

1 - Protège ton trésor

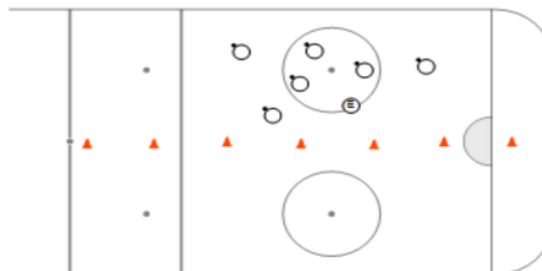
Durée : 8 min

Dribble

Description L'entraîneur place les jeunes un peu partout dans la zone. Chaque jeune a une rondelle et doit la protéger (en tournant sur lui-même) quand les voleurs (entraîneurs) s'approchent. Lorsqu'un voleur enlève la rondelle à un jeune, il prend sa place et le jeune devient un voleur.	Points clés : Flexion des genoux, lever la tête Bâton tenu à 2 mains Garder le corps entre la rondelle et l'adversaire	Matériel Rondelles
---	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes restent sur place.
- Changer le voleur après 1 minute s'il n'arrive pas à voler une rondelle.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.



Version : 20181129

2 - Le chasse-neige

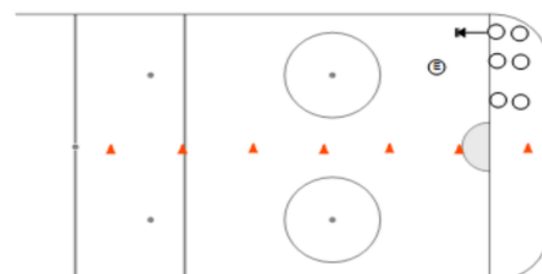
Durée : 8 min

Arrêt brusque Position de base

Description Les jeunes sont placés près de la ligne des buts. L'entraîneur fait partir une vague à la fois. Les jeunes doivent faire 2-3 enjambées, se laisser glisser et effectuer un freinage graduel (en tournant la hanche) avec le pied qui est du côté de la bande. Faire quelques répétitions jusqu'à la ligne bleue.	Points clés : Lever la tête Rotation des hanches pour orienter les patins en triangle Flexion prononcée des genoux et poids sur le tiers avant des lames	Matériel Aucun
---	---	-------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- L'entraîneur doit être devant la vague et garder un contact visuel avec les jeunes.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes exécutent correctement le mouvement.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Changer la jambe qui freine lors du retour.



Version : 20181129

3 - Vol de drapeau

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description L'entraîneur place les jeunes sur la ligne des buts et il se place à la ligne bleue. Les jeunes doivent avancer vers l'entraîneur seulement quand il a le dos tourné. S'il se tourne, ils doivent se mettre à genoux, sinon l'entraîneur les chassera vers la ligne des buts. Lorsque le drapeau est volé, les jeunes doivent le ramener à la ligne des buts sans que l'entraîneur les touche.	Points clés : Réagir en fonction de l'entraîneur Lever la tête Fléchir les genoux	Matériel Ballon (drapeau)
---	--	--

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes bougent.
- Attendre que tous les jeunes soient à genoux avant de se retourner.
- Faire l'exercice avec 2 ballons si le groupe est trop grand.



Version : 20170824

4 - Les patates chaudes

sans bâton

Durée : 8 min

Position de base

Description

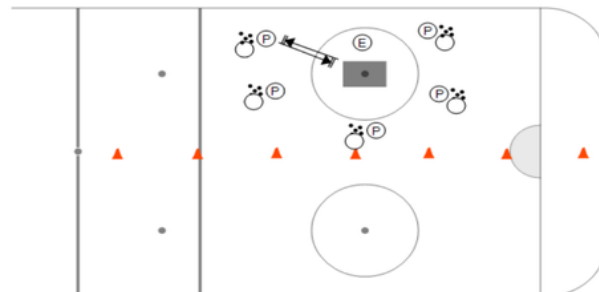
Chaque jeune se place dans la zone avec son parent. Chaque équipe a 5 rondelles entre ses jambes. Au signal de l'entraîneur, le jeune doit se pencher, ramasser une rondelle, se relever et la remettre à son parent. Le parent doit aller porter la patate au four et revenir vers son enfant.

Points clés :

Lever la tête
Fléchir les genoux
Garder les patins parallèles au corps

Matériel

5 rondelles par jeune



Version : 20170824

Conseils pédagogique et consignes

- Les objets peuvent varier.
- S'assurer que les objets ne sont pas lancés.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Si plus de 6 jeunes, faire 2 stations.

5 - Temps libre 2

Durée : 8 min

Expérimentation

Description

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

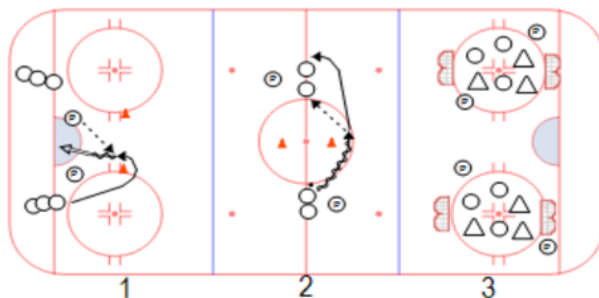
- 1- Passe et tir
- 2- Passe et suit
- 3- Mini-festival

Points clés :

Position de base
Lever la tête

Matériel

Cônes
Rondelles
Buts



Version : 20181129

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.