

Objectifs :

- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

Description de l'exercice :

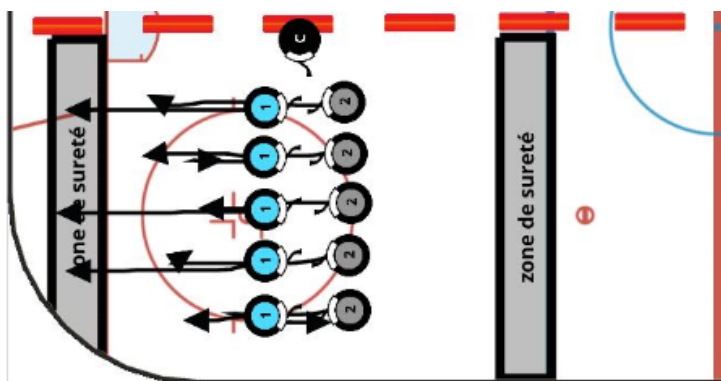
Placer les joueurs en deux équipes placées en ligne face à face, séparées par 3 m de distance. Délimiter une zone de sûreté pour chaque équipe aux deux bouts de la zone. Identifier les deux équipes par un nom différent. Au signal, l'entraîneur appelle une équipe. L'équipe appelée doit regagner sa zone avant d'être touchée par un joueur de l'autre équipe. Les joueurs sont éliminés s'ils sont touchés ou ne sont pas en mesure de toucher un joueur. L'exercice amène les joueurs dans différentes situations permettant de développer l'agilité et la vitesse de patinage dans un contexte amusant et motivant.



Départ de côté

Matériel :

- Cônes • Marqueur

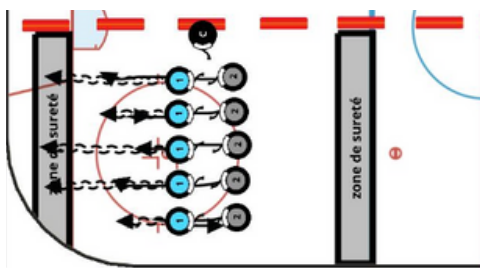


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Bien expliquer les règles dès le départ : qui court, qui chasse, et comment être éliminé.
- Utiliser des noms d'équipe amusants facilement identifiables pour renforcer l'attention et la réactivité (ex. : «Zambos» contre «Tornades»).
- Observer et corriger les postures : encourager une position basse, stable et dynamique avant le signal.
- Alternier fréquemment les rôles et rappeler aux joueurs de garder les yeux levés pour éviter les collisions.
- Favoriser le franc-jeu : toucher avec contrôle, respecter la consigne d'élimination et réintégrer rapidement.

Variantes :

- Modifier les positions de départ : à genoux, couché, assis, etc.



Progression 2 :

Un contre un (attaquant/défenseur) : Les joueurs sont placés face à face. L'équipe appelée doit regagner sa zone en patinage arrière, tandis que l'autre équipe patine de l'avant. Au besoin, augmenter la distance entre les deux équipes pour que le défi soit réaliste.

L'exercice reproduit une situation d'un contre un où le joueur en patin arrière doit accélérer pour éviter d'être débordé. Elle permet de développer les départs arrière et la vitesse de patinage arrière.