

Objectifs de la séance : 1. Présenter : l'arrêt à deux pieds, tricoter avec la rondelle, contrôle des carres

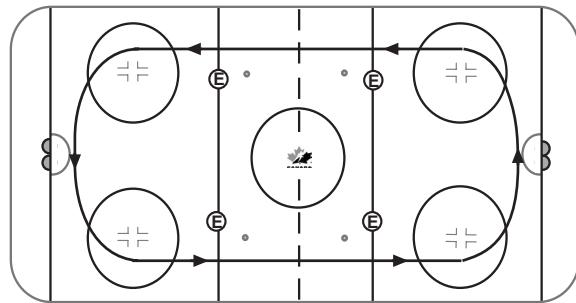
2. Réviser : la base, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, les mises en échec avec le bâton, le maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

## ÉCHAUFFEMENT (1.1.04/1.4.12/1.3.06)

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

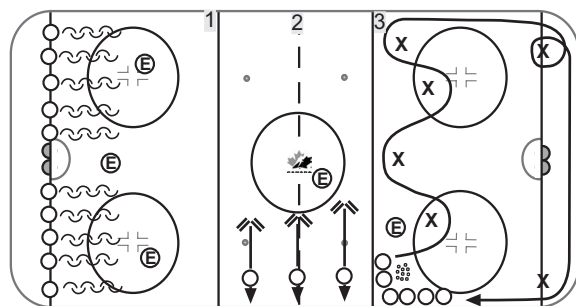
## ATELIER 1

## 1. 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. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

Réviser et démontrer les principaux points. Les joueurs s'alignent en position de base face à la bande. Au signal, ils se poussent contre la bande et glissent en patinage arrière. Amorcer l'arrêt en tournant les orteils l'extérieur et en penchant légèrement le corps vers l'avant. Recommencer 4-5 fois. Feu rouge - Feu vert - Au feu vert, les joueurs commencent à effectuer un patinage arrière à l'aide de coupes en C. Au feu jaune, ils glissent en patinage arrière. Au feu rouge, ils freinent en effectuant un arrêt des deux pieds en patinage arrière.



## 3. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

Chaque joueur a une rondelle. Il la déplace de gauche à droite devant lui. Déplacer la rondelle sur le côté de l'avant vers l'arrière. Les joueurs effectuent un patinage avant, lentement en driblant la rondelle. Ils tricotent avec la rondelle entre les quatre premiers cônes, effectuent un virage de 360° au cône 5, driblent la rondelle entre les cônes 5 et 6, effectuent un virage glissé autour du dernier cône et reviennent à leur position de départ.

20 MIN

## ATELIER 2

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

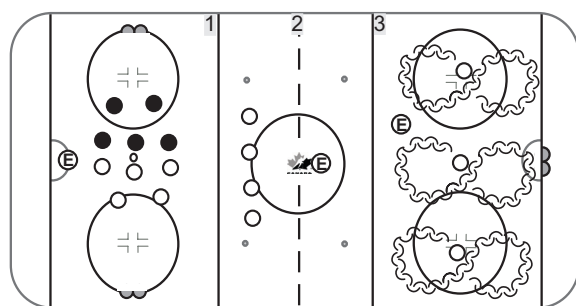
Réviser et faire la démonstration des mises en échec avec le bâton. Jouer à la ringuette. Les joueurs utilisent leurs bâtons à l'envers et plantent le manche de leur bâton dans l'anneau. Les joueurs auront plus de succès à transporter l'anneau. Utiliser les mises en échec avec le bâton pour subtiliser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

## 2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)

Les joueurs s'alignent en position de maniement du bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribler la rondelle du côté de leur coup droit, devant eux puis du côté de leur revers.

## 3. TRACER UN 8 EN PATINAGE ARRIÈRE - CARRE INTÉRIEURE (1.2.03)

Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs tracent un 8 en glissant sur la carre intérieure. Commencer avec le patin gauche et se servir de la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle puis utiliser le patin droit pour compléter le huit. Insister sur une bonne flexion des genoux et le contrôle du haut du corps.

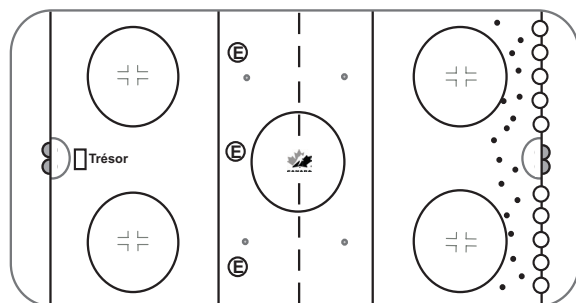


10 MIN

## JEU AMUSANT

## VOLER LE TRÉSOR

Une boîte, une caisse ou un seau (coffre au trésor) est placé à un bout de la patinoire. Toutes les rondelles (le trésor) sont du côté des joueurs. Les joueurs doivent prendre une rondelle, patiner jusqu'à l'autre bout de la patinoire et la placer dans la caisse (voler le trésor du pirate). Les entraîneurs (pirates) essaient d'attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent laisser tomber la rondelle et aller en chercher une autre. Les joueurs doivent garder leurs gants pour des raisons de sécurité.

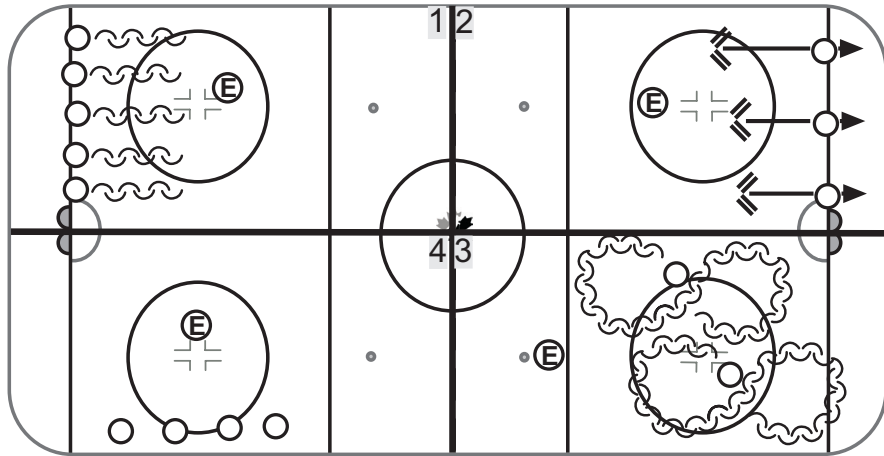


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

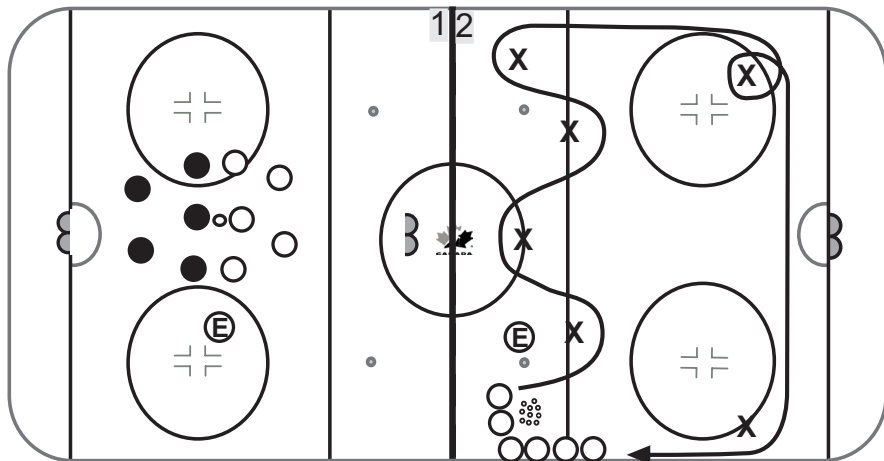
### ATELIER D'HABILITÉ 1

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
2. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
3. TRACER UN 8 EN PATINAGE ARRIÈRE - CARRE INTÉRIEURE (1.2.03)
4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)



### ATELIER D'HABILITÉ 2

1. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)
2. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)



### ATELIER D'HABILITÉ 3

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
2. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
3. TRACER UN 8 EN PATINAGE ARRIÈRE - CARRE INTÉRIEURE (1.2.03)
4. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)
6. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

