâton  
 Lame du bâton perpendiculaire à la direction du joueur  
 Contact constant de la rondelle au centre de la lame

**Matériel :**

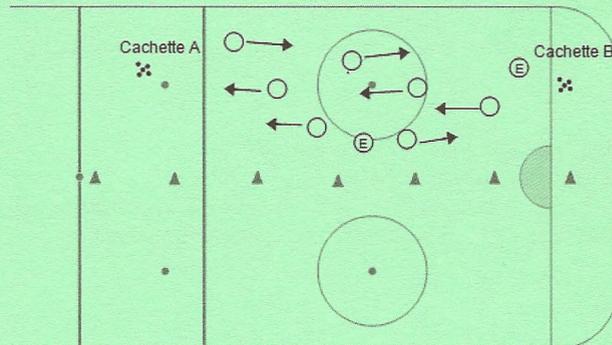
Rondelles  
 Cônes (var. 1)

**Variante 1 :** Placer des cônes au milieu comme obstacles.

**Variante 2 :** Réduire l'espace de jeu pour augmenter le contrôle.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les joueurs doivent garder la rondelle en contact avec le bâton.
- Bien identifier les cachettes derrière la ligne.
- S'assurer que les jeunes déposent la rondelle dans la cachette et ne la lancent pas.
- Voir à ce que les jeunes n'enlèvent pas les rondelles aux autres.



## 3- Le pingouin glissant

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

**Description :** Les jeunes prennent leur élan et se laissent glisser en petit pingouin (position de base), les patins parallèles, le plus loin possible. L'entraîneur initiation place une ligne pour le début du glissement et une ligne d'arrivée.

**Points clés :**

Flexion des genoux  
 Lever la tête  
 Début de poussée sous le poids du corps

**Matériel :**

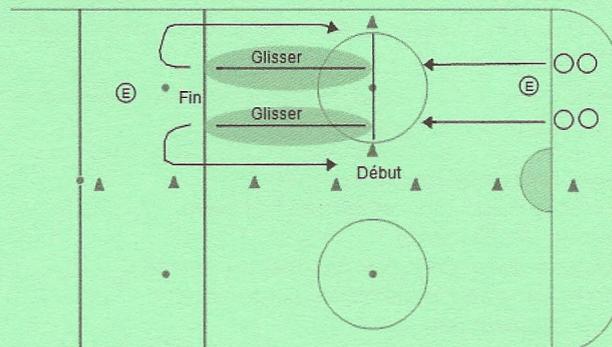
Cônes

**Variante 1 :** Même parcours, mais glisser en petit bonhomme (groupé).

**Variante 2 :** Faire un concours entre les 2 lignes, le 2e part quand le 1er a atteint la ligne bleue.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Encourager les jeunes à bien faire le mouvement en vous plaçant près d'eux et en leur parlant.
- Placer 2 jeunes de même niveau dans le concours.
- Si le rythme est trop lent, faire plus de colonnes de départ.
- Bien identifier les lignes de jeu.
- Placer un entraîneur initiation à chaque bout de la course.
- Bien indiquer aux jeunes le retour au départ.



# MAHG 1 LECON 13

## 4- Le champ d'astéroïdes

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

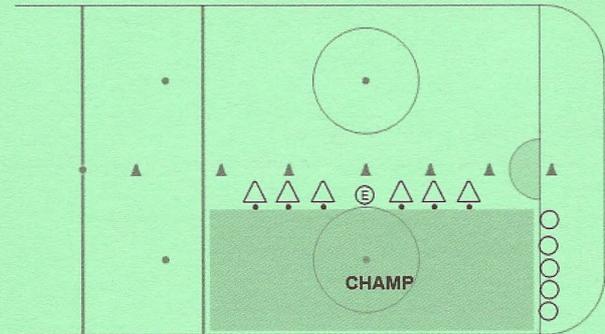
**Description :** Le groupe sur la ligne des buts (les passants: O) doivent traverser le «champ» pour se rendre de l'autre côté de la zone sans se faire toucher par les rondelles. Le groupe placé le long du champ (les tireurs: X) doit essayer d'atteindre les «passants» en lançant une rondelle sur les lames de leurs patins.

**Points clés :**

Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs  
Anticiper la trajectoire des rondelles

**Matériel :**

Rondelles bleues  
Rondelles noires



**Variante 1 :** Les joueurs qui traversent sont en possession d'une rondelle.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Utiliser des rondelles bleues pour les tireurs.
- Une fois touchés les passants attendent la prochaine ronde à genoux dans le champ.

## 5- La grande poussée sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière

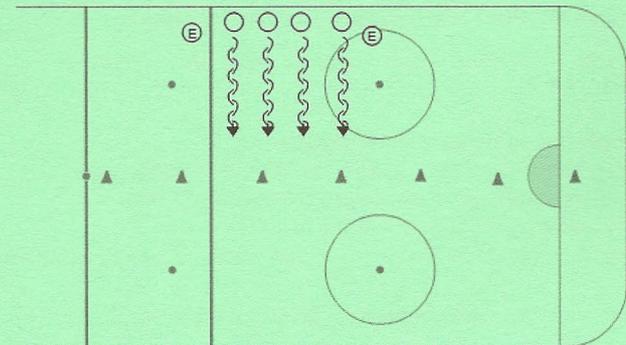
**Description :** Les jeunes sont contre la bande. Ils se donnent une poussée avec les bras et se laissent glisser en patin arrière, sans bâton.

**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.

## 6- La rondelle musicale sans bâton

Durée : 10 min

Jeu en espace restreint

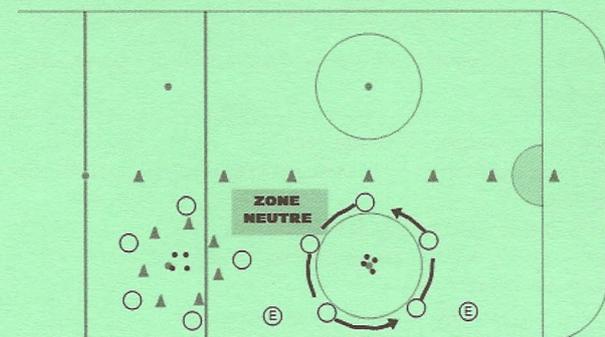
**Description :** Les jeunes parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.

**Points clés :**

Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et changement de direction

**Matériel :**

Rondelles  
Cônes



**Variante 1 :** Les jeunes ont des bâtons et ils doivent récupérer la rondelle et ressortir du cercle.

**Variante 2 :** En plus de récupérer la rondelle le jeune doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer une rondelle de moins que le nombre de jeunes.
- Si vous avez plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Les jeunes ne doivent pas plonger pour récupérer la rondelle.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.