

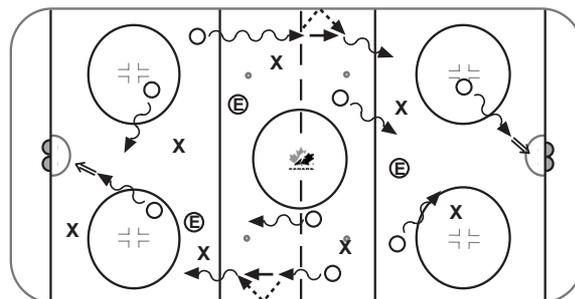
Objectifs de la séance : 1. Présenter : glisser sur un pied en patinage arrière, l'arrêt en V et le départ en patinage avant
2. Réviser : l'arrêt à deux pieds et la poussée en T, les croisements, le dribble

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.08/2.2.23)

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour les tirs. Demander aux joueurs de dribler selon un schéma étroit, large, puis de faire une combinaison étroite et large, sur le côté, devant, sur le côté, de tricoter avec la rondelle et de la tirer avec le bout du bâton. Encourager les joueurs à faire bondir la rondelle contre la bande et à changer de vitesse et de direction. Placer des cônes que les joueurs devront éviter. Chaque fois qu'un joueur franchit une ligne, il doit placer la rondelle entre ses patins et la botter devant lui pour la reprendre avec son bâton.



20 MIN

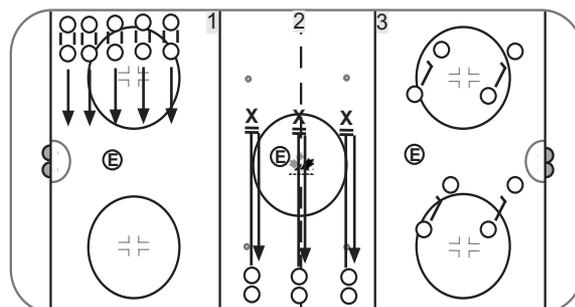
ATELIER 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.07/1.5.03/1.5.04)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les partenaires se font face en tenant deux bâtons, les lames tournées vers le bas. Le joueur contre la bande pousse son partenaire en patinage arrière. Le joueur poussé commence à glisser sur deux patins, puis sur un seul patin. Cet exercice est valable même sur de courtes distances. Inverser les rôles au retour. Répéter en utilisant l'autre pied. Lentement et prudemment!

2. CHANGER DE DIRECTION (1.3.03/1.3.07/1.3.01)

Réviser et faire la démonstration. Diviser le groupe en équipes de 2-3 joueurs. Placer des cônes aux 2/3 de la patinoire, un cône par équipe. Au signal, le premier joueur effectue un départ vers l'avant et se rend au cône où il effectue un arrêt à un pied (enneiger le cône). Il effectue immédiatement une poussée en T puis revient vers son équipe. Au tour du suivant. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne - lorsque la technique est maîtrisée, passer à l'étape suivante. Effectuer l'exercice comme un relais. Un entraîneur surveille à chaque cône. L'équipe qui effectue l'exercice correctement le plus de fois en une minute gagne - la vitesse aide, mais la bonne technique est plus importante.



3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18/2.1.19)

Les joueurs se placent deux par deux et l'un d'eux se met à genoux en plaçant son bâton devant lui. L'autre joueur se tient immobile et il dribble la rondelle autour et sous le bâton de son partenaire en tirant la rondelle avec le bout de la lame du bâton. Répéter alors que le bâton est en mouvement.

20 MIN

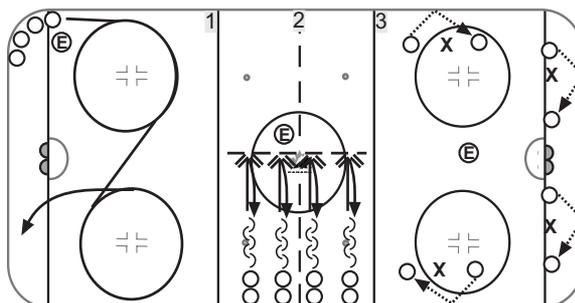
ATELIER 2

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.11)

Réviser et faire la démonstration. Les joueurs patinent sur le pourtour des cercles de mise au jeu en effectuant des croisements avant. Ils doivent demeurer sur la ligne ou à l'extérieur de celle-ci. Pour dépasser le joueur devant lui, un joueur doit se diriger à l'extérieur. Envoyer 4 ou 5 joueurs à la fois. Répéter en tenant son bâton bas.

2. CHANGER DE DIRECTION (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt en V en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, change de pied, puis pousse et glisse avant d'effectuer un arrêt en V en patinage arrière à la ligne. Il effectue immédiatement un départ avant (en courant) pour revenir vers son partenaire qui commence l'exercice à son tour. L'entraîneur s'assure que la technique est bonne. Vérifier la position pour le patinage arrière, le bâton dans une main, le pied de glisse directement sous le centre de gravité; le pied qui pousse est dirigé sur le côté avec la partie avant de la lame.



3. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

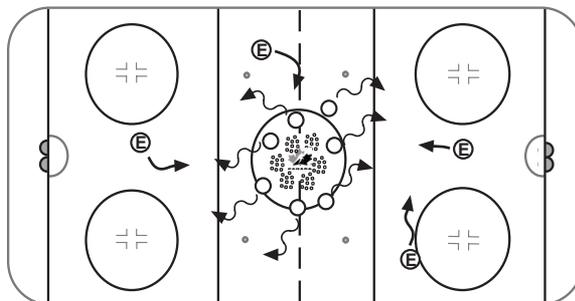
Les joueurs se placent deux par deux et s'échangent la rondelle en utilisant la bande. Placer un cône entre les deux joueurs pour créer un obstacle. Répéter du revers.

10 MIN

JEU AMUSANT

LA VIE D'UN INSECTE

Placer de la nourriture (rondelles) au milieu de la patinoire et des filets à chaque extrémité. Les joueurs (fourmis) contrôlent la rondelle et essaient de mettre la nourriture dans les filets (fourmilières) tandis que les entraîneurs (sauterelles) essaient de prendre les rondelles. Les joueurs peuvent essayer de reprendre les rondelles prises par les entraîneurs ou aller chercher une autre rondelle. Les fourmis doivent essayer de mettre le plus de nourriture possible dans la fourmilière avant l'hiver (le coup de sifflet).

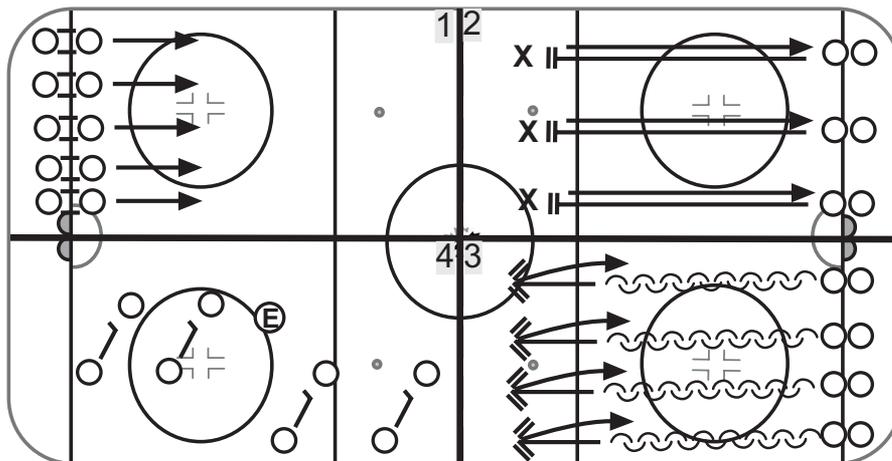


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

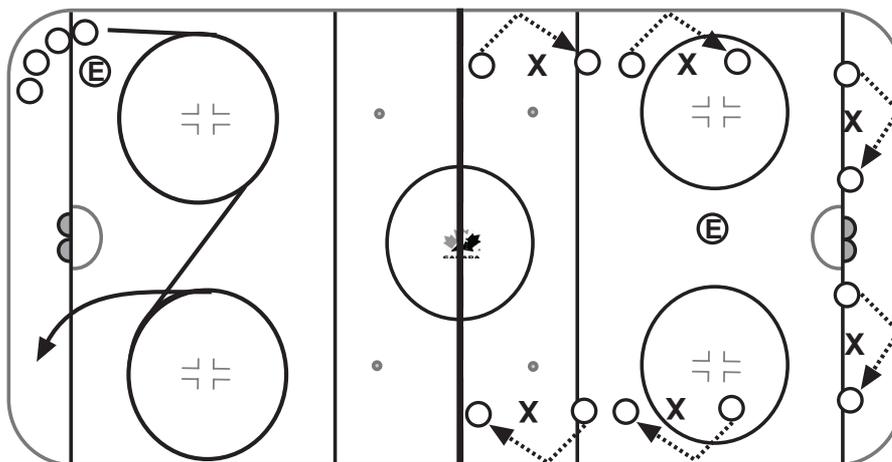
ATELIER D'HABILETÉ 1

- 1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.07/1.5.03/1.5.04)
- 2. CHANGER DE DIRECTION (1.3.03/1.3.07/1.3.01)
- 3. CHANGER DE DIRECTION (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)
- 4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18/2.1.19)



ATELIER D'HABILETÉ 2

- 1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.11)
- 2. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)



ATELIER D'HABILETÉ 3

- 1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.11)
- 2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.18/2.1.19)
- 3. CHANGER DE DIRECTION (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)
- 4. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)
- 5. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.07/1.5.03/1.5.04)
- 6. CHANGER DE DIRECTION (1.3.03/1.3.07/1.3.01)

