

# MAHG 2 LECON 3

## 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 :**

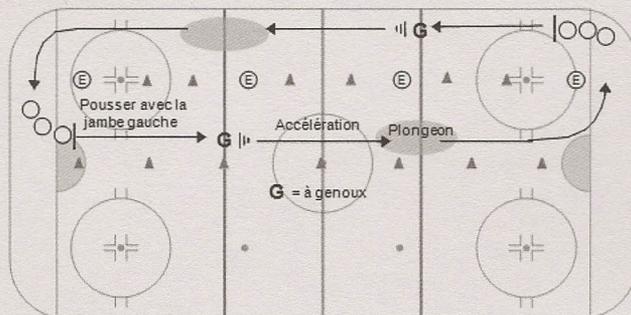
Cônes  
Rondelles (var. 1)

**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- L'arrêt

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

**Description :** Les jeunes se positionnent un derrière l'autre (4 vagues). Arrêt à un patin (11h ou 1h). Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine sur une courte distance et freine à un patin.

**Points clés :**

Poids sur le devant de la lame  
Tourner la cheville pour freiner, genoux fléchis  
Jambes largeur des épaules

**Matériel :**

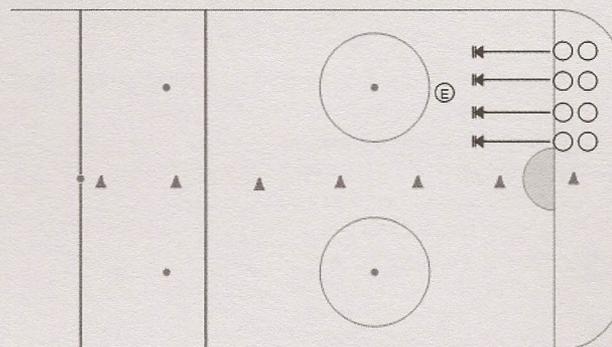
Aucun

**Variante 1 :** Si on freine avec le patin gauche, lever la jambe droite.

**Variante 2 :** Freiner à 2 patins.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder une bonne position de base lors du freinage.
- L'entraîneur doit être face aux jeunes.



## 3- Tag anneau

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant, départ avant

**Description :** Un jeune a la tag. Il essaie de toucher un autre jeune avec son anneau. Le jeune touché devient le nouveau tagueur et prend l'anneau.

**Points clés :**

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

**Matériel :**

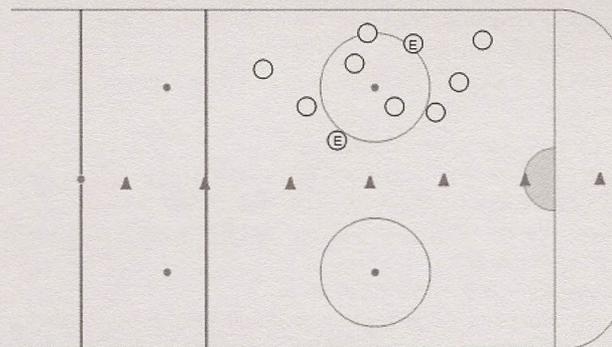
Anneau de ringuette

**Variante 1 :** Diminuer l'espace de jeu.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Ratio suggéré de 1 tagueur pour 4 jeunes.
- Voir à ce que tous les jeunes jouent comme tagueur.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.



# MAHG 2 LECON 3

## 4- Le dribble

Durée : 8 min

Geste technique: Dribble

**Description :** Les jeunes dribblent sur place en regardant l'entraîneur initiation.

**Points clés :**

Dégager les coudes  
Légère poussée de la rondelle avec la lame du bâton coup droit et coup revers

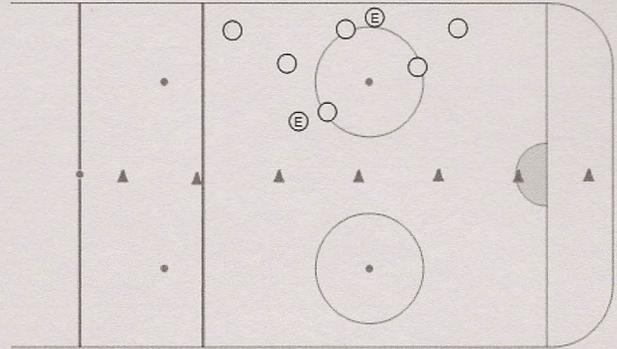
**Matériel :**  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais au signal de l'entraîneur initiation, faire un tour complet sans la rondelle et recommencer à dribbler.

**Variante 2 :** Même exercice, mais au signal de l'entraîneur initiation, se jeter à genoux avec la rondelle, se relever et recommencer à dribbler.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Avoir un rythme qui permet aux jeunes d'être en équilibre.
- S'assurer que les bâtons ne soient pas trop longs.
- Placer les jeunes avant de commencer les explications.
- Conserver une bonne distance entre les jeunes.



## 5- Le champ d'astéroïdes

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** Le groupe sur la ligne des buts (les passants: O) doit 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'emphasis sur le patinage avant avec arrêts et départs  
Anticiper la trajectoire des rondelles

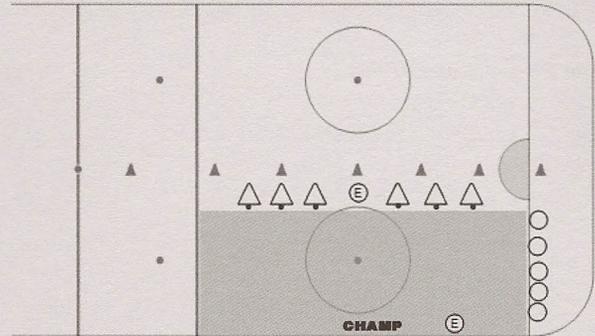
**Matériel :**  
Rondelles bleues  
Rondelles noires

**Variante 1 :** Les joueurs qui traversent doivent le faire en patinage arrière.

**Variante 2 :** Les joueurs qui traversent sont en possession d'une rondelle.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Les jeunes qui traversent n'ont pas de bâton (sauf variante 2).
- Utiliser des rondelles bleues pour les tireurs.
- Une fois touchés les passants attendent la prochaine ronde à genoux dans le champ.



## 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.

