

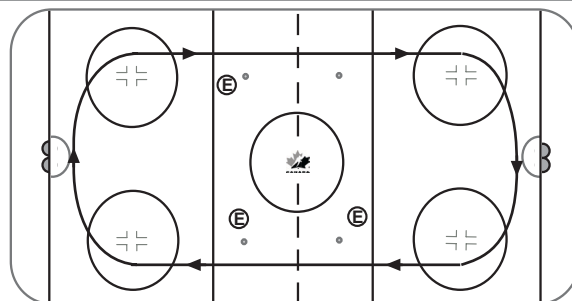
Objectifs de la séance : 1. Présenter : les foulées, les virages glissés, l'arrêt à une heure et à onze heures, glisser - pomper avec les bras
2. Réviser : la base, le contrôle des carres, les coupes en C

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 ¼ 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.

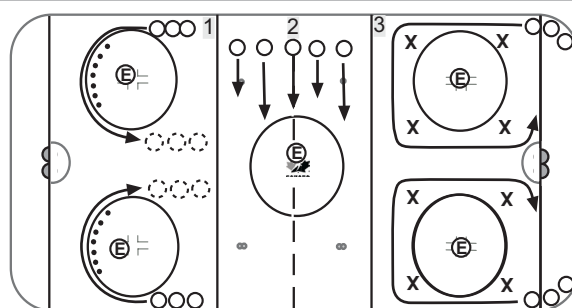
2. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)

Étape 1 - La trottinette

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 complètement avant de la ramener. Ils doivent ramener la jambe à ras de la glace. Le pied qui glisse doit être sous le joueur - non sur le côté. Patiner sur toute la distance en poussant avec le même pied. Revenir en utilisant l'autre pied.

Étape 2 - Alternier les pieds

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Demander aux joueurs de s'aligner sur la ligne des buts en position de base. Commencer au signal. Pousser avec un pied, récupérer et pousser de l'autre pied. Allonger complètement la jambe pour pousser. Pousser avec les orteils en dernier. Les joueurs doivent allonger la jambe complètement avant de la ramener. Ils doivent ramener la jambe à ras de la glace. Le pied qui glisse doit être sous le joueur - non sur le côté. Répéter.



3. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Placer 4 cônes dans un grand carré - c'est la piste de course. Les joueurs sont les voitures de course. Expliquer aux joueurs qu'ils doivent faire le tour de la piste en gardant les deux roues sur la glace lorsqu'ils prennent les virages. Les joueurs effectuent quelques foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent ensuite sur les deux jambes. En arrivant au cône, ils doivent le contourner en partie pour se rendre au prochain cône, et ainsi de suite. Exprimer des commentaires sur la forme. Recommencer dans la direction opposée.

20 MIN

ATELIER 2

1. GLISSER - POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Au signal, les joueurs pompent les bras pour se propulser vers l'avant.

2. 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.

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

Étape 1 - Glisser sur deux pieds

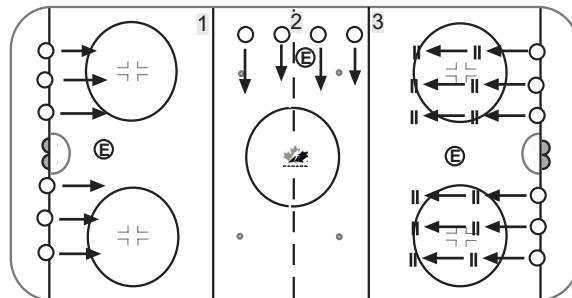
Réviser les points-clés. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent quelques foulées pour se donner un élan et glissent sur deux pieds en gardant la position de base. Corriger les erreurs.

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.



Étape 4 - Freiner

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Au signal, ils patinent vers l'avant. Au prochain signal, ils freinent avec le pied droit. Demander aux joueurs de freiner plusieurs fois en traversant la zone. Revenir en utilisant le pied gauche.

Étape 5 - Jeu

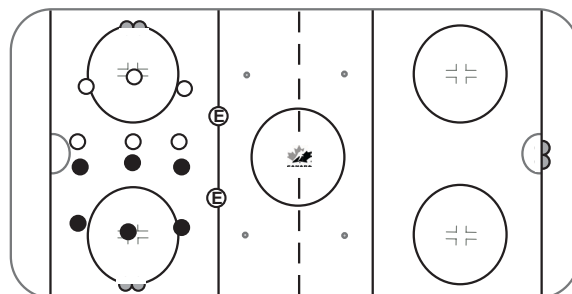
Jouer à feu vert (patiner), feu jaune (glisser), feu rouge (freiner)

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU AMUSANT

Jouer au soccer sur la largeur de la patinoire sans bâtons.

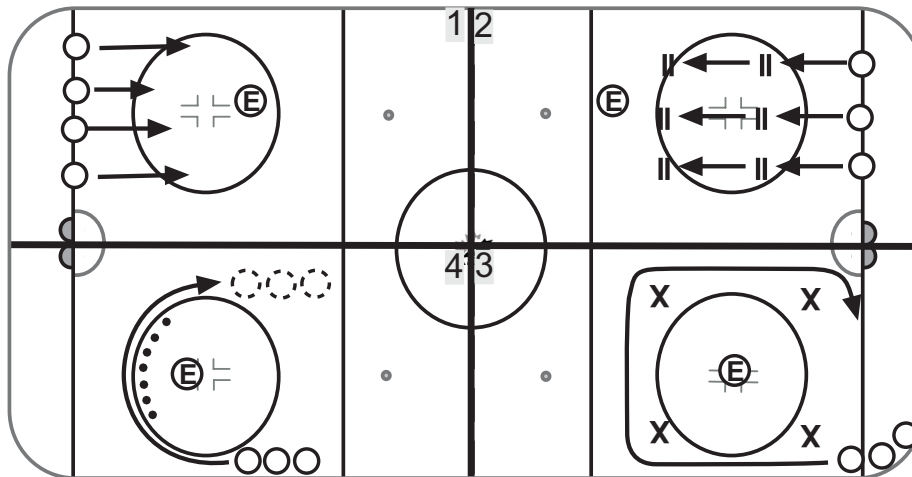


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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.

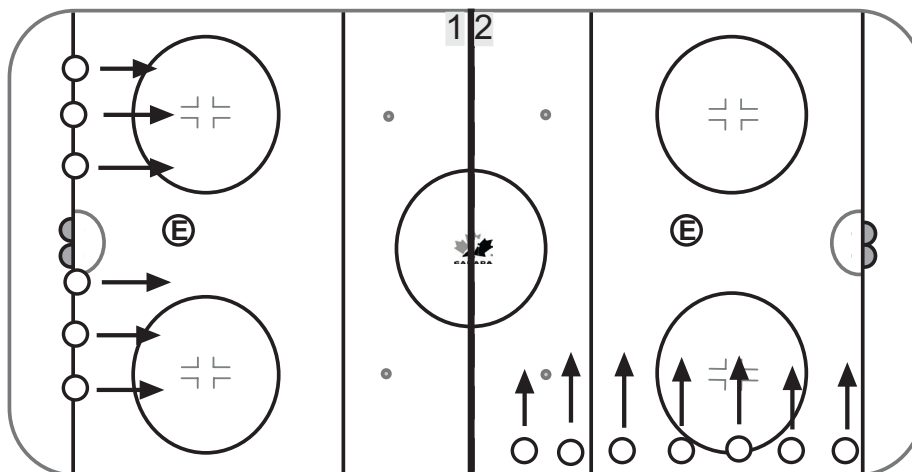
ATELIER D'HABILETÉ 1

- 1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
- 2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
- 3. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
- 4. CONTRÔLE DES CARRES



ATELIER D'HABILETÉ 2

- 1. GLISSER - POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
- 2. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

- 1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
- 2. GLISSER - POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
- 3. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
- 4. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
- 5. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
- 6. CONTRÔLE DES CARRES

