

MAHG 1 LECON 5

1- Le labyrinthe 1

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Petit parcours avec obstacles simples. Les jeunes sautent par-dessus les bâtons et/ou les lignes tracées.

Points clés :
Flexion des genoux
Lever la tête

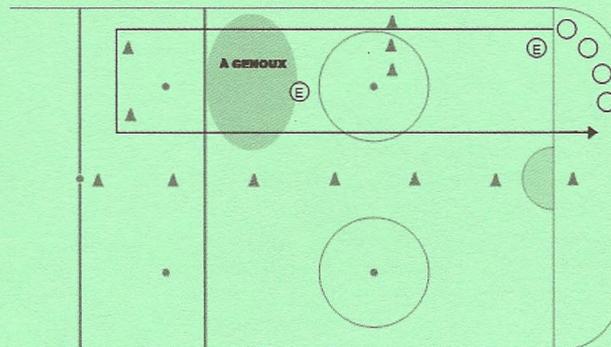
Matériel :
Cônes
Ballons (var. 2)
Crayon ou bâton

Variante 1 : Même jeu, mais avec un bâton tenu à 2 mains.

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

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder un rythme pour que les jeunes aient le temps de franchir les obstacles.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder un entraîneur initiation au début du labyrinthe pour garder le débit.
- Empêcher les jeunes de se dépasser dans le labyrinthe.



2- L'ascenseur

Durée : 8 min

Geste technique: Position de base, départ avant

Description : L'entraîneur initiation doit donner les consignes suivantes aux jeunes : quand l'ascenseur monte, ils font une extension des genoux; lorsqu'il descend, une flexion des genoux; pour le sous-sol, ils se mettent à genoux. Lorsque l'entraîneur initiation signale que les portes s'ouvrent, ils ouvrent les patins comme pour un départ. Les portes ne s'ouvrent pas au sous-sol.

Points clés :
Lever la tête
Flexion des genoux
Poids sur le tiers avant des lames

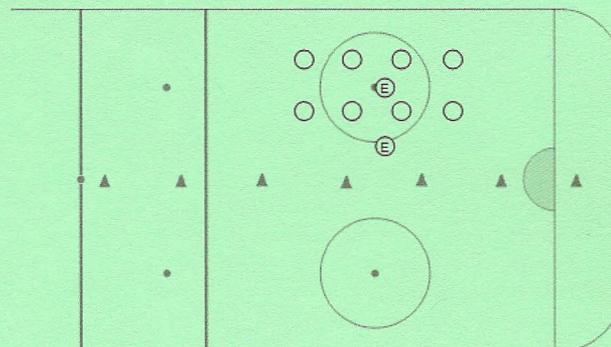
Matériel :
Ballons (var. 2)

Variante 1 : Descendre et monter en tournant sur soi.

Variante 2 : Sans tourner, avec un ballon dans les mains.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder les jeunes en position de base.
- Parler aux jeunes pour les garder actifs et motivés.
- Placer les jeunes debout avant de commencer.
- Donner un signal de départ simple et clair.



3- La trottinette

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Les jeunes se promènent autour du cercle en poussant de la jambe droite. La jambe gauche doit suivre la ligne du cercle (faire des deux côtés).

Points clés :
Garder les genoux fléchis, le dos droit et la tête haute
Pleine extension de la jambe

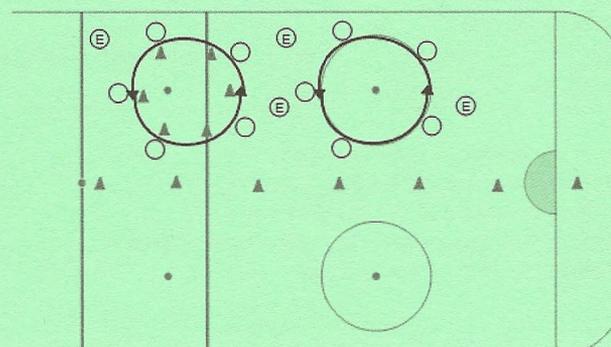
Matériel :
Ligne tracée (2e cercle)
Rondelles (var. 2)

Variante 1 : Même exercice, mais avec une main sur le bâton.

Variante 2 : Même exercice, mais avec bâton et rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la position de base.
- Faire l'exercice des 2 côtés.
- Lors des squats, si un jeune perd l'équilibre, c'est que son centre de gravité n'est pas bien réparti sur ses patins.



MAHG 1 LECON 5

4-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 ses genoux. S'il est touché, il doit se jeter à genoux et se relever.

Points clés :
Flexion des genoux
Se relever rapidement

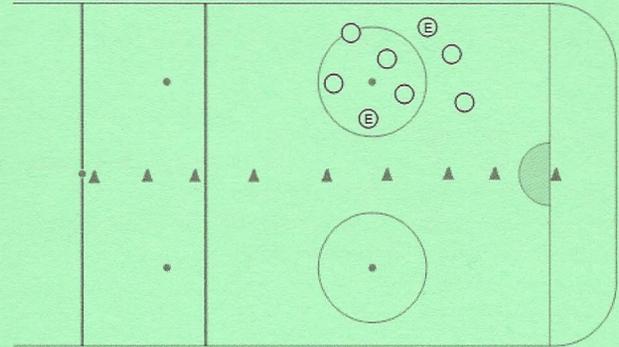
Matériel :
Aucun

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.



5- Zambo dit 2

Durée : 8 min

Geste technique: Position de base

Description : En mouvement, 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 :
Lever la tête
Genoux fléchis

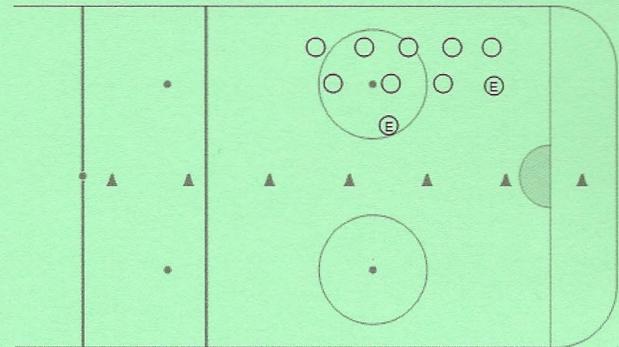
Matériel :
1 ballon mousse par jeune
(var. 1)

Variante 1 : Même exercice, en mouvement, avec un ballon mousse ou une rondelle dans les mains.

Variante 2 :

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.



6- La cible

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes se promènent dans la zone avec une rondelle et tirent sur la bande, sur un des cônes dispersés ou sur les lames des entraîneurs.

Points clés :
Flexion des genoux, lever la tête
Garder la rondelle près d'eux
Viser la cible

Matériel :
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune prend la position de base avec une rondelle.

Variante 2 : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune prend la position de base ou se place à genoux, avec une rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes pour les garder actifs dans le jeu.
- Encourager les jeunes à s'approcher de la cible.
- Garder les jeunes dans la zone même si les rondelles sortent.
- S'assurer d'avoir des rondelles en surplus.

