

MAHG 1 LECON 9

1- Labyrinthe 2

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Petit parcours avec obstacles simples. Les jeunes sautent par-dessus les cônes couchés sur le côté ou les lignes tracées.

Points clés :
Flexion des genoux
Lever la tête

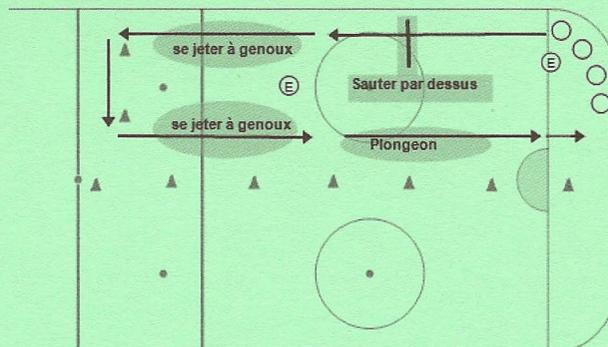
Matériel :
Cônes
Crayon

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

Variante 2 : Même jeu, mais bâton tenu à 2 mains, lame sur la glace.

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- Beep beep beep sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière

Description : Placer les jeunes face à la bande, les jambes fléchies. Ils doivent pousser sur la bande et se laisser glisser, les 2 patins en parallèle. Garder les 2 mains sur les cuisses lors du glissement. Les jeunes recommencent lorsqu'ils ne glissent plus.

Points clés :
Flexion des genoux (position assise), lever la tête
Début de poussée sous le poids du corps
Pousser un patin à la fois

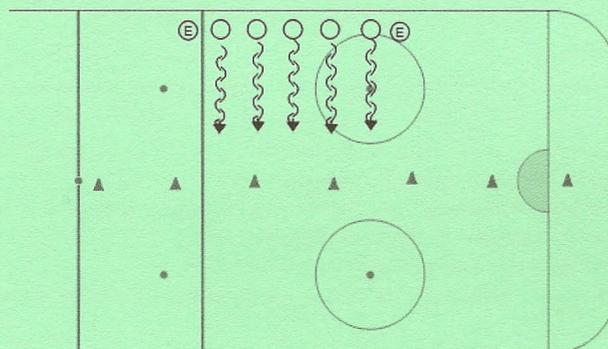
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Même exercice, mais pousser avec une seule jambe à la fois jusqu'à la ligne d'arrivée. Le jeune change de jambe lorsqu'il recommence. Mettre un entraîneur initiation à la ligne d'arrivée.

Variante 2 : Même exercice, mais pousser avec une seule jambe en alternance.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes aller à leur rythme.
- Leur parler de face afin qu'ils gardent la tête levée.
- Demander de garder la position assise comme sur une chaise.
- Aider les jeunes qui manquent d'élan en les poussant légèrement.
- Identifier une ligne de départ et d'arrivée.



3- Chauffeur d'autobus sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

Description : Les jeunes sont placés en ligne et, à tour de rôle, ils patinent vers le cercle. Arrivés sur le cercle, ils prennent la position assise, en glissant les mains sur les genoux et suivent la ligne de cercle.

Points clés :
Flexion des genoux, lever la tête
Avancer la jambe intérieure
Tourner la tête dans la direction recherchée

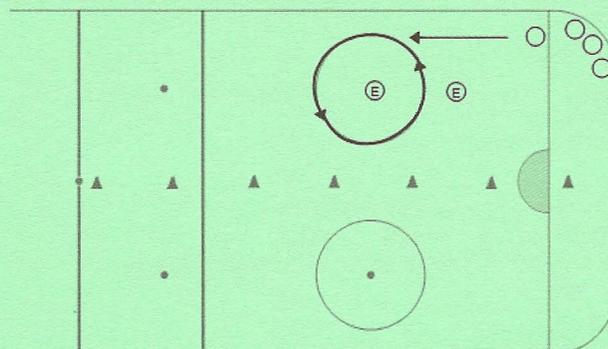
Matériel :
Cônes (var. 2)

Variante 1 : Même exercice, mais 2 par 2. Un jeune pousse et l'autre est en position assise. Inverser les rôles chaque fois.

Variante 2 : Deux par deux. Des cônes sont dispersés sur la glace et les jeunes font des virages à tous les cônes.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Donner un rythme de départ rapide sans que les jeunes se rejoignent.
- L'entraîneur initiation se place au centre du cercle afin que les jeunes le regardent.
- Le faire des deux côtés.



MAHG 1 LECON 9

4- Tag anneau

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

Description : Un jeune avec 1 anneau a la tag. Il doit toucher un autre joueur avec l'anneau, lui donner et faire un départ rapide pour se sauver.

Points clés :
Flexion des genoux, lever la tête
Déséquilibre vers l'avant
Ouvertures des patins

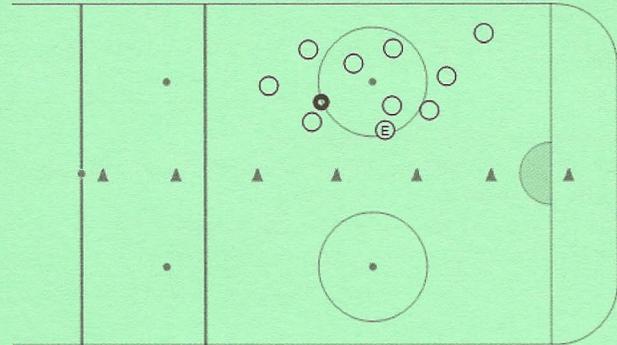
Matériel :
Anneaux de ringuette

Variante 1 : Même jeu, mais lorsqu'il est touché, le jeune prend l'anneau, se jette à genoux et reprend le jeu.

Variante 2 : Ajouter 2 ou 3 anneaux.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Varier la surface de jeu en fonction du nombre de jeunes pour favoriser l'engagement moteur.
- S'assurer que le joueur qui a la tag change rapidement.
- Encourager le départ rapide.
- Éviter les fuites en direction des bandes.



5- Sauve-toi 2

sans bâton

Durée : 8 min

Tact. Individuelle: Démarquage

Description : Les jeunes doivent se sauver des entraîneurs. Une fois qu'un jeune est touché par un chasseur, il devient à son tour chasseur.

Points clés :
Garder les pieds en mouvement
Être synchronisé avec l'arrivée du chasseur

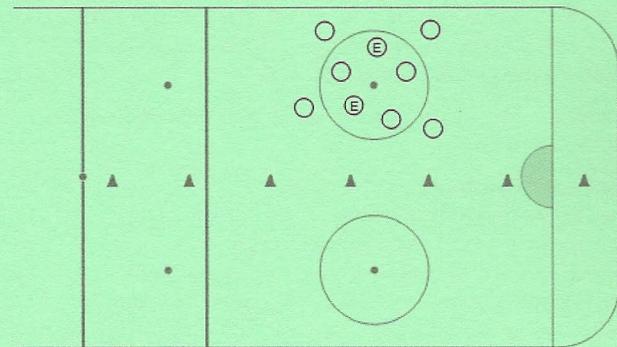
Matériel :
Rondelles (var. 2)

Variante 1 : Pour ne pas se faire toucher, il doit être à genoux.

Variante 2 : Même exercice, mais les jeunes doivent se promener avec une rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Parler aux jeunes afin qu'il gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Recommencer l'exercice lorsqu'il y a plus de chasseurs que de poursuivants.



6- 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.

