

MAHG 1 LECON 2

1- Les obstacles

sans bâton

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes se promènent librement dans la zone et au signal de l'entraîneur initiation, ils affrontent les obstacles suivants : sauter par-dessus les lignes, se jeter à genoux, se coucher sur le ventre, faire la torpille, tourner autour d'un cône, etc.

Points clés :

Flexion des genoux
Lever la tête

Matériel :

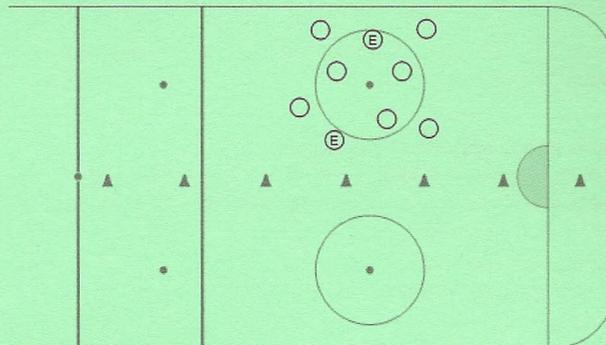
Rondelles (var. 1)
Ballons (var. 2)

Variante 1 : Même jeu, mais avec 1 rondelle dans la main.

Variante 2 : Même jeu, mais avec 1 ballon dans les mains.

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.
- Rappeler les consignes aux jeunes fréquemment.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.
- Après chaque consigne, ils se placent debout.



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 :

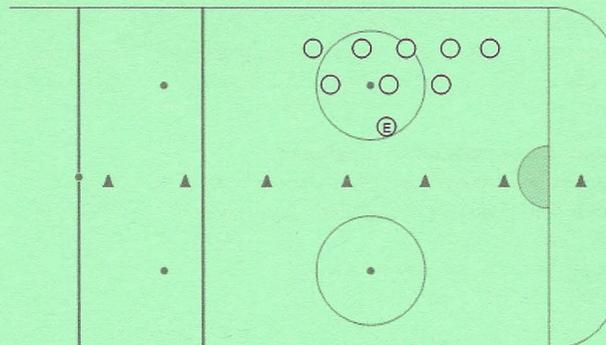
1 ballon mousse par jeune (var. 2)

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-Tag genoux

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Afin de ne pas se faire toucher par l'entraîneur initiation, le jeune se promène dans toutes les directions en plaçant ses 2 mains sur les genoux. S'il est touché, il doit se jeter à genoux et se relever.

Points clés :

Flexion des genoux
Se relever rapidement

Matériel :

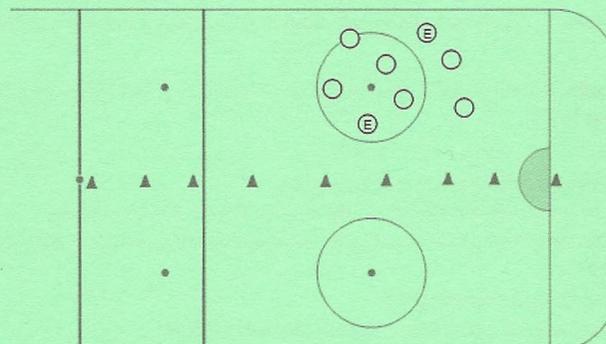
Aucun

Variante 1 : Même jeu avec un jeune qui a la tag.

Variante 2 : Un jeune qui a la tag. Pour ne pas se faire toucher, le jeune doit être debout sur une jambe.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Toucher le maximum de jeunes pour les garder actifs.
- Placer un jeune assez habile pour débiter la tag (var. 1).
- Diminuer l'espace de jeu si la tag est trop passive (var. 1).
- Changer le jeune qui a la tag si le jeu ne progresse pas.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Empêcher les jeunes de jouer trop près des bandes.



MAHG 1 LECON 2

4- La marche du monstre sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

Description : Les jeunes se promènent dans la zone en se balançant d'une jambe à l'autre comme un monstre. Au signal, ils s'arrêtent, se jettent à genoux, et recommencent.

Points clés :

Flexion des genoux
Transfert de poids d'une jambe à l'autre

Matériel :

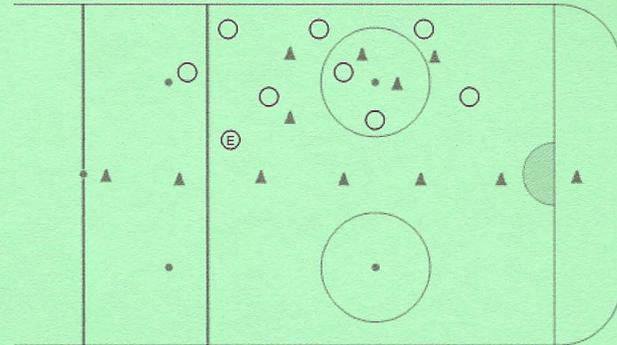
Cônes (var. 1 et 2)
1 ballon mousse par jeune (var. 2)

Variante 1 : Même exercice en plaçant des cônes comme obstacles.

Variante 2 : Même exercice et placer des cônes comme obstacles. Le jeune a un ballon dans les mains.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler entre les jeunes et les encourager à exagérer le mouvement de balancement (un gros monstre).
- Garder les jeunes dans la zone.
- Varier le temps entre les signaux d'arrêt.
- Éviter les vagues.



5- Auto en panne sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Course : les jeunes se placent deux par deux. Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune pousse son partenaire jusqu'à la ligne. Le jeune qui se fait pousser est en position de base (squat) et se laisse glisser.

Points clés :

Genoux fléchis : équilibre
Pleine extension : hanche, genou et cheville
Position de base

Matériel :

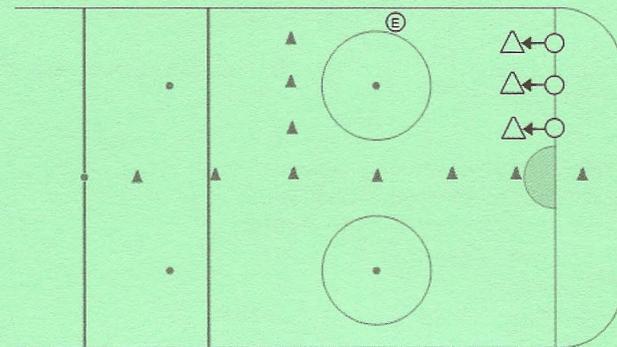
1 ballon mousse par équipe (var. 1)

Variante 1 : Placer un ballon mousse au centre du parcours que le jeune qui se fait pousser doit ramasser en glissant.

Variante 2 : Le jeune qui se fait pousser place son bâton à l'horizontale devant lui.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Jumeler des jeunes de mêmes tailles.
- S'assurer que les jeunes gardent leur position de base.



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.

