

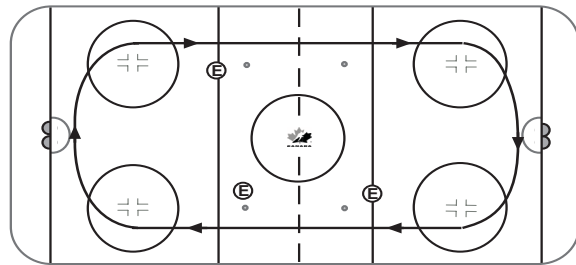
Objectifs de la séance : 1. Réviser : la base, tirer et patiner, les virages brusques, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, l'arrêt à deux pieds, tricoter avec la rondelle, manier la rondelle en position stationnaire

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

## ÉCHAUFFEMENT

Patinage libre dans le sens des aiguilles d'une montre; entre les lignes bleues, coupes en C en alternance en patinage arrière, glisser en fléchissant les genoux, foulées exagérées, glisser sur un pied en patinage arrière, accélérer.



20 MIN

## ATELIER 1

## 1. PATINER ET TIRER

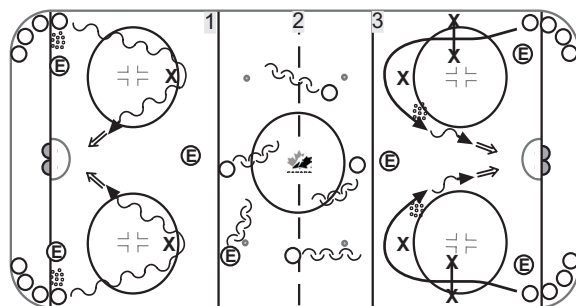
Répartir les joueurs dans deux coins. Placer des rondelles supplémentaires dans les coins. Installer des cônes sur le haut de chaque cercle. Les joueurs transportent la rondelle du coin, contournent les cônes et tirent de la zone privilégiée. Envoyer les joueurs en succession rapide.

## 2. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE

Tous les joueurs et les entraîneurs effectuent un patinage arrière en tout temps. Les joueurs touchés aident l'entraîneur qui l'a. Les joueurs libres portent leur bâton et doivent le mettre de côté lorsqu'ils ont été touchés (pour que les autres sachent qu'ils ont été touchés). Le dernier joueur restant est déclaré gagnant.

## 3. PATINER ET TIRER

De chaque côté de la glace, placer un long bâton sur deux cônes près des lignes hachurées et un cône juste avant la ligne bleue. Laisser la moitié des rondelles près du haut des cercles. Le joueur doit patiner vers la ligne bleue, glisser sur le ventre sous le bâton (bras devant, tête levée), se remettre debout, effectuer un virage brusque autour du cône, se diriger vers le filet, prendre une rondelle et marquer. Revenir faire la queue.



20 MIN

## ATELIER 2

## 1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

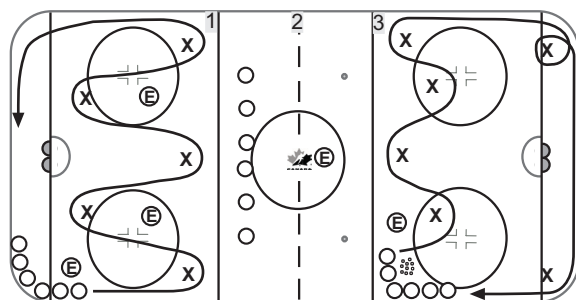
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Préparer une trajectoire en zigzag avec les cônes. Les joueurs doivent effectuer un virage brusque autour de tous les cônes. Les joueurs prennent le départ lorsque le joueur qui les précède atteint le deuxième cône. Les entraîneurs commentent.

## 2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.08/2.1.09)

Aligner les joueurs en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de manier leur bâton en collant les mains ensemble, puis en les écartant.

## 3. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

Le joueur tricote avec la rondelle entre les cônes 1 à 4, fait un virage de 360° autour du cône 5, manie le bâton entre les cônes 5 et 6 et effectue un virage en glissant autour du cône 6 avant de retourner au point de départ.

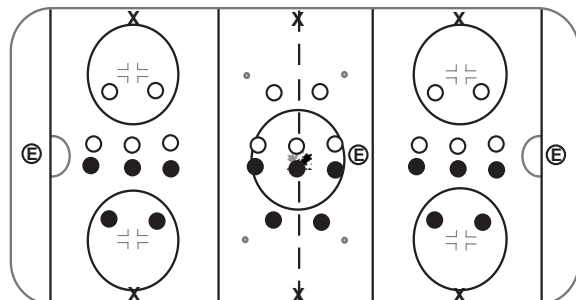


10 MIN

## JEU AMUSANT

## JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

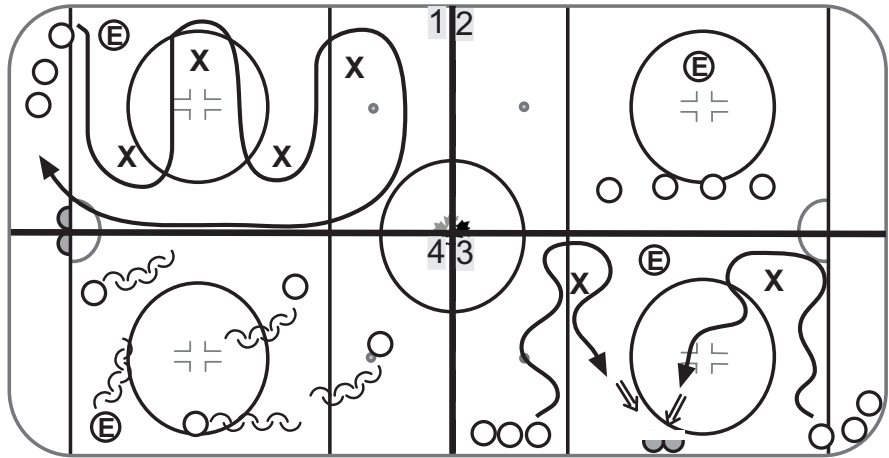
Pas de filets. Utiliser un cône. Le joueur doit frapper le cône avec la rondelle pour marquer un point. Pas de gardiens de but. Jeu continu. Lorsqu'un joueur compte un but, la rondelle est remise à l'entraîneur qui la remet en jeu, et le jeu se poursuit. Lorsqu'un joueur plus fort monopolise la rondelle, ajouter une rondelle (ou deux).



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

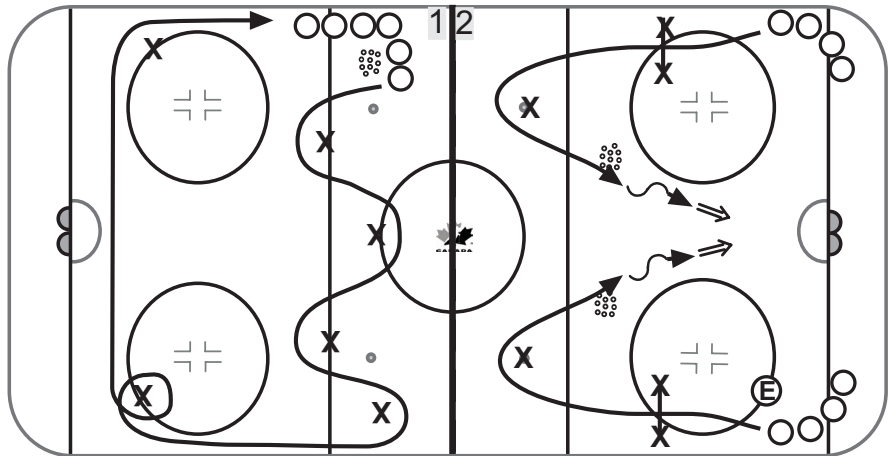
### ATELIER D'HABILITÉ 1

1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.08/2.1.09)
3. PATINER ET TIRER
4. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE



### ATELIER D'HABILITÉ 2

1. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
2. PATINER ET TIRER



### ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PATINER ET TIRER
2. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
3. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE
4. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.08/2.1.09)
6. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE

