

# MAHG 4 LECON 5

## 1- Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine au 1er cône et effectue un freinage brusque. Il se dirige au 2e cône et freine. Il patine au cône le plus éloigné et effectue un virage brusque, se dirige au prochain et effectue un 2e virage pour terminer pleine vitesse en patinage avant.

**Points clés :**

Position de base à chaque départ  
Extension complète : cheville, genou, hanche

**Matériel :**

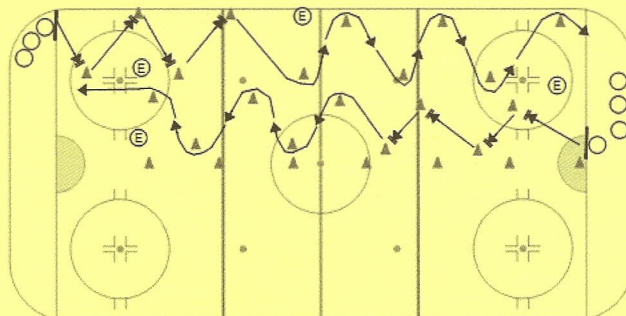
Cônes  
Rondelles (var. 1)

**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.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.
- S'assurer que les jeunes effectuent des arrêts complets.



## 2- Tireur d'élite

Durée : 8 min

Geste technique: Tir poignet

**Description :** Placés à 2 mètres de la bande, les jeunes exécutent des tirs du poignet. Après le tir, le jeune se déséquilibre vers la cible et se laisse glisser vers la bande.

**Points clés :** Regarder la cible

Patins largeur des épaules, les bouts face à la cible  
Ramener la rondelle sur le côté du corps  
Transfert maximum au bâton par flexion latérale du tronc

**Matériel :**

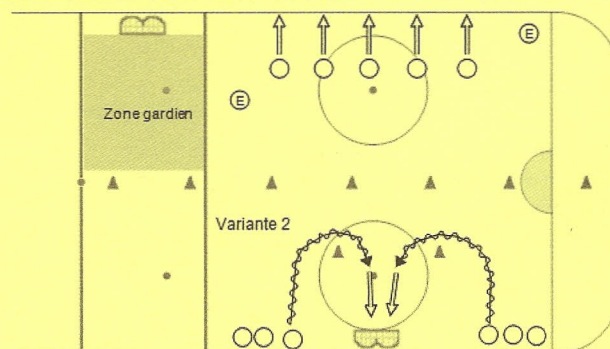
Rondelles  
Cônes (var. 2)  
Buts (var. 2)

**Variante 1 :** Même exercice, mais le jeune patine, se laisse glisser avec la rondelle et exécute un tir du poignet sur la bande.

**Variante 2 :** Le jeune patine, contourne un cône et tire au but.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Respecter la distance de la bande.
- Pour la variante 2, s'assurer que les jeunes changent de colonne.



## 3- Départ arrière

Durée : 8 min

Geste technique: Départ arrière

**Description :** Au signal de l'entraîneur, le jeune effectue un départ arrière avec croisements et freine à 2 patins au 1er cône. Ensuite, il effectue un départ avant pour se diriger vers le 2e cône pour y freiner. Il effectue ensuite un départ arrière avec croisements, fait un pivot, récupère une rondelle, fait une approche face à l'entraîneur, le feinte et se dirige au filet.

**Points clés :** Position de base

Légère rotation des épaules favorisant le placement du patin propulseur  
Extension vigoureuse de la jambe : hanche-genou-cheville

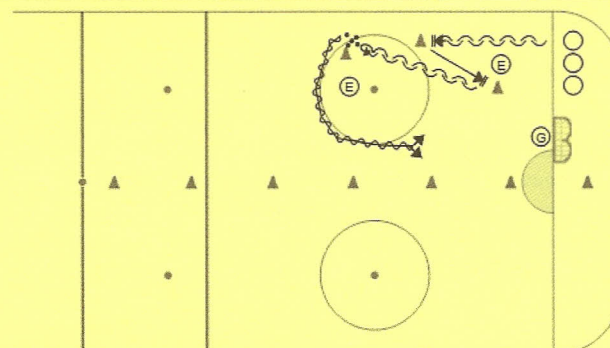
**Matériel :**

Cônes  
Rondelles (var. 1)

**Variante 1 :** Même exercice, mais le départ se fait avec rondelle.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Le départ doit se faire à partir d'une position immobile.
- S'assurer que les jeunes maintiennent leur vitesse suite au départ, l'utilisation de la poussée en C (c-cut) est à prioriser.



# MAHG 4 LECON 5

## 4- Le démarreur arrière

Durée : 8 min

Geste technique: Départ arrière

**Description :** L'entraîneur initiation place les jeunes 2 par 2, face-à-face. Le jeune en patinage avant patine sur 3 mètres et fait la passe au jeune en patinage arrière qui reçoit la passe et la remet immédiatement au patineur avant. Le même jeu se poursuit jusqu'à la ligne bleue.

**Points clés :** Position de base : départ et patinage  
Légère rotation des épaules pour favoriser le placement du patin propulseur  
Extension complète de la jambe

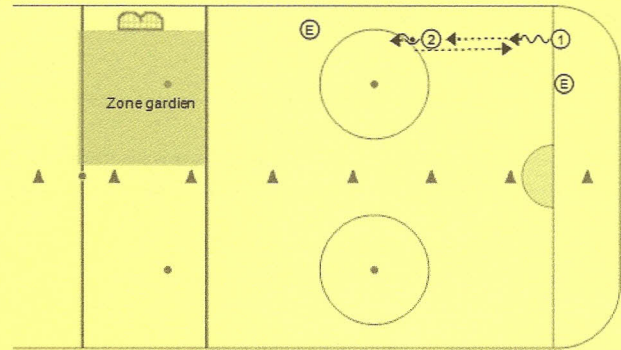
**Matériel :**  
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais après chaque réception le jeune effectue un arrêt, se jette à genoux, se relève et fait un départ arrière.

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer 2 jeunes de même habileté ensemble.
- Demander au jeune qui reçoit la passe de donner une cible avec la lame de son bâton.
- Changer les rôles à chaque longueur.
- Utiliser la passe poignet.



## 5- 3 fois à 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur forme des équipes de 3 joueurs et les oppose face à 3 objets différents (rondelle bleue, balle de tennis, anneau ou ballon). Chaque jeune doit essayer de gagner son 1 contre 1, aller compter dans le but adverse et ensuite aller aider un autre duo.

**Points clés :**  
Insister sur les rôles de porteur et chasseur  
Se placer du côté défensif de l'objet (chasseur)  
Partager un objet avec un partenaire

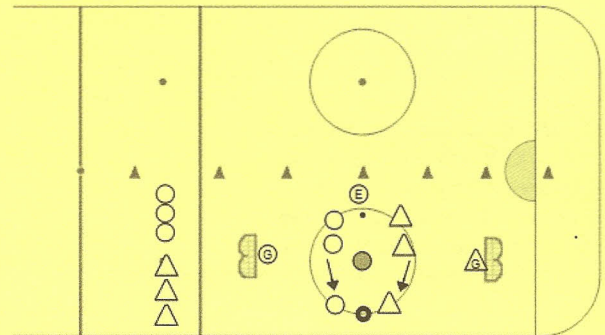
**Matériel :** Ballon  
Rondelles  
Balles de tennis  
Anneaux

**Variante 1 :** Ajouter une série d'objets.

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- L'équipe qui aura 2 objets dans le filet adverse sera gagnante.
- Changer les joueurs après 40 secondes ou 2 objets gagnants.
- Garder les bâtons sur la glace.



## 6- Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/3 de glace. Il forme des équipes de 5 joueurs et 1 gardien.

**Points clés :**  
Regarder avant d'agir : lever la tête  
Contrôler la rondelle, la passe  
Insister sur les rôles défensifs (chasseur, surveillant)

**Matériel :**  
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Les entraîneurs initiation sont sur la glace pour diriger les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'apprentissage.
- Respecter le nombre de joueurs.

