

## 1 - Parcours 6

Durée : 8 min

Échauffement

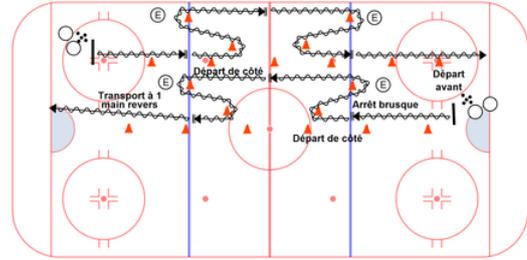
<p><b>Description</b></p> <p>Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. L'entraîneur initiation place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Extension complète de la jambe</li> <li>hanche-genou-cheville</li> <li>Garder la rondelle en contact avec la lame du bâton</li> <li>Garder les pieds en mouvement</li> </ul>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	---	---

### Variante 1

Même exercice, mais à faire en patinage arrière.

### Conseils pédagogique et consignes

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.
- Faire tous les arrêts brusques en regardant vers le centre de la glace.



Version : 20140816

## 2 - Course à relais

Durée : 8 min

Patinage avant

<p><b>Description</b></p> <p>Former 3 à 4 équipes. Au signal de l'entraîneur, un jeune de chaque équipe patine de l'avant, se jette sur les genoux, se relève, récupère une rondelle et revient en allure de train.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lever la tête</li> <li>Position de base</li> <li>Extension complète hanche, genou et cheville.</li> </ul>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Rondelles (autant que de jeunes)</p>
---	--	--

### Variante 1

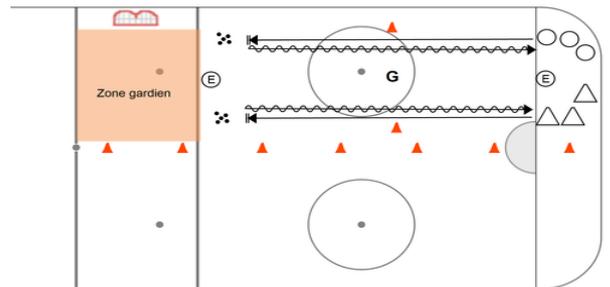
Même exercice, mais le départ et le patinage se font de l'arrière.

### Variante 2

Le jeune patine de l'avant avec des poussées en C aller-retour.

### Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes doivent se jeter au sol au cône.
- Le 2e joueur peut partir lorsque la rondelle passe la ligne des buts.
- Pour la poussée en C, les patins ne doivent pas quitter la glace.



Version : 20181116

## 3 - Passe et va

Durée : 8 min

Passé poignet

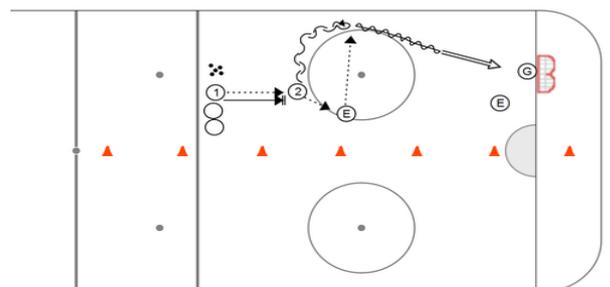
<p><b>Description</b></p> <p>Au signal de l'entraîneur, O1 fait une passe à O2 et suit sa passe. O2 se retourne, passe la rondelle à l'entraîneur et se démarque en faisant un départ arrière, patine vers la bande et effectue un pivot glissé (open pivot) afin de recevoir la passe de son entraîneur. Il fonce ensuite au but.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lever la tête</li> <li>Regarder la cible avant de passer</li> <li>Bâton suit la rondelle et pointe la cible</li> </ul>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	---	---

### Variante 1

Remplacer l'entraîneur par un O3 qui, suite à sa passe, fonce au but (2e poteau) pour se donner en option de passe pour O2.

### Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes doivent rester en mouvement lorsqu'ils sont en possession de la rondelle.
- Les épaules doivent rester parallèles au porteur de la rondelle lors du pivot glissé.



Version : 20181116

4 - Arrêt et départ

Durée : 8 min

Arrêt arrière 1 patin

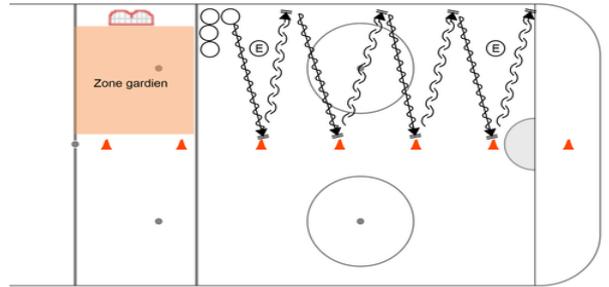
<p><b>Description</b></p> <p>Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune effectue son départ avant jusqu'au 1er cône, freine face au centre de la glace et repart en patinage arrière. En arrivant à la bande, il freine à 1 patin (patin opposé au départ) et repart en patinage avant.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Inclinaison du corps vers l'avant Rotation externe du patin à 90 degrés Poids du corps sur la jambe arrière Extension de la jambe arrière</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Cônes Rondelles (var. 1)</p>
---	--	--

**Variante 1**

Même exercice mais avec rondelle.

**Conseils pédagogique et consignes**

- S'assurer que les jeunes freinent avec le patin opposé à la direction de leur départ.
- Faire partir le second jeune lors du 1er freinage.
- Lorsque les jeunes ont terminé, s'assurer de repartir et d'inverser les gestes techniques.



Version : 20181116

5 - 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

<p><b>Description</b></p> <p>L'entraîneur place 2 buts dos-à-dos au centre d'un cercle. Il oppose 2 équipes de 2 joueurs contre 1 gardien qui doit couvrir les 2 buts. Les équipes doivent marquer dans un but spécifique.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Marquage Couper les lignes de passes Passe et va</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>2 buts ou cônes Rondelle</p>
--	---	--

**Variante 1**

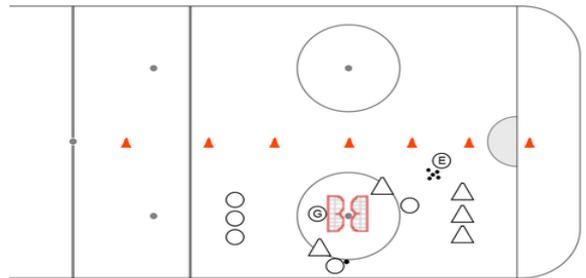
L'entraîneur oppose 2 équipes de 3 joueurs et ajoute 1 gardien. Les joueurs peuvent marquer dans les 2 buts.

**Variante 2**

Le joueur en possession de la rondelle doit effectuer un arrêt brusque et rester immobile tant qu'il est en possession de la rondelle.

**Conseils pédagogique et consignes**

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou s'il y a un but.
- Changer les joueurs après 45 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les buts peuvent être remplacés par 2 cônes, mais le gardien doit faire le tour des cônes pour bloquer la rondelle et non seulement faire un pivot.



Version : 20181116

6 - Jeu dirigé 1

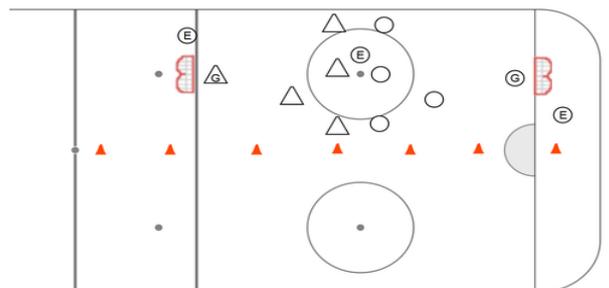
Durée : 10 min

Jeu collectif

<p><b>Description</b></p> <p>L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/4 de glace. Il forme des équipes de 4 joueurs et 1 gardien.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Regarder avant d'agir lever la tête Contrôler la rondelle, la passe</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Cônes Rondelles Buts</p>
--	--	--

**Conseils pédagogique et consignes**

- Insister sur les 4 grands rôles du joueur de hockey porteur, non-porteur, chasseur et surveillant.
- Les entraîneurs initiation sont sur la glace pour diriger les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'apprentissage.
- Respecter le nombre de joueurs.



Version : 20181116