

Objectifs :

- MAHG 2 : Reculer en ligne droite en alternant la jambe de poussée.
- 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 :

Un entraîneur a un anneau et est la «tag». Les joueurs se déplacent à reculons seulement. Pour les éliminer, l'entraîneur doit toucher le devant du joueur. Le joueur doit donc reculer plus vite ou changer de direction pour éviter d'être touché. Cet exercice permet de développer la vitesse en patin arrière, ainsi que la capacité à changer de direction et à garder une posture stable en reculant. Il stimule aussi la prise d'information rapide et la réaction motrice sous pression, dans un contexte ludique et engageant.



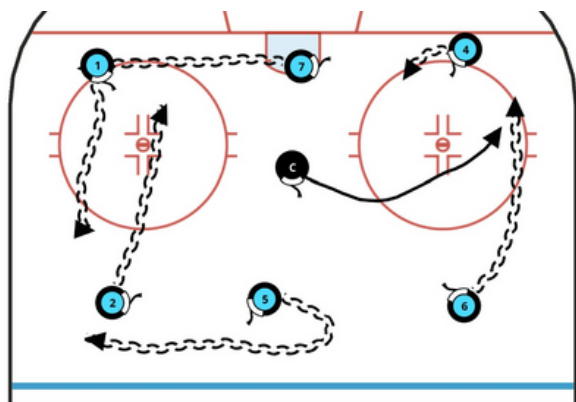
Patinage arrière

Matériel :

- Anneaux

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Être particulièrement vigilants aux risques de collision entre les joueurs. Les entraîneurs doivent se placer dans le jeu et avertir les joueurs de ralentir en cas de risque.
- Rappeler aux joueurs de garder une posture basse et équilibrée (genoux fléchis, tronc droit, regard levé).
- Encourager les joueurs à varier leurs trajectoires pour éviter d'être prévisibles.
- Limiter la zone de jeu au besoin pour garder tous les joueurs actifs et éviter les fuites trop longues.
- Changer régulièrement la «tag» ou ajouter un deuxième poursuivant pour maintenir l'intensité et l'amusement.



Variantes :

- Varier le type de patinage (coupe en C, une jambe seulement, deux jambes en même temps, etc.).
- Ajouter deux ou trois anneaux.

Progression 2 :

À chaque fois qu'il croise une ligne, le joueur touche la glace avec le gant.

Passer à cette progression pour intégrer les notions de stabilité et d'équilibre à haute vitesse et forcer le joueur à s'accroupir pour descendre la position plutôt que de seulement incliner le tronc.

