

# MAHG 1 LECON 16

## 1- Labyrinthe 4

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Petit parcours sur 1/2 glace (sur la longueur). L'entraîneur initiation doit répartir les jeunes sur 2 départs afin d'éviter la congestion sur la glace. Jeu sans rondelle.

**Points clés :**

Flexion des genoux  
Bâton tenu à 2 mains  
Prendre de la vitesse

**Matériel :**

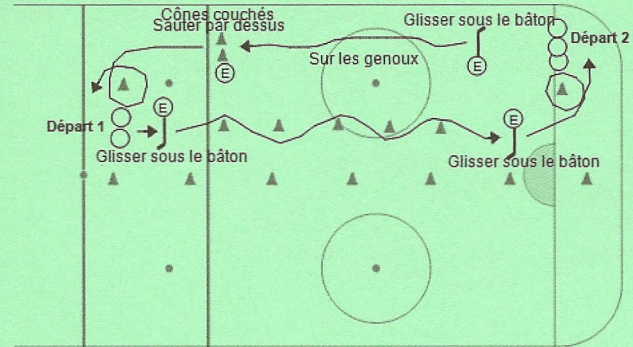
Cônes  
Rondelles (var. 1)

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

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer les entraîneurs initiation selon le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Identifier les lignes de départ.
- Empêcher les jeunes d'arrêter face aux bandes.



## 2- Me voici, me voilà

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

**Description :** L'entraîneur initiation place les jeunes par vagues. Au signal, les jeunes doivent traverser la zone en dribblant à travers les cônes placés dans la zone et en feintant les entraîneurs.

**Points clés :**

Lever la tête  
Bâton tenu à 2 mains  
Garder la rondelle sur la lame du bâton

**Matériel :**

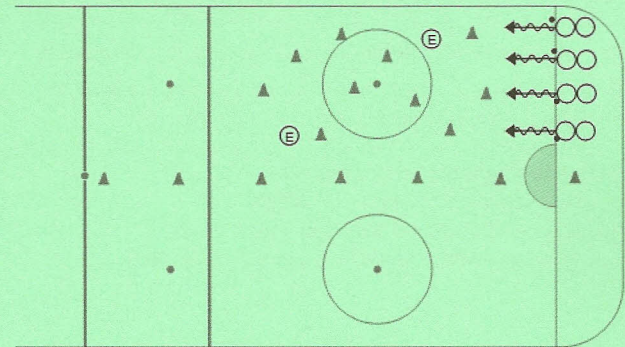
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes se jettent à genoux et se relèvent pour continuer à dribbler.

**Variante 2 :** Même exercice que la variante 1, mais les jeunes sont placés partout dans la zone.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Être actif et circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer de délimiter une zone.



## 3- Jambes élastiques

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière

**Description :** Dispersés dans la zone, les jeunes poussent avec une seule jambe et glissent sur les 2 patins parallèles. Les jeunes doivent alterner la jambe de poussée après chaque glissement.

**Points clés :**

Flexion des genoux : position assise  
Extension complète de la jambe de poussée  
Recouvrement complet et rapide sous le corps

**Matériel :**

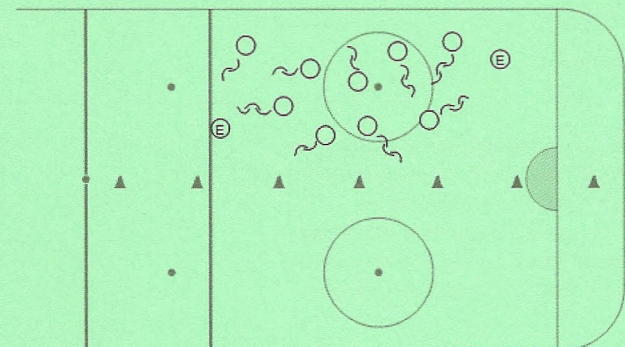
Aucun

**Variante 1 :** Pousser avec une seule jambe et se laisser glisser sur l'autre.

**Variante 2 :** Faire des vagues, les jeunes doivent pousser en ampoule (les 2 patins en même temps).

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Circuler entre les jeunes et corriger.
- Garder les jeunes devant soi en tout temps.
- S'assurer qu'ils regardent l'entraîneur initiation lors du mouvement.
- S'assurer que les jeunes travaillent loin des bandes.



# MAHG 1 LECON 16

## 4- L'entre-deux

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Croisements avant

**Description :** L'entraîneur initiation répartit les jeunes dans la zone, 2 par 2, face à face en tenant un cerceau. Pour avancer de côté, ils doivent faire des croisements en tenant le cerceau. Ils changent de côté au signal de l'entraîneur initiation.

### Points clés :

Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre  
Deux extensions complètes à chaque croisement  
Tourner la tête dans la direction recherchée

### Matériel :

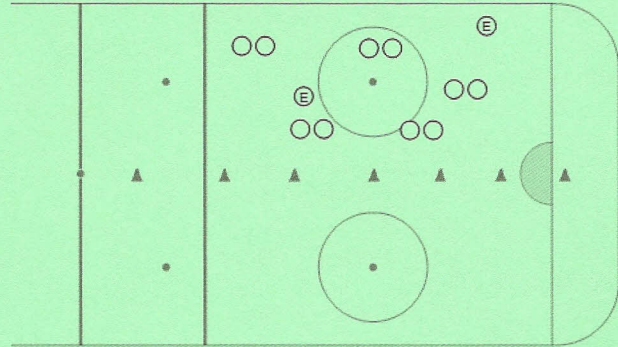
Cônes  
Cerceaux ou bâtons

**Variante 1 :** Sur place, faire des croisements des 2 côtés sans le cerceau.

**Variante 2 :** Le jeune essaie d'attraper l'autre en tournant autour du cerceau et il fait des croisements en glissant les mains sur le cerceau.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes pour les garder actifs.
- Placer 2 jeunes de même habileté ensemble.
- Toujours garder les 2 mains sur le cerceau.



## 5- Le voleur de rondelles

Durée : 8 min

Geste technique: Dribble

**Description :** Sur place, les jeunes sont répartis dans la zone face à l'entraîneur initiation. Chaque jeune a une rondelle et dribble devant lui. L'entraîneur initiation se promène entre les jeunes et soulève les bâtons pour enlever la rondelle. Le jeune à qui on enlève la rondelle doit se jeter à genoux pour recommencer à dribbler.

### Points clés :

Flexion des genoux, lever la tête  
**Bâton tenu à 2 mains**  
Garder la rondelle près du corps

### Matériel :

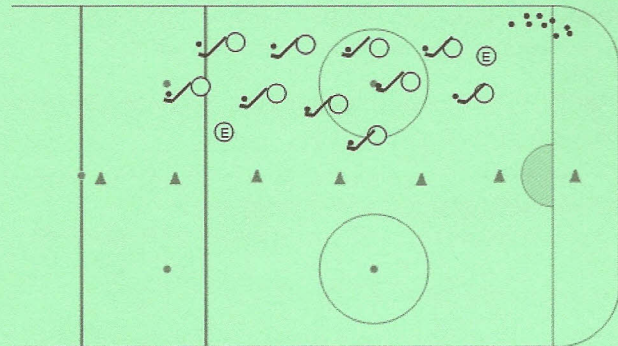
Rondelles

**Variante 1 :** Même jeu, mais le jeune est en mouvement dans la zone.

**Variante 2 :** Même jeu que la variante 1. Si le jeune se fait enlever sa rondelle, il doit aller en chercher une autre le long de la bande.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Essayer de soulever le bâton de tous les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Aller chercher une rondelle en suivant la bande et non de face.



## 6- Jeu dirigé

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** Match de hockey à 4 contre 4 avec 2 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.

