



Position de base

Objectifs :

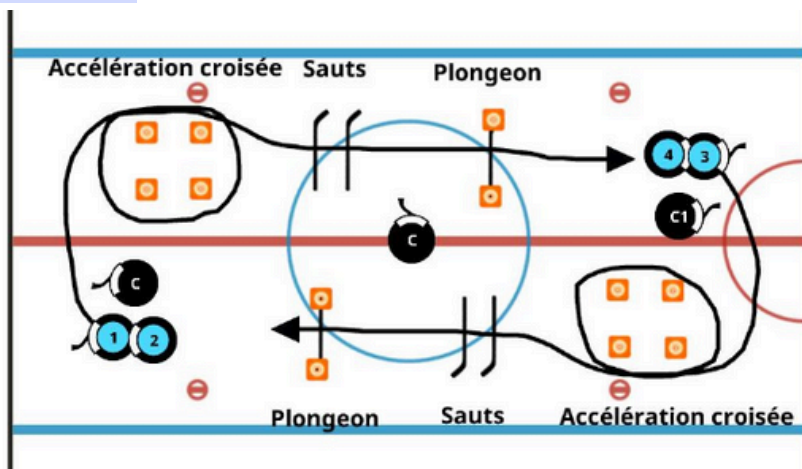
- MAHG 1 : En mouvement, sauter par-dessus un obstacle sans tomber.
- MAHG 2 : Franchir un obstacle en atterrissant sur un pied en mouvement.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.

Description de l'exercice :

Petit parcours où le joueur alterne entre des plongeon, des sauts et des évitements d'obstacles variés. Utiliser le marqueur pour dessiner des obstacles à éviter (ex. des serpents, du feu, des monstres, etc.). L'entraîneur initiation doit répartir les joueurs sur deux départs afin de maintenir le rythme sur la glace et favoriser l'engagement moteur en continu. Lorsqu'il plonge et se relève ou franchit des obstacles, le joueur doit stabiliser sa position s'il veut se relever ou conserver son équilibre.

Matériel :

- Cônes
- Marqueur
- Rondelles

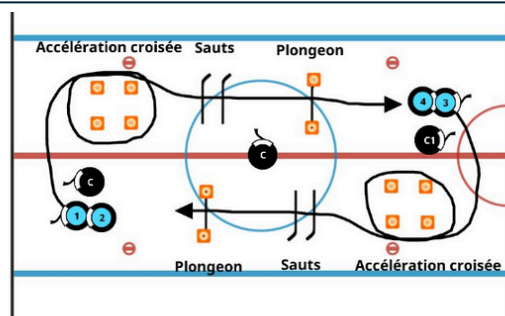


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Répartir les entraîneurs à différents endroits dans le parcours.
- Au besoin, ajouter un troisième ou quatrième parcours pour augmenter l'engagement moteur.
- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'équilibre plutôt que la vitesse.
- Identifier les lignes de départ.
- Éloigner les files et les zones d'arrêt des bandes.

Variantes :

- Même exercice, mais avec rondelle.
- Ajouter et déplacer des obstacles. Utiliser une variété d'objets pour créer des obstacles nouveaux.



Progression 2 :

Faire une course à relais par équipe afin d'augmenter le niveau de vitesse tout en maintenant l'accent sur l'équilibre. Faire comprendre aux enfants que les chutes vont les ralentir et qu'ils doivent quand même se concentrer à garder leur équilibre.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de compléter le parcours et franchir les obstacles tout en maintenant leur équilibre.