

Objectifs :

- MAHG 1 : Arrêter son déplacement vers l'avant sans tourner ni tomber.
- MAHG 2 : Arrêter son déplacement rapide de côté.
- MAHG 2 : Reculer en ligne droite en alternant la jambe de poussée.

Description de l'exercice :

Tous les joueurs débutent sur la ligne du fond. Un entraîneur est placé à l'autre extrémité, dos aux joueurs. Au signal, les joueurs patinent vers l'entraîneur. À tout moment, celui-ci peut annoncer le décompte «1-2-3 Soleil», et se retourner. Dès qu'il se retourne, les joueurs doivent s'arrêter et demeurer immobiles. Si l'entraîneur voit un joueur bouger, celui-ci recommence au début. Le premier joueur qui réussit à traverser la zone est le gagnant. L'exercice développe le contrôle de l'équilibre et la capacité à s'arrêter rapidement tout en maintenant l'attention et la concentration. Cet exercice renforce aussi l'écoute des consignes dans un contexte ludique.



Arrêt brusque

Matériel :

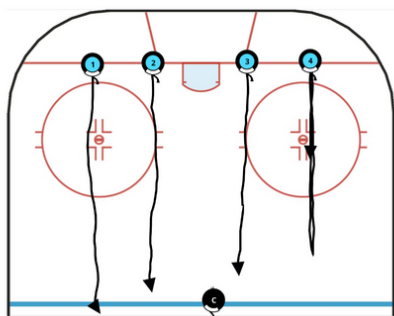
- Aucun

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Se positionner face aux joueurs pour donner des rétroactions.
- Un entraîneur supervise le jeu pour s'assurer que les règles sont respectées.
- Donner des rétroactions au groupe entre les vagues.
- Utiliser des variantes de rythme en alternant des décomptes rapides et lents pour tester la concentration.

Variantes :

- Ajouter une consigne sur le type de freinage (chasse-neige à un ou deux patins, de côté) ou sur le côté à regarder en freinant.
- Deux par deux, le joueur en patinage avant tire l'autre qui tient fermement le cerceau (ou les bâtons en style brancardier). Le joueur qui se fait tirer doit tourner les hanches et se laisser tirer, les patins perpendiculaires à la direction des joueurs.



Progression 2 :

Reprendre le jeu du 1-2-3 Soleil, mais les joueurs doivent regarder d'un même côté lorsqu'ils font un freinage. L'entraîneur annonce de quel côté avant le début de la vague.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs maîtrisent l'arrêt en chasse-neige et pour développer les arrêts de côté.

Progression 3 :

Même jeu, mais à reculons. Les joueurs débutent tout juste derrière l'entraîneur et doivent reculer vers la ligne de fond.

Cette version permet d'introduire le patinage arrière et les arrêts arrière.

