

MAHG 2 LECON 1

1- Parcours 1

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.

Points clés :

Flexion des genoux
Lever la tête
Bâton sur la glace

Matériel :

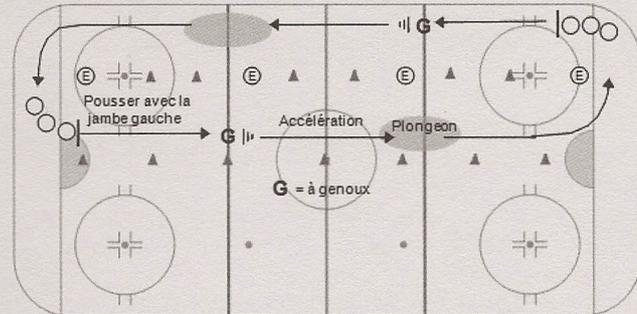
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.



2- La glisse

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Le jeune en planche à roulettes fait une poussée avec la lame du patin placée à 45 degrés et se laisse glisser sur quelques mètres.

Points clés :

Position de base
Début de la poussée sous le poids du corps
Extension complète de la jambe vers le côté

Matériel :

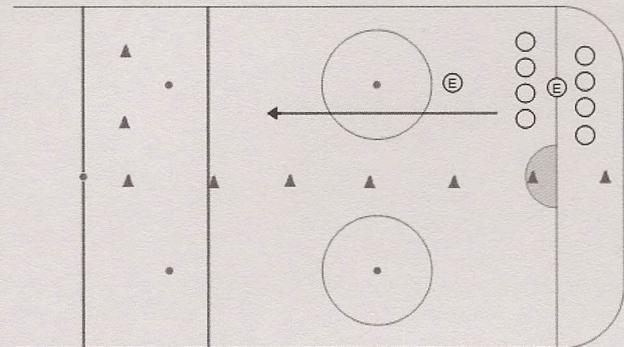
Cônes

Variante 1 : Alternier la jambe gauche et la jambe droite suivi d'un glissement sur les 2 lames.

Variante 2 : Alternier la jambe gauche et la droite sans glissement.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Faire le travail en vagues.
- L'entraîneur initiation ne doit pas se laisser dépasser par les jeunes.
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Garder le bâton sur la glace en avant, tenu à 2 mains.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- 7 à 8 jeunes de même habileté par vague.
- Prévoir un cône d'arrêt devant la ligne rouge du centre.



3- Le pingouin

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

Description : L'entraîneur initiation forme des groupes de 8 jeunes au maximum par vague. Ils font des longueurs en marchant comme un pingouin. Ouvrir les patins et marcher à petits pas sans glissement.

Points clés :

Bâton tenu à 2 mains
Déséquilibre vers l'avant
Ouverture des patins

Matériel :

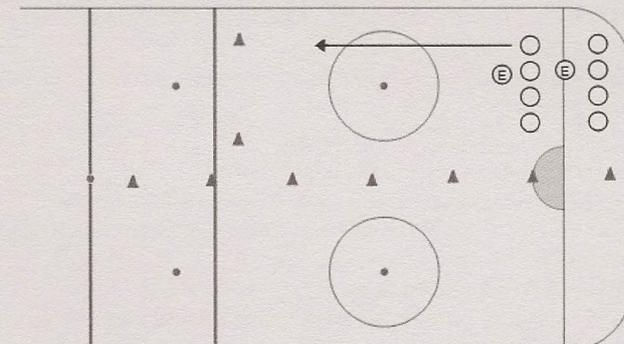
Cônes

Variante 1 : Faire le grand pingouin. Faire de grands pas en marchant, sans glissement.

Variante 2 : S'appuyer sur le bâton en position de base et faire la marche du pingouin (4 à 5 pas) pour ensuite accélérer en patinage avant.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer un entraîneur initiation devant chaque vague; il ne doit jamais se laisser dépasser par les jeunes.
- S'assurer que les jeunes marchent lentement sans glissement.
- S'assurer que les jeunes ne font pas de course.
- Identifier la ligne de départ et la ligne d'arrivée.



MAHG 2 LECON 1

4- Le grand tour

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

Description : L'entraîneur initiation place les jeunes en 1 colonne. Les jeunes doivent prendre un élan et se laisser glisser autour du cercle.

Points clés : Tête et épaule tournées dans la direction recherchée, flexion des genoux
Corps incliné vers l'intérieur, poids réparti sur 2 lames, patin intérieur devant patin extérieur

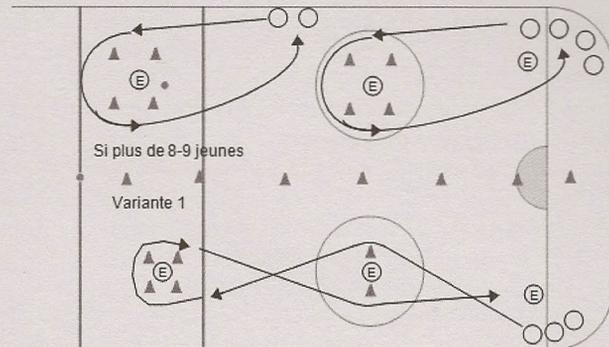
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune doit parcourir un «8».

Variante 2 : Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Tenir le bâton à 2 mains pour un meilleur équilibre.
- Placer l'entraîneur initiation au centre du cercle pour que le jeune soit obligé de tourner sa tête pour le voir.
- Faire les virages des 2 côtés.
- S'assurer que les jeunes effectuent une accélération suite au virage.



5- La rondelle musicale

Durée : 8 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 avec son bâton. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.

Points clés :
Mettre l'accent sur le patinage avant avec arrêts et changement de direction

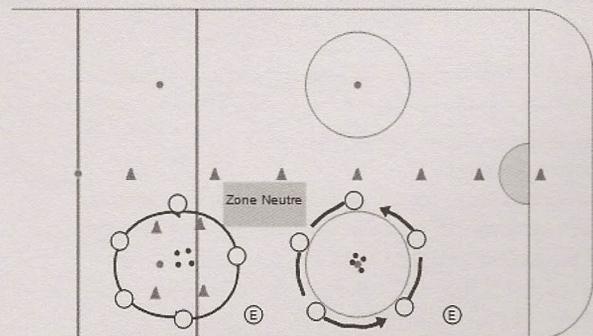
Matériel :
Rondelles
Cônes

Variante 1 : En plus de récupérer la rondelle le jeune doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer une rondelle de moins que le nombre de jeunes.
- Si plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Après 3 éliminations, recommencer le jeu.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.



6- La chasse

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme 2 équipes séparées par une ligne de crayon. Les jeunes marquent des points en tirant des rondelles vers les cibles de l'adversaire (5 à 6 cônes et 1 but). Pour chaque objet touché ou but marqué, l'équipe obtient 1 point. Durée de la partie : 2 à 3 minutes. Chaque équipe compte 5 rondelles pour débiter.

Points clés :
Demeurer dans son territoire
S'approcher de la cible, viser la cible
Protéger ses objets

Matériel :
Ligne ou cône
Buts
Rondelles

Variante 1 : Même jeu, mais placer 1 rondelle sur 1 ou 2 cônes. Si la rondelle tombe, accorder 2 points.

Variante 2 : Placer des défenseurs devant les cibles à atteindre afin de les protéger. Les rôles sont définis.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Amener les jeunes à s'approcher de la ligne pour tirer.
- Circuler dans le jeu pour orienter les jeunes vers les cibles disponibles.
- Pour les 2 premiers jeux, laisser les jeunes découvrir l'importance de la défensive. Ne pas assigner de rôle.
- Les jeunes demeurent debout en tout temps.
- Placer un entraîneur initiation ou un aide à chaque extrémité pour empêcher les rondelles de sortir.

