

# MAHG 3 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 :**

Lever la tête

Avancer le patin avant lors des virages

Flexion des genoux, bâton sur la glace

**Matériel :**

Cônes

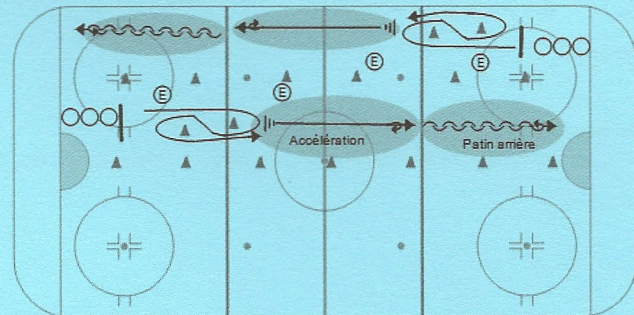
Rondelles (var. 1)

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

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- 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- Retourne-toi

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot avant arrière

**Description :** Sur place, le jeune fait un pivot en 2 temps.

1- Poids sur la lame du patin du côté où l'on tourne, rotation.

2- Poussée de la jambe (extension).

Le jeune débute l'exercice en regardant vers la bande, **il pivote et regarde l'entraîneur initiation.**

**Points clés :** Glissement sur un patin, jambes fléchies

Ouverture des hanches

Épaules parallèles au déplacement du joueur

Pivot du pied libre, talons un vers l'autre (180°)

**Matériel :**

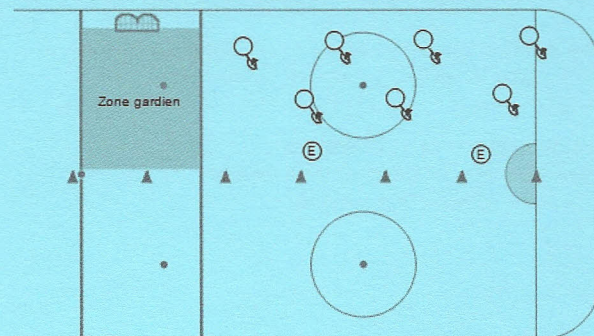
Aucun

**Variante 1 :** Pivot en mouvement: faire la trottinette et un pivot.

**Variante 2 :** Le jeune se donne un élan, se laisse glisser et fait le pivot.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice.
- Demander aux jeunes de toujours regarder l'entraîneur, bâton sur la glace.



## 3- 1 contre 1 (avec tireur)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** Les joueurs sont placés en équipes de 1 contre 1. Ces équipes doivent se disputer la rondelle et réussir à faire une passe au «tireur (A)», qui est le seul à pouvoir tirer au filet. Les équipes peuvent prendre le retour.

**Points clés :**

Disputer un objet

Protéger la rondelle

Trouver une option de passe

**Matériel :**

But

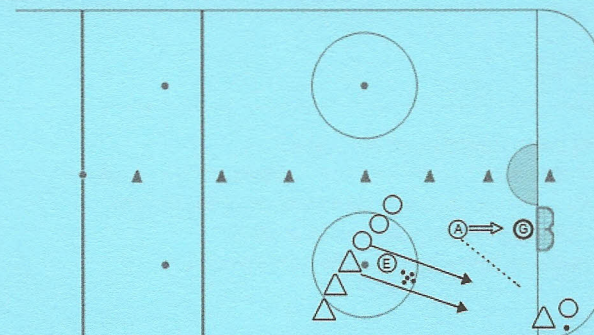
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais 2 contre 2.

**Variante 2 :** Même exercice, mais les joueurs partent à genoux.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si le «tireur» rate son lancer ou s'il y a un but.
- Changer les équipes après 30 secondes ou 3 buts.



# MAHG 3 LECON 5

## 4- Chef d'orchestre

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

**Description :** Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine et 1) se laisse tomber sur les genoux et se relève, 2) se laisse tomber à plat ventre et se relève, 3) exécute une fente, 4) se laisse glisser en position de base avec le bâton à l'horizontale tendu devant.

**Points clés :**  
Flexion des genoux  
Lever la tête

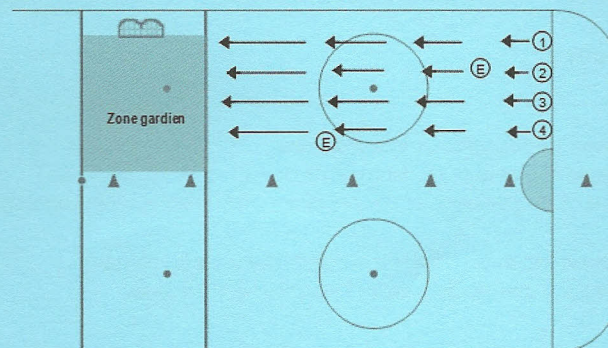
**Matériel :**  
Aucun

**Variante 1 :** Faire sous forme de course.

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Si vous n'avez pas assez d'entraîneurs, faire chaque étape avec tous les jeunes avant de passer à la suivante.



## 5- Passe et suit

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée

**Description :** L'entraîneur divise les jeunes en équipes de 3 qui sont placées selon le schéma, à une distance de 2 mètres. Les jeunes exécutent une passe immobile et suivent leur passe pour aller derrière la ligne.

**Points clés :**  
Patins de côté par rapport à la cible  
Ramener la rondelle derrière le patin arrière  
Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant

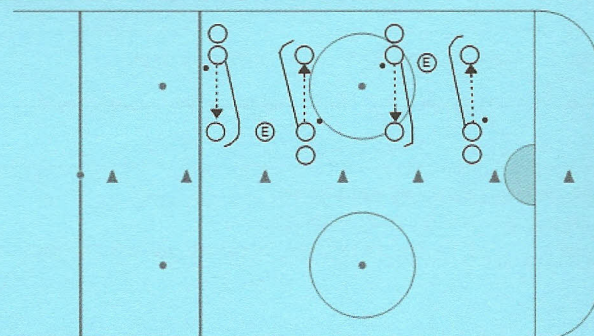
**Matériel :**  
1 rondelle par équipe

**Variante 1 :** Placer les jeunes à 3 mètres de distance.

**Variante 2 :** Pour faire une passe (balayée), les jeunes doivent être en mouvement (placer les jeunes à 5 mètres de distance).

### Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes ne frappent pas la rondelle.  
- Placer des cônes comme points de repère.



## 6- Match 4 contre 4

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 2 rondelles à disputer.

**Points clés :**  
Lever la tête, s'approcher de la cible  
Viser la cible  
Disputer un objet

**Matériel :**  
Rondelles  
Cônes

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Amener les joueurs à garder la rondelle le plus longtemps possible et la tirer au but.  
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.  
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.  
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

