

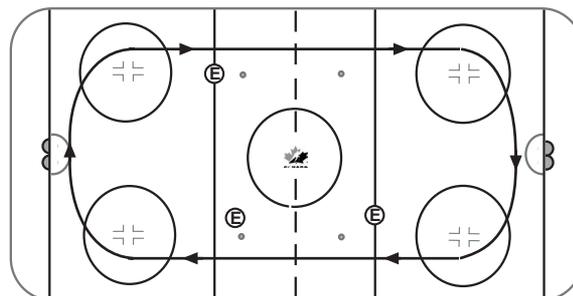
Objectifs de la séance : 1. Présenter : tomber, glisser sur deux pieds, glisser sur un pied  
2. Réviser : la base, la position de base, se relever, la poussée en T, les coupes en C

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

## PATINAGE LIBRE

Dans le sens des aiguilles d'une montre, toucher les genoux entre les deux lignes bleues, position assise, toucher les orteils, accélérer. Peut se faire avec ou sans rondelles.



20 MIN

## ATELIER 1

## 1. SE RELEVER ET POSITION DE BASE (1.1.02)

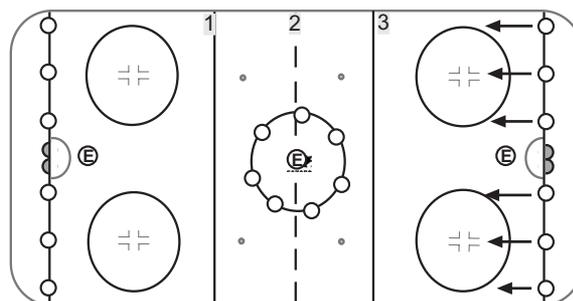
Réviser les principaux points de la position de base et la façon de se relever. Les joueurs sont sur le dos. Au signal, ils se tournent sur le ventre, se mettent à genoux et se relèvent en position de base. Recommencer 4 ou 5 fois. Les joueurs sont alignés sur la ligne des buts. Ils font quelques foulées pour prendre un peu de vitesse, tombent à genoux, se relèvent et patinent jusqu'à la ligne bleue. Recommencer.

## 2. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.03/1.1.04/1.1.02)

Jouer à « Jean dit » en demandant aux joueurs de se tenir en équilibre sur un pied, de sauter sur un pied, de sauter sur deux pieds, de tomber à genoux et de se relever en position de base.

## 3. COUPES EN C (1.4.01)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C avec le pied droit pour se rendre de l'autre côté de la glace en glissant sur le pied gauche. S'assurer que le joueur récupère bien. Effectuer 3-4 fois avec le pied droit puis reprendre avec le pied gauche.



20 MIN

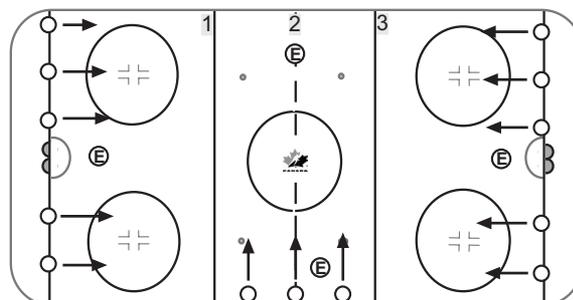
## ATELIER 2

## 1. TOMBER

Réviser et faire la démonstration des deux précautions à prendre en cas de chute : chute vers l'avant – « les mains devant, la tête haute » et chute vers l'arrière – « rentrer le menton ». Demander aux joueurs de se laisser tomber vers l'arrière. S'assurer que les joueurs rentrent le menton pour éviter que leur tête ne frappe la glace. Les joueurs doivent se rendre à l'autre bout de la patinoire en patinant, en glissant sur le ventre (« les mains devant, la tête haute »), en se relevant et en continuant à patiner. Recommencer en faisant glisser sur le ventre, rouler, se remettre debout et continuer à patiner.

## 2. GLISSER SUR DEUX PIEDS, GLISSER SUR UN PIED (1.1.06/1.1.07)

Réviser les points-clés et faire la démonstration du glissement sur deux pieds. Les joueurs s'alignent sur la ligne de but. Ils prennent quelques foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent sur les deux pieds. Garder la position de base pendant le glissement. Recommencer plusieurs fois. En glissant, passer de la position de base à la position droite à la position de base. Réviser les points-clés et faire la démonstration du glissement sur un pied. Les joueurs essaient de s'appuyer sur la bande et de demeurer debout sur une jambe, ensuite sur l'autre jambe. Essayer sans appui sur la bande. Les joueurs s'alignent sur la ligne de but. Ils effectuent quelques foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent aussi loin que possible sur un pied. Recommencer avec l'autre pied.

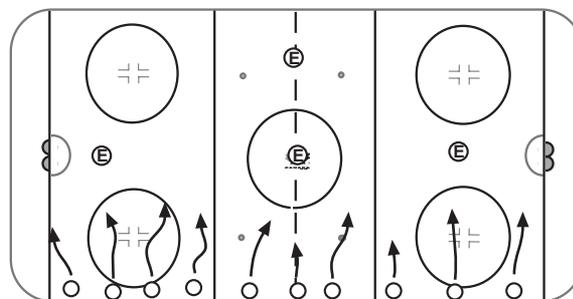


## 3. POUSSÉE EN T (1.3.01)

Réviser les principaux points – demander aux joueurs de faire la démonstration de la poussée en « T » et apporter les corrections nécessaires. Les joueurs sont alignés sur la ligne de but dans la position de la poussée en « T ». Au signal, les joueurs se donnent un seul élan; mesurer la distance parcourue. Trois essais. Recommencer avec l'autre jambe.

## BOULEDOGUE ANGLAIS

Les joueurs se placent le long de la bande et essaient d'atteindre la bande opposée. Les entraîneurs sont les bouledogues et touchent les joueurs lorsqu'ils passent. Les joueurs touchés deviennent les bouledogues lors de la traversée suivante. Le dernier joueur touché est le gagnant. Jouer jusqu'à la fin du temps prescrit.

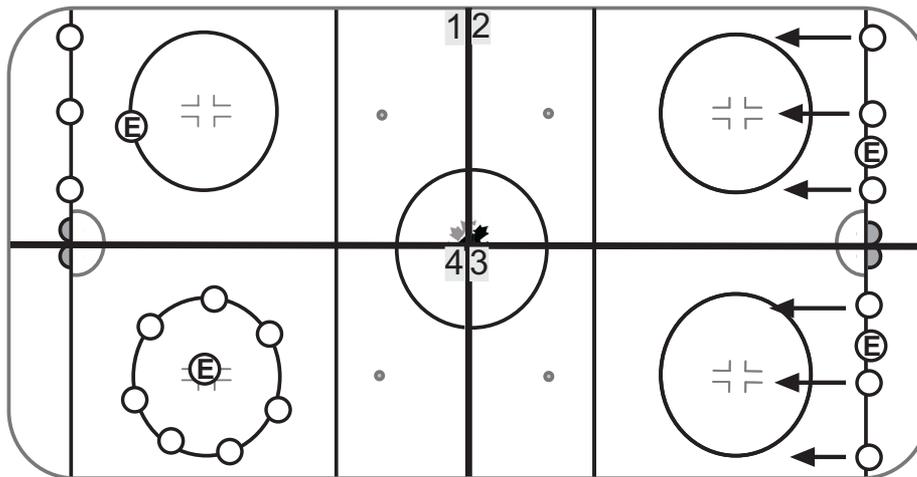


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.  
Ateliers supplémentaires sur glace :

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.

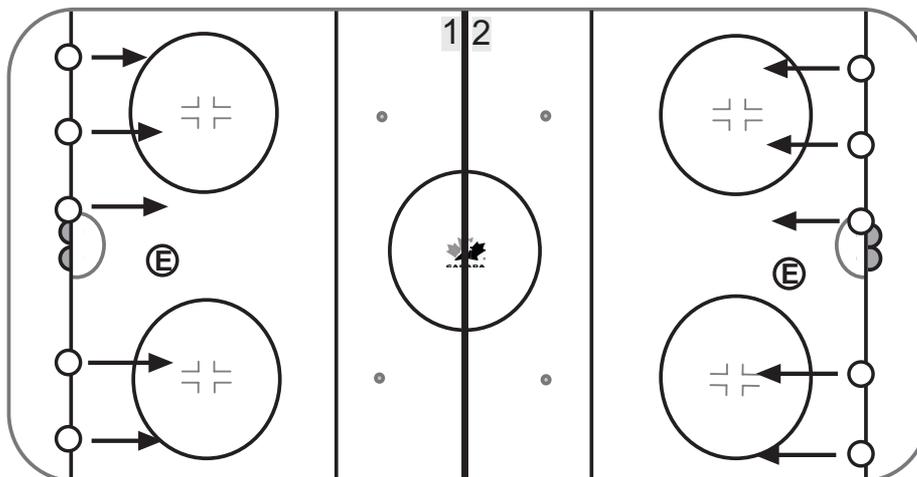
**ATELIER D'HABILETÉ 1**

- 1. SE RELEVER ET POSITION DE BASE (1.1.02)
- 2. COUPES EN C (1.4.01)
- 3. TOMBER
- 4. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.03/1.1.04/1.1.02)



**ATELIER D'HABILETÉ 2**

- 1. GLISSER SUR DEUX PIEDS, GLISSER SUR UN PIED (1.1.06/1.1.07)
- 2. POUSSÉE ENT (1.3.01)



**ATELIER D'HABILETÉ 3**

- 1. SE RELEVER ET POSITION DE BASE (1.1.02)
- 2. COUPES EN C (1.4.01)
- 3. TOMBER
- 4. GLISSER SUR DEUX PIEDS, GLISSER SUR UN PIED (1.1.06/1.1.07)
- 5. POUSSÉE ENT (1.3.01)
- 6. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.03/1.1.04/1.1.02)

