

Objectifs :

- MAHG 2 : Reculer en ligne droite en alternant la jambe de poussée.
- MAHG 3 : Respecter les règles dans un jeu.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

Description de l'exercice :

L'exercice s'effectue d'abord sans bâton. Placer les joueuses en équipes de trois. Dessiner un jeu de tic-tac-toe quelques mètres avant la ligne bleue ou deux équipes vont s'affronter. Ajouter des aires de jeu selon le nombre d'équipes pour maximiser l'engagement moteur. 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, une joueuse de chaque équipe va déposer son objet dans le jeu et revient à la ligne de départ en patinant à reculons pour tout le trajet. Le prochain de son équipe peut alors partir placer son objet dans le jeu. La première équipe qui réussit un tic-tac-toe gagne la manche.



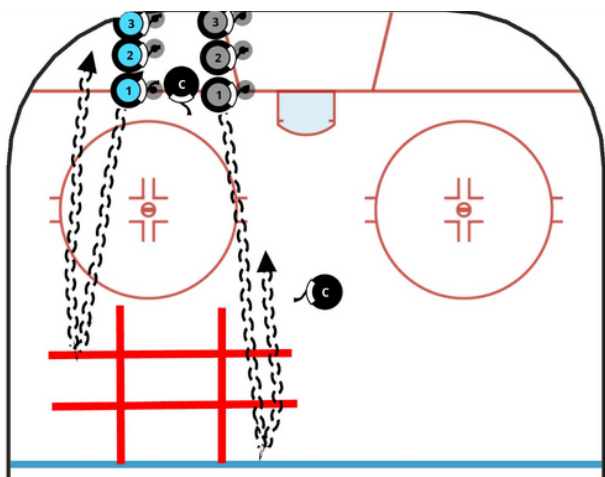
Patinage arrière

Matériel :

- Cônes
- Marqueur
- Rondelles
- 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 pendant qu'ils sont en attente.



Variantes :

- Même exercice, mais avec bâton. Les objets sont disposés à côté du jeu de tic-tac-toe. Le joueur patine toujours sans l'objet.
- Ajouter des obstacles à contourner ou changer les positions de départ.