

## 1 - L'ascenseur

sans bâton

Durée : 8 min

Équilibre Position de base

### Description

Placer les jeunes autour du cercle. Les jeunes doivent rester debout, ramasser l'objet à leurs pieds et le faire circuler d'un côté ou de l'autre. Lorsqu'un objet tombe sur la glace, tous les jeunes placent leur objet par terre et recommencent en passant l'objet dans le sens inverse.

### Points clés :

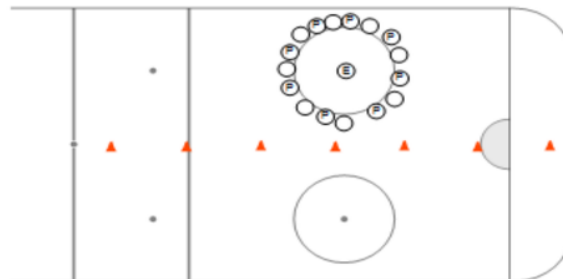
Lever la tête  
Tronc, genoux et chevilles fléchis  
Patins parallèles et largeur des épaules

### Matériel

1 objet par jeune  
Rondelle ou ballon

### 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.
- Si plus de 6 jeunes, faire un deuxième cercle.



Version : 20170823

## 2 - Les nids-de-poule

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

### Description

Les jeunes sont placés sur la ligne des buts. Au signal de l'entraîneur, ils doivent traverser la zone sans toucher aux objets dans la zone (conduire leur voiture en évitant les nids-de-poule). S'ils touchent à un objet, le jeune doit tomber sur les genoux et se relever pour aller jusqu'à la ligne bleue.

### Points clés :

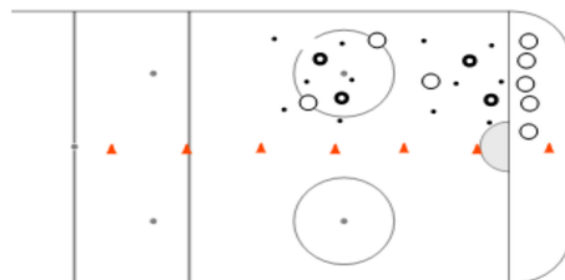
Fléchir les genoux  
Garder les patins parallèles au corps  
Début de la poussée sous le poids du corps  
Extension complète (hanche, genou, cheville) vers le côté

### Matériel

Ballons  
Rondelles  
Balles Cônes  
Anneaux

### Conseils pédagogique et consignes

- Placer beaucoup d'objets dans la zone.
- S'assurer que les jeunes gardent la tête levée.



Version : 20211027

## 3 - Les singeries

sans bâton

Durée : 8 min

Équilibre Position de base

### Description

Placer les jeunes autour du cercle. Les jeunes deviennent des petits singes qui doivent suivre les indications du «grand singe». Commencer à genoux, montrer aux jeunes comment se lever et prendre une position de base. Ensuite, faire expérimenter les mouvements suivants: se mettre à genoux, se coucher, lever les bras au ciel, faire le flamand rose, faire un tour sur soi-même, etc.

### Points clés :

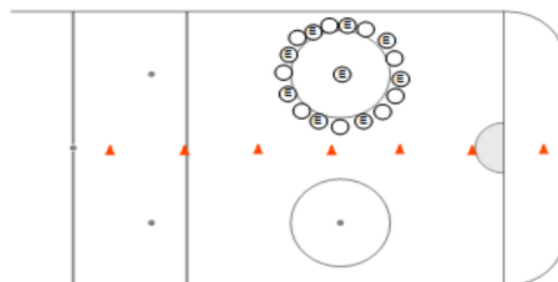
Prendre contact avec la glace et l'équipement  
Genoux fléchis

### Matériel

Aucun

### Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes suivent les consignes.
- Parler aux jeunes afin qu'il gardent la tête levée.
- Garder les jeunes sur la ligne.
- 1 entraîneur dans le cercle, les autres à l'extérieur
- Si plus de 6 jeunes, faire un deuxième cercle.



## 4 - La chasse aux entraîneurs

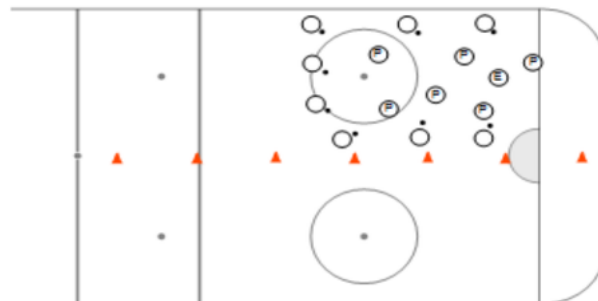
Durée : 8 min

Passe balayée

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                      |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Description</b><br>Les jeunes sont répartis dans la zone, au signal de l'entraîneur, les jeunes doivent tirer sur un entraîneur qui se promène dans la zone. L'entraîneur qui se fait toucher par une rondelle doit en ramener 2 au joueur qui l'a touché. | <b>Points clés :</b><br>Lever la tête<br>Fléchir les genoux<br>Patins de côté par rapport à la cible | <b>Matériel</b><br>Rondelle |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

### Conseils pédagogique et consignes

- Donner 3 rondelles à chaque jeune
- S'assurer que les jeunes suivent les consignes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.



Version : 20181127

## 5 - Temps libre 1

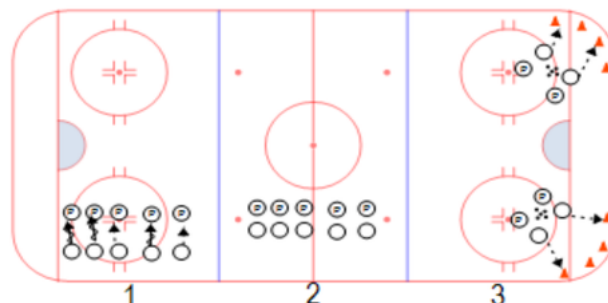
Durée : 8 min

Expérimentation

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Description</b><br>Laisser les enfants et leurs parents expérimenter les stations qu'ils désirent parmi les suivantes:<br>1- Maniement de rondelle<br>2- Patinage avec chaise<br>3- Tireur d'élite avec cône | <b>Points clés :</b><br>Position de base<br>Lever la tête | <b>Matériel</b><br>Cônes<br>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