

1 - Le chasse-moustiques

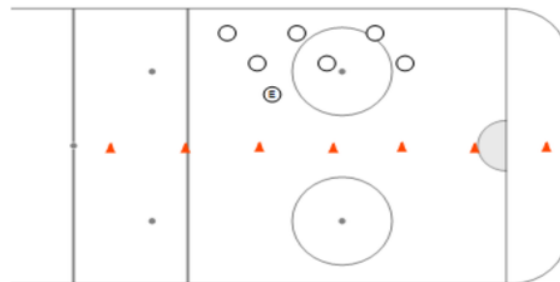
Durée : 8 min

Arrêt brusque Position de base

Description Sur place, les jeunes débutent à genoux, se lèvent au signal de l'entraîneur et tournent les hanches en dansant le twist pour chasser les moustiques.	Points clés : Lever la tête Flexion prononcée des genoux et poids sur le tiers avant des lames Rotation des hanches	Matériel Aucun
--	--	-------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- Garder une bonne distance entre les jeunes (twist).



Version : 20181129

2 - Le pommier musical

sans bâton

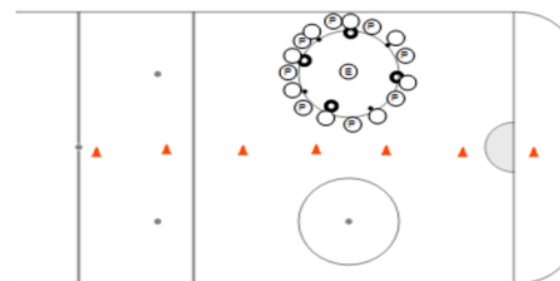
Durée : 8 min

Position de base

Description Les enfants sont placés autour du cercle à genoux avec chacun un objet. Au signal de l'entraîneur, les jeunes se lèvent (ils poussent comme un arbre) et soulèvent l'objet le plus haut possible. Au 2e signal de l'entraîneur, les jeunes lâchent l'objet sur la glace et se rendent derrière un autre objet, à genoux.	Points clés : Lever la tête Patins parallèles largeur des épaules Tronc, genoux et chevilles fléchis	Matériel Ballons Rondelles
---	---	--

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes aillent à leur rythme.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les parents entraîneurs doivent replacer les objets lorsqu'ils tombent.
- Si plus de 6 jeunes, faire un deuxième cercle.



Version : 20170823

3 - Le twist miroir

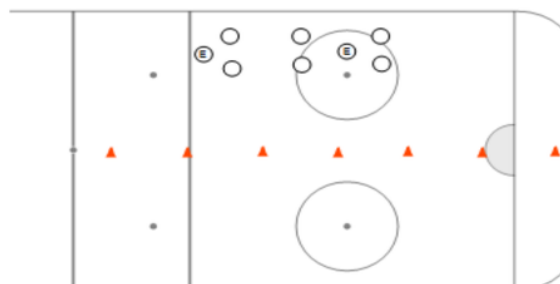
Durée : 8 min

Arrêt brusque Position de base

Description L'entraîneur place les jeunes en équipe de 2. L'entraîneur désigne un joueur qui sera le chasseur et l'autre sera le miroir. Sur place, les jeunes passent de à genoux à debout ou tournent les hanches en dansant le twist, pour chasser les moustiques et le miroir doit reproduire le mouvement.	Points clés : Lever la tête Flexion prononcée des genoux et poids sur le tiers avant des lames Rotation des hanches	Matériel Aucun
--	--	-------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Demander aux jeunes de regarder le chasseur.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- Garder une bonne distance entre les jeunes (twist).
- Changer les rôles après 30 secondes.



Version : 20181129

4 - Le chasse-moustiques 2

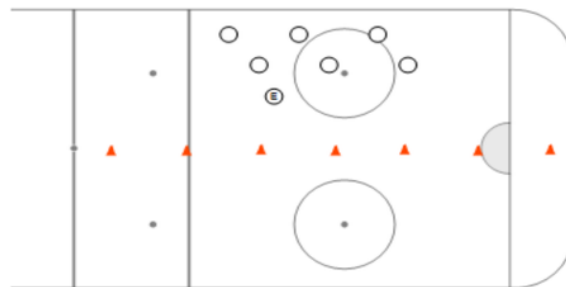
Durée : 8 min

Dribble Position de base

Description Sur place, les jeunes qui doivent contrôler une rondelle débutent à genoux, se lèvent au signal de l'entraîneur et tournent les hanches en gardant contrôle de la rondelle, pour chasser les moustiques.	Points clés : Lever la tête Flexion des genoux Coudes dégagés du corps	Matériel Rondelles
--	--	------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- Garder une bonne distance entre les jeunes (twist).



Version : 20181127

5 - Temps libre 1

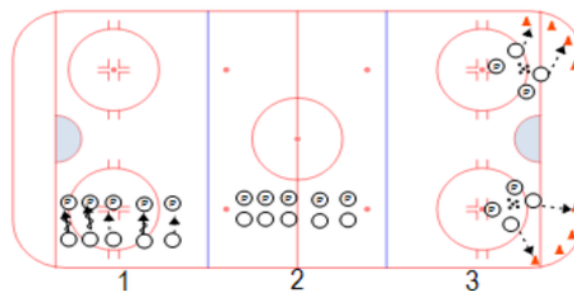
Durée : 8 min

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