

# MAHG 2 LECON 15

## 1- Parcours 4

Durée : 8 min

Échauffement

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

**Points clés :**  
Enjambées courues lors des départs  
Extension complète lors des accélérations

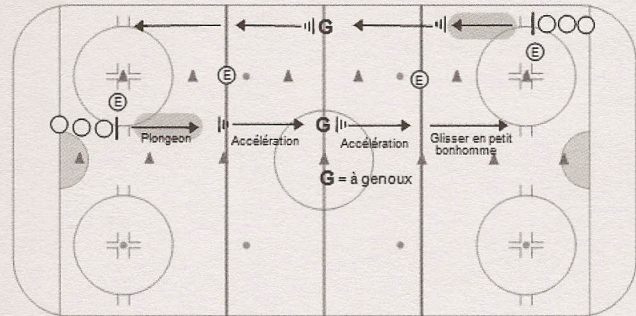
**Matériel :**  
Cônes  
Rondelles (var. 2)

**Variante 1 :** Même exercice, mais les jeunes doivent faire un arrêt brusque à chaque ligne bleue.

**Variante 2 :** Même exercice, mais avec rondelle.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- 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- Mini Festival

Durée : 42 min

Jeu collectif

**Description :** Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (gardien sans équipement qui ne peut pas «geler» la rondelle) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.

**Points clés :**  
Notion de territoires avec adversaires et partenaires  
Explorer les zones de travail (offensive et défensive)

**Matériel :**  
2 buts (ou cônes)  
Rondelle

**Variante 1 :** Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.

