

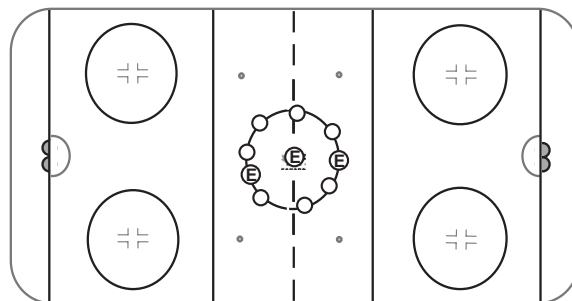
Objectifs de la séance : 1. Présenter : les règles de sécurité, la position de base, se relever et garder son équilibre, les connaissances de base, la poussée en T, les coupes en C

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ORGANISATION ET POSITION DE BASE (1.1.01)

Réunir les joueurs au centre de la patinoire. Expliquer les règles de sécurité. Expliquer les signaux. Expliquer et faire la démonstration des principaux points de la position. Les joueurs adoptent la position de base. Les entraîneurs doivent circuler entre les joueurs pour corriger la position tout de suite. Les joueurs sautent sur deux jambes. Les joueurs se penchent vers la gauche et ensuite vers la droite. Les joueurs se penchent vers la gauche et se tiennent sur la jambe gauche, et ensuite vers la droite et se tiennent sur la jambe droite. Les joueurs bercent vers l'avant, sur les orteils et ensuite vers l'arrière, sur les talons (les encourager à trouver le meilleur point d'équilibre).



20 MIN

ATELIER 1

1. POUSSÉE EN T (1.3.01)

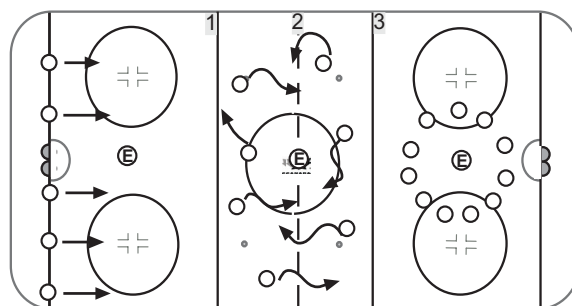
Réviser les principaux points et faire la démonstration. Les joueurs sont alignés le long de la bande ou sur une ligne. Le patin droit est derrière le patin gauche de façon à former un « T ». Pousser vers le bas et vers l'extérieur avec le patin droit et glisser sur la jambe gauche. Les joueurs doivent allonger la jambe pour se donner un élan et terminer en poussant avec le bout du patin. Les entraîneurs doivent surveiller les joueurs et corriger les erreurs au cas par cas. S'assurer que la jambe de poussée est complètement allongée avant le retour. Patiner sur une distance donnée en poussant avec une jambe à la fois. Recommencer avec l'autre jambe.

2. PATINAGE LIBRE

Les joueurs patinent en zone neutre afin de se sentir à l'aise en patins. Les entraîneurs devraient patiner parmi les joueurs et parler au plus grand nombre possible. Les mettre à l'aise et les aider au besoin.

3. SE RELEVER ET GARDER SON ÉQUILIBRE (1.1.02)

L'entraîneur doit démontrer la bonne technique pour se relever. Jouer à « Jean dit » pour que les joueurs s'exercent à tomber à genoux et à se relever en « position », à toucher les genoux, les orteils, la tête, les épaules, les hanches, etc. Les joueurs sont couchés sur le ventre, les deux mains sur le bâton, les coudes sur la glace et gardent le bâton de niveau. Ils doivent se mettre à genoux en utilisant les coudes et ensuite se lever. Continuer le jeu.



20 MIN

ATELIER 2

1. NE RÉVEILLEZ PAS LE GÉANT

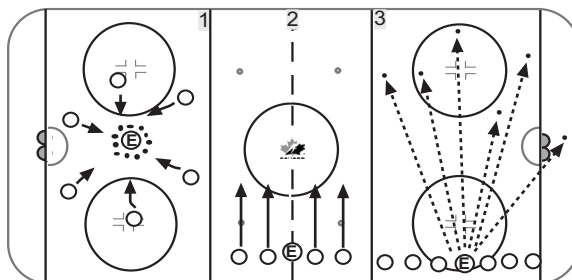
Mettre des rondelles (un trésor) sur la patinoire. Un des entraîneurs (le géant) surveille le trésor, mais s'endort tout le temps. Les joueurs doivent approcher le géant sur la pointe des pieds pour lui voler son trésor sans le réveiller. Le géant se réveille à l'occasion pour les effrayer.

2. COUPES EN C (1.4.01)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C avec le pied droit pour se rendre de l'autre côté de la glace en glissant sur le pied gauche. S'assurer que le joueur récupère bien. Effectuer 3-4 fois avec le pied droit puis reprendre avec le pied gauche.

3. VA CHERCHER

Les joueurs sont les « chiens » et jouent sans bâton. L'entraîneur fait rouler autant de balles de tennis qu'il y a de joueurs. Les joueurs doivent aller chercher les balles et les rapporter à l'entraîneur. Certains joueurs pourront récupérer la balle deux ou trois fois tandis que d'autres ne pourront le faire qu'une seule fois. Les joueurs doivent japper en remettant la balle.

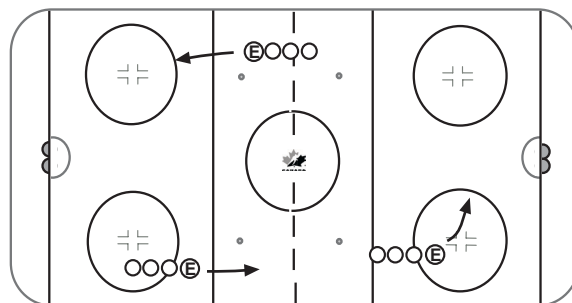


10 MIN

JEU AMUSANT

VISITE GUIDÉE

Diviser le groupe en sous-groupes selon le nombre d'entraîneurs. L'entraîneur est le chauffeur d'autobus et les joueurs sont ses passagers. Les joueurs suivent l'entraîneur qui se déplace lentement sur la glace, changeant souvent de direction. Indiquer des caractéristiques de l'aréna lors de la visite guidée (point de mise en jeu, cercle, filet, enclave, ligne bleue, ligne centrale, ligne des buts). Revisiter les endroits et demander aux joueurs de les nommer.

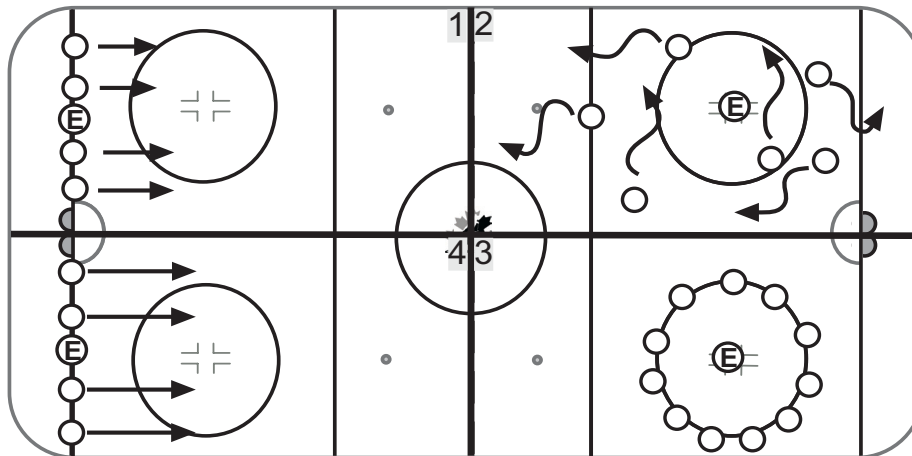


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

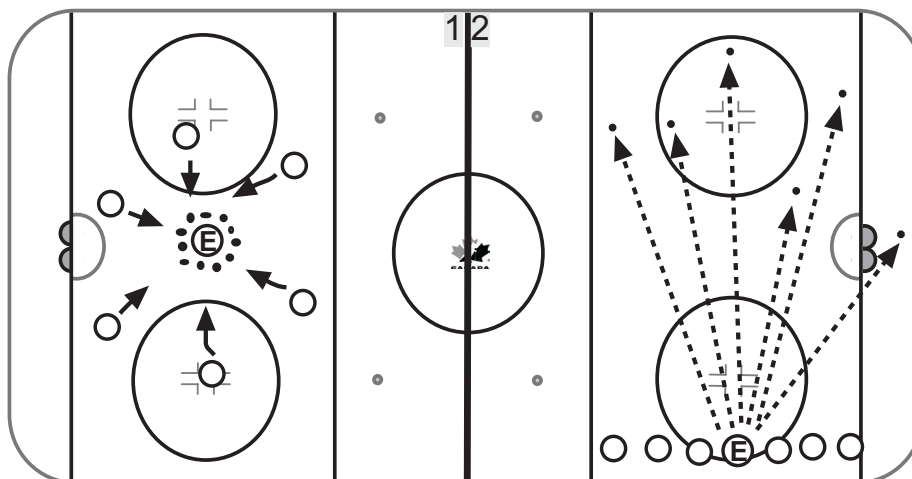
ATELIER D'HABILETÉ 1

- 1. POUSSÉE EN T (1.3.01)
- 2. PATINAGE LIBRE
- 3. SE RELEVER ET GARDER SON ÉQUILIBRE (1.1.02)
- 4. COUPES EN C (1.4.01)



ATELIER D'HABILETÉ 2

- 1. NE RÉVEILLEZ PAS LE GÉANT
- 2. VA CHERCHER



ATELIER D'HABILETÉ 3

- 1. POUSSÉE EN T (1.3.01)
- 2. PATINAGE LIBRE
- 3. NE RÉVEILLEZ PAS LE GÉANT
- 4. VA CHERCHER
- 5. SE RELEVER ET GARDER SON ÉQUILIBRE (1.1.02)
- 6. COUPES EN C (1.4.01)

