



Transport de rondelle

Objectifs :

- MAHG 1 : Transporter la rondelle à deux mains en ligne droite.
- MAHG 2 : Contrôler la rondelle de chaque côté de son corps.
- MAHG 3 : Prendre contrôle de la rondelle directement et indirectement sans arrêter son déplacement.

Description de l'exercice :

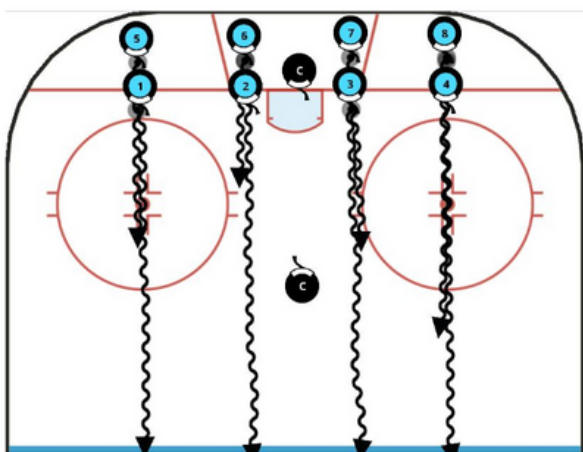
En vagues, les joueurs transportent la rondelle à deux mains d'une ligne à l'autre (ligne des buts à la ligne bleue). Cet exercice aide les joueurs à développer leur coordination et leur équilibre, en transportant la rondelle à deux mains tout en patinant. Il permet de développer les bases du contrôle de rondelle en maintenant une bonne stabilité posturale et le regard vers l'avant, essentiels à un bon maniement avec bâton.

Matériel :

- Rondelles • Balles • Ballons • Cônes • Anneaux

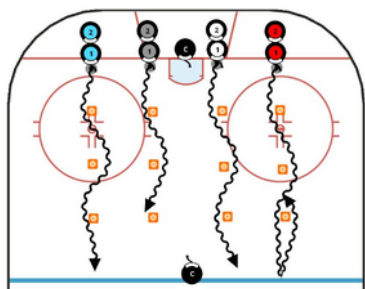
Conseils de l'entraîneur-maître :

- Parler aux joueurs afin qu'ils gardent la tête levée.
- Varier le rythme pour solliciter le transport à deux mains et à une main selon la situation.
- Vagues de six ou sept joueurs.
- Attendre que tous les joueurs aient fini une longueur avant de repartir.
- Introduire des variantes simples (ex. : marcher en pingouin, reculer, slalomer) pour enrichir la motricité.



Variantes :

- Varier les types de départs : à genoux, sur le ventre, de dos, etc. afin de forcer le joueur à prendre une bonne position de base et repositionner sa rondelle avant d'avancer.
- Placer un entraîneur dans le parcours qui fait des approches par le côté ou par l'arrière pour forcer le joueur à déplacer sa rondelle ou accélérer.



Progression 2 :

Ajouter des cônes pour faire un parcours en slalom et varier les objets à transporter en utilisant des balles, ballons, anneaux, etc. Avec les différents objets, l'enfant développe sa proprioception et apprend à ressentir l'objet transporté avec son bâton sans devoir le regarder. Les balles forcent aussi le joueur à garder le contrôle de l'objet plutôt que de le pousser vers l'avant constamment.

Utiliser cette progression lorsque l'enfant est en mesure de transporter la rondelle sur son côté droit sans l'échapper. Les virages le forcent à déplacer sa rondelle de chaque côté et de la repositionner plus fréquemment, tout en gardant la tête haute.

Progression 3 :

Le joueur exécute le circuit avec la rondelle en alternant différentes techniques de transport. Il transporte la rondelle à une main, reprend le bâton à deux mains, contourne le cône et exécute une passe balayée à l'entraîneur. L'entraîneur lui retourne sa rondelle, la transporte à une main jusqu'au deuxième cône et exécute une autre passe. Il récupère sa rondelle et se place.

Utiliser cette progression lorsque l'enfant est en mesure de transporter la rondelle à une main sans l'échapper. Elle permet de faire comprendre au joueur le type de transport approprié à la situation de jeu.

