

Objectifs de la séance : 1. Présenter : l'arrêt à un pied, le départ en V

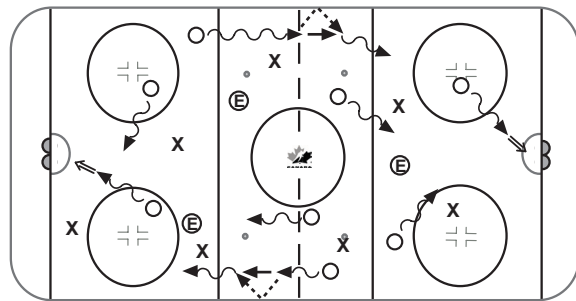
2. Réviser : la base, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, l'arrêt à deux pieds, les virages brusques

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

**CHAOS (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.09)**

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour que les joueurs tirent. Encourager les joueurs à dribbler la rondelle selon un schéma étroit, large, une combinaison étroite large, sur le côté, à l'avant, sur le côté et sur une jambe.



20 MIN

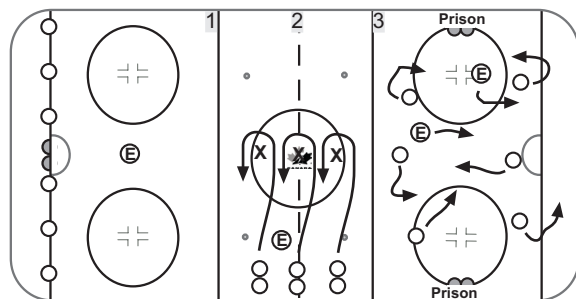
## ATELIER 1

**1. SUIVEZ LE MENEUR (1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.1.12/1.5.04/1.6.04/1.6.12)**

Encourager les joueurs à faire ce qui suit (exige de l'enthousiasme – être surpris lorsque les joueurs réussissent la tâche et leur dire qu'ils seront incapables d'exécuter la tâche suivante) : sauter sur un pied, glisser en fléchissant les genoux, glisser en pompant les bras et en effectuant des croisements latéraux, glisser sur un pied en patinage arrière, 360°, croisements – trois rapides – à gauche et à droite.

**2. DÉPART EN V ET VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)**

Réviser les points-clés du départ en patinage avant et en faire la démonstration en position stationnaire afin de faciliter l'organisation. Les joueurs adoptent la position de base. Au signal, ils pratiquent l'ouverture des patins en « V » en tournant les orteils vers l'extérieur. Ouvrir le plus grand possible. Les joueurs forment des équipes de deux. Placer des cônes à mi-chemin de la patinoire à raison d'un cône pour deux joueurs. Au signal, le premier joueur de chaque ligne ouvre les patins en « V », fait 4-5 foulées en courant, continue à patiner jusqu'au cône, exécute un virage brusque autour du cône et retourne vers son partenaire qui fait la même chose. Surveiller la forme et apporter les correctifs nécessaires. Exercice continu. Changer la direction des virages à mi-chemin de l'exercice.

**3. POLICIERS ET VOLEURS**

Les entraîneurs sont les policiers et les joueurs, les voleurs. Les joueurs se répartissent dans la zone sans bâtons. Lorsqu'un joueur est touché, il s'en va en prison (filet). Les prisonniers peuvent être libérés en se faisant toucher par un joueur en liberté.

20 MIN

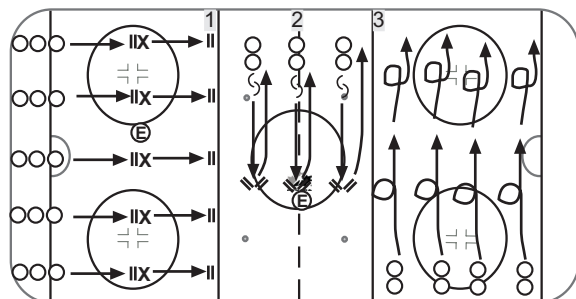
## ATELIER 2

**1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)**

Réviser et faire la démonstration. Placer des cônes à mi-chemin entre la ligne des buts et la ligne bleue. Diviser les joueurs en groupes selon le nombre de cônes. Les joueurs commencent en patinage avant puis glissent vers le cône sur les deux pieds. Ils effectuent un arrêt sur un pied et enneigent le cône. Le joueur poursuit son chemin vers la ligne bleue et le joueur suivant commence l'exercice. Lorsque tous les joueurs ont fait l'exercice, répéter en revenant vers la ligne des buts et freiner en faisant face au même côté (enneiger l'autre côté du cône). Les entraîneurs doivent surveiller la forme.

**2. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)**

Réviser les points clés de la position de base, les coupes en C, les foulées et l'arrêt à deux pieds en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux sur les côtés et ils font face à la bande. Au signal, le 1<sup>er</sup> joueur effectue des coupes en C pour démarrer, change de pied, puis se pousse et glisse jusqu'à une ligne à mi-chemin au centre de la patinoire. Il effectue un arrêt des deux pieds en patinage arrière. Il effectue un départ en V en patinage avant et revient vers son partenaire. Vérifier la bonne position en patinage arrière, le bâton dans une main, le pied de glisse directement sous le centre de gravité, le pied de poussée est allongé sur le côté à l'aide de la partie avant de la lame. Les joueurs qui ne transfèrent pas correctement leur poids doivent placer leurs patins comme un V inversé – les orteils tournés vers l'intérieur. Marcher à reculons. Rappeler aux joueurs de soulever les patins et de sentir le transfert de poids d'un côté à l'autre. Course à relais – même structure.

**3. VIRAGES À 360° (1.6.04)**

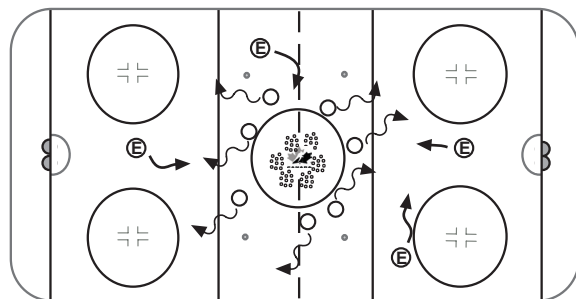
Réviser et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande. Au signal, les joueurs se rendent à la première ligne hachurée et effectuent un virage de 360°. Ils se rendent ensuite à la ligne hachurée éloignée et effectuent un second virage de 360° en sens contraire. Répéter avec une rondelle.

10 MIN

## JEU AMUSANT

**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 (fourmières) 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).

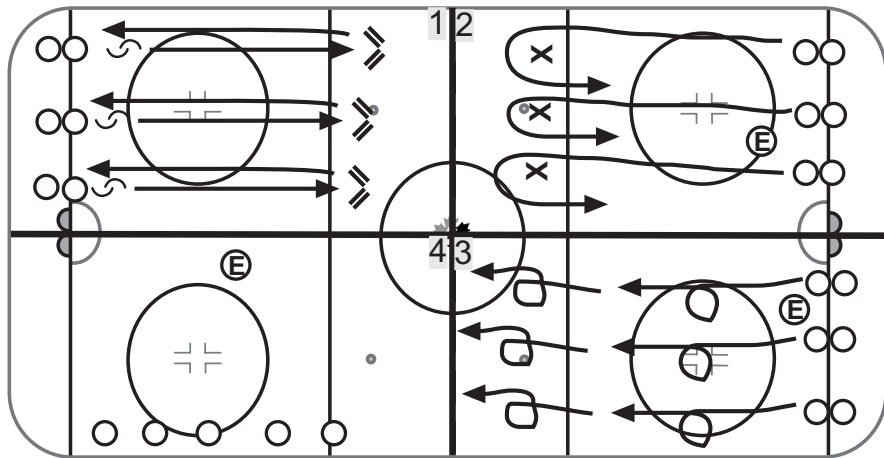


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices. Ateliers supplémentaires sur glace :

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

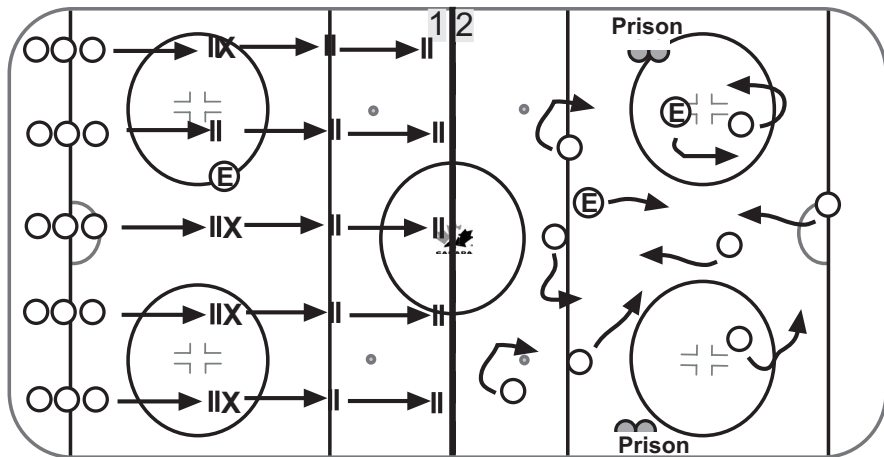
### ATELIER D'HABILITÉ 1

1. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
2. DÉPART EN V ET VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
3. VIRAGES À 360° (1.6.04)
4. SUIVEZ LE MENEUR (1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.1.12/1.5.04/1.6.04/1.6.12)



### ATELIER D'HABILITÉ 2

1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
2. POLICIERS ET VOLEURS



### ATELIER D'HABILITÉ 3

1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
2. SUIVEZ LE MENEUR (1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.1.12/1.5.04/1.6.04/1.6.12)
3. VIRAGES À 360° (1.6.04)
4. DÉPART EN V ET VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
5. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
6. POLICIERS ET VOLEURS

