

1 - Cercle miroir

sans bâton

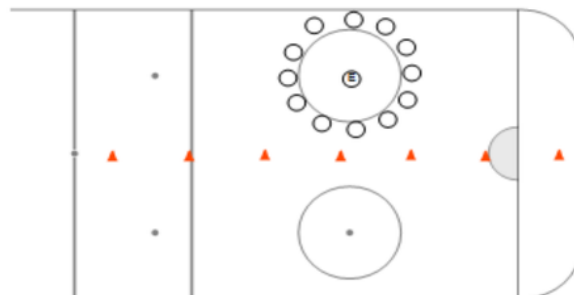
Durée : 8 min

Position de base

Description Les jeunes sont placés autour du cercle. Ils doivent reproduire les mouvements faits par l'entraîneur au centre du cercle.	Points clés : Faire bouger les jeunes Faire découvrir la glace, la sensation de glisse	Matériel Aucun
--	---	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes doivent découvrir l'environnement de la glace.
- Demander aux parents d'exécuter aussi les mouvements.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Les entraîneurs doivent proposer de faire glisser, s'asseoir, se promener à 4 pattes, afin que les jeunes comprennent que la patinoire est glissante et froide.



Version : 20230307

2 - Les quilles

sans bâton

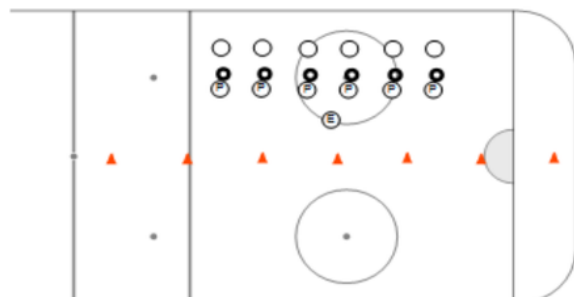
Durée : 8 min

Position de base

Description L'entraîneur place les jeunes et les parents en équipe de 2. Chaque équipe doit avoir un ballon ou une balle et le faire rouler d'un à l'autre en étant assis, à genoux ou debout. Les parents peuvent lancer l'objet au centre, à gauche ou à droite pour faire déplacer l'enfant.	Points clés : Lever la tête Fléchir les genoux	Matériel Balles Ballons
---	---	--------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes doivent découvrir l'environnement de la glace.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Lorsque les enfants sont à l'aise sur leurs patins, l'entraîneur peut demander que l'objet soit lancé en position debout et attrapé à genoux.



Version : 20230307

3 - La chasse aux gazelles

sans bâton

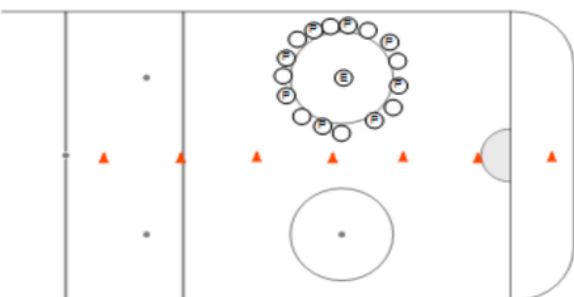
Durée : 8 min

Équilibre Position de base

Description L'entraîneur place les jeunes autour du cercle. Les jeunes sont à genoux. Les jeunes doivent lancer un ballon à un coéquipier et aller toucher le point au centre du cercle sans qu'il soit touché par le ballon avant de revenir à sa position. Ils peuvent aller au centre à genoux ou debout.	Points clés : Lever la tête Tronc, genoux et chevilles fléchis Patins parallèles et largeur des épaules	Matériel Ballons
--	---	----------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes suivent les consignes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes sur la ligne.
- Demander aux jeunes de regarder où est le ballon en allant au centre afin de pouvoir l'éviter.
- Si plus de 6 jeunes, faire un deuxième cercle.



4 - Singe miroir

sans bâton

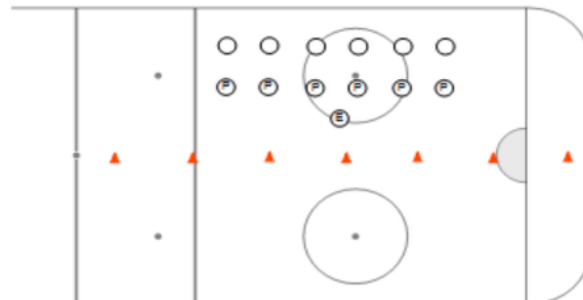
Durée : 8 min

Position de base

Description L'entraîneur place les jeunes et les parents en équipe de 2. L'enfant doit imiter ce que le parent fait comme mouvement. Demander aux parents de rester sur place tout en faisant des mouvements consécutifs tel qu'assis sur la glace à debout.	Points clés : Lever la tête Fléchir les genoux Patins parallèles à la largeur des épaules	Matériel Aucun
--	---	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes doivent découvrir l'environnement de la glace.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Les mouvements: assis, à genoux, debout, squat, tourner, se déplacer à gauche ou à droite, mains par terre, mains dans les airs, etc.
- Changer de rôle après 30 secondes.



Version : 20170823

5 - Temps libre 1

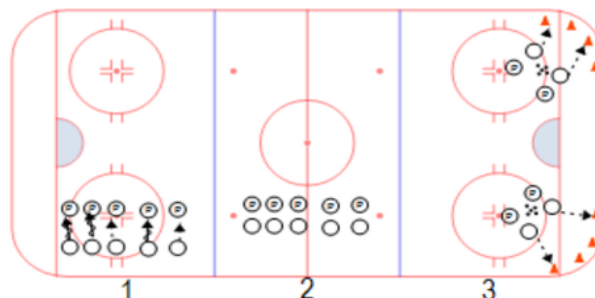
Durée : 8 min

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