

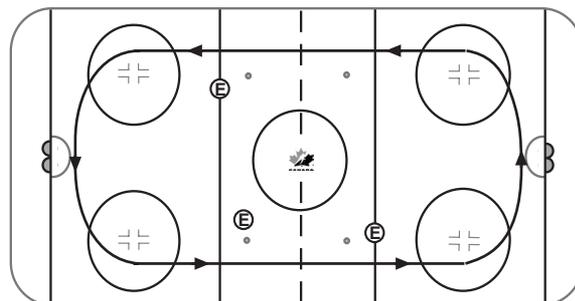
Objectifs de la séance : 1. Présenter : le tir du revers, démarrer avec la rondelle  
2. Réviser : la base, le tir du coup droit, patiner avec la rondelle, le maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

## ÉCHAUFFEMENT (1.1.07/1.1.04/1.4.03/1.3.06)

Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre; entre les lignes bleues, glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes sur un pied, coupes en C des deux pieds, arrêts et départs sur la ligne rouge (en faisant toujours face du même côté de la patinoire). Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

## ATELIER 1

## 1. TIR DU REVERS (3.1.02)

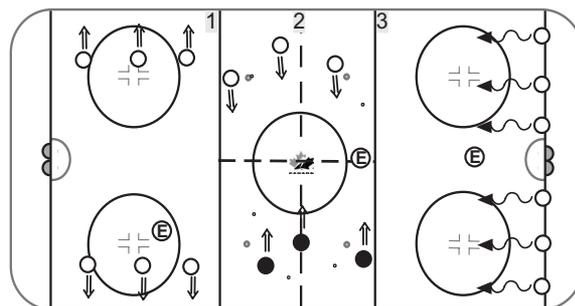
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs se placent un peu partout le long de la bande. Les joueurs se placent en position stationnaire à 3-4 mètres de la bande. Expliquer les mouvements du tir, sans rondelles. Ajouter des rondelles. Viser un point sur la bande.

## 2. RONDELLES ÉPARPILLÉES

Former deux équipes. Utiliser de la peinture pour tracer une ligne au milieu de la patinoire. Remettre le même nombre de rondelles à chaque équipe. Au signal, les joueurs doivent tirer la rondelle de l'autre côté de la patinoire, et continuer à récupérer et à tirer des rondelles jusqu'au sifflet. Les joueurs ne peuvent pas franchir la ligne. L'équipe qui a le moins de rondelles de son côté est déclarée gagnante. Donner un nombre égal de rondelles à chaque équipe et jouer de nouveau.

## 3. SE METTRE EN MARCHÉ AVEC UNE RONDELLE

Tous les joueurs ont une rondelle. La rondelle doit être déplacée de gauche à droite devant le corps. Recommencer, mais les joueurs doivent annoncer le nombre de doigts que montre l'instructeur. Déplacer la rondelle de l'avant à l'arrière, sur le côté.



Les joueurs patinent lentement vers l'avant tout en maniant le bâton et en limitant les déplacements de la rondelle vers le côté. Récapituler et faire une démonstration – pousser la rondelle légèrement devant soi. Patiner vers la rondelle et manier le bâton tout en traversant la patinoire. Les joueurs traversent la glace en formant une vague. S'il y a trop de joueurs, former deux vagues. Revenir au point de départ. Si le temps le permet, jouer à « feu rouge, feu vert ». Les joueurs ont une rondelle et doivent utiliser la bonne technique pour démarrer avec la rondelle.

20 MIN

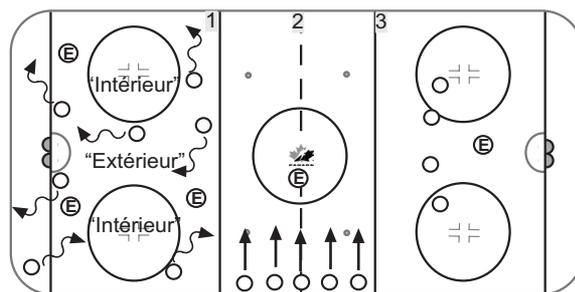
## ATELIER 2

## 1. À L'INTÉRIEUR, À L'EXTÉRIEUR

Tous les joueurs prennent une rondelle et la driblent en demeurant en deçà de la ligne bleue. Lorsque l'entraîneur dit « intérieur », les joueurs doivent dribbler la rondelle à l'intérieur d'un des deux cercles de mise en jeu. Lorsque l'entraîneur dit « extérieur », les joueurs doivent dribbler la rondelle n'importe où en deçà de la ligne bleue, sauf dans les cercles de mise en jeu. Recommencer l'exercice plusieurs fois en encourageant les joueurs à bouger rapidement, à dribbler la rondelle dans l'espace restreint et à lever les yeux souvent afin d'éviter les collisions.

## 2. GLISSER EN PLIANT LES GENOUX (1.1.09)

Réviser et présenter les principaux points. Les joueurs s'alignent le long de la bande. Ils effectuent quelques foulées pour se donner un élan, puis glissent sur un pied. Pendant qu'ils glissent sur un pied, ils fléchissent profondément le genou. Les joueurs gardent cette position pendant une ou deux secondes, se redressent et répètent. Exécuter ensuite avec l'autre pied.



## 3. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)

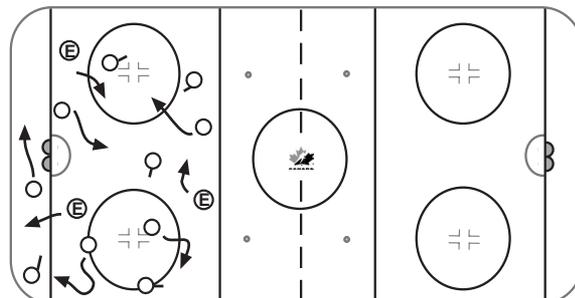
Aligner les joueurs en position de maniement du bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler la rondelle devant eux en effectuant un mouvement étroit puis large et enfin une combinaison étroite large. Continuer en demandant aux joueurs de crier le nombre de doigts montrés par l'entraîneur (les joueurs devront garder la tête haute).

10 MIN

## JEU AMUSANT

## CHAT DANS LES TOILETTES

Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).

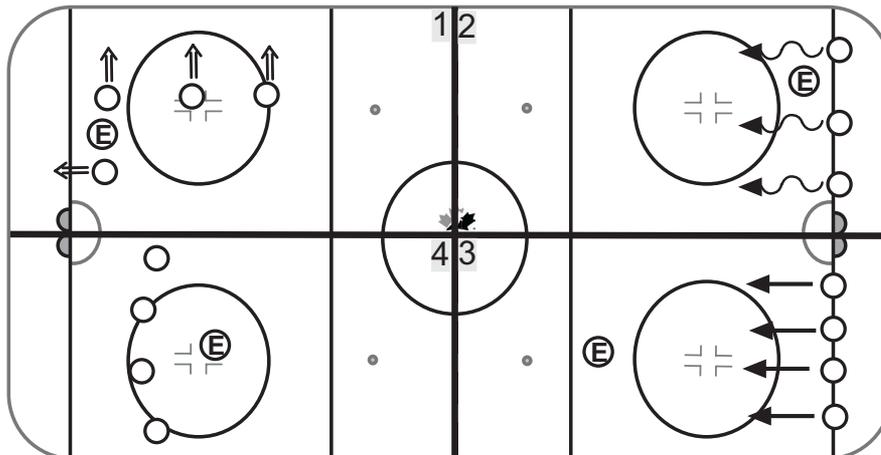


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.  
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

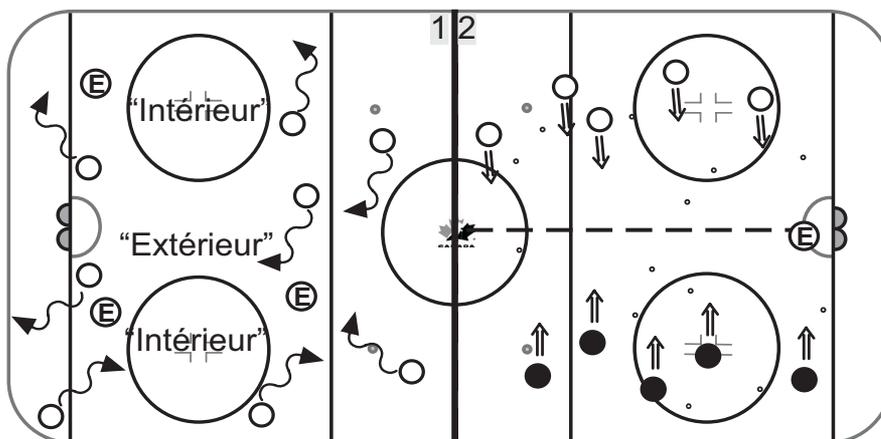
**ATELIER D'HABILITÉ 1**

- 1. TIR DU REVERS (3.1.02)
- 2. SE METTRE EN MARCHÉ AVEC UNE RONDELLE
- 3. GLISSER EN PLIANT LES GENOUX (1.1.09)
- 4. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)



**ATELIER D'HABILITÉ 2**

- 1. À L'INTÉRIEUR, À L'EXTÉRIEUR
- 2. RONDELLES ÉPARPILLÉES



**ATELIER D'HABILITÉ 3**

- 1. TIR DU REVERS (3.1.02)
- 2. RONDELLES ÉPARPILLÉES
- 3. SE METTRE EN MARCHÉ AVEC UNE RONDELLE
- 4. À L'INTÉRIEUR, À L'EXTÉRIEUR
- 5. GLISSER EN PLIANT LES GENOUX (1.1.09)
- 6. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)

