



Franchir des obstacles

Objectifs :

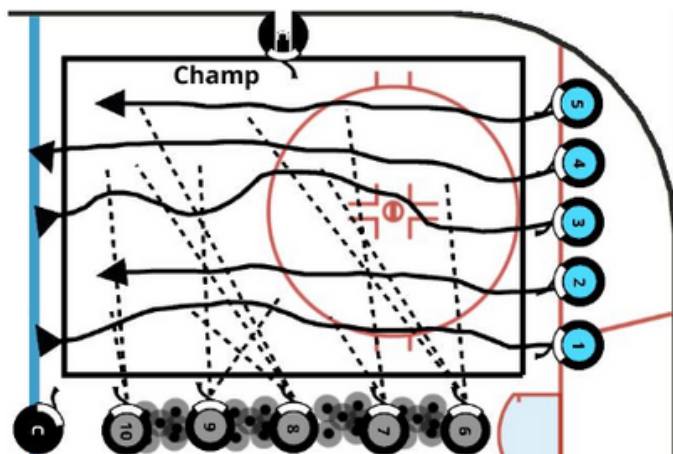
- MAHG 1 : En mouvement, sauter par-dessus un obstacle sans tomber.
- MAHG 2 : Franchir un obstacle en atterrissant sur un pied en mouvement.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.

Description de l'exercice :

Le groupe sur la ligne des buts (les passants O) doit traverser le «champ» pour se rendre de l'autre côté de la zone sans se faire toucher par les rondelles. Le groupe placé le long du champ (les tireurs X) doit essayer d'atteindre les «passants» en lançant une rondelle sur les lames de leurs patins. Lorsque le joueur est touché, il doit aller dans la zone «vaisseau spatial» où un entraîneur lui fait accomplir une petite tâche pour pouvoir réintégrer le jeu (ex. : 10 sauts sur places, 10 «squats», etc.). Cet exercice développe l'équilibre et l'agilité, tout en rendant l'effort ludique et engageant grâce à une dynamique de jeu. Il intègre également une composante éducative avec récupération active, encourageant la persévérance et l'effort malgré l'échec temporaire tout en s'assurant de garder les joueurs actifs en tout temps.

Matériel :

- Rondelles • Ballons

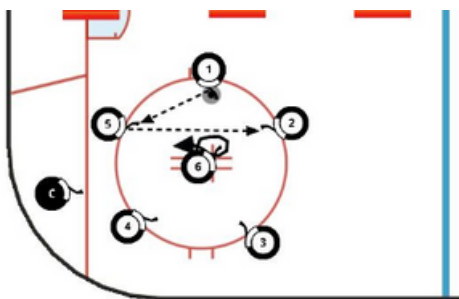


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Peut être fait avec ou sans bâton.
- Modifier la zone au besoin en restreignant l'espace ou en plaçant les tireurs autour d'un cercle.
- Rappeler que les lancers doivent être dirigés vers les patins pour assurer la sécurité.
- Encourager les passants à varier leur rythme et trajectoire pour éviter les rondelles.
- S'assurer que les tâches dans le «vaisseau spatial» sont simples, rapides et adaptées à l'âge.

Variantes :

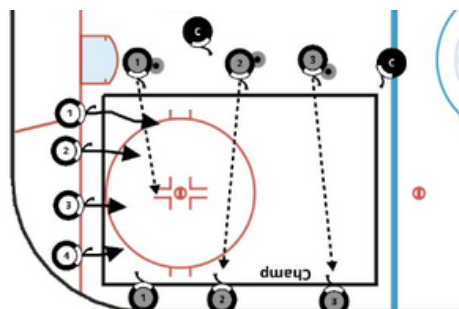
- Au sifflet, le joueur arrête son déplacement. Une fois immobile, il se prépare à éviter la pluie d'astéroïdes en sautant sur place. Repartir au sifflet.
- Utiliser des ballons plutôt que des rondelles. Les ballons peuvent être lancés pour viser le haut du corps également.



Progression 2 :

Regrouper les joueurs par groupe de cinq ou six autour d'un cercle (en tracer un au besoin). Un joueur est placé au centre et doit éviter d'être touché par la rondelle. Les joueurs placés autour sont immobiles et s'échangent une rondelle pour essayer de toucher les patins du joueur. Lorsqu'un joueur réussit à toucher celui qui est au centre, il prend sa place.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure d'effectuer des passes contrôlées. Elle permet de développer l'agilité du joueur central et les habiletés de passes et de réception.



Progression 3 :

Inverser l'objectif : Les passeurs sont regroupés deux par deux, un de chaque côté de la zone, et ont une rondelle par paire. Leur objectif est de compléter le plus de passes possible sans être interceptés. Au signal, les joueurs qui traversent le champ prennent un élan et se laissent glisser vers l'avant. Pendant qu'ils glissent, ils doivent tenter d'intercepter les passes. Lorsqu'un joueur intercepte une passe, il prend la place du passeur qui a été intercepté.

Passer à cette progression pour développer la prise d'information et la compréhension des lignes de passes.