

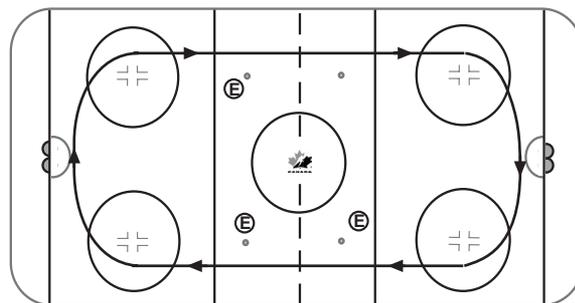
Objectifs de la séance : 1. Présenter : le contrôle des carres, arrêt à une heure et à onze heures, la trottinette
2. Réviser : tomber, glisser sur un pied, glisser sur deux pieds, les coupes en C

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

PATINAGE LIBRE (1.1.02/1.1.07)

Dans le sens des aiguilles d'une montre : tomber à genoux et se relever, glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

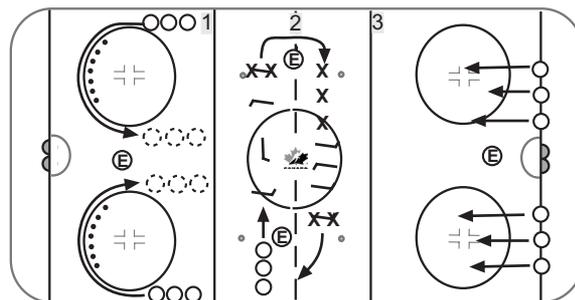
ATELIER 1

1. CONTRÔLE DES CARRES

Disposer les rondelles, comme indiqué, sur $\frac{1}{4}$ du cercle de mise en jeu. Les joueurs font de 4 à 5 foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent sur le pied gauche (carre intérieure). Ils suivent toute la trajectoire sans poser le pied droit sur la glace, et s'alignent de l'autre côté de la patinoire. Retourner au point de départ sur le patin gauche, mais sur la carre extérieure. Recommencer l'exercice avec le pied droit.

2. COURSE À OBSTACLES

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 ». Placer les bâtons et les cônes comme illustré dans le schéma. Les joueurs passent par-dessus le premier bâton, écartent les patins au deuxième bâton, passent par-dessus le troisième, glissent à plat ventre sous l'obstacle « les mains devant et la tête levée ». Au retour, les joueurs contournent les cônes, passent par-dessus les bâtons et glissent à plat ventre sous l'obstacle.



3. TROTTINETTE (1.3.01)

Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs s'alignent sur une ligne ou le long de la bande. Le patin droit est placé derrière le patin gauche pour former un « T ». Pousser vers le bas et vers l'extérieur avec le patin droit et glisser sur le patin gauche. Les joueurs doivent allonger la jambe pour se donner un élan et terminer la poussée avec le bout du pied. S'assurer que la jambe qui pousse est complètement allongée avant le retour. Patiner sur toute la distance en poussant avec une jambe à la fois. Recommencer avec l'autre jambe.

20 MIN

ATELIER 2

1. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C - en alternant les pieds. S'assurer que les joueurs ramènent le pied au centre, sous leur corps, avant d'effectuer la coupe en C avec l'autre pied.

2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)

Étape 1 - Glisser sur deux pieds

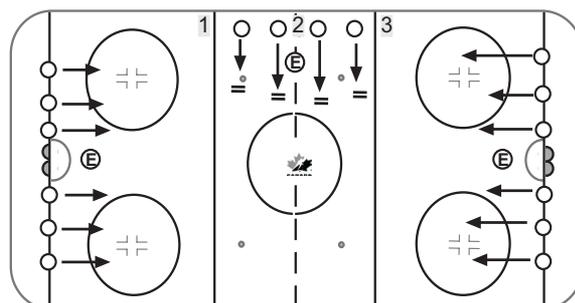
Réviser les points-clés. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent quelques foulées pour se donner un élan et glissent sur deux pieds en gardant la position de base. Corriger les erreurs.

Étape 2 - Faire de la neige

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs sont immobiles. Tourner le talon droit vers l'extérieur et les orteils droits vers l'intérieur. Pousser le patin vers le bas et l'extérieur. Essayer de faire un tas de neige. Répéter avec le patin gauche. Faire 3 fois de chaque côté pendant environ 15 secondes.

Étape 3 - Essai

Les joueurs sont immobiles. S'exercer à l'ordre des étapes : glisser (rester en position de base), tourner un pied (retirer le poids sur un pied et glisser sur l'autre), s'appuyer dessus.



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

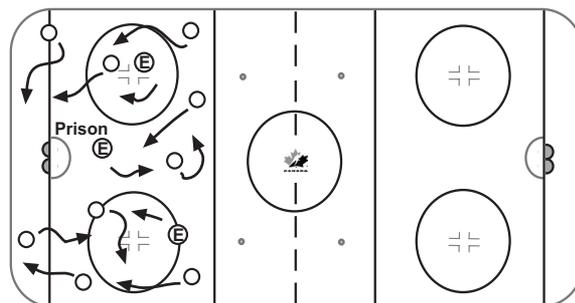
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Effectuer quelques foulées pour se donner un élan puis glisser sur deux pieds. Garder la position de base en glissant. Répéter plusieurs fois. Répéter et en glissant, passer de la position de base à la position verticale à la position de base. Réviser les points-clés et faire la démonstration de la glissade sur un pied. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts, prennent quelques foulées pour se donner un élan et glissent le plus loin possible sur un pied. Répéter avec l'autre pied.

10 MIN

JEU AMUSANT

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. Essayer de libérer tous les joueurs à la fin de l'exercice.

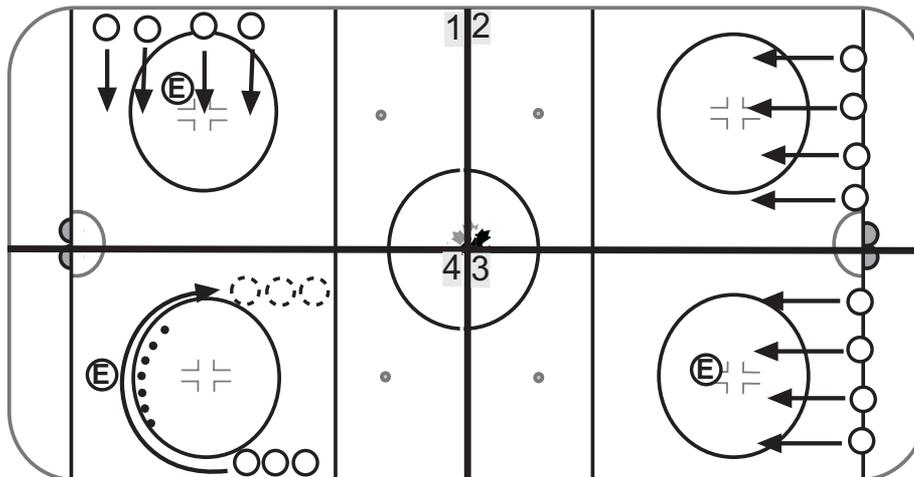


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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.

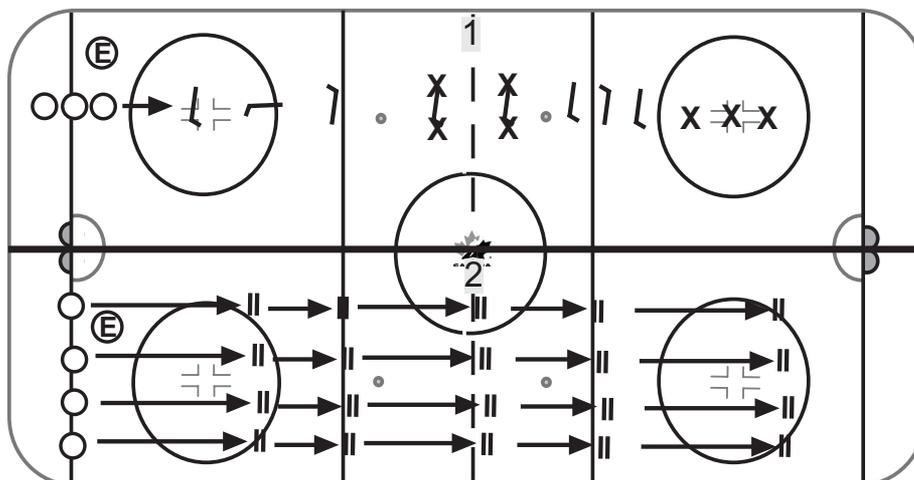
ATELIER D'HABILETÉ 1

- 1. TROTINETTE (1.3.01)
- 2. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
- 3. GLISSER SUR DEUX PIEDS, UN PIED (1.1.06/1.1.07)
- 4. CONTRÔLE DES CARRES



ATELIER D'HABILETÉ 2

- 1. COURSE À OBSTACLES
- 2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)



ATELIER D'HABILETÉ 3

- 1. COURSE À OBSTACLES
- 2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
- 3. TROTINETTE (1.3.01)
- 4. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
- 5. GLISSER SUR DEUX PIEDS, UN PIED (1.1.06/1.1.07)
- 6. CONTRÔLE DES CARRES

