

Objectifs :

- MAHG 3 : Maintenir son équilibre statique face à une force externe.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.
- MAHG 3 : Maintenir son équilibre sur un pied en virage glissé.

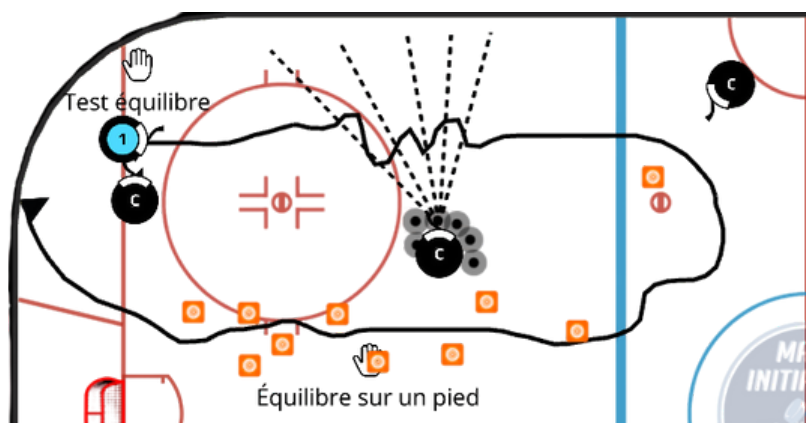
Description de l'exercice :

Le ninja : La joueuse se place en position de base. Le premier entraîneur le pousse sur les épaules dans différentes directions ou donne de légers coups sur les orteils et les talons. La joueuse doit garder sa position de base. Elle se dirige ensuite vers le deuxième entraîneur. Celui-ci glisse successivement 5 rondelles sur la glace pour toucher la joueuse dans les patins. La joueuse doit éviter les rondelles tout en restant en mouvement. Sur la dernière ligne, elle doit lever le pied et éviter les obstacles en gardant son équilibre.



Position de base

Matériel : • Cônes • Marqueur • Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Présenter l'activité comme un exercice normal ou un défi personnel, non comme une évaluation formelle.
- L'évaluation est un outil pour constater les acquis, pas pour classer les joueurs.
- Prendre des notes discrètement pour conserver un climat détendu et centré sur l'action.
- Limiter les éléments observés. On évalue seulement la réussite ou non de l'objectif, pas la qualité d'exécution.

Variantes :

- Utiliser des balles ou ballons que l'entraîneur lance vers le joueur pour le forcer à les esquiver avec le haut du corps et créer un plus grand déséquilibre.