

Objectifs :

- MAHG 1 : Alternier une poussée et une phase de glissement de chaque côté pour avancer.
- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.
- MAHG 3 : Respecter les règles dans un jeu.

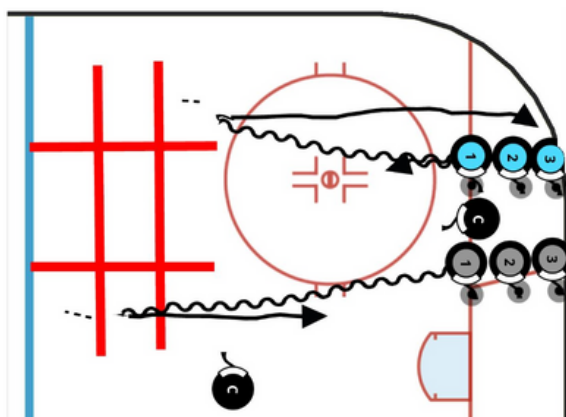
Description de l'exercice :

L'exercice s'effectue avec ou sans bâton. Placer les joueurs en équipes de trois. Pour chaque deux équipes, dessiner un jeu de tic-tac-toe quelques mètres avant la ligne bleue. Chaque équipe dispose d'une série de quatre ou cinq objets distincts (cônes de couleurs, anneaux, etc.) pour représenter les X et les O. Au signal de l'entraîneur, un joueur de chaque équipe va déposer son objet dans le jeu et revient à la ligne de départ. Le prochain de son équipe peut alors partir placer son objet dans le jeu. La première équipe qui réussit son tic-tac-toe gagne. Cet exercice permet de travailler la vitesse de patinage, la coordination en équipe et l'attention des joueurs.



Patinage avant

Matériel : • Marqueur • Rondelles • Cônes de couleur • Anneaux

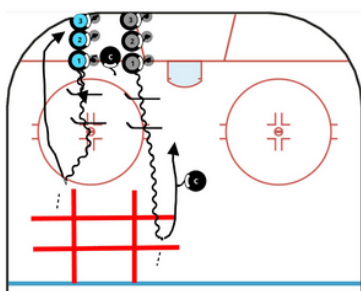


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Changer les équipes qui s'affrontent toutes les trois parties.
- S'assurer que les joueurs gardent leurs gants même s'ils manipulent un objet.
- Encourager les joueurs à observer le jeu et anticiper leurs décisions.

Variantes :

- Plutôt qu'un jeu de tic-tac-toe, chaque équipe doit placer des rondelles de manière à reproduire un dessin (ex. logo du CH, bâton de hockey, etc.).
- Modifier les positions de départ : à genoux, couché sur le ventre, sur le dos, en équilibre sur un pied, etc.



Progression 2 :

Ajouter deux obstacles bas à enjamber à mi-chemin du parcours. Sur le chemin du retour, le joueur doit se laisser glisser en équilibre sur un pied à partir du milieu.

Passer à cette progression pour intégrer les notions de stabilité à haute vitesse de patinage. Sur le retour, le joueur doit prendre un maximum de vitesse dans la première portion s'il veut pouvoir garder son équilibre sur une longue distance.