

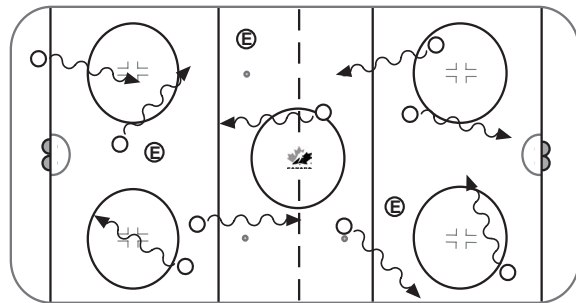
Objectifs de la séance : 1. Présenter : la position pour le patinage arrière, marcher à reculons, glisser en patinage arrière,  
2. Réviser : la base, le tir du coup droit, le tir du revers, l'arrêt à une heure et à onze heures

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

**CHAOS (2.2.01/2.2.02/2.2.03)**

Les joueurs patinent dans toutes les directions en driblant la rondelle. Installer des filets pour les tirs et encourager les joueurs à faire ricocher la rondelle sur la bande, à varier la vitesse, à changer de direction, à dribler la rondelle selon un schéma étroit, large et une combinaison étroite large.



20 MIN

## ATELIER 1

**1. MARCHER À REÇULONS**

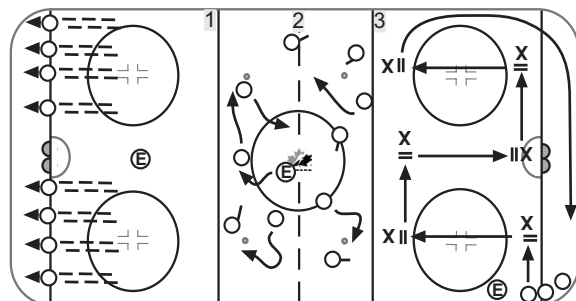
Réviser et faire la démonstration des points-clés de la position. Les joueurs adoptent la position et se redressent, 3-4 fois. Les joueurs tombent à genoux et reprennent la position. Les joueurs s'alignent sur la ligne de but, face à la bande du fond. Ils adoptent la position de base. Les patins forment un « V » inversé, les orteils vers l'intérieur. Les joueurs marchent à reculons vers la ligne bleue. Ils doivent lever les patins, transférer leur poids d'un côté à l'autre et replacer le pied, les orteils vers l'intérieur. Recommencer 4-5 fois.

**2. CHAT DANS LES TOILETTES**

Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).

**3. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)**

Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur se rend au 1<sup>er</sup> cône et freine en faisant face au prochain cône. Le prochain joueur commence l'exercice quand le joueur qui le précède freine au cône. Réviser la technique et corriger au besoin.



20 MIN

## ATELIER 2

**1. GLISSER EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.03)**

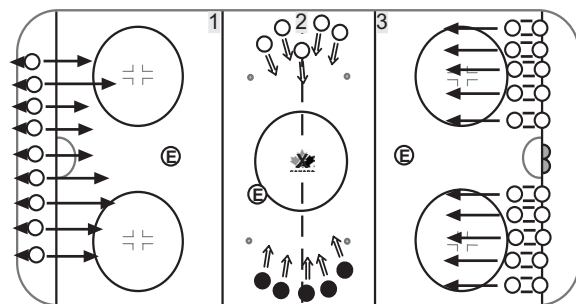
Les joueurs se poussent contre la bande pour voir sur quelle distance ils peuvent glisser en patinage arrière. Recommencer plusieurs fois (les joueurs peuvent faire l'exercice à leur rythme – les encourager à recommencer et à aller chaque fois plus loin). Réviser la forme – une position présentant un bon équilibre constitue la base – surveiller les joueurs qui se penchent vers l'avant et apporter les correctifs nécessaires.

**2. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)**

Diviser le groupe en deux équipes et assigner une zone à chaque équipe. Les joueurs doivent rester dans leur zone. Placer un petit cône au centre de la glace. Au signal, les joueurs doivent tirer les rondelles en visant le cône et pousser celui-ci jusque dans la zone de l'autre équipe. Les joueurs peuvent récupérer les rondelles, mais les tirs doivent provenir de l'intérieur de leur zone. L'équipe qui réussit à déplacer le cône jusque dans le cercle de mise au jeu de l'équipe adverse est déclarée gagnante. Répéter avec des tirs du revers seulement.

**3. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.03)**

Les joueurs se placent deux par deux, l'un devant l'autre. En utilisant deux bâtons de hockey (la lame tournée vers le bas), un joueur pousse son partenaire en patinage arrière. Le joueur qui se fait pousser adopte la position de base et glisse sur deux patins en patinage arrière, lentement et prudemment.

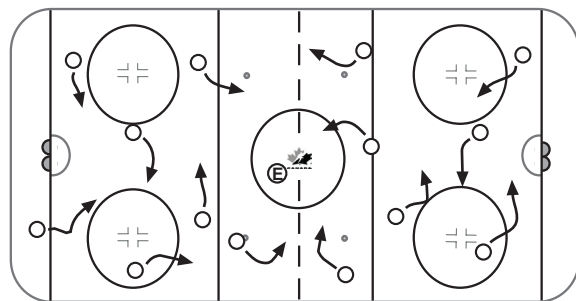


10 MIN

## JEU AMUSANT

**BATEAU DE GUERRE**

La patinoire est un bateau de guerre, l'entraîneur en est le capitaine et les joueurs sont l'équipage. L'équipage s'éparpille sur le bateau et répond aux ordres du capitaine. Donner quatre ordres et jouer pendant 5 minutes : « torpille » – l'équipage glisse sur le ventre, « les mains devant et la tête haute » ; « sous-marin » – l'équipage glisse sur le dos les jambes en l'air (périscopes) ; « avions ennemis » – l'équipage glisse sur les genoux et descend les avions avec les bâtons ; « tempête » l'équipage patine en tombant sur un genou à chaque foulée (changement de genou à chaque foulée) ; donner 5 nouveaux ordres et jouer encore pendant 5 minutes : « poupe » – l'équipage se rend au bout de la patinoire en patinage arrière ; « proue » – l'équipage se rend au bout de la patinoire en patinage avant ; « bâbord et tribord » – croisements latéraux jusqu'à l'autre côté ; « laver le pont » – l'équipage balaye la neige avec le bâton ; « homme par-dessus bord » – l'équipage plonge dans l'eau et nage sur le ventre.

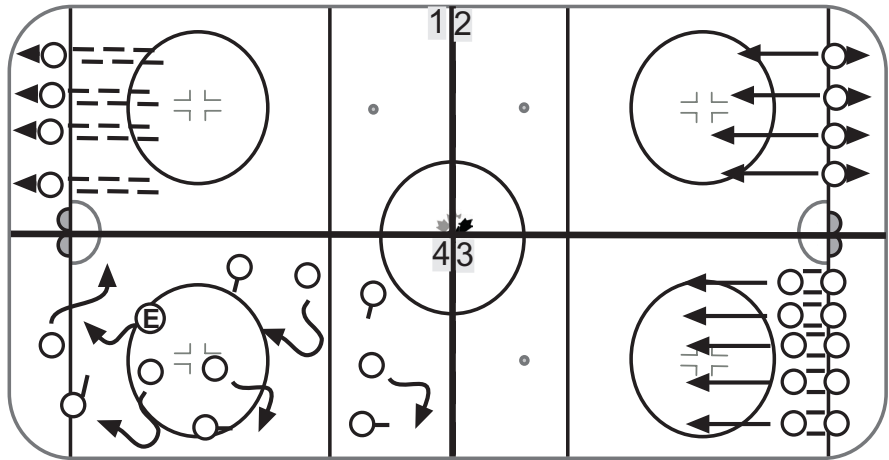


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

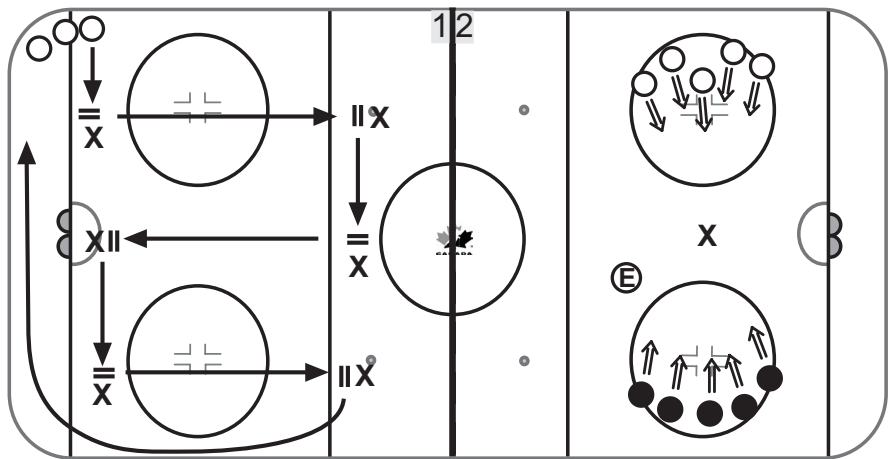
### ATELIER D'HABILITÉ 1

1. MARCHER À RECLONS
2. GLISSER EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.03)
3. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.03)
4. CHAT DANS LES TOILETTES



### ATELIER D'HABILITÉ 2

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
2. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)



### ATELIER D'HABILITÉ 3

1. MARCHER À RECLONS
2. CHAT DANS LES TOILETTES
3. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)
4. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
5. GLISSER EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.03)
6. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.03)

