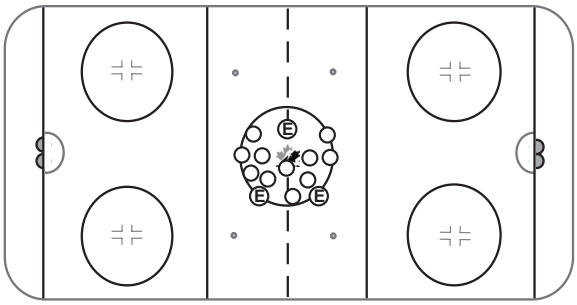
PHASE: I **LEÇON: 1** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : règles de l'entraînement, l'agilité, glisser sur un patin, départ avant en V, contrôle des carres

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

RÈGLES DE L'ENTRAÎNEMENT
Les entraîneurs se présentent et présentent les règles et les directives qu'ils veulent que les joueurs respectent lors des entraînements. S'assurer que les joueurs connaissent les signaux utilisés, ce que signifie le sifflet, ainsi que les règles de sécurité à respecter sur la glace.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

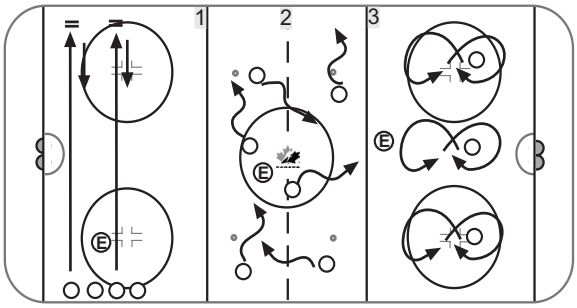
- Faire la démonstration des signaux utilisés.

20 MIN ATELIER 1

1. ÉQUILIBRE ET PATINAGE (1.1.01/1.1.02/1.1.07/1.1.09/1.1.05)
Les joueurs sont alignés le long de la bande. Faire la démonstration de la position de base. Exécuter les activités suivantes jusqu'à la bande éloignée et au retour : tomber et se relever, glisser sur un patin, glisser en pliant les genoux, glisser en pompant les bras.

2. CHAOS
Les joueurs patinent en zone neutre en contrôlant la rondelle.

3. TRACER DES 8 SUR LA CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs se servent de la carre intérieure en suivant un schéma en forme de 8. Commencer avec le pied droit et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un cercle complet puis passer au pied gauche pour terminer le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et le contrôle du haut du corps.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

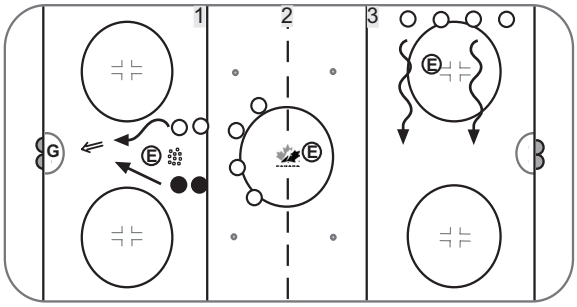
- Genoux fléchis, écartés à la largeur des épaules, bâton sur la glace
- Changer de direction
- Changer de vitesse
- Patinage avant/patinage arrière

20 MIN ATELIER 2

1. TIRS DE BARRAGE
Les joueurs forment deux lignes à la ligne bleue. Dans une ligne, les joueurs sont debout avec une rondelle tandis que dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élancent vers le filet. Le joueur qui a la rondelle tente de marquer tandis que le joueur à genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)
Réviser et corriger la position de base. Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribler selon un schéma étroit, large puis selon une combinaison étroite-large.

3. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)
Les joueurs commencent le long de la bande et patinent jusqu'à l'autre côté de la patinoire en transportant la rondelle.

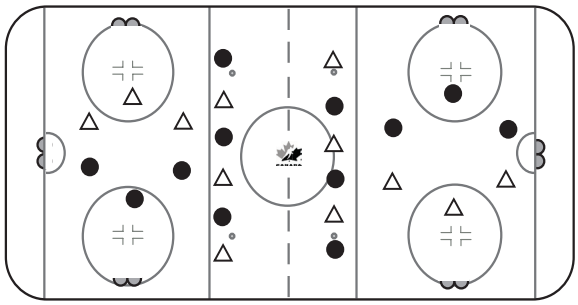


POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Transférer le poids alors que la rondelle passe devant le corps
- Transporter la rondelle avec une main sur le bâton du coup droit et du revers

10 MIN JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR (2.2.05/2.2.06/2.2.07)
Former deux équipes. Jouer deux matchs à 3 contre 3 sur la largeur – un groupe à chaque extrémité. Les substituts s'alignent sur les lignes bleues et s'avancent au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc.
- Alterner : 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles

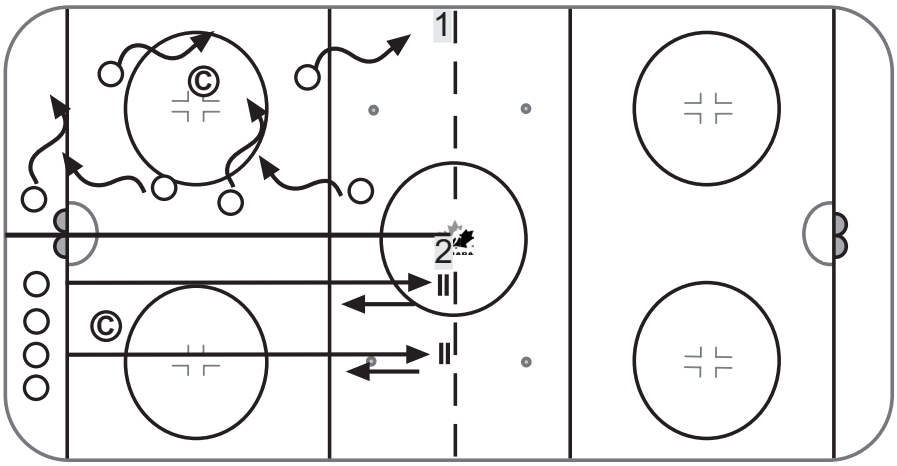
PHASE: I **LEÇON: 1** **DURÉE: 60**

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'HABILETÉ 1

1. CHAOS

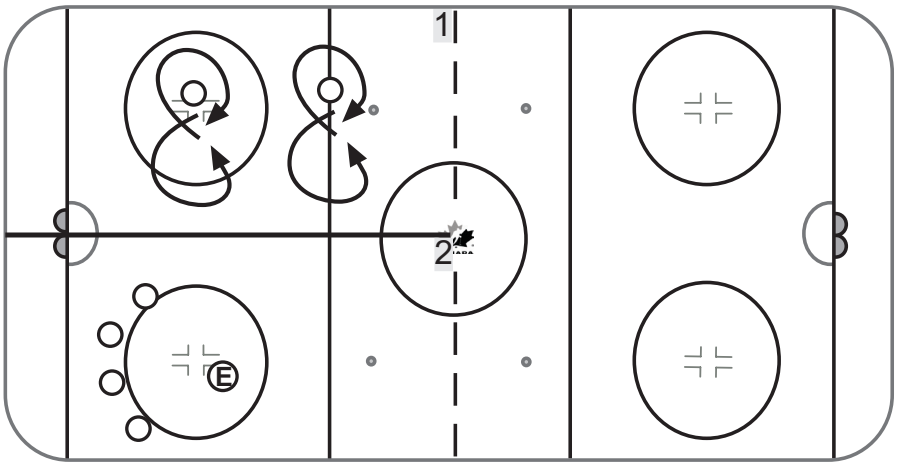
2. ÉQUILIBRE ET PATINAGE (1.1.01/1.1.02/1.1.07/1.1.09/1.1.05)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. TRACER DES 8 SUR LA CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)

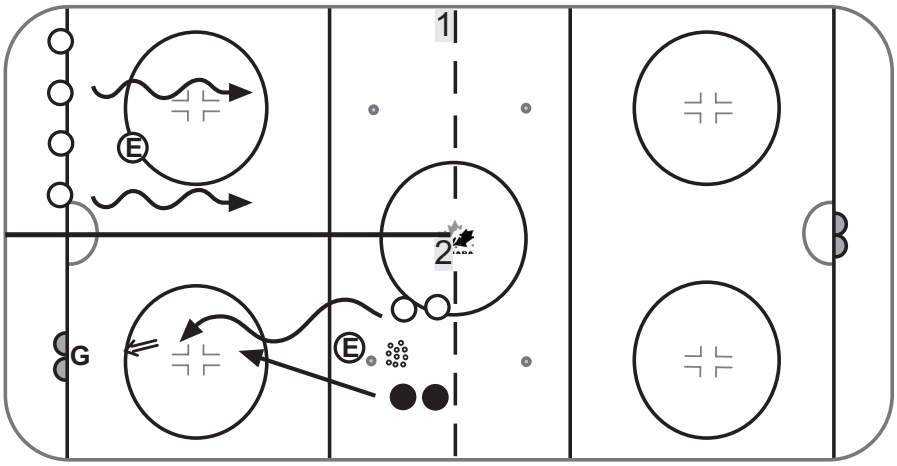
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)

2. TIRS DE BARRAGE

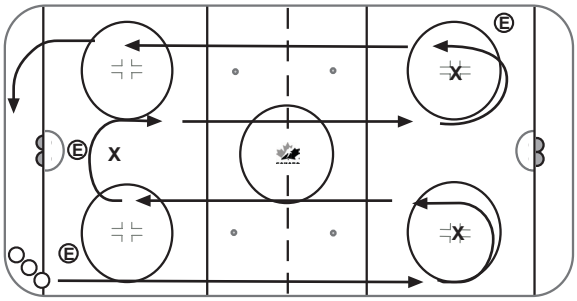


PHASE: I **LEÇON: 2** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : équilibre, patinage, drible, départ avant en V

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.02/1.1.07/1.1.08/1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.4.02/1.5.02)
Former quatre corridors comme sur le schéma. Les joueurs effectuent diverses habiletés dans chaque corridor : tomber et se relever, glisser sur un patin, sauter par-dessus les lignes sur un pied et deux pieds, glisser en pliant les genoux, glisser en pompant les bras, coupes en C



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

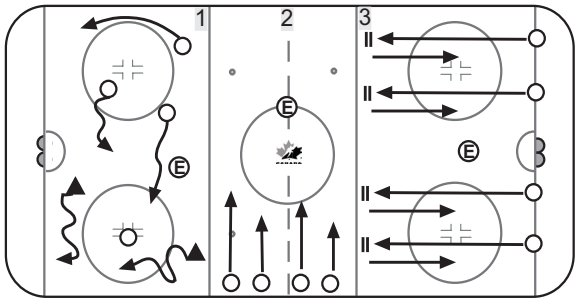
- Changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière

20 MIN ATELIER 1

1. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)
Les joueurs patinent dans la zone dans n'importe quelle direction en driblant la rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes feintes (combinaison étroite-large, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, sur le côté-devant-sur le côté, sur un pied, etc.)

2. GLISSER SUR UN PATIN (1.3.02/1.1.07)
Exécuter un départ avant en V et glisser sur un patin jusqu'au milieu de la glace. Au milieu, prendre 3-4 foulées rapides et glisser jusqu'à la bande éloignée. Les joueurs doivent patiner en ligne droite. Répéter avec l'autre patin au retour. Faire 4 fois. Le joueur suivant s'élance lorsque le premier atteint la ligne bleue.

3. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)
Au signal, le premier joueur de chaque groupe écarte ses patins en forme de V, les orteils vers l'extérieur. Ouvrir et prendre 4-5 foulées en courant. Patiner jusqu'à la ligne bleue, freiner, puis revenir à la ligne des buts. Effectuer un arrêt à deux pieds à la ligne bleue et à la ligne des buts en faisant toujours face au même côté.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

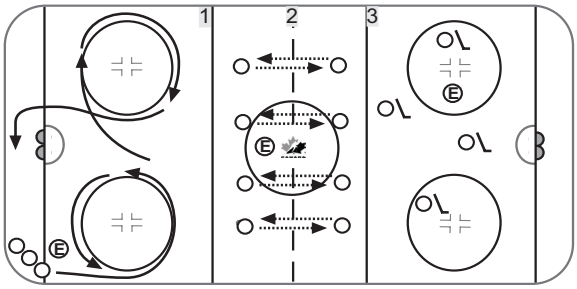
- Changer di direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière
- Orteils vers l'extérieur en vue du départ en V, pieds rapides, genoux fléchis pendant que le joueur glisse
- Pieds rapides au départ

20 MIN ATELIER 2

1. COUPES EN C AUTOUR DU CERCLE – PIED INTÉRIEUR (1.6.07)
Les joueurs commencent dans un coin et patinent autour de chaque cercle en effectuant des coupes en C avec le pied intérieur.

2. PASSES STATIONNAIRES DEUX PAR DEUX (2.3.01/2.3.02)
Les joueurs se placent deux par deux en zone neutre et s'échangent des passes du coup droit et du revers.

3. CROISEMENTS LATÉRAUX – PAR-DESSUS LE BÂTON (1.1.13)
Les joueurs placent leur bâton sur la glace et passent continuellement par-dessus le bâton.

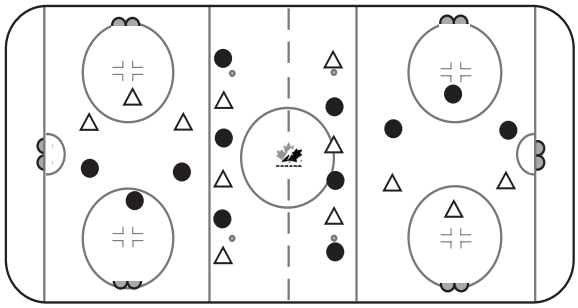


POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Tête levée, rouler les poignets, convoyage vers la cible

10 MIN JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR
Former deux équipes. Jouer deux matchs à 3 contre 3 sur la largeur – un groupe à chaque extrémité. Les substituts s'alignent sur les lignes bleues et s'avancent au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alterner : 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles

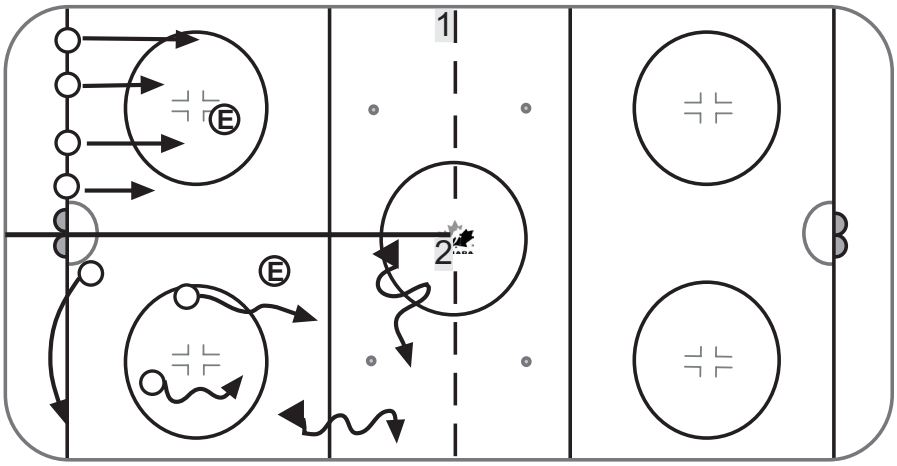
PHASE: I **LEÇON: 2** **DURÉE: 60**

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'HABILETÉ 1

1.GLISSER SUR UN PATIN (1.3.02/1.1.07)

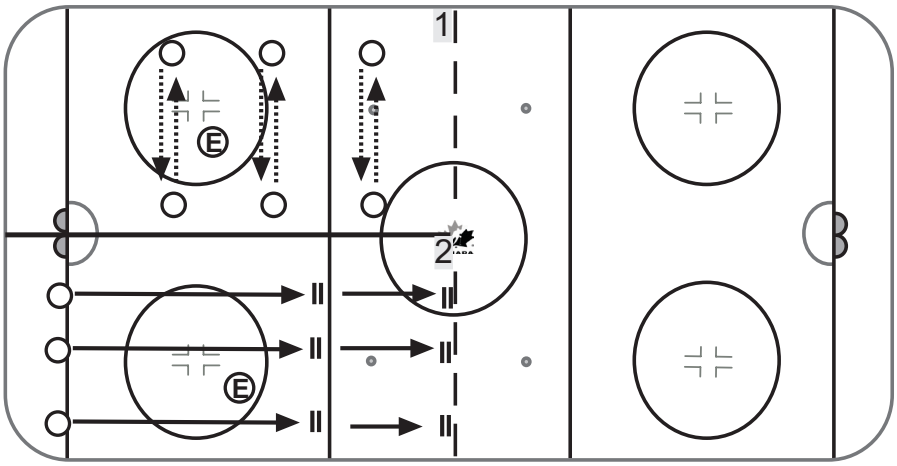
2. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PASSES STATIONNAIRES DEUX PAR DEUX (2.3.01/2.3.02)

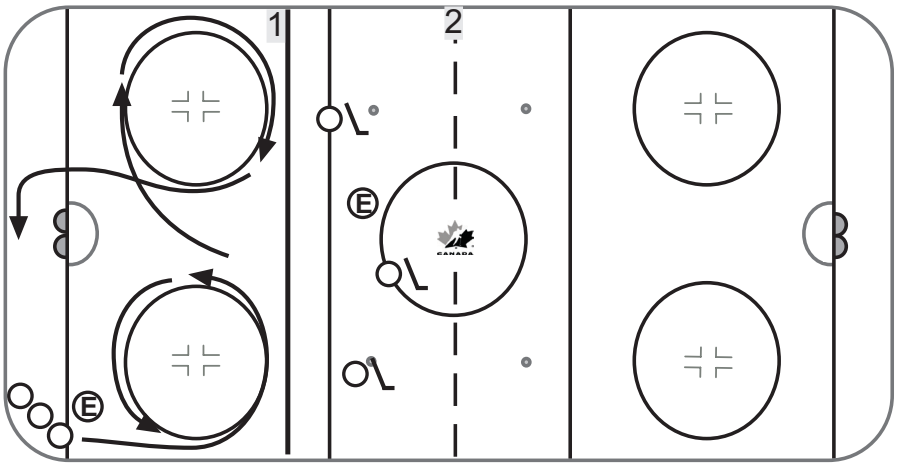
2. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. COUPES EN C AUTOUR DU CERCLE – PIED INTÉRIEUR (1.6.07)

2. CROISEMENTS LATÉRAUX – PAR-DESSUS LE BÂTON (1.1.13)

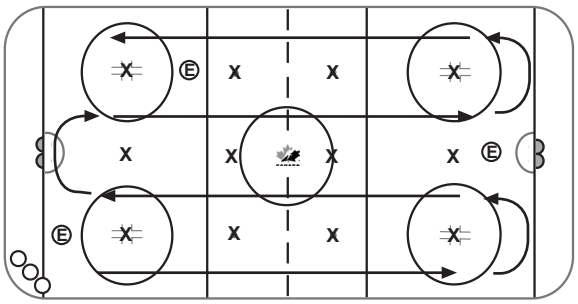


PHASE: I **LEÇON: 3** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : agilité, passes et réception de passes en position stationnaire, passes deux par deux, départ avant en V

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.09/1.1.10/1.4.05/1.4.10)
Former quatre corridors comme sur le schéma. Les joueurs effectuent diverses habiletés dans chaque corridor : glisser en pliant les genoux, glisser sur un pied – orteils sur la rondelle, coupes en C en slalom étroit, coupes en C – talon seulement.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

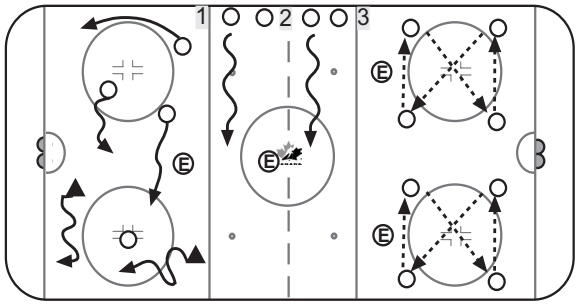
- Changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière

20 MIN ATELIER 1

1. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)
Les joueurs patinent dans la zone dans n'importe quelle direction en driblant la rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes feintes (combinaison étroite-large, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, sur le côté-devant-sur le côté, sur un pied, etc.).

2. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.07)
Les joueurs commencent le long de la bande et patinent jusqu'à l'autre côté de la patinoire en transportant la rondelle.

3. PASSES STATIONNAIRES (2.3.01/2.3.01)
Les joueurs forment une boîte autour du cercle et s'échangent des passes de façon aléatoire. Ajouter un joueur au centre pour qu'il essaie d'intercepter la passe.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer di direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière
- Tête levée, rouler les poignets, convoyage vers la cible

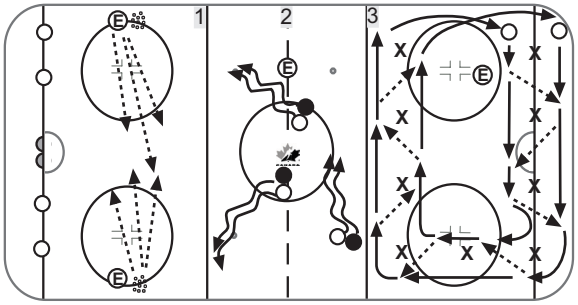
20 MIN ATELIER 2

1. ASTÉROÏDES
Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Les entraîneurs s'alignent le long de la bande en possession de rondelles, de balles de tennis, etc. Au sifflet, les joueurs se rendent au centre de la patinoire et les entraîneurs passent ou tirent les rondelles au ras de la glace en essayant de toucher les patins des joueurs. Les joueurs tentent d'éviter les rondelles, mais s'ils sont touchés, ils doivent se rendre le long de la bande et aider les entraîneurs. Continuer jusqu'à ce que le dernier joueur soit touché. Demander ensuite aux joueurs de répéter l'exercice en transportant une rondelle.

2. LE LAPIN ET LE COYOTE
Regrouper les joueurs deux à deux. Un des deux a une rondelle, l'autre pas.

Au sifflet, le joueur qui a la rondelle patine n'importe où sur la patinoire tandis que son coéquipier essaie de lui ravir la rondelle. Au deuxième sifflet, les joueurs se reposent pendant 30 secondes puis changent de rôle.

3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.1.01/2.4.02)
Former deux lignes dans un coin, une de chaque côté du cône. Les joueurs patinent dans la zone en s'échangeant la rondelle entre les cônes. S'assurer que les joueurs effectuent tout à tour des passes du coup droit et du revers.

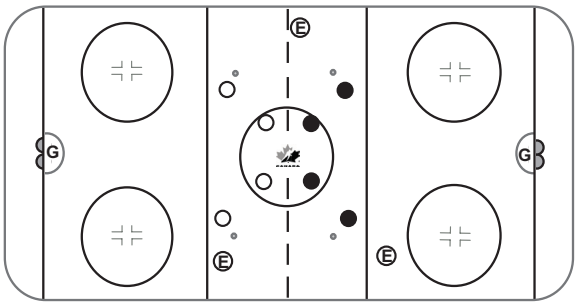


POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Garder les rondelles/balles sur la glace, les joueurs doivent patiner continuellement
- Protection de la rondelle, agilité, seules des mises en échec avec le bâton sont permises pour s'emparer de la rondelle
- Contrôler la vitesse, contact visuel avant d'effectuer la passe

10 MIN JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ
Jeu dirigé à 4 contre 4. Utiliser diverses règles comme : faire 3 passes avant de tirer au but; transporter la rondelle hors de la zone; pas de bâtons, pieds seulement; ajouter deux rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer les joueurs toutes les 45 secondes pour garder une allure vive.

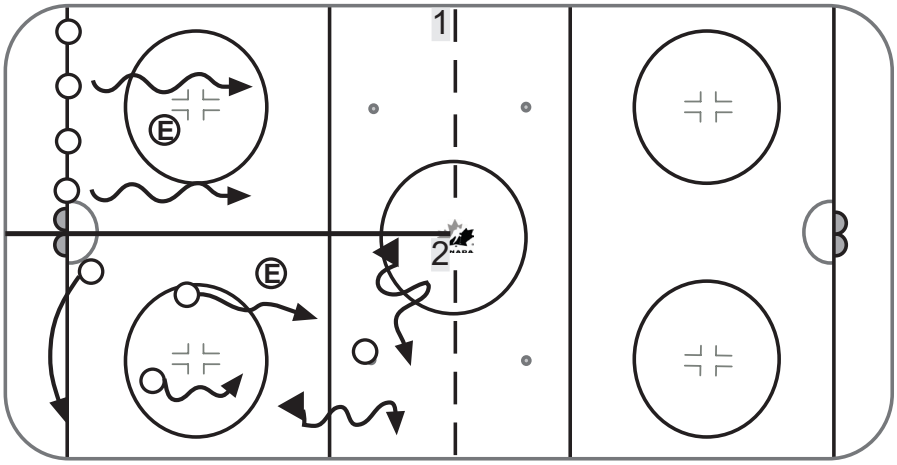
PHASE: I **LEÇON: 3** **DURÉE: 60**

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'HABILETÉ 1

1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.07)

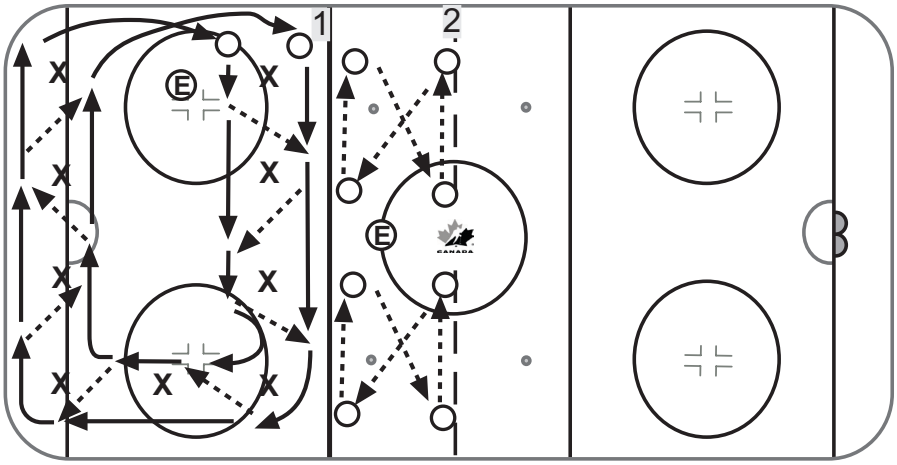
2. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.1.01/2.4.02)

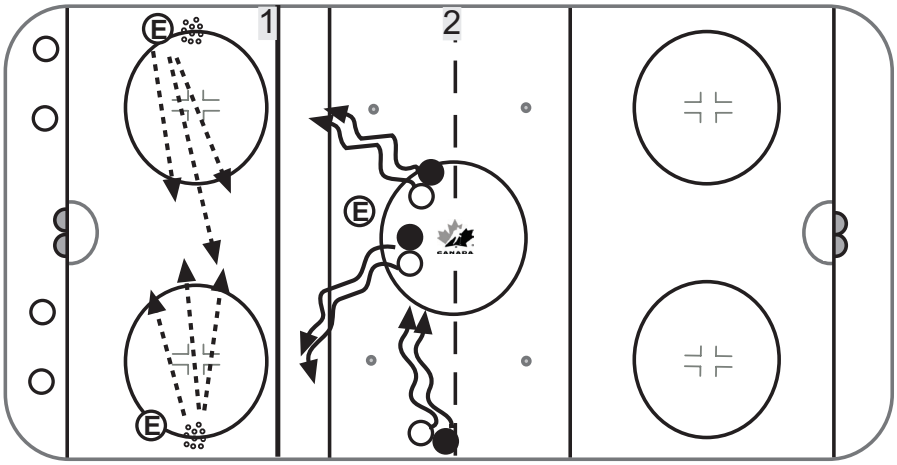
2. PASSES STATIONNAIRES (2.3.01/2.3.01)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ASTÉROÏDES

2. LE LAPIN ET LE COYOTE

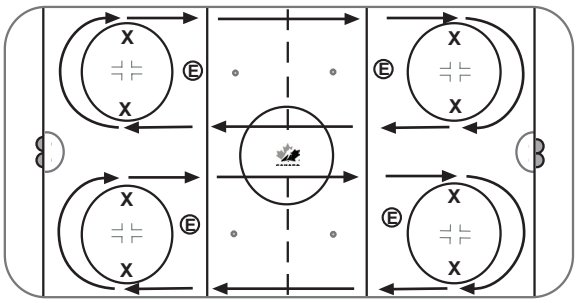


PHASE: I **LEÇON: 4** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : agilité, glisser sur un patin et sur deux patins, départ avant en V, passes stationnaires, arrêt à deux pieds

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.09/1.1.10/1.4.05/1.4.10)
Les joueurs sont répartis en deux groupes et suivent le tracé indiqué dans le schéma. Ils effectuent diverses habiletés : glisser en pliant les genoux, glisser sur un pied – orteils sur la rondelle, coupes en C en slalom étroit, coupes en C – talon seulement.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

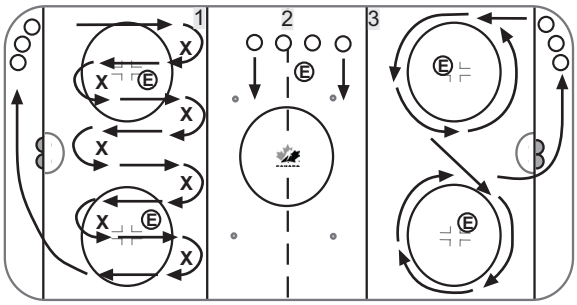
- Les genoux doivent être pliés

20 MIN ATELIER 1

1. ZIGZAGS (1.6.01)
Les joueurs zigzaguent entre les cônes. La première fois, ils utilisent la carre intérieure d'un pied seulement; la deuxième fois, ils utilisent la carre extérieure d'un pied seulement; la troisième fois, ils utilisent les deux pieds, se dirigeant avec le pied avant; la quatrième fois, avec des rondelles.

2. POUSSER ET GLISSER (1.3.01/1.3.04/1.3.05/1.5.02)
Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des poussées en T pour se rendre de l'autre côté de la glace. Changer de jambe au retour. Essayer de faire 3-4 poussées en T. Les joueurs font ensuite le même exercice en patinage arrière, utilisant des coupes en C ou un départ avec croisements arrière pour se mettre en marche et terminant avec des coupes en C jusqu'à la bande éloignée. Répéter 4 fois.

3. CROISEMENTS AVANT (1.6.10/1.6.16)
Les joueurs commencent dans un coin et patinent autour des cercles en effectuant des croisements avant. Progression : patinage arrière autour des cercles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

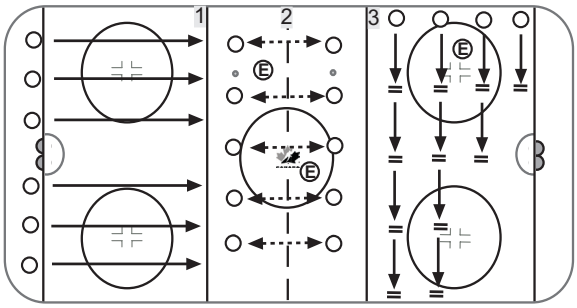
- Les genoux doivent être pliés.
- Forte poussée, fléchir les genoux en glissant

20 MIN ATELIER 2

1. DÉPART EN V EN PATINAGE AVANT (1.3.02)
Les joueurs s'alignent le long de la ligne des buts et effectuent un départ en V en patinage avant. Après 4 ou 5 foulées, ils glissent jusqu'à la ligne bleue. Répéter au retour jusqu'à la ligne des buts. Répéter 4 ou 5 fois.

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)
Les joueurs se placent deux à deux en zone neutre et se passent la rondelle du coup droit et du revers.

3. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
Les joueurs se placent le long de la bande sur le côté. Après avoir effectué un départ en V en patinage avant, ils effectuent 4 ou 5 foulées puis un arrêt des deux pieds. Reprendre la position de base et répéter 3 ou 4 fois d'un côté à l'autre de la patinoire. Freiner dans les deux sens. Ajouter des rondelles si le temps le permet.



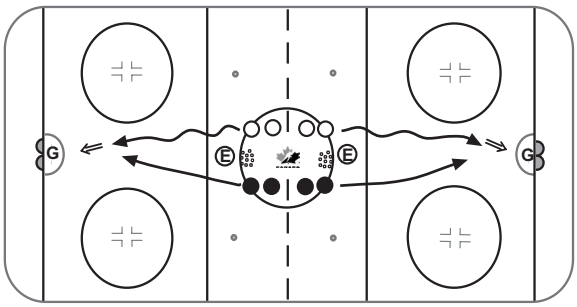
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Pieds rapides
- Rouler les poignets, convoyage
- Effectuer un arrêt complet en freinant

10 MIN JEU AMUSANT

TIRS DE BARRAGE
Demander aux joueurs de former deux lignes au centre de la glace (utiliser les deux extrémités). Dans une ligne, les joueurs ont une rondelle et dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'avancent vers le filet.

Le porteur de la rondelle essaie de marquer tandis que le joueur qui était sur un genou effectue un repli défensif. Si ce joueur réussit à saisir la rondelle, il passe à l'offensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Le joueur doit être sur un genou s'il n'a pas la rondelle au départ. Pieds rapides au départ. Protéger la rondelle. Changer de ligne après chaque tentative.

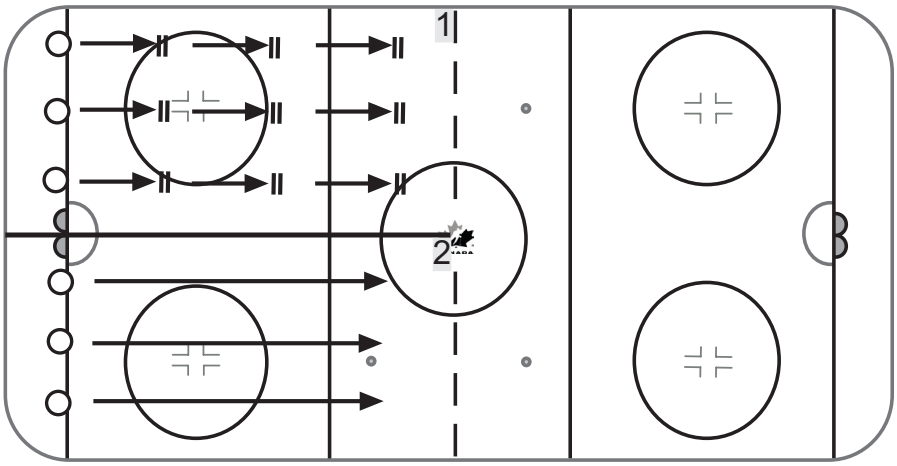
PHASE: I **LEÇON: 4** **DURÉE: 60**

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'HABILETÉ 1

1. ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)

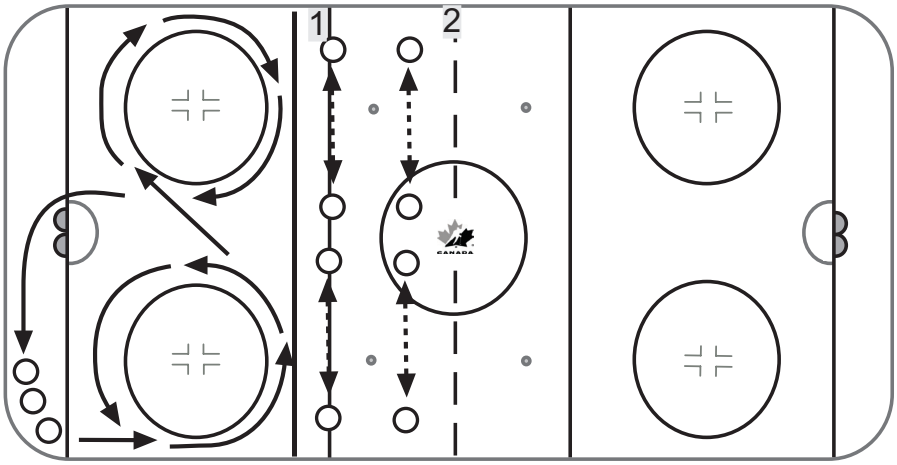
2. DÉPART EN V EN PATINAGE AVANT (1.3.02)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. CROISEMENTS AVANT (1.6.10/1.6.16)

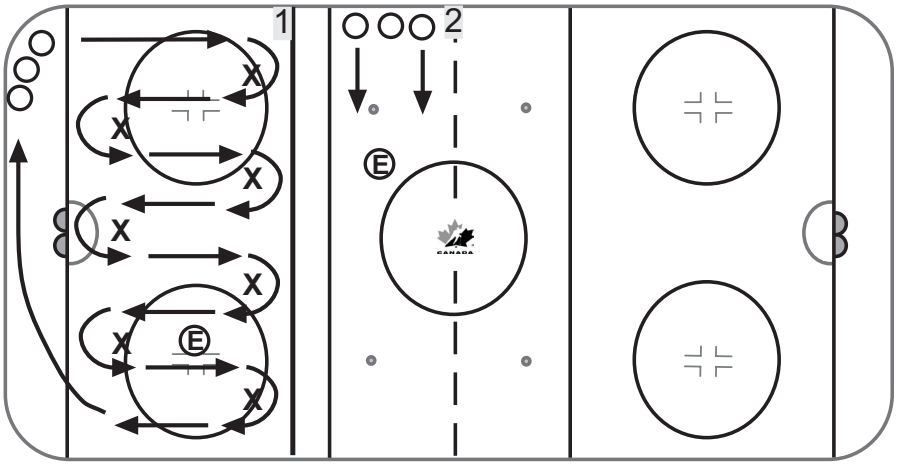
2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ZIGZAGS (1.6.01)

2. POUSSER ET GLISSER (1.3.01/1.3.04/1.3.05/1.5.02)

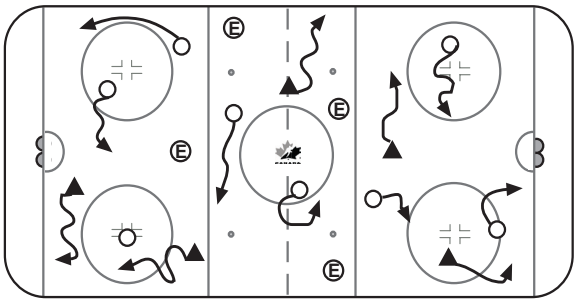


PHASE: I **LEÇON: 5** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : transporter la rondelle sur la glace, virages brusques, contrôle des carres, passes stationnaires, coupes en C en patinage arrière

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.03/2.2.04/2.2.23/2.2.07)
Les joueurs patinent dans la zone dans n'importe quelle direction en driblant la rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes feintes : combinaison étroite-large, sur le côté-devant-sur le côté, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, transporter la rondelle sur la glace.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

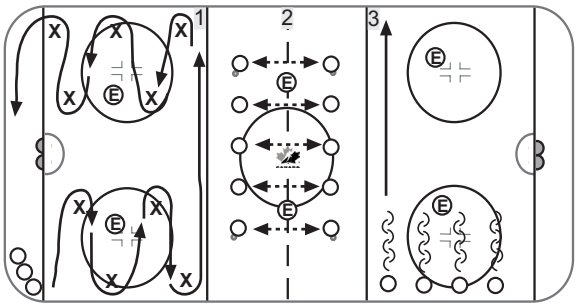
- Corrige la technique

20 MIN ATELIER 1

1. VIRAGES BRUSQUES/CONTRÔLE DES CARRES (1.6.02/1.6.04)
Les joueurs commencent dans un coin et se faufilent entre les cônes en effectuant des virages brusques autour de chaque cône. La deuxième fois, demander aux joueurs d'effectuer un virage de 360° autour de chaque cône.

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)
Demander aux joueurs d'adopter la bonne position pour le drible. Les joueurs effectuent et reçoivent des passes en position stationnaire. Utiliser le coup droit et le revers.

3. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02)
Les joueurs se placent le long de la bande sur le côté et adoptent la position appropriée pour le patinage arrière. Ils commencent en effectuant des coupes en C ou des croisements en patinage arrière puis effectuent des coupes en C en patinage arrière jusqu'à l'autre côté de la patinoire. Répéter 6 ou 7 fois. Ajouter des rondelles si le temps le permet.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

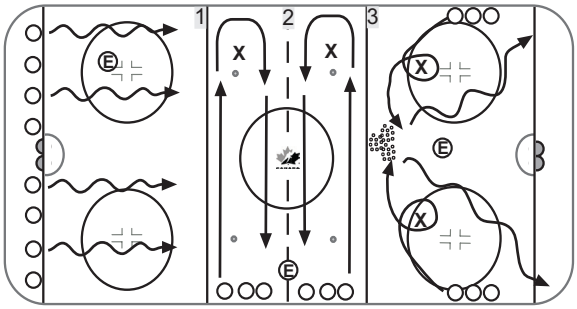
- Genoux fléchis
- Rouler les poignets, convoyage, amortir la passe
- S'assurer que le joueur a la bonne position

20 MIN ATELIER 2

1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06)
Les joueurs se placent sur la ligne des buts et se rendent jusqu'à la ligne bleue en transportant une rondelle du coup droit. Ils freinent et reviennent à la ligne des buts en transportant la rondelle du revers.

2. GLISSER TALON CONTRE TALON (1.6.23)
Les joueurs s'alignent le long de la bande et se mettent en marche en effectuant un départ avec croisements. Les joueurs glissent ensuite jusqu'au cône en plaçant un talon contre l'autre. Ils contournent le cône en patinant et répètent au retour.

3. FORT KNOX (1.6.04)
Former deux équipes. Les équipes se placent aux lignes hachurées comme sur le schéma. Placer toutes les rondelles au centre à la ligne bleue. Au coup de sifflet, le premier joueur de chaque équipe commence l'exercice en effectuant un 360° autour du cône. Il récupère ensuite une rondelle et la ramène dans le coin le plus près de l'équipe. Lorsque la rondelle est dans le coin, le prochain joueur commence l'exercice. Lorsque toutes les rondelles ont été récupérées, chaque équipe compte le nombre de rondelles dans son coin et celle qui en a le plus gagne. Il est possible d'effectuer l'exercice plus d'une fois. Modifier l'exercice en demandant aux joueurs d'effectuer un patinage arrière jusqu'au coin après avoir récupéré la rondelle.

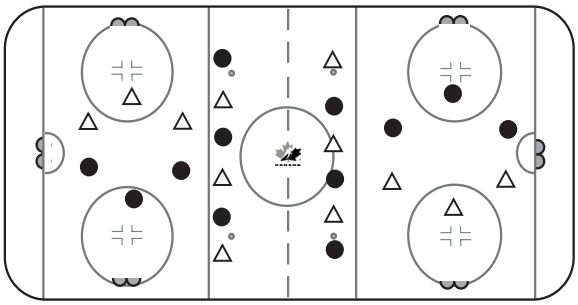


POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Former deux groupes au besoin
- Les équipes encouragent leurs joueurs; beaucoup de rondelles.

10 MIN JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR
Former deux équipes. Jouer deux matchs à 3 contre 3 sur la largeur – un groupe à chaque extrémité. Les substituts s'alignent sur les lignes bleues et s'avancent au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

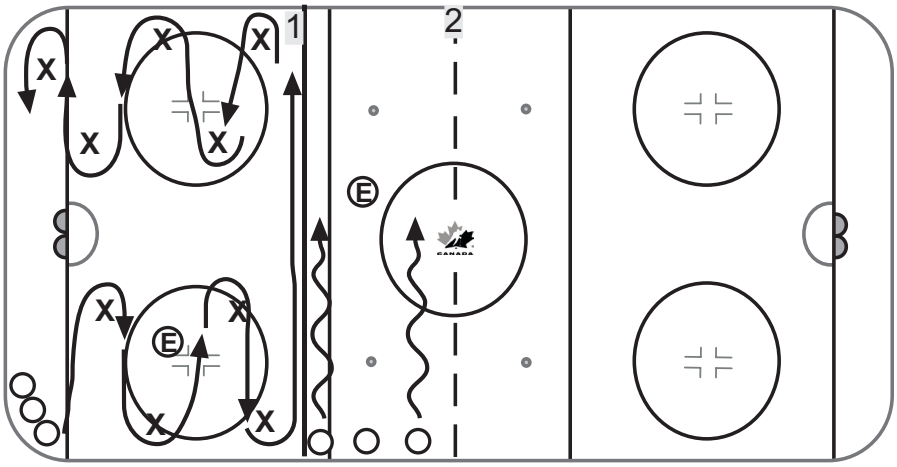
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alterner : 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles

PHASE: I **LEÇON: 5** **DURÉE: 60**

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.

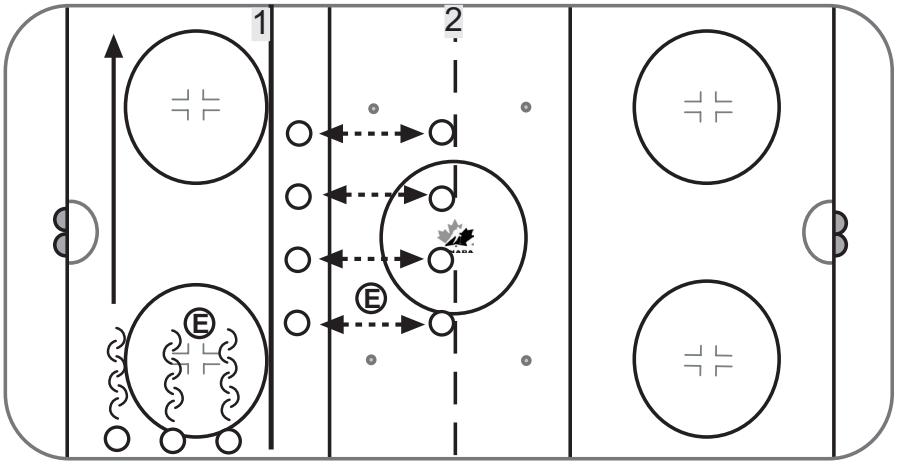
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. VIRAGES BRUSQUES/CONTRÔLE DES CARRES (1.6.02/1.6.04)
2. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06)



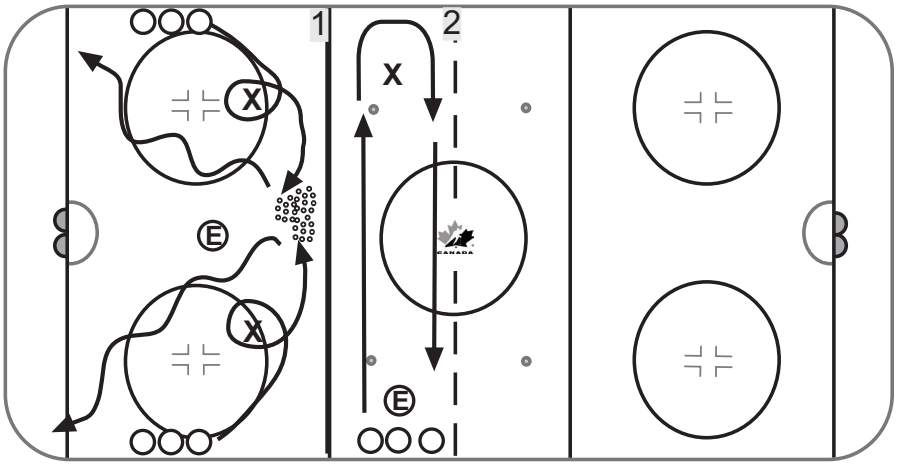
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02)
2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. FORT KNOX (1.6.04)
2. GLISSER TALON CONTRE TALON (1.6.23)

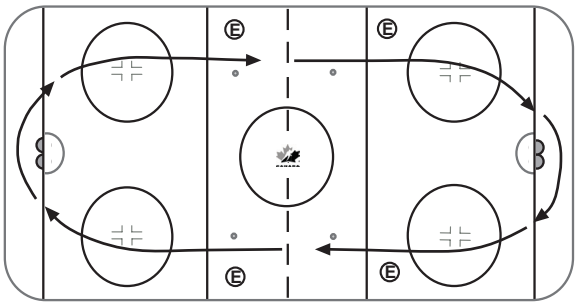


PHASE: I **LEÇON: 6** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : passes deux par deux, agilité du drible, croisements, coupes en C en patinage arrière, virages brusques

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.4.05/1.4.06/1.4.10/1.4.08/1.1.14)
Les joueurs patinent sur la glace dans le sens des aiguilles d'une montre. Les entraîneurs peuvent les diriger dans divers exercices : slalom avec coupes en C, drible étroit et large, coupes en C – talons seulement, croisements par en-dessous avec coupes en C, tir au canard.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

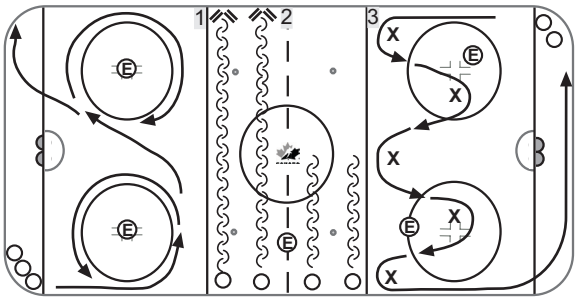
- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

20 MIN ATELIER 1

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)
Les joueurs commencent dans un coin. Ils effectuent des croisements autour des cercles comme sur le schéma. Effectuer en patinage avant et arrière.

2. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE/ARRÊTS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02/1.3.10/1.3.11)
Les joueurs commencent le long de la bande sur le côté. Ils effectuent des coupes en C en patinage arrière jusqu'à l'autre côté et effectuent un arrêt en patinage arrière à un ou deux pieds. Répéter 4-5 fois. Ajouter des rondelles si le temps le permet.

3. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
Les joueurs commencent dans le coin et se faufilent entre les cônes. La deuxième fois, ils effectuent un 360° autour de chaque cône. Ajouter des rondelles par la suite.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

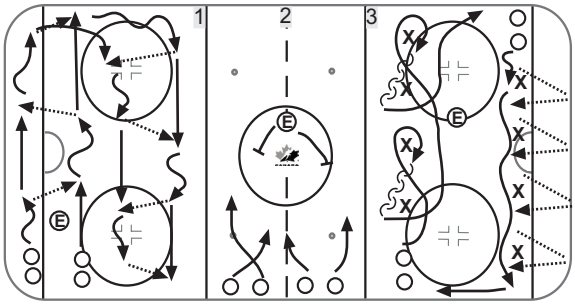
- Croisement complet avec le pied extérieur; forte poussée avec la jambe intérieure.
- Forte poussée des orteils pour amorcer la coupe en C.
- Le prochain joueur commence lorsque le joueur devant lui atteint les lignes hachurées.

20 MIN ATELIER 2

1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13)
Les joueurs se placent deux par deux. Ils patinent sur la glace dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre en s'échangeant des passes. Alterner entre le coup droit et le revers. Il est aussi possible de progresser au passe et va ou au jeu croisé et à la passe arrière. Passer seulement après avoir établi un contact visuel avec le receveur.

2. BOULEDOGUE ANGLAIS
Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Au signal de l'entraîneur, les joueurs essaient de se rendre à l'autre extrémité sans se faire toucher. Les joueurs touchés se rendent au centre de la patinoire et aident les entraîneurs à attraper les autres joueurs. Cet exercice peut aussi se faire avec des rondelles.

3. EXERCICE DES HABILETÉS (1.6.22/2.4.11)
Former quatre groupes et les répartir également entre les points de départ. Les joueurs du corridor 1 transportent la rondelle jusqu'au deuxième cône, effectuent un pivot inversé et reviennent au premier cône en patinage arrière. Une fois le cône contourné, ils effectuent un patinage avant jusqu'au quatrième cône et répètent l'exercice. Les joueurs du corridor 2 transportent une rondelle et, à chaque cône, ils effectuent une passe par la bande pour eux-mêmes.

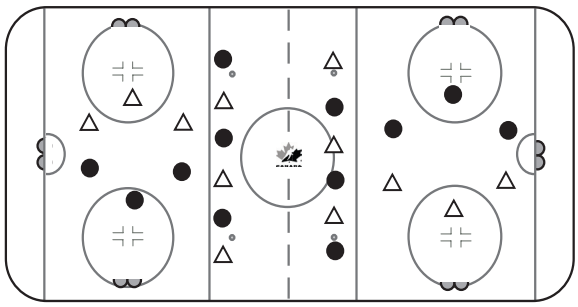


POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- S'assurer que les joueurs sont espacés.
- Aucune mise en échec corporelle.
- Effectuer le circuit 4-5 fois.
- Garder les joueurs en mouvement.

10 MIN JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR
Former deux équipes. Jouer deux matchs à 3 contre 3 sur la largeur – un groupe à chaque extrémité. Les substituts s'alignent sur les lignes bleues et s'avancent au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alterner : 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles.

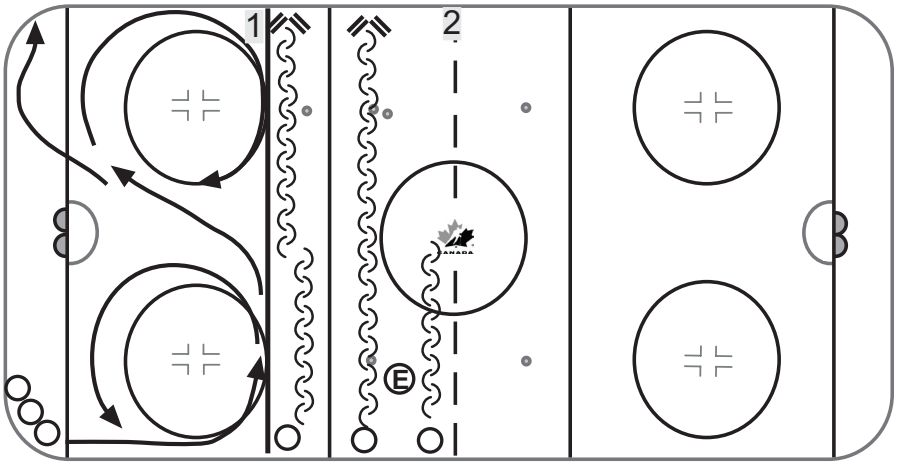
PHASE: I **LEÇON: 6** **DURÉE: 60**

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'HABILETÉ 1

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)

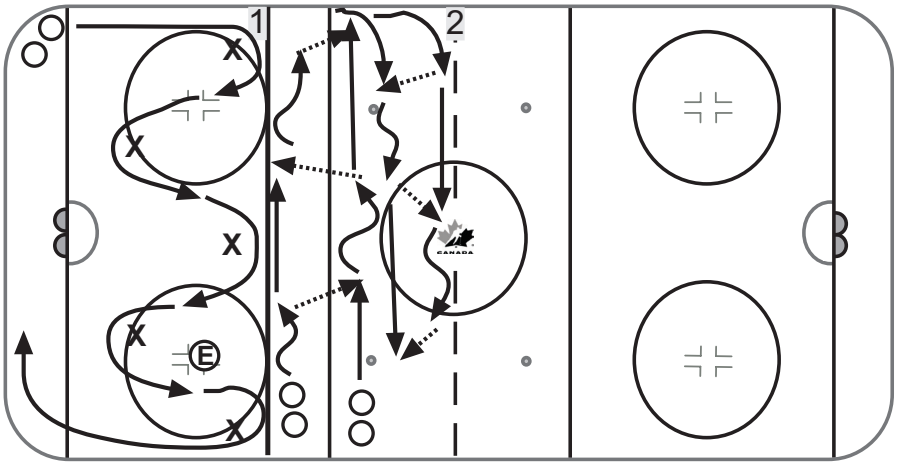
2. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE/ARRÊTS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02/1.3.10/1.3.11)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

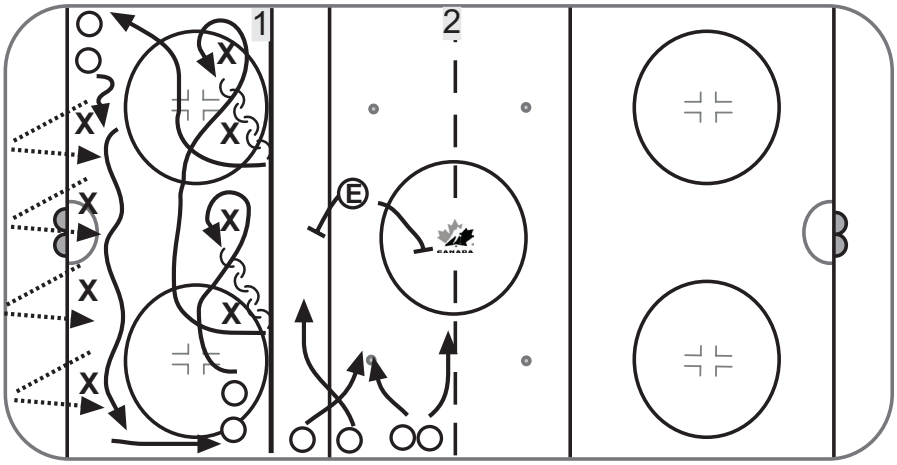
2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. EXERCICE DES HABILETÉS (1.6.22/2.4.11)

2. BOULEDOGUE ANGLAIS

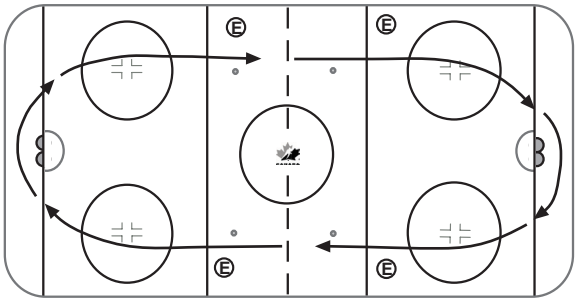


PHASE: I **LEÇON: 7** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : départ avant en V, maniement du bâton, démarrer avec la rondelle, pivots du patinage avant au patinage arrière, pivots

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.4.05/1.4.06/1.4.10/1.4.08/1.1.14)
Les joueurs patinent sur la glace dans le sens des aiguilles d'une montre. Les entraîneurs peuvent les diriger dans divers exercices : slalom avec coupes en C, drible étroit et large, coupes en C – talons seulement, croisements par en-dessous avec coupes en C, tir au canard.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

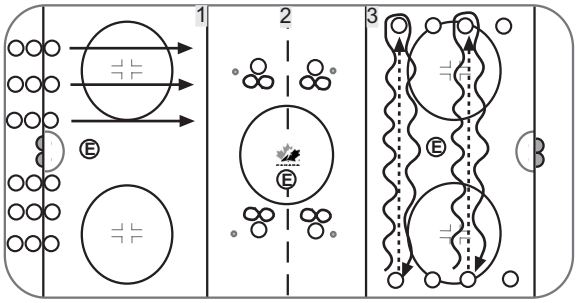
- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière

20 MIN ATELIER 1

1. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent un départ avant en V puis patinent jusqu'à la ligne bleue. Effectuer 3-4 fois puis ajouter des rondelles.

2. DRIBLE (2.1.14)
Les joueurs driblent en position stationnaire (tracer des 8, sur le côté, entre les jambes, etc.). Les joueurs se déplacent ensuite en s'exerçant aux mêmes habiletés.

3. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.4.01/2.4.02)
Former deux groupes, un de chaque côté de la patinoire. Placer toutes les rondelles du même côté. Le joueur avec la rondelle se rend de l'autre côté, contourne son partenaire, revient à sa position initiale, passe la rondelle de l'autre côté de la glace à son partenaire qui reprend le même schéma. Progression : le joueur passe la rondelle à son partenaire, le contourne en patinant, reçoit une passe en retour, revient de l'autre côté puis repasse la rondelle à son partenaire de l'autre côté de la glace.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

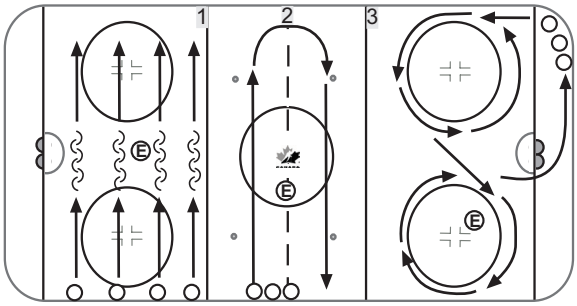
- Pieds rapides, fortes premières 4-5 foulées
- Encourager les joueurs à essayer différentes habiletés
- Les joueurs se tiennent à 4-5 pieds de la bande.

20 MIN ATELIER 2

1. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE (1.6.21)
Les joueurs s'alignent contre la bande. Au signal de l'entraîneur, ils se rendent au haut du cercle en patinage avant, pivotent, se rendent au cercle suivant en patinage arrière, pivotent, et se rendent à la bande éloignée en patinage avant. Répéter 2-3 fois. Après 3 répétitions, commencer en patinage arrière plutôt qu'en patinage avant.

2. PATINAGE (1.4.17/1.4.18/1.6.23/1.6.12/1.5.11)
Les joueurs commencent le long de la bande. Ils effectuent divers exercices de patinage jusqu'à la bande éloignée puis reviennent en exécutant la même habileté. Demander aux joueurs d'exécuter les habiletés suivantes : foulées et plier, foulées et sauter, glisser talon contre talon, croisements – trois rapides.

3. COUPES EN C – CROISEMENTS PAR EN DESSOUS (1.6.09)
Les joueurs commencent dans le coin et patinent autour des cercles en effectuant des coupes en C normales, mais au lieu de ramener le pied à côté de celui qui glisse, la jambe de poussée croise derrière le pied qui glisse avant d'effectuer une coupe en C avec la carre extérieure du patin.

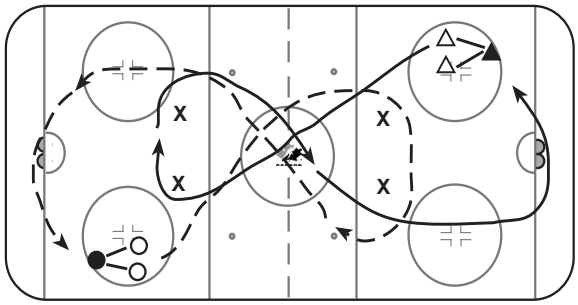


POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Patinage avant et arrière

10 MIN JEU AMUSANT

COURSES DE CHARIOTS
Former deux groupes dans des coins opposés, aux extrémités opposées de la glace. Avancer les filets jusqu'aux lignes hachurées. Les joueurs forment des groupes de trois. Deux joueurs tirent le troisième joueur qui est à genoux, avec deux bâtons. Les joueurs suivent ensuite le tracé illustré. Changer les joueurs pour que tous aient la chance d'être tirés.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs doivent porter attention au moment de croiser au centre.

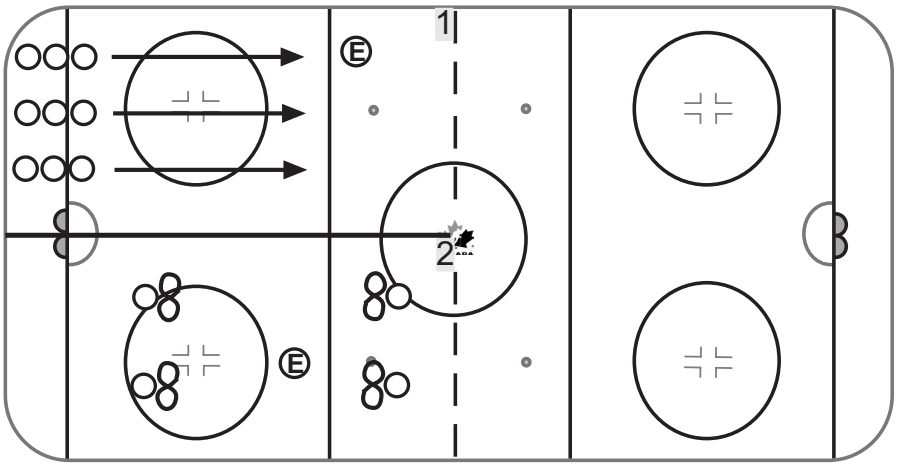
PHASE: I **LEÇON: 7** **DURÉE: 60**

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'HABILETÉ 1

1. DÉPART AVANT EN V (1.3.02)

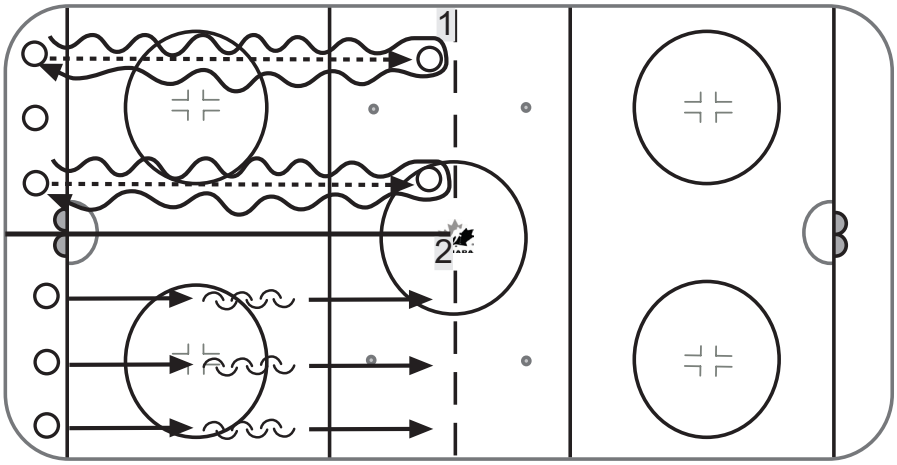
2. DRIBLE (2.1.14)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.4.01/2.4.02)

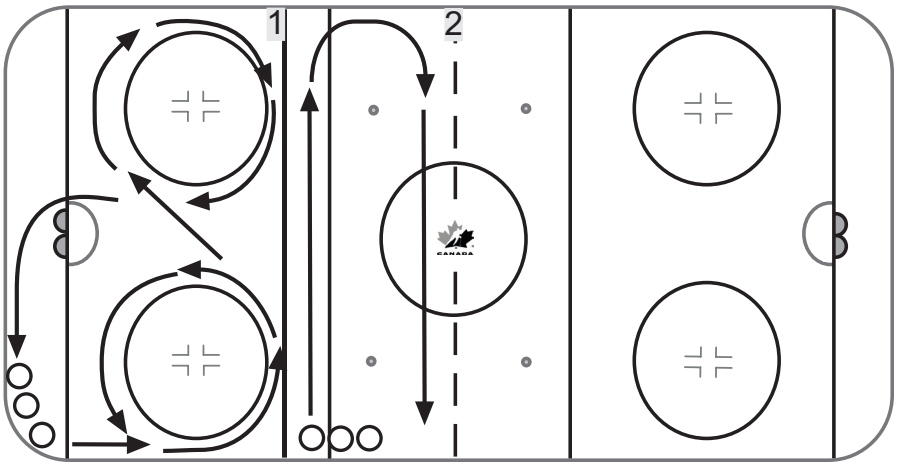
2. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE (1.6.21)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. COUPES EN C – CROISEMENTS PAR EN DESSOUS (1.6.09)

2. PATINAGE (1.4.17/1.4.18/1.6.23/1.6.12/1.5.11)

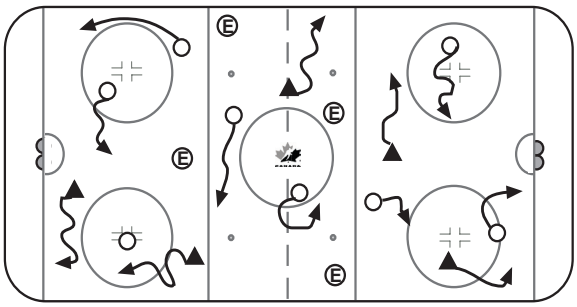


PHASE: I **LEÇON: 8** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : virages brusques, croisements latéraux, agilité, passes, pivots du patinage avant au patinage arrière, patiner avec la rondelle, coupes en C en patinage arrière

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.03/2.2.04/2.2.23/2.2.07/2.2.08)
Les joueurs patinent dans la zone dans n'importe quelle direction en driblant la rondelle. Encourager les joueurs à essayer différents maniements du bâton : combinaison étroite-large, sur le côté-devant-sur le côté, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, transporter la rondelle sur la glace, tricoter avec la rondelle.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

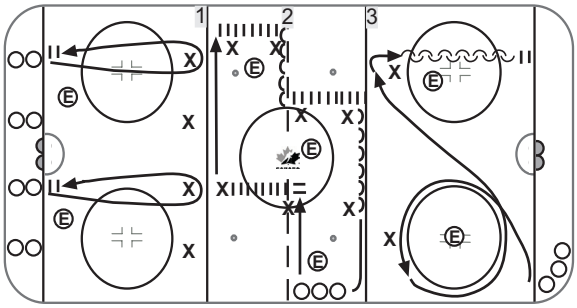
- Corrige la technique

20 MIN ATELIER 1

1. ACCÉLÉRATIONS À LA SORTIE DES VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02/1.3.08)
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent un départ avant en V, patinent jusqu'au cône, effectuent un virage brusque autour du cône, accélèrent à la sortie du virage, reviennent à la ligne des buts et effectuent un arrêt à deux pieds. S'exercer à contourner le cône dans les deux sens. Ajouter des rondelles. Le prochain joueur s'élance lorsque le premier joueur atteint le cône.

2. CROISEMENTS LATÉRAUX (1.3.08/1.1.12)
Les joueurs s'alignent le long de la bande sur le côté. Ils patinent jusqu'au 1er cône, effectuent un arrêt des deux pieds, effectuent des croisements latéraux jusqu'au 2e cône, effectuent un patinage avant, effectuent des croisements latéraux jusqu'au 3e cône. Ils exécutent ensuite des coupes en C avec la jambe droite pour se rendre au 4e cône, effectuent des croisements latéraux jusqu'au 5e cône, et reviennent au point de départ en effectuant des coupes en C avec la jambe gauche. La deuxième fois, tracer le parcours en sens inverse. Ajouter des rondelles.

3. CIRCUIT DE L'AGILITÉ (1.6.10/1.6.21/1.3.11)
Les joueurs sont dans un coin. Ils effectuent des croisements autour du cercle, se rendent au cône au haut du cercle, pivotent, reviennent à la ligne des buts en patinage arrière, effectuent un arrêt à deux pieds et se remettent en ligne. La deuxième fois, effectuer en patinage arrière. La troisième fois, utiliser des rondelles. Changer de côté et répéter.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

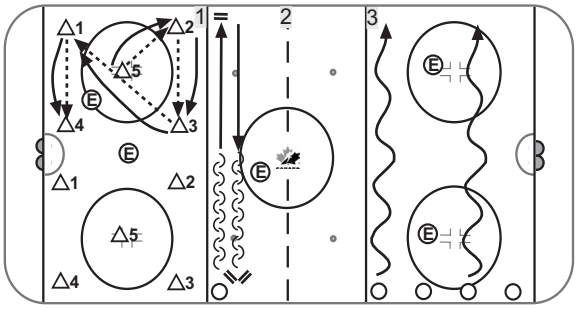
- Le prochain joueur s'élance lorsque celui qui le précède atteint le premier cône.
- Le prochain joueur s'élance lorsque celui qui le précède atteint les lignes hachurées.

20 MIN ATELIER 2

1. PASSES ENTRE CINQ JOUEURS (2.3.01/2.3.02)
5 passe à 2, 2 passe à 3, 3 passe à 1, 1 passe à 4, 4 passe à 5. Répéter. Passer du coup droit et du revers. Les joueurs changent de position.

2. PIVOTS (1.6.21)
Les joueurs s'alignent contre la bande sur le côté. Ils effectuent un patinage arrière jusqu'au centre, pivotent, se rendent à la bande éloignée en patinage avant où ils effectuent un arrêt des deux pieds devant la bande. Les joueurs se rendent ensuite au centre en patinage avant, pivotent et se rendent en patinage arrière jusqu'à la bande où ils effectuent un arrêt à deux pieds en patinage arrière. Répéter avec des rondelles.

3. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.05/2.2.06/2.2.26)
Les joueurs se placent le long de la bande sur le côté. Ils driblent la rondelle jusqu'au côté éloigné. La 2e fois, ils poussent la rondelle du coup droit, la 3e fois, ils poussent la rondelle du revers. Progression : demander aux joueurs de placer la rondelle entre leurs patins et de la botter sur la lame de leur bâton.

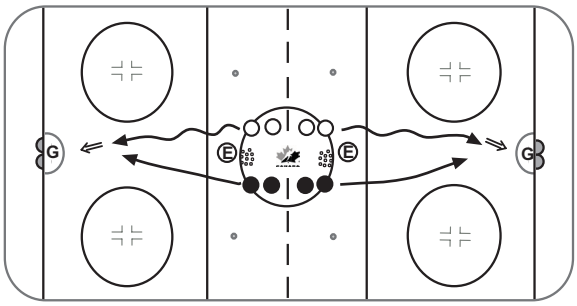


POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Passer seulement après avoir établi un contact visuel avec le receveur.
- Pivoter toujours dans la même direction.
- Vitesse et tête levée

10 MIN JEU AMUSANT

TIRS DE BARRAGE
Les joueurs forment deux lignes au centre de la patinoire (utiliser les deux extrémités). Dans une ligne, les joueurs sont debout avec une rondelle tandis que dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élancent vers le filet. Le joueur qui a la rondelle tente de marquer tandis que le joueur à genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

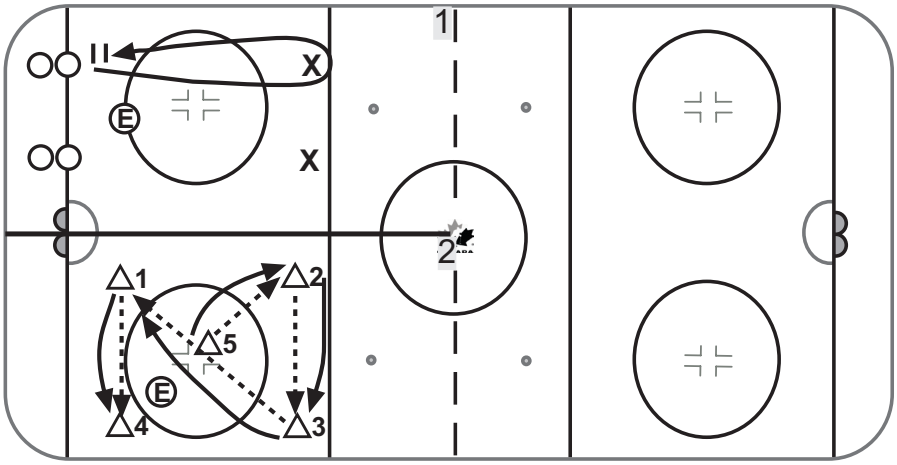
- Le joueur qui n'a pas la rondelle doit s'agenouiller sur un genou; Pieds rapides au départ; Protection de la rondelle; Changer de ligne après chaque tentative.

PHASE: I **LEÇON: 8** **DURÉE: 60**

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.

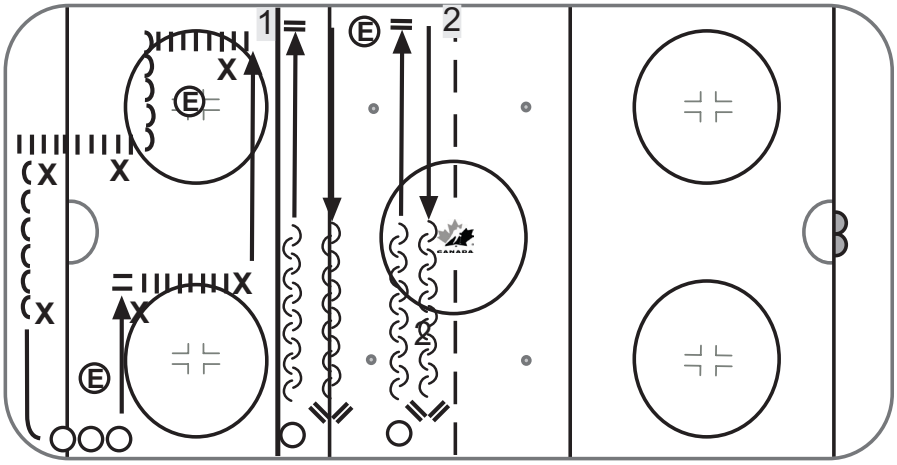
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. **ACCÉLÉRATIONS À LA SORTIE DES VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02/1.3.08)**
2. **PASSES ENTRE CINQ JOUEURS (2.3.01/2.3.02)**



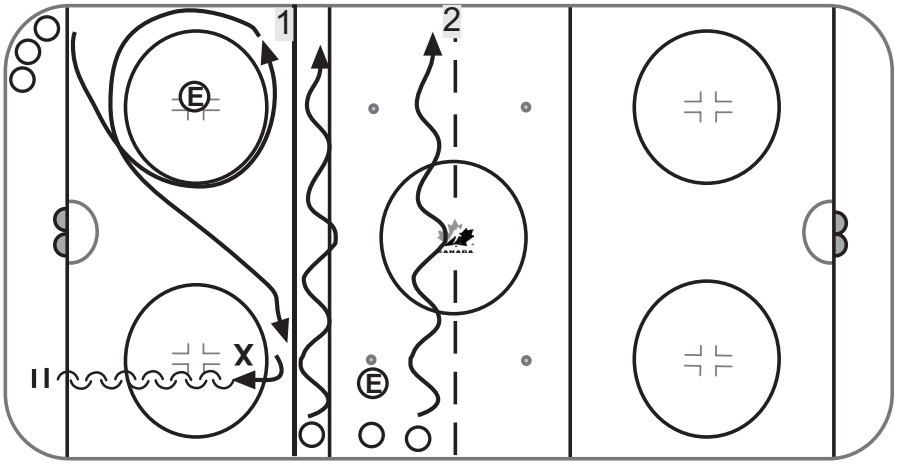
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. **CROISEMENTS LATÉRAUX (1.3.08/1.1.12)**
2. **PIVOTS (1.6.21)**



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. **CIRCUIT DE L'AGILITÉ (1.6.10/1.6.21/1.3.11)**
2. **PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.05/2.2.06/2.2.26)**



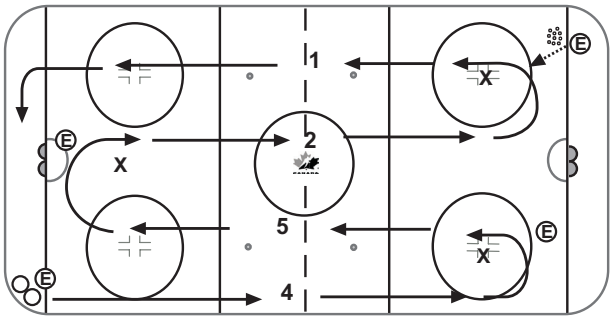
M9	Joueur																													
ÉLÉMENT ÉVALUÉ 1=faible, 10=fort	Nom 1		Nom 2		Nom 3		Nom 4		Nom 5		Nom 6		Nom 7		Nom 8		Nom 9		Nom 10		Nom 11		Nom 12		Nom 13		Nom 14		Nom 15	
	1	R	2	R	3	R	4	R	5	R	6	R	7	R	8	R	9	R	10	R	11	R	12	R	13	R	14	R	15	R
Équilibre et agilté																														
1. Glisser - un pied - rondelle sous le pied																														
2. Tir-au-canard – patinage avant et arrière																														
3. Croisements latéraux – par-dessus un bâton																														
Contrôle des carres																														
4. Zigzaguer sur une jambe – patinage avant																														
Patinage avant foulées																														
5. Slalom – coupes en C étroites																														
6. Coupes en C – croisements alternatifs par derrière																														
7. Coupes en C – talon seulement																														
8. Foulée et flexion																														
9. Foulée sautée																														
Patinage arrière																														
10. Slalom – coupes en C étroites																														
11. Foulée sautée – patinage arrière																														
Contrôler la rondelle en position stationnaire																														
12. Tracer des 8 – à deux mains																														
Virages et croisements																														
13. Coupes en C – sur un cercle – pied intérieur																														
14. Croisements – patinage arrière – étendre le plus loin possible																														
15. Glisser talon contre talon																														
Contrôler la rondelle en mouvement																														
16. Côté – devant – côté																														
17. talon contre talon – patins																														
18. contrôle des carres – une jambe																														
19. tracer des 8 – transition																														
Passes et réception de passes en mouvement																														
20. Passe par la bande en mouvement – du coup droit																														
21. Passe par la bande en mouvement – du revers																														
22. Passes à deux																														
Résultat moyen																														
Rang																														

Nom d'équipe: _____ Date de l'évaluation: _____

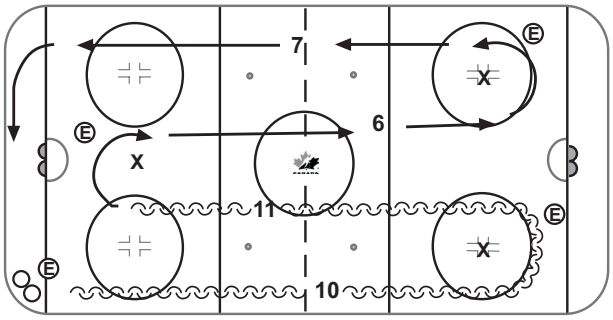
Catégorie d'âge _____ Niveau: _____

REMARQUE : ÉVALUEZ LES JOUEURS PAR RAPPORT AUX JOUEURS DE LEUR PROPRE ÉQUIPE

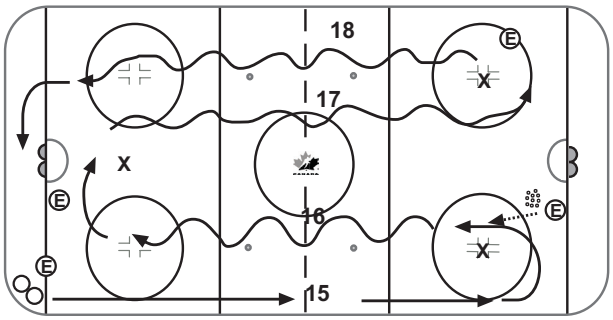
Pour une version électronique de cette feuille d'évaluation, veuiller visiter www.hockeycanada.ca



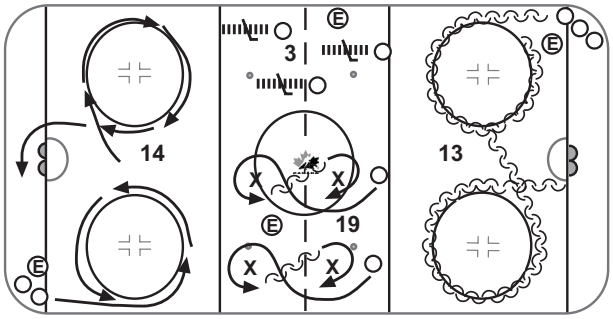
1. Glisser - un pied - rondelle sous le pied
2. Slalom – coupes en C larges
4. Slalom – coupes en C larges
5. Slalom – coupes en C étroites



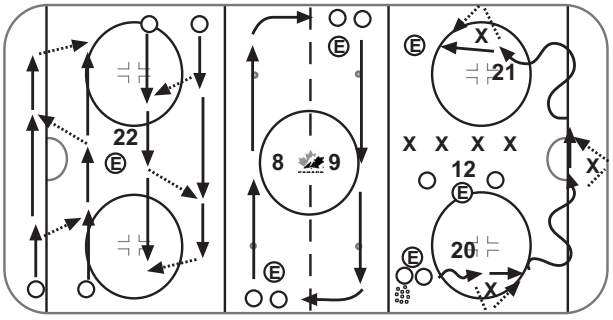
6. mains ensemble
7. Coupes en C – talon seulement
10. Slalom – coupes en C étroites
11. Foulée sautée – patinage arrière



15. Glisser talon contre talon
16. Côté – devant – côté
17. talon contre talon – patins
18. contrôle des carres – une jambe



3. Croisements latéraux – par-dessus un bâton
13. Coupes en C – sur un cercle – pied intérieur
14. Croisements – patinage arrière – étendre le plus loin possible
19. tracer des 8 – transition



8. Foulée et flexion
9. Foulée sautée
12. Tracer des 8 – à deux mains
20. Passe par la bande en mouvement – du coup droit
21. Passe par la bande en mouvement – du revers
22. Passes à deux