

Objectifs :

- MAHG 1 : Arrêter son déplacement vers l'avant sans tourner ni tomber.
- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 1 : Respecter les consignes dans le cadre d'un jeu.

Description de l'exercice :

Les joueurs patinent dans la zone. Au signal de l'entraîneur, les joueurs ont trois secondes pour se rendre à une ligne, freiner et se tenir stables sur celle-ci. S'ils ne sont pas sur une ligne, l'entraîneur peut les toucher pour les éliminer du jeu. Cet exercice permet de développer l'équilibre, les freinages et la capacité d'attention des joueurs dans un contexte amusant.

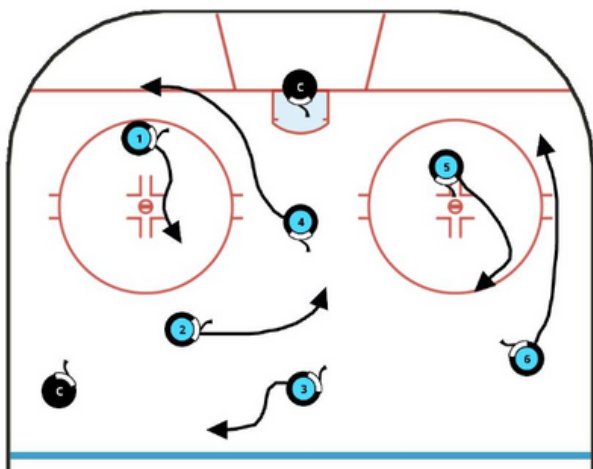


Position de base

Matériel : • Marqueur • Cerceaux

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager les joueurs à se déplacer partout dans la zone. Au besoin, dessiner des lignes supplémentaires.



Variantes :

- Même exercice, mais donner une consigne sur le type de freinage (en chasse-neige, du côté droit, du côté gauche, sur un pied, etc.).

Progression 2 :

Remplacer les lignes par des cerceaux ou des cercles tracés au marqueur. À chaque tour, diminuer le nombre de cerceaux. Il est aussi possible d'ajouter des obstacles comme des cônes ou des bâtons sur la patinoire pour que le chemin jusqu'aux cerceaux soit moins direct. Il est important de donner comme consigne aux enfants de freiner avant le cerceau et de l'enjamber pour y entrer. Pour éviter les conflits, permettre à plusieurs joueurs de partager un cerceau en y mettant seulement un pied.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de freiner sans tomber pour éviter les chutes et les collisions. Le joueur doit aussi être attentif pour repérer les cerceaux libres avant de s'y diriger.

