

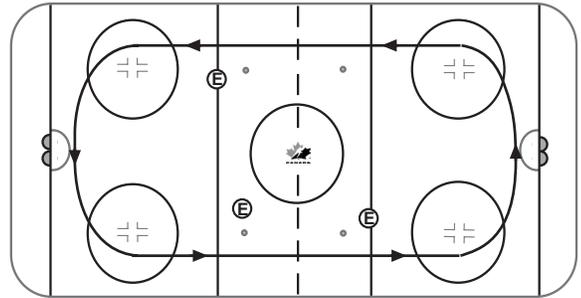
Objectifs de la séance : 1. Présenter : les coupes en C, les foulées en patinage arrière, les mises en échec avec le bâton
2. Réviser : la base, démarrer et patiner avec la rondelle

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.04/1.3.06)

Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues, effectuer un patinage arrière, sauter par-dessus les lignes sur un pied, exagérer les foulées, arrêt et départ à la ligne rouge (en faisant toujours face au même côté de la patinoire), accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01)

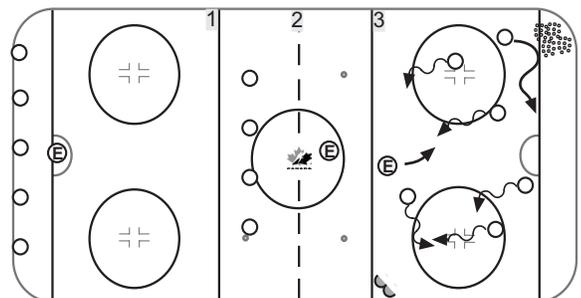
Réviser et faire la démonstration. Demander aux joueurs de placer les mains contre la bande et de les écarter à la largeur des épaules pour favoriser l'équilibre. Ils doivent s'exercer à faire des coupes en C avec le patin gauche, puis avec le droit.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)

Aligner les joueurs qui sont en position de maniement du bâton et placer une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler la rondelle du côté du coup droit, devant eux, puis du côté de leur revers.

3. LA VIE D'UN INSECTE

Placer de la nourriture (rondelles) au milieu de la patinoire et des filets à chaque extrémité. Les joueurs (fourmis) contrôlent la rondelle et essaient de mettre la nourriture dans les filets (fourmilères) tandis que les entraîneurs (sauterelles) essaient de prendre les rondelles. Les joueurs peuvent essayer de reprendre les rondelles prises par les entraîneurs ou aller chercher une autre rondelle. Les fourmis doivent essayer de mettre le plus de nourriture possible dans la fourmière avant l'hiver (le coup de sifflet).



20 MIN

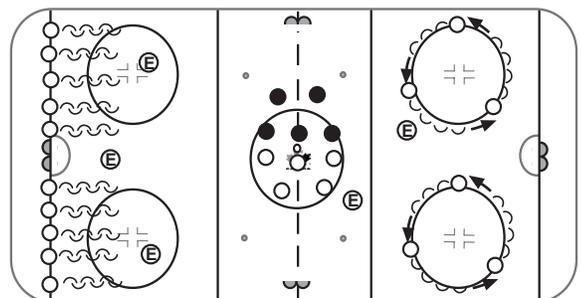
ATELIER 2

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)

Les joueurs s'alignent sur la ligne de but, face à la bande. Au signal, les joueurs effectuent des coupes en C d'une jambe jusqu'à la ligne bleue. Ils reviennent ensuite au point de départ en faisant les coupes en C de l'autre jambe. Même formation. Les joueurs placent les patins en V inversé, les orteils vers l'intérieur, et marchent à reculons jusqu'à la ligne bleue. Rappeler aux joueurs de lever les patins et de sentir le transfert de poids d'un côté à l'autre. Expliquer aux joueurs comment réunir tous les éléments et faire une démonstration. Les joueurs commencent sur la ligne de but, en exécutant des coupes en C d'un pied et de l'autre, et poussent ensuite pour glisser en patinage arrière jusqu'à la ligne bleue. Ils reviennent au point de départ. S'assurer qu'ils ont une bonne position en patinage arrière, le bâton dans une main et le pied qui glisse directement sous le centre de gravité. Le pied de poussée est orienté de côté en utilisant l'avant de la lame.

2. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)

Réviser et faire la démonstration des mises en échec avec le bâton. Jouer à la ringuette. Les joueurs utilisent leurs bâtons à l'envers et plantent le manche de leur bâton dans l'anneau. Les joueurs auront plus de succès à transporter l'anneau. Utiliser les mises en échec avec le bâton pour subtiliser l'anneau à l'adversaire.



3. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE

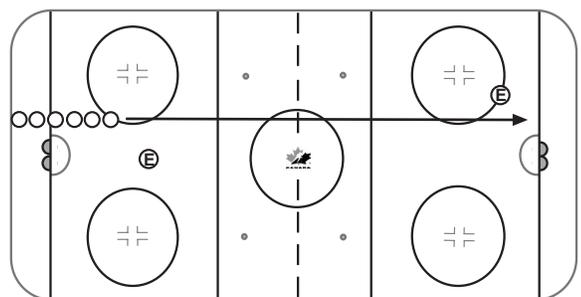
Les joueurs prennent place autour du cercle de mise en jeu. Ils se placent en position pour le patinage arrière. Tourner les orteils d'un pied vers l'intérieur. Transférer le poids sur ce pied. Pousser en utilisant toujours des coupes en C. Ramener le patin à sa position initiale. Répéter autour du cercle en utilisant toujours le même pied. Accorder une attention individuelle aux joueurs.

10 MIN

JEU AMUSANT

RELAIS DU TRAIN

Chaque joueur est un wagon d'un train, attaché au wagon précédent en tenant le joueur par la taille. Au signal, toute l'équipe pousse pour se rendre à la ligne des buts éloignée en patinage avant. Aucun joueur ne peut lâcher le joueur devant lui et l'équipe ne peut foncer dans la bande. Répéter si le temps le permet. Changer la locomotive et le dernier wagon. Exige un travail d'équipe et de la collaboration. Les joueurs de première année novice devraient peut-être former deux trains.

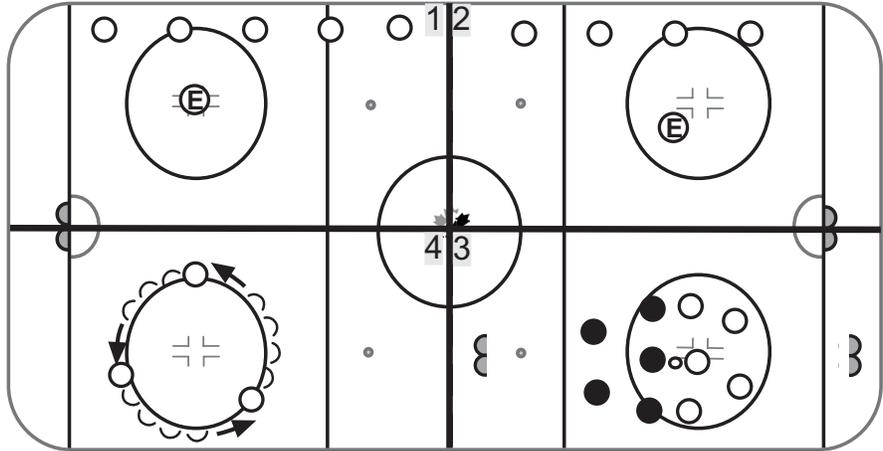


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

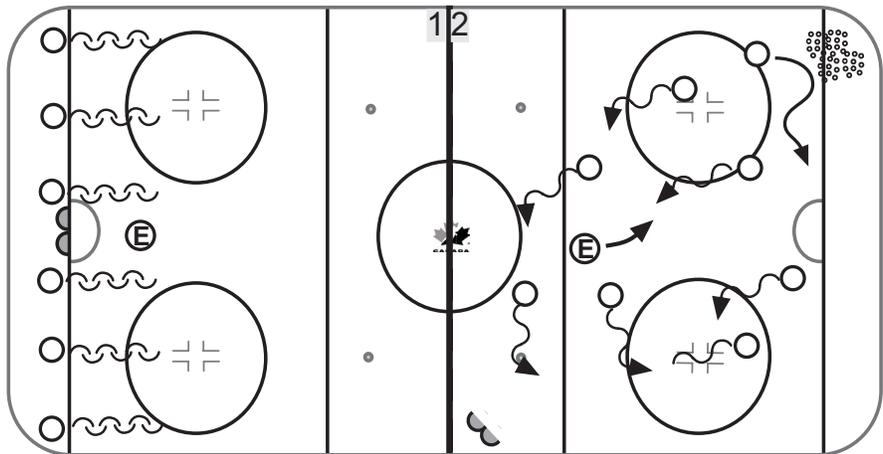
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)
3. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)
4. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
2. LA VIE D'UN INSECTE



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)
3. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE
4. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)
5. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
6. LA VIE D'UN INSECTE

