

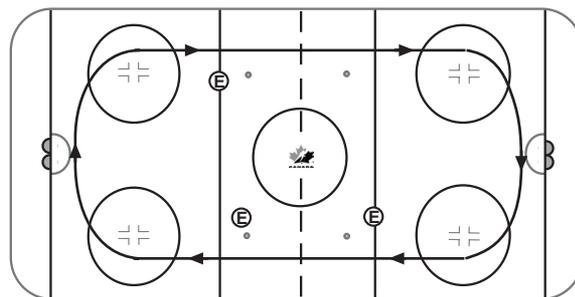
Objectifs de la séance : 1. Présenter : le déplacement latéral, le contrôle de carres en traçant des 8  
2. Réviser : la base, glisser sur deux pieds, les coupes en C, l'arrêt à une heure et à onze heures

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

**PATINAGE LIBRE (1.1.07/1.1.04/1.4.02)**

Dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre les deux lignes bleues : glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes sur un pied, effectuer des coupes en C en alternance, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

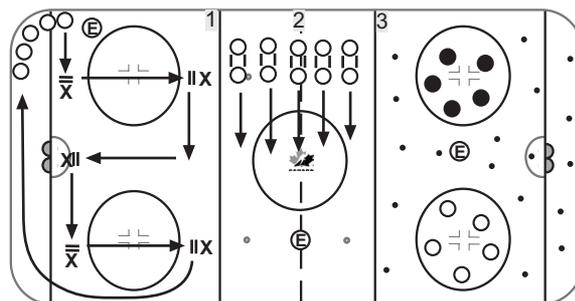
## ATELIER 1

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

Réviser les arrêts et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élance lorsque le joueur précédent effectue l'arrêt au cône. Réviser la technique et corriger les erreurs.

**2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06/1.4.04)**

Les joueurs se placent deux par deux. À l'aide de deux bâtons de hockey, les lames tournées vers le bas, un joueur tire l'autre. Inverser les rôles au retour. Le joueur qui glisse crée une résistance en tournant un pied et en s'appuyant dessus. Le tireur doit effectuer des coupes en C - en alternance. Se concentrer sur la position du tireur, l'angle de son corps, la longueur des foulées et la récupération. Le glisseur améliore ses arrêts à un pied et trouve le niveau de résistance appropriée en variant le poids placé sur le pied d'arrêt. Le glisseur peut changer de pied lors de tracés successifs et pour diriger.

**3. LE DÉPOTOIR**

Diviser le groupe en deux équipes. Attribuer un cercle de mise en jeu à chaque équipe comme base de l'équipe. Éparpiller des rondelles dans une zone à une extrémité. Au signal, les joueurs doivent patiner et s'arrêter pour ramasser un objet à la fois (ordure) et le rapporter à leur base (site d'enfouissement). Les joueurs doivent garder leurs gants et s'arrêter à chaque ordure. L'équipe qui ramasse le plus d'ordures est déclarée gagnante.

20 MIN

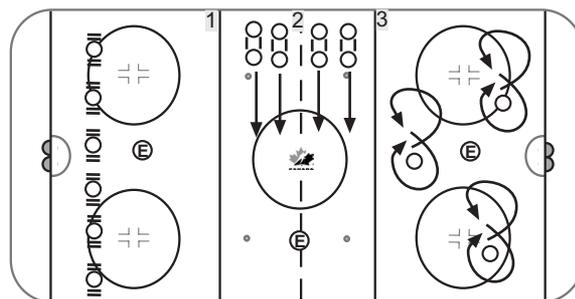
## ATELIER 2

**1. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)**

Réviser les points-clés et faire la démonstration : position de base, se déplacer en plaçant un pied devant l'autre (pas complètement). Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Les joueurs adoptent la position de base et essaient : un pas vers la gauche et un pas vers la droite; deux pas dans chaque direction; trois pas dans chaque direction. Jouer à « Jean dit » en intégrant les déplacements latéraux aux autres habiletés de base (à genoux, se relever, sauter, sur la pointe des pieds, sur les talons, équilibre sur un pied, à plat ventre, rouler, etc.)

**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. Répéter en demandant au glisseur de zigzaguer sur un pied puis sur l'autre.

**3. TRACER DES 8 - CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)**

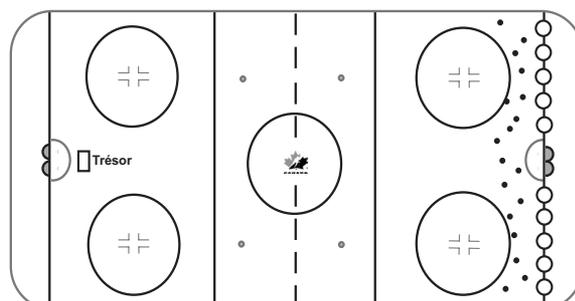
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs glissent sur la carre intérieure en traçant un 8. Commencer avec le pied droit et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle puis utiliser le pied gauche pour compléter le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et sur le contrôle du haut du corps.

10 MIN

## JEU AMUSANT

**VOLER LE TRÉSOR**

Une boîte, une caisse ou un seau (coffre au trésor) est placé à un bout de la patinoire. Toutes les rondelles (le trésor) sont du côté des joueurs. Les joueurs doivent prendre une rondelle, patiner jusqu'à l'autre bout de la patinoire et la placer dans la caisse (voler le trésor du pirate). Les entraîneurs (pirates) essaient d'attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent laisser tomber la rondelle et aller en chercher une autre. Les joueurs doivent garder leurs gants pour des raisons de sécurité.

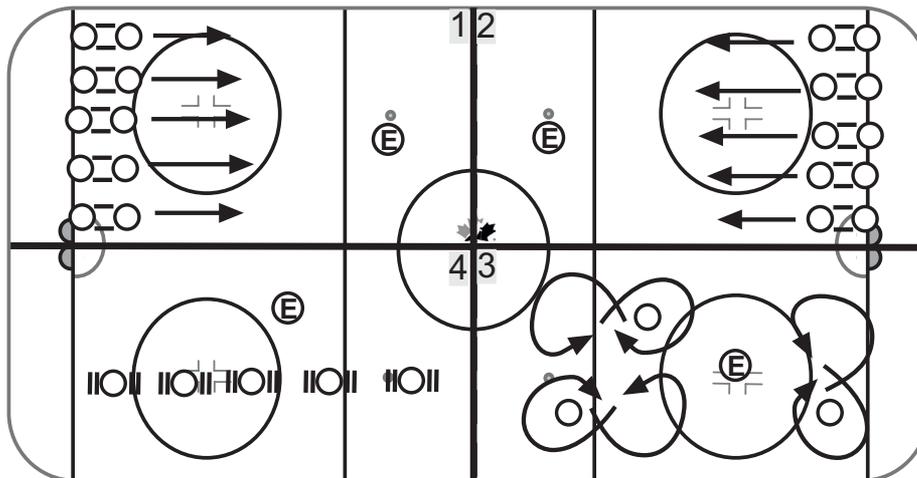


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.  
Ateliers supplémentaires sur glace :

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.

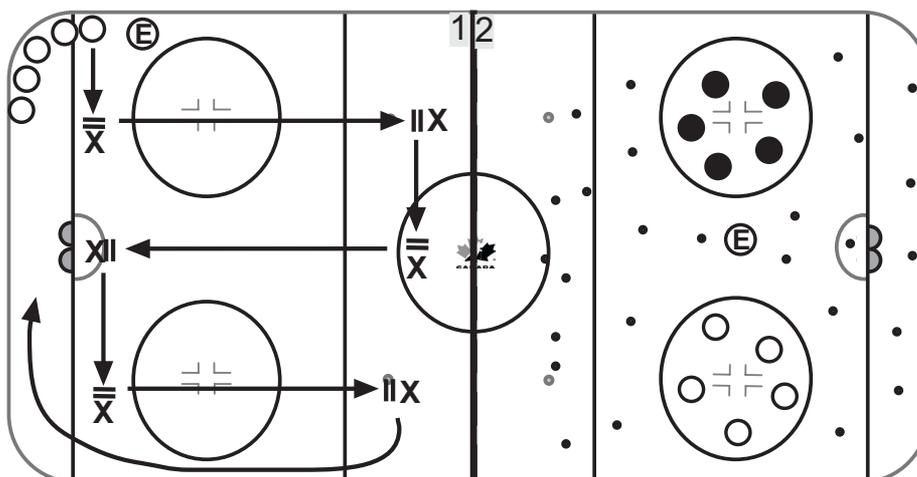
**ATELIER D'HABILETÉ 1**

- 1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06/1.4.04)
- 2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)
- 3. TRACER DES 8 - CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
- 4. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)



**ATELIER D'HABILETÉ 2**

- 1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
- 2. LE DÉPOTOIR



**ATELIER D'HABILETÉ 3**

- 1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
- 2. LE DÉPOTOIR
- 3. TRACER DES 8 - CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
- 4. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06/1.4.04)
- 5. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)
- 6. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)

