

# MAHG 2 LECON 7

## 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 :**

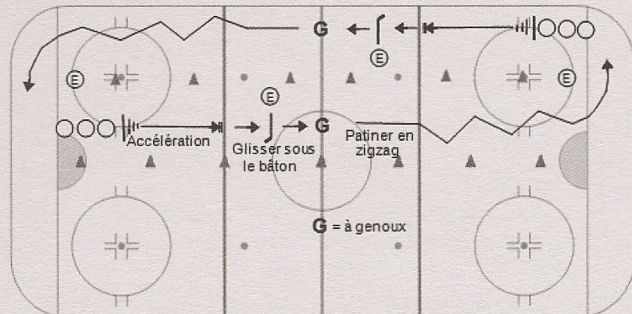
Cônes  
Rondelles (var. 1)

**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 (arrière)

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière

**Description :** Placés en vagues, les jeunes font des poussées en C à 2 patins sans s'arrêter (ampoule).

**Points clés :** Position de base

Début de la poussée sous le poids du corps  
Rotation interne du pied, talon vers l'extérieur  
Extension complète de la jambe

**Matériel :**

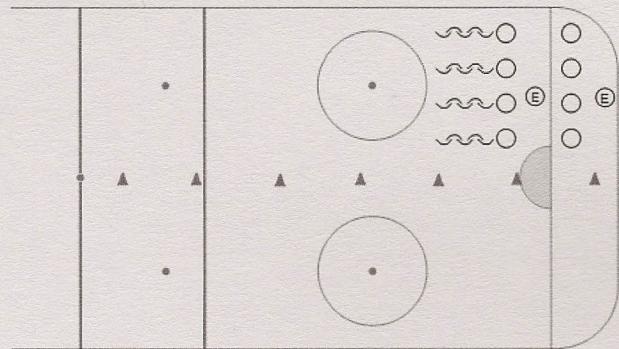
Cônes

**Variante 1 :** Même exercice, mais après 2 poussées en C, le jeune se jette à genoux, se relève et recommence.

**Variante 2 :** Faire une poussée à une seule jambe, se laisser glisser sur 2 patins et alterner de jambe pour la poussée suivante.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- L'entraîneur initiation doit se placer face aux jeunes (voir dessin).
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- S'assurer qu'ils font des demi-cercles avec leurs patins.
- Placer 8 à 9 jeunes par vague.



## 3- L'entre-deux

Durée : 8 min

Geste technique: Croisements avant

**Description :** L'entraîneur initiation répartit les jeunes dans la zone, 2 par 2, face à face en tenant un cerceau. Pour avancer de côté, ils doivent faire des croisements en tenant le cerceau. Ils changent de côté au signal de l'entraîneur initiation.

**Points clés :**

Flexion des genoux  
Déséquilibre sur le côté  
Genou extérieur par-dessus genou intérieur

**Matériel :**

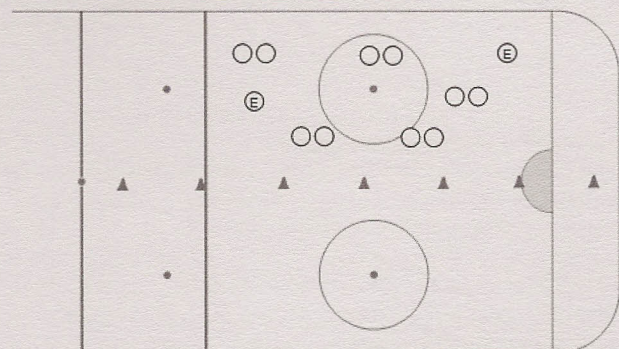
Cônes  
Cerceaux ou bâtons

**Variante 1 :** Sur place, faire des croisements des 2 côtés sans le cerceau.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Circuler entre les jeunes pour les garder actifs.
- Faire des petits concours : celui qui va le plus loin, qui franchit une ligne, etc.
- Placer 2 jeunes de même habileté ensemble.
- Toujours garder les 2 mains sur le cerceau.
- L'exercice peut être fait en brancardier (avec bâtons).



# MAHG 2 LECON 7

## 4- Les chiffres

Durée : 8 min

Geste technique: Dribble

**Description :** Les jeunes sont dispersés dans la zone. En mouvement, ils dribblent dans toutes les directions en levant la tête. Les jeunes doivent regarder et nommer à haute voix le chiffre que l'entraîneur montre avec ses doigts.

**Points clés :**

Coudes dégagés du corps  
Inclinaison de la lame du bâton vers la rondelle  
Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets

**Matériel :**

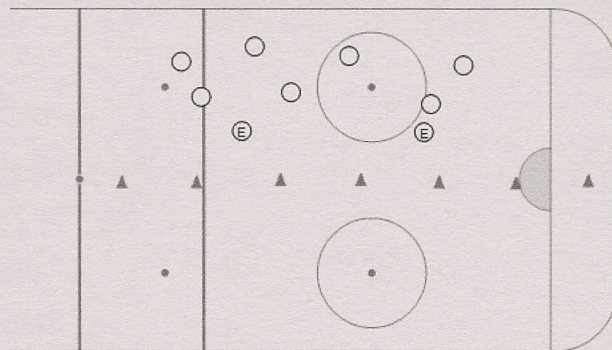
Rondelles  
Cônes (var. 1)

**Variante 1 :** Même exercice, mais placer des cônes dans la zone comme obstacles.

**Variante 2 :** Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes arrêtent de patiner et regardent l'entraîneur initiation qui indique des chiffres avec ses doigts. Les jeunes n'arrêtent pas de dribbler.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Circuler entre les jeunes, leur parler pour qu'ils lèvent la tête.
- S'assurer que les jeunes ne fassent pas de transport en diminuant la vitesse de patinage.
- S'assurer que la plupart des têtes soient levées avant de changer de chiffre (var. 2).
- Garder les jeunes dans la zone.
- Vérifier la longueur des bâtons.



## 5- L'affrontement

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

**Description :** Placer 4 joueurs offensifs près du centre de la glace et 4 joueurs défensifs (à genoux et sans bâton) à mi-distance entre les joueurs offensifs et la bande. Les joueurs offensifs doivent feinter les joueurs défensifs, sans sortir de leur corridor et une fois la ligne dépassée, ils pourront lancer sur le cône.

**Points clés :**

Patinage avant avec arrêts  
Changement de direction  
Feinte

**Matériel :**

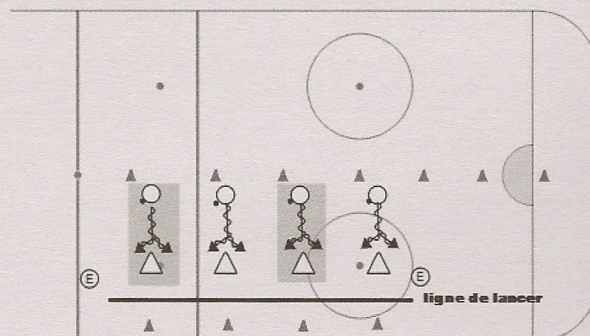
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais les joueurs défensifs débutent debout, restent fixes et tiennent leurs bâtons à l'envers.

**Variante 2 :** Même exercice, mais les joueurs défensifs débutent à genoux et peuvent être actifs (avec bâton).

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer les duos avec le plus d'habiletés dans les extrémités.
- Les joueurs doivent rester dans leur corridor, dessiner sur la glace au besoin.
- Alternier les joueurs à chaque fin de jeu.
- Les joueurs défensifs doivent rester fixes.



## 6- Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5, si on ajoute un gardien. 2 rondelles à disputer. Si la rondelle est interceptée, le jeune l'envoie à un joueur de son équipe vers l'avant. L'entraîneur place les jeunes afin d'avoir :

- 2 joueurs entre la ligne centrale et leur but (zone défensive).
- 2 joueurs entre la ligne centrale et le but adverse (zone offensive).

**Points clés :**

Occuper une zone : 2 avants et 2 arrières  
S'approcher de la cible avant de tirer : passe ou transport

**Matériel :**

Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Circuler entre les joueurs pour les encourager à lever la tête, à demeurer dans la zone attribuée et à s'approcher de la cible avant de tirer.
- Demander aux arrières de ne pas dépasser les avants.
- Inverser les rôles.
- Il est mieux d'apprendre à 4 contre 4 qu'à 6 contre 6.
- Se servir des autres jeunes pour arrêter les rondelles derrière les buts.
- S'assurer que tous les jeunes participent.

