

# MAHG 3 LECON 10

## 1- Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Faire le parcours dans le sens des aiguilles d'une montre. Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. L'entraîneur initiation place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.

**Points clés :**

Garder une position de base assise : équilibre  
Extension hanche-genou-cheville et ramener la jambe de poussée arrière

**Matériel :**

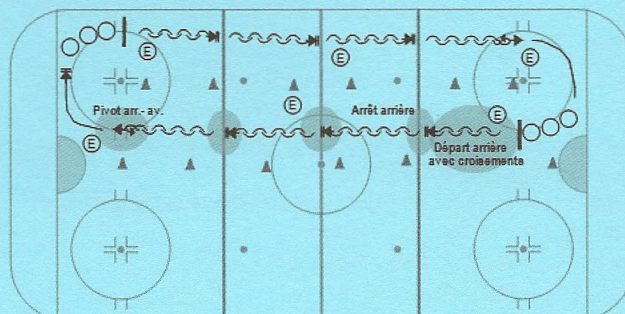
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais avec rondelle.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- 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.
- Dessiner le parcours au tableau dans la chambre des joueurs.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



## 2- Face-à-face

Durée : 8 min

Geste technique: Réception de passe avec le bâton

**Description :** Les jeunes sont placés 2 par 2, face-à-face à une distance de 3 mètres. Ils patinent avec la rondelle, font un arrêt-charrue à une lame, passent la rondelle (passe balayée) à l'autre et reviennent à leur position de départ.

**Points clés :**

Bâton sur la glace  
Lame perpendiculaire à la rondelle et inclinée vers celle-ci  
Resserrement des mains sur le bâton

**Matériel :**

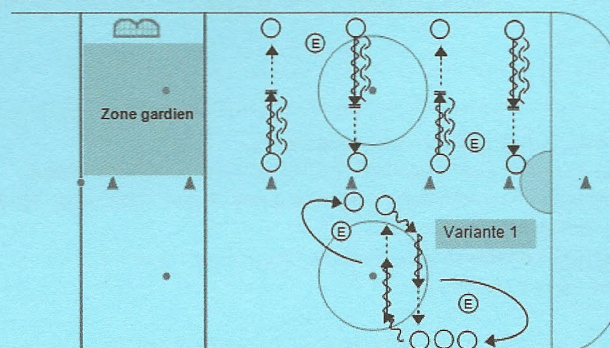
Rondelles

**Variante 1 :** Le jeune patine avec la rondelle, fait un arrêt-charrue à une lame, passe la rondelle à l'autre et prend la place du receveur qui retourne derrière la ligne (passe et suit).

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- Démontrer lentement sans parler.
- Donner les rondelles seulement après avoir expliqué l'exercice et fait la démonstration.



## 3- 2 contre 2 (avec support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur forme des équipes de 2 joueurs. Les équipes peuvent utiliser le support (S/entraîneur) qui se déplacera le long de la ligne du centre pour les aider dans leur progression.

**Points clés :**

Progresser vers un but par la passe (passe et va)  
Se démarquer  
Couper les lignes de passe

**Matériel :**

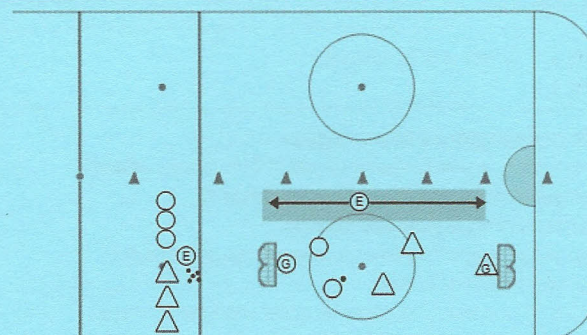
Buts  
Rondelles

**Variante 1 :** À toutes les réceptions de passe, les joueurs doivent obligatoirement faire un arrêt brusque, avant de pouvoir bouger à nouveau.

**Variante 2 :** 1 contre 1 (avec le même support) avec les filets placés à chaque bout du cercle de mise au jeu.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Changer les joueurs après 30 secondes.
- Remettre une rondelle en jeu si celle-ci sort de la zone ou immédiatement après un but.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Parler aux jeunes pour qu'ils gardent la tête haute.



# MAHG 3 LECON 10

## 4- Ampoule électrique

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt arrière à deux patins

**Description :** Sur place, en position de base, le jeune glisse vers l'arrière en ouvrant les talons vers l'extérieur et les ramène ensemble pour freiner : forme d'une ampoule électrique. Par la suite, le jeune ouvre les patins vers l'avant et revient au point de départ.

**Points clés :**

Lever la tête, bâton tenu à une main en patinage arrière  
Glisser les patins parallèles, ramener les talons ensemble  
Inclinaison du corps vers l'avant

**Matériel :**

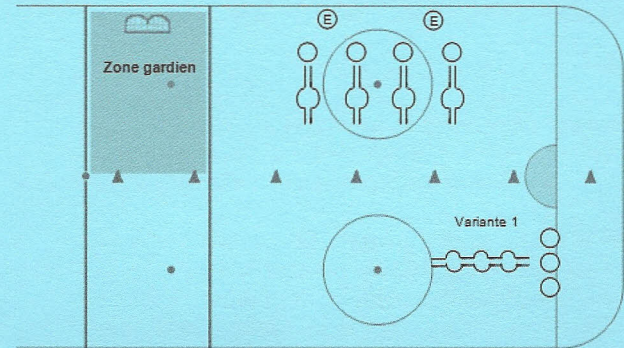
Cônes

**Variante 1 :** En vagues, patinage arrière, le jeune décrit des demi-cercles sans s'arrêter.

**Variante 2 :** En vagues, les jeunes doivent exécuter une ampoule, suivi d'un saut groupé, se laisser glisser en position de base et recommencer.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- Garder les jeunes devant l'entraîneur initiation.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Conserver une bonne distance entre les jeunes.
- Garder les jeunes à 2 mètres de la bande.



## 5- Passe balayée revers

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée revers

**Description :** L'entraîneur initiation place les jeunes dans 2 groupes, face-à-face à une distance de 3 mètres. Les jeunes doivent exécuter une passe balayée revers, suivi d'un départ de côté et aller se placer derrière l'autre ligne.

**Points clés :** Patins de côté par rapport à la cible

Rondelle près du corps vis-à-vis patin arrière  
Mouvement de balayage devant le tronc  
Bâton suit la rondelle et pointe la cible

**Matériel :**

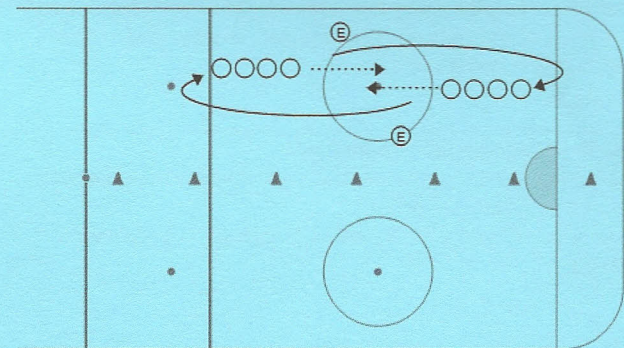
Rondelles

**Variante 1 :** Augmenter la distance entre les jeunes.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- S'assurer que les jeunes font vraiment une passe balayée revers, sinon les arrêter.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Garder des rondelles en surplus près de l'entraîneur initiation.
- Faire 2 lignes au besoin.



## 6- Jeu dirigé

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il y a un gardien. Ils ont 1 rondelle à disputer. L'entraîneur initiation sépare la zone en 2 parties : zone offensive et zone défensive. Il place 2 joueurs par zone qui doivent demeurer en tout temps dans cette zone. Changement de position à chaque tour.

**Points clés :** S'approcher de la cible et viser la cible

Rôle de surveillant : 1 contre 1  
Protéger une zone  
Être dans un territoire avec des adversaires et des partenaires

**Matériel :**

Rondelles  
Cônes  
Crayon

**Variante 1 :** Ajouter une 2e rondelle.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Garder la rondelle le plus longtemps possible dans la zone adverse.
- Inciter les jeunes à regarder où sont leurs partenaires.
- Lever la tête avant de prendre une décision.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Surveiller son joueur non-porteur.
- Identifier les 2 zones avec des cônes ou tracer une ligne de crayon.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

