

MAHG 2 LECON 4

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 :

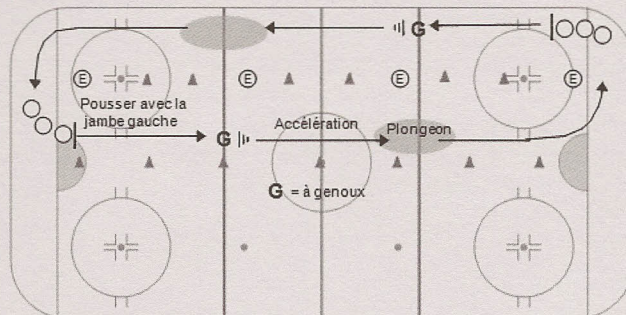
Cônes
Rondelles (var. 1)

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- Auto en panne

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Les jeunes sont placés 2 par 2. Ils poussent un ami en le tenant par la taille.

Points clés :

Début de la poussée avec la jambe sous le poids du corps
Extension hanche-genou-cheville
Recouvrement rapide et complet sous le corps

Matériel :

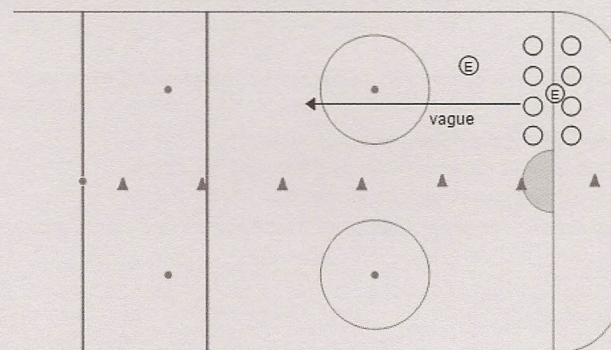
Aucun

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue glissée.

Variante 2 : Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue avec plus de résistance.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Se déplacer en vague sans dépasser l'entraîneur initiation.
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- 3 à 4 groupes de 2 joueurs de même habileté par vague.



3- Le gâteau

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Croisements avant

Description : Les jeunes sont disposés à genoux autour du cercle. L'entraîneur initiation (le "couteau") circule autour et s'arrête entre 2 jeunes qui se lèvent puis courent autour du cercle en direction opposée. Le premier jeune qui revient et se place à genoux à la place de l'autre gagne.

Points clés :

Flexion des genoux lors des croisements autour du cercle
Corps incliné vers l'intérieur

Matériel :

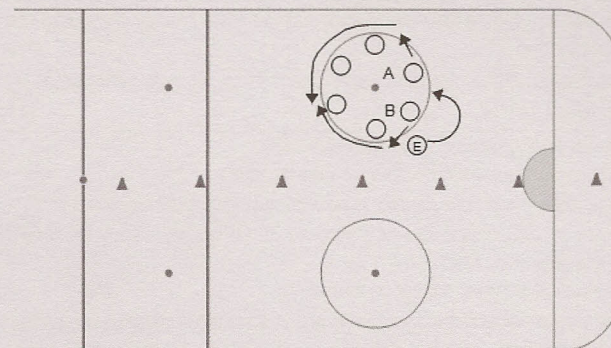
Aucun

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Voir à ce que tous aient la chance de courser.
- S'assurer que le jeune s'arrête avant de s'agenouiller pour être déclaré gagnant.
- Faire un groupe pour 6 jeunes et moins.
- Faire 2 groupes pour 7 jeunes ou plus.



MAHG 2 LECON 4

4- Le transporteur

Durée : 8 min

Geste technique: Transport à 2 mains

Description : En vagues, les jeunes transportent la rondelle à 2 mains d'une ligne à l'autre (ligne des buts à la ligne bleue).

Points clés :

Bâton tenu à 2 mains, mains devant
Lame du bâton perpendiculaire à la direction du jeune
Garder la rondelle en contact avec la lame du bâton

Matériel :

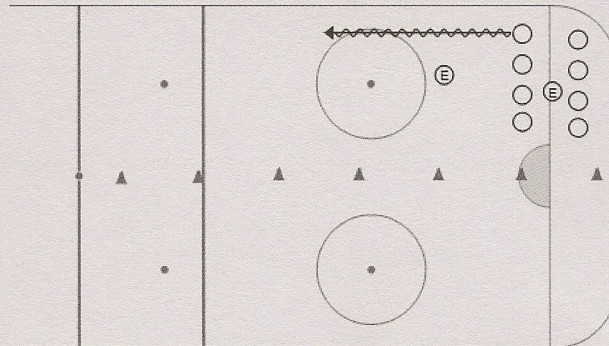
Rondelles

Variante 1 : Même jeu, mais le départ se fait à genoux.

Variante 2 : Même jeu, mais le départ se fait sur le ventre.

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.
- Vagues : 6 à 7 jeunes.
- Attendre que tous les jeunes aient fini une longueur avant de repartir.



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'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs
Anticiper la trajectoire des rondelles

Matériel :

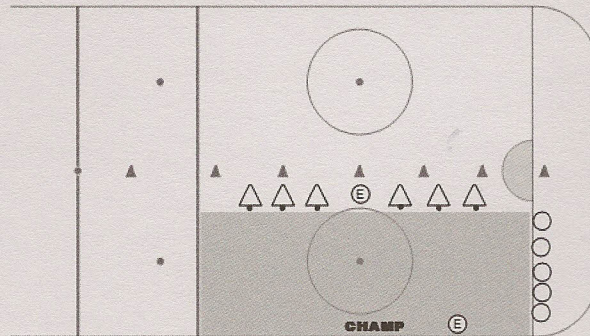
Rondelles bleues
Rondelles noires

Variante 1 : Les joueurs qui traversent 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.

