

Objectifs :

- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 2 : Franchir un obstacle en atterrissant sur un pied en mouvement.
- MAHG 3 : En mouvement, esquiver un obstacle en changeant la position de son corps.

Description de l'exercice :

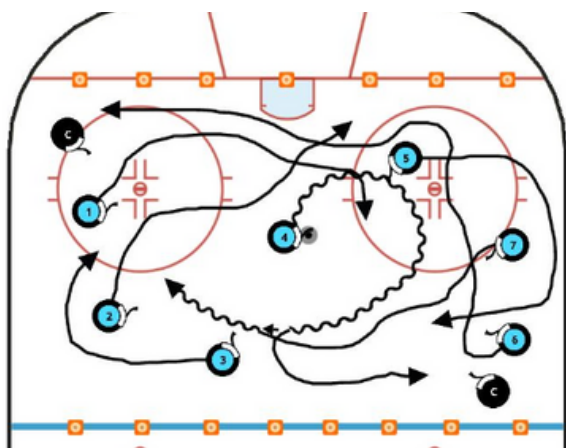
Dans ce jeu de tag avec anneau, un joueur débute avec un anneau en main et doit toucher un autre joueur pour lui transmettre l'anneau. Dès qu'il le donne, il effectue un départ rapide pour se sauver, pendant que le nouveau porteur de l'anneau part à la poursuite d'un autre. Les joueurs patinent librement dans la zone, en évitant de se faire toucher. Ce jeu développe la vitesse de patinage, les départs explosifs et les changements de direction.



Patinage avant

Matériel :

- Cônes • Anneaux • Cerceaux • Bâtons

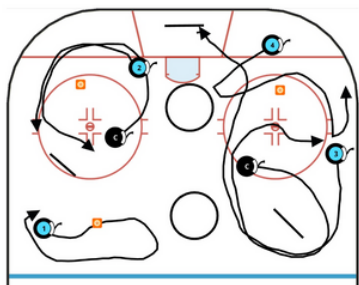


Conseils de l'entraîneur-maître :

- S'assurer que les touches se font de manière sécuritaire (sur les bras ou les épaules, jamais avec force).
- Varier les rythmes et : adapter la durée du jeu ou ajouter des variantes pour maintenir l'intérêt et l'intensité.
- Observer les déplacements et repérer les joueurs qui ont besoin d'aide pour lire le jeu.
- Renforcer les consignes avec des rappels courts et clairs entre les séquences.

Variantes :

- Varier le type de patinage (coupe en C, trottinette, patin avant, etc.).



Progression 2 :

Les entraîneurs placent des cônes, des cerceaux et des bâtons partout dans la zone. Les entraîneurs sont les «tag». Lorsqu'un joueur est touché, il doit s'agenouiller en attendant d'être délivré. Si un joueur touche un objet pendant le jeu, il doit se jeter à genoux avant de pouvoir se relever et continuer. Pour délivrer un coéquipier, le joueur doit freiner et toucher les deux gants de celui-ci.

Passer à cette progression pour développer l'équilibre en obligeant les joueurs à se déplacer, freiner et se relever dans des positions instables. Il stimule également l'agilité en les amenant à éviter des obstacles tout en réagissant rapidement aux changements de situation sur la glace (démarquage).

Progression 3 :

Le virus : Lorsqu'un joueur est touché, il devient «infecté» et devient une «tag» à son tour. Le nombre de tags augmente donc progressivement. Lorsqu'un joueur est touché, il doit aller voir l'entraîneur et recevoir un anneau avant de réintégrer le jeu.

Passer à cette progression pour augmenter les besoins de prises d'information en patinage. Le joueur doit repérer plusieurs joueurs qui le poursuivent plutôt qu'un seul.

