

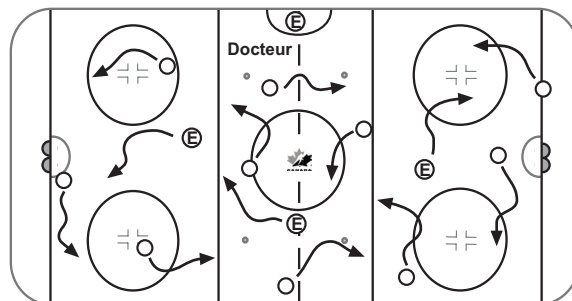
Objectifs de la séance : 1. Réviser : les foulées, les virages glissés, la position de base, l'arrêt à une heure et à onze heures, glisser sur un pied, sur deux pieds, le contrôle des carres.

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

CHAT (1.1.02/1.1.03/1.1.04)

Les joueurs patinent n'importe où. Les entraîneurs ont la « tague » et doivent toucher les joueurs. Une fois touchés, les joueurs doivent aller voir le « docteur des habiletés » dans l'enceinte de l'arbitre. Le docteur leur donnera une tâche à effectuer avant de pouvoir retourner au jeu. Tâches suggérées : tomber à genoux et se relever, équilibre sur un pied, sauter sur un pied. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)

Étape 1 - La trottinette

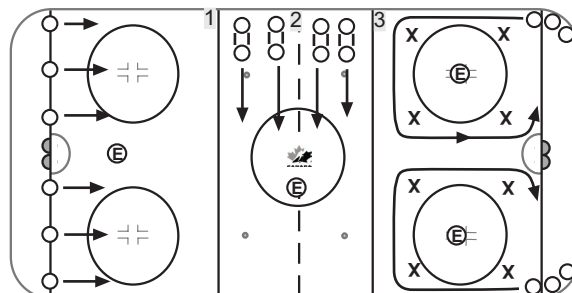
Les joueurs s'alignent sur une ligne ou le long de la bande. Le patin droit est placé derrière le patin gauche pour former un « T ». Pousser vers le bas et vers l'extérieur avec le patin droit et glisser sur le patin gauche. Les joueurs doivent allonger la jambe complètement avant de la ramener. Ils 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.

2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)

Les joueurs se placent deux par deux, le long de la bande sur le côté. En utilisant deux bâtons de hockey (la lame tournée vers le bas), un joueur tire son partenaire. Inverser les rôles au retour. Se concentrer sur la position du joueur qui glisse : pieds écartés à la largeur des épaules, lames à plat sur la glace (pas sur les carres intérieures). Répéter la glissade sur un pied. Lentement et prudemment! Répéter en demandant au joueur qui glisse de faire des zigzags sur deux pieds.

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

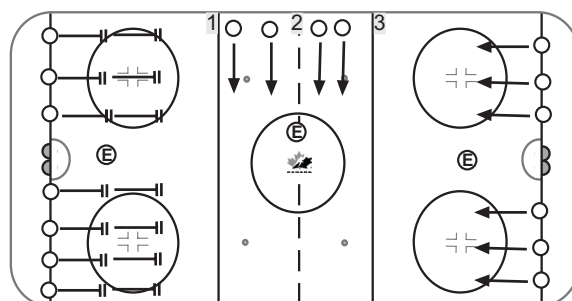
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Au signal, ils patinent vers l'avant. Au prochain signal, ils freinent avec le pied droit. Demander aux joueurs de freiner plusieurs fois en traversant la zone. Revenir en utilisant le pied gauche. Jouer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

2. 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.

3. 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 avec les deux pieds. S'assurer que les joueurs récupèrent bien et ramènent le pied au centre, sous leur corps, avant d'effectuer la prochaine coupe en C.

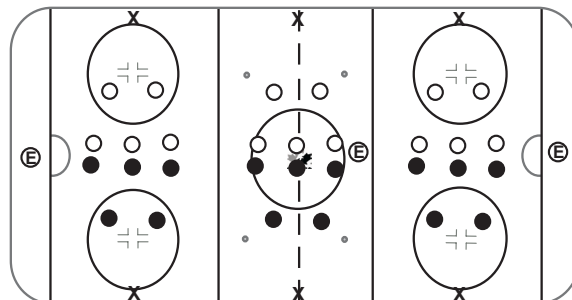


10 MIN

JEU AMUSANT

JEU AMUSANT

Jeu dirigé sur la largeur de la patinoire. Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).

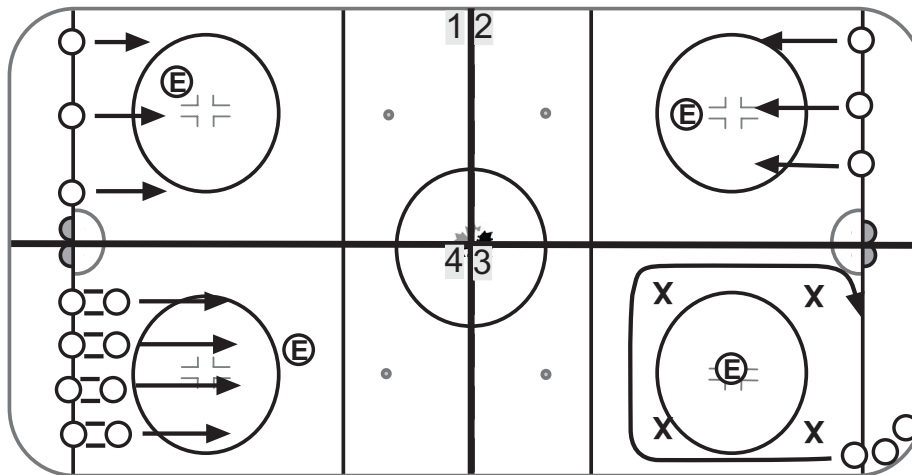


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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.

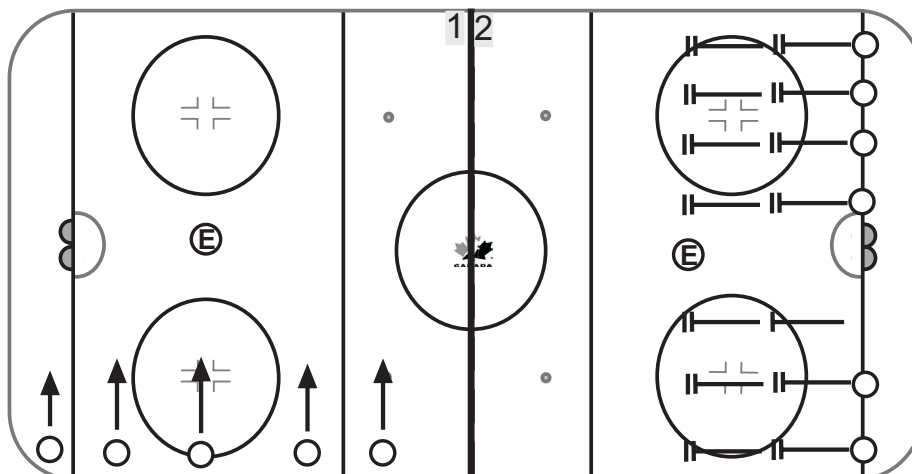
ATELIER D'HABILETÉ 1

- 1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
- 2. GLISSER - POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
- 3. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
- 4. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)



ATELIER D'HABILETÉ 2

- 1. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
- 2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)



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. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)

