

# MAHG 2 LECON 5

## 1- Parcours 2

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 :**

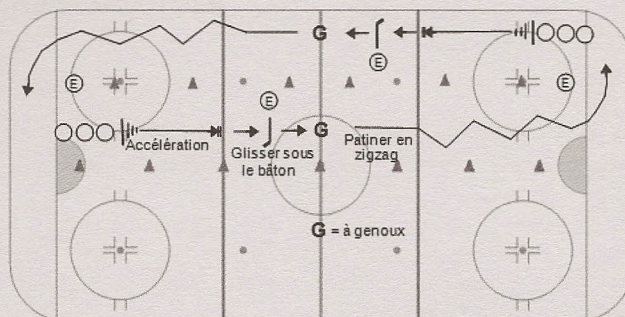
Cônes  
Rondelles (var. 1)

**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 poussée en C (avant)

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

**Description :** Placés en vagues, les jeunes font des demi-cercles avec leurs 2 patins en même temps (ampoule) sans s'arrêter.

**Points clés :** Position de base

Ouverture du patin pousseur  
Extension du genou vers l'extérieur en gardant le poids sur l'arrière du patin et sur la carre intérieure

**Matériel :**

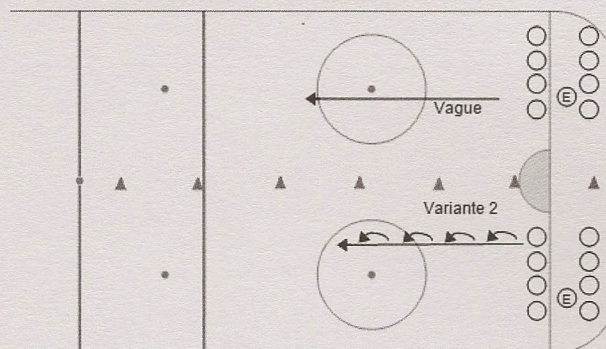
Aucun

**Variante 1 :** Même exercice, mais le jeune s'appuie sur son bâton.

**Variante 2 :** Même exercice, mais le jeune doit faire des poussées uniquement avec un seul patin alors que l'autre sert de patin glisseur. Changer de pied pousseur lors du retour.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Les demi-cercles doivent être exécutés sur 1 pied, le bâton sur la glace.
- Se déplacer en vagues 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- 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 :**

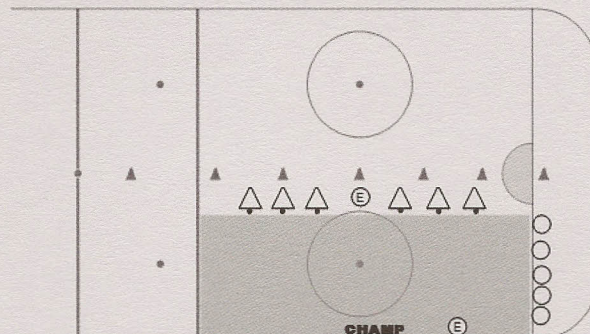
Rondelles bleues  
Rondelles noires

**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.





# MAHG 2 LECON 5

## 4- Mini Festival

Durée : 26 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)  
Rondelles

**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.

