

1 - Le cri de l'ours

sans bâton

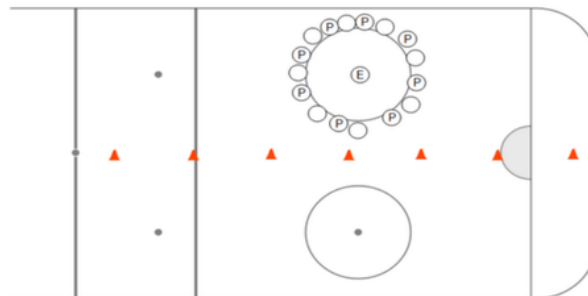
Durée : 8 min

Position de base

Description Les jeunes sont placés autour du cercle à genoux. Au signal de l'entraîneur, ils doivent se lever et quand tous les jeunes sont debout, faire le cri de l'ours ensemble et recommencer.	Points clés : Patins parallèles aux épaules Flexion des genoux Transfert de poids d'une jambe à l'autre	Matériel Aucun
---	---	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes évoluer à leur rythme, mais s'assurer qu'ils essaient.
- Garder les jeunes sur la ligne.



Version : 20230627

2 - L'attaque du géant

sans bâton

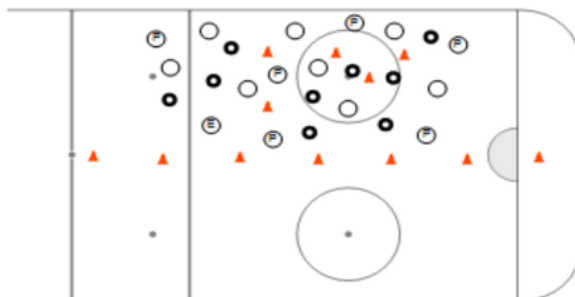
Durée : 8 min

Position de base

Description Les jeunes se promènent dans la zone afin de rejoindre un ballon (pierre). Lorsqu'ils ont atteint une pierre, ils doivent se lever, prendre la pierre et la lancer de toute leur force sur les maisons (cônes).	Points clés : Flexion des genoux Transfert de poids d'une jambe à l'autre	Matériel Cônes 1 ballon mousse par jeune
---	--	---

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Demander aux jeunes de lancer de la droite comme de la gauche
- Éviter les vagues.



Version : 20171203

3 - Dribble stationnaire

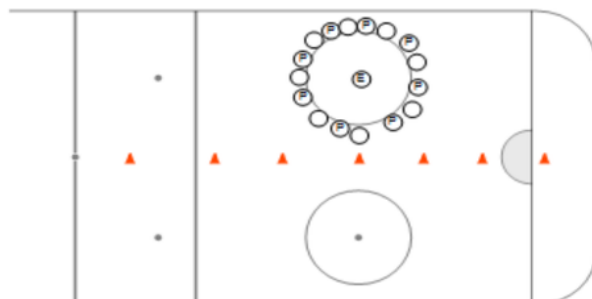
Durée : 8 min

Dribble

Description L'entraîneur place les jeunes autour du cercle avec une rondelle. Ils doivent dribbler la rondelle comme l'entraîneur en restant sur place. 1- Dribble court (passer la palette par dessus la rondelle) face au corps 2- Dribble court sur le côté fort 3- Dribble large (glisser la rondelle et faire glisser la main du bas sur le bâton)	Points clés : Lever la tête Protéger sa rondelle Coudes dégagés	Matériel Rondelles
--	---	------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que chaque jeune dribble à son rythme.
- Parler aux jeunes fréquemment pour leur faire lever la tête
- La main haute doit contrôler le dribble et la main basse doit servir de support au bâton.



4 - Monstre statue

sans bâton

Durée : 8 min

Position de base

Description

Les jeunes se promènent dans la zone librement. Au signal de l'entraîneur (le grand monstre), tous les jeunes doivent se tenir en équilibre sur 1 pied. Lorsqu'un monstre touche la glace avec ses 2 patins, ils doivent se mettre à genoux et attendre le prochain jeu. Le dernier joueur à toucher la glace devient le grand monstre.

Points clés :

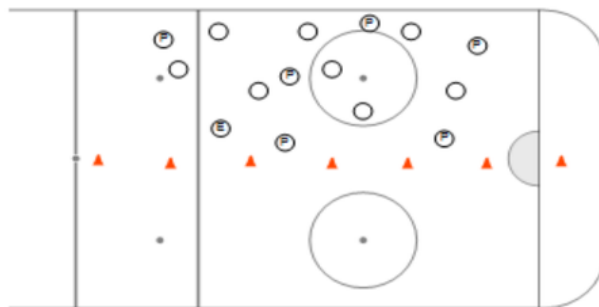
Flexion des genoux
Transfert de poids d'une jambe à l'autre

Matériel

Aucun

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Si l'exercice devient trop difficile pour certains, donner des bâtons aux jeunes



Version : 20181215

5 - Temps libre 1

Durée : 8 min

Expérimentation

Description

Laisser les enfants et leurs parents expérimenter les stations qu'ils désirent parmi les suivantes:

- 1- Maniement de rondelle
- 2- Patinage avec chaise
- 3- Tireur d'élite avec cône

Points clés :

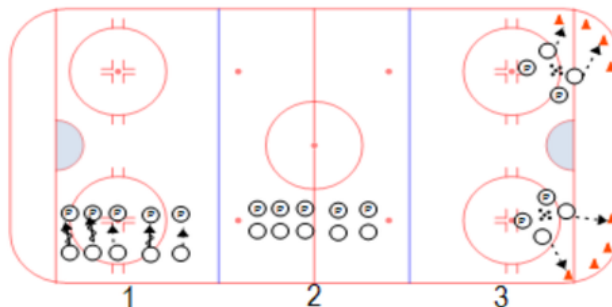
Position de base
Lever la tête

Matériel

Cônes
Rondelles

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes peuvent quitter à n'importe quel moment.
- Faire plusieurs stations d'un même exercice au besoin.
- Encourager les jeunes à faire les 3 stations.



Version : 20181129