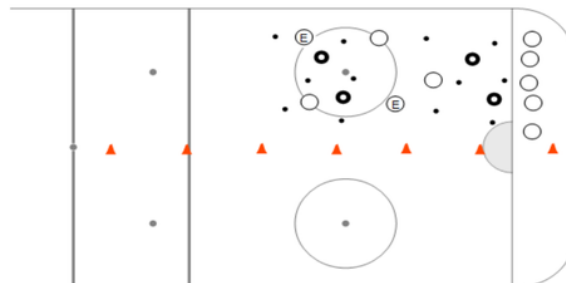


1 - Les nides-de-poule 2

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 en possession d'une rondelle sans toucher aux objets dans la zone (conduire en évitant les nids-de-poule). Puis, si un jeune touche à un objet, il 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
---	--	--



Version : 20211027

Conseils pédagogique et consignes

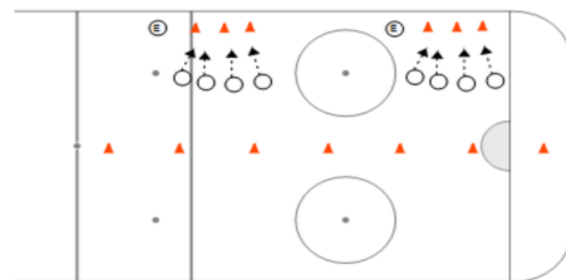
- Placer beaucoup d'objets dans la zone.
- S'assurer que les jeunes gardent la tête levée.

2 - Tireur d'élite

Durée : 8 min

Passes balayées

Description L'entraîneur place les jeunes à environ 1-2 mètres de la bande. Les jeunes visent les cônes (3) et essaient de les déplacer. Les jeunes doivent être fixes pour faire les passes.	Points clés : Patins parallèles par rapport à la cible Rondelle placée au-delà du patin arrière Transfert de poids, jambe arrière vers jambe avant	Matériel Cônes Rondelles
---	--	---------------------------------------



Version : 20181129

Conseils pédagogique et consignes

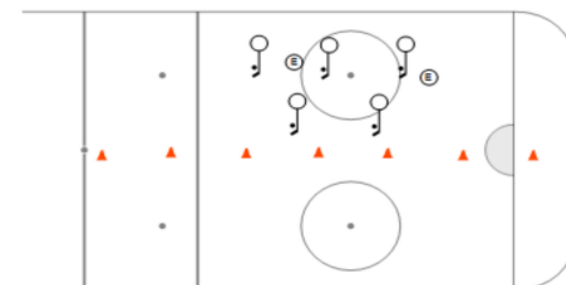
- Pour remettre les rondelles aux jeunes, l'entraîneur initiation se place près de la bande.
- Placer les jeunes de même niveau d'habileté ensemble.
- Garder les jeunes dans la zone.

3 - L'ascenseur qui dribble 2

Durée : 8 min

Dribble

Description L'entraîneur place les jeunes à travers la zone. Les jeunes doivent dribbler la rondelle sur place et éviter les entraîneurs qui se promènent. Ils doivent dribbler la rondelle à gauche des patins, face au corps ou à droite des patins, en même temps que de suivre les instructions de l'entraîneur (monter ou descendre).	Points clés : Coudes dégagés Inclinaison de la lame du bâton vers la rondelle Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets Tête haute	Matériel Rondelles
--	---	------------------------------



Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes exécutent le geste à leur rythme.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes doivent initier le mouvement de dribble à partir de la main supérieure de leur bâton.

4 - La traversée du désert

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description

L'entraîneur place les jeunes sur la ligne des buts (château). Ils doivent traverser le désert en plongeant sur la glace quand la tempête de vent (bâton de l'entraîneur) arrive. Une fois rendu à l'oasis, le jeune récupère de l'eau (rondelle) et repasse par le désert.

Points clés :

Lever la tête
Genoux fléchis
Extension hanche, genou et cheville

Matériel

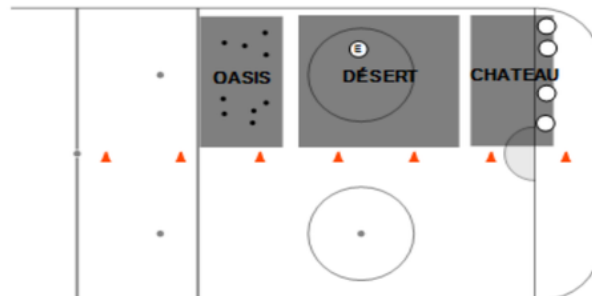
Rondelles

Variante 1

Peut être fait sous forme de course

Conseils pédagogique et consignes

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes transportent la rondelle sur leur palette lors du convoyage.
- Si un jeune échappe sa rondelle, il doit aller en chercher une autre.



Version : 20170824

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 :

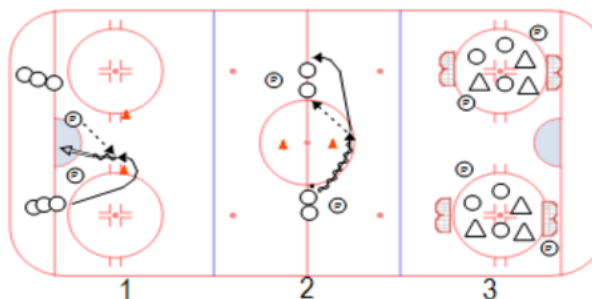
Position de base
Lever la tête

Matériel

Cônes
Rondelles
Buts

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