

1 - Labyrinthe de l'espace

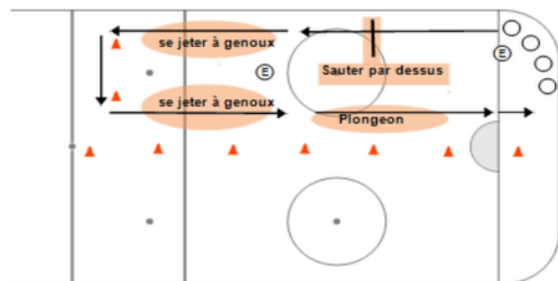
Durée : 8 min

Patinage avant

Description Petit parcours avec obstacles simples. Les jeunes sautent par-dessus les lignes tracées (cratères), se jettent à genoux pour passer sous les fantômes et plongent pour échapper au troll.	Points clés : Lever la tête Extension hanche, genou et cheville	Matériel Crayon Cônes
---	--	------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme pour que les jeunes aient le temps de franchir les obstacles.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder un entraîneur initiation au début du labyrinthe pour garder le débit.
- Empêcher les jeunes de se dépasser dans le labyrinthe.



Version : 20181129

2 - Le petit voyage

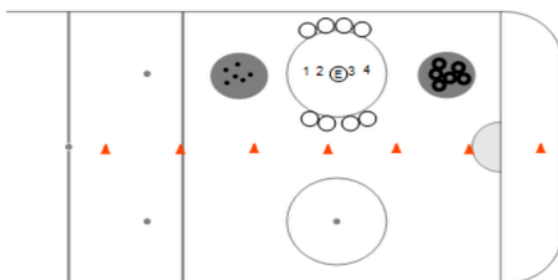
Durée : 8 min

Patinage avant

Description Séparer les jeunes en 2 équipes. Les jeunes sont à genoux autour du cercle, au signal de l'entraîneur. 2 jeunes se lèvent et vont chercher l'objet désigné par l'entraîneur et le ramène à leur place.	Points clés : Lever la tête Fléchir les genoux Extension hanche, genoux et chevilles	Matériel Rondelles 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.



Version : 20181129

3 - Mario Bros

sans bâton

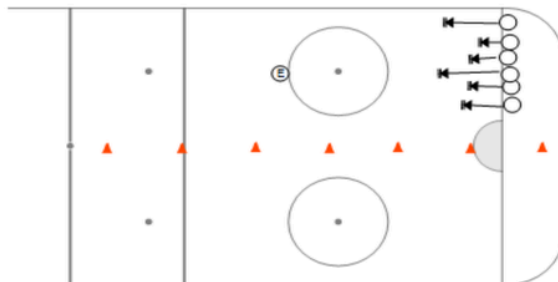
Durée : 8 min

Arrêt brusque Position de base

Description L'entraîneur place les jeunes sur la ligne des buts. Il se place sur la ligne de ringuette. Les jeunes peuvent avancer quand il ne regarde pas, mais dès qu'il se tourne, les jeunes doivent arrêter. Si l'entraîneur voit un jeune en mouvement, il doit le rattraper avant que celui-ci ne passe la ligne des buts.	Points clés : À l'amorce de l'arrêt, court glissement pour alléger le poids des lames. Flexion des genoux et poids sur le tiers avant des lames Patins parallèles (largeur des épaules)	Matériel Aucun
---	---	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Le but est de toucher l'entraîneur.
- S'assurer que les jeunes exécutent correctement le mouvement.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.



Version : 20170824

4 - TAG géant

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant Position de base

Description

Les jeunes sont placés sur 2 lignes. Les entraîneurs doivent passer dans le tunnel et les géants doivent leur lancer des pierres (ballons). Lorsqu'ils ont lancé leurs pierres, les jeunes peuvent se déplacer pour aller en chercher une autre.

Points clés :

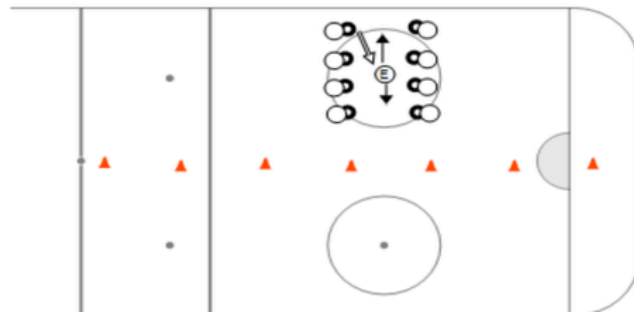
Flexion des genoux
Transfert de poids d'une jambe à l'autre
Lever la tête

Matériel

1 ballon mousse
par jeune

Conseils pédagogique et consignes

- Garder les jeunes sur la ligne.
- Demander aux jeunes de lancer de la droite comme de la gauche
- Demander aux parents de garder les ballons près des jeunes afin qu'ils se penchent pour les récupérer.



Version : 20170824

5 - Temps libre 3

Durée : 8 min

Expérimentation

Description

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

- 1- Tag anneau
- 2- Ballon chasseur
- 3- Mini-festival

Points clés :

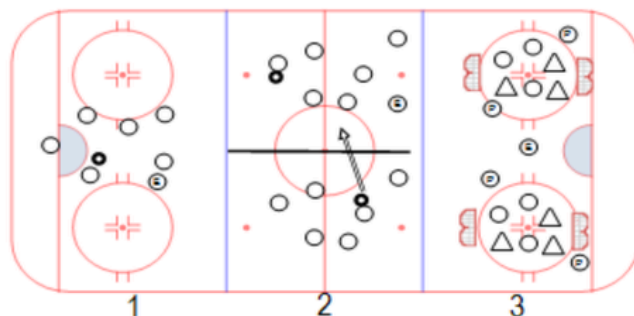
Position de base
Lever la tête

Matériel

Cônes
Rondelles
Buts
Anneaux

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 : 20181126