

Objectifs :

- MAHG 1 : Alternier une poussée et une phase de glissement de chaque côté pour avancer.
- MAHG 1 : Arrêter son déplacement vers l'avant sans tourner ni tomber.
- MAHG 1 : Respecter les consignes dans le cadre d'un jeu.

Description de l'exercice :

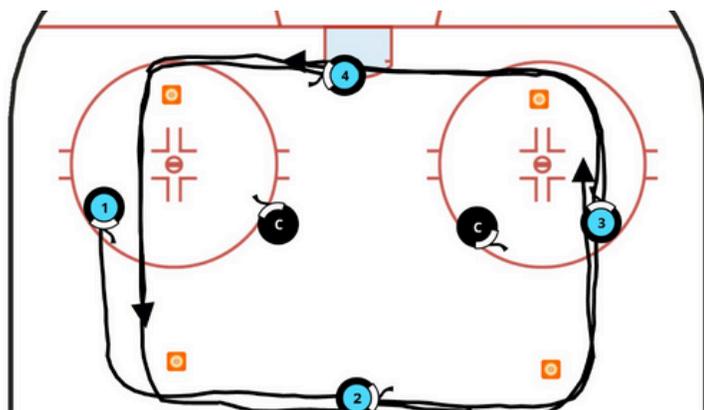
Les joueurs patinent dans la zone en suivant le circuit. Au feu vert, patin à pleine vitesse. Feu jaune, ralentissement. Feu rouge, les joueurs s'arrêtent en position de base. Les entraîneurs se déplacent parmi le groupe pour faire le policier qui donne des contraventions lorsque les consignes ne sont pas respectées. Cet exercice permet de développer le contrôle de la vitesse, l'écoute des consignes et la concentration en mouvement.

Lorsque les joueurs sont en mesure de patiner vers l'avant en gardant l'équilibre, retirer le circuit et permettre les déplacements libres dans la zone. Cela les force à regarder devant en patinant.



Patinage avant

Matériel : • Cônes • Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- L'exercice permet de développer l'autorégulation et l'attention de l'enfant aux consignes de l'entraîneur.
- L'ajout des entraîneurs en « policiers » rend l'activité ludique et motivante, tout en renforçant le respect des consignes et l'autocontrôle sur la glace.

Variantes :

- Varier la position demandée au feu rouge (Équilibre sur une jambe, fente, squat, position d'écoute) ou le type de patinage au feu vert (Coupe en C, trottinette, patin arrière, etc.).
- Faire l'exercice en possession de rondelle pour initier les joueurs aux consignes à respecter lors des exercices avec une rondelle.