

1 - Course plongeon

sans bâton

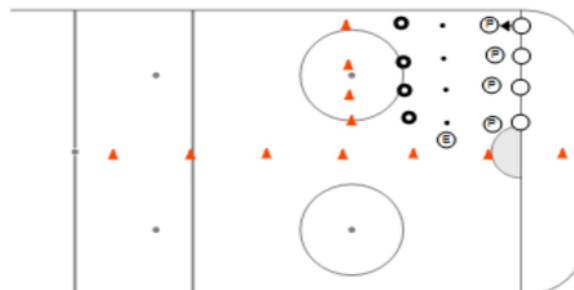
Durée : 8 min

Patinage avant Position de base

Description L'entraîneur place les jeunes sur la ligne des buts. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se déplacer jusqu'au premier objet, plonger pour le récupérer et venir le déposer par terre à la ligne des buts. Il doit ensuite aller chercher le 2e objet.	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
--	--	----------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Placer 3 objets par jeune, de plus en plus loin.
- S'assurer que les jeunes restent dans leur ligne.
- Garder les parents face à leur enfant.
- Les parents doivent parler à leur enfant afin qu'ils gardent la tête levée.



Version : 20170824

2 - Sauve ta rondelle

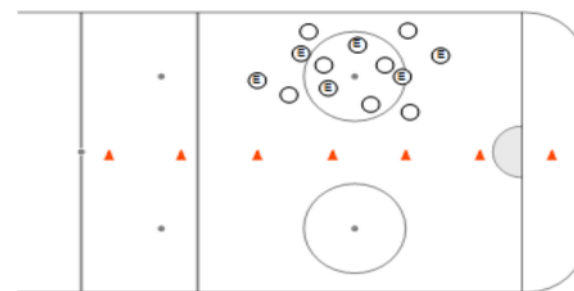
Durée : 8 min

Dribble Patinage avant

Description Les jeunes se déplacent dans la zone et doivent empêcher l'entraîneur (dinosaur) de leur voler leur rondelle (oeuf). S'il se fait enlever la rondelle, il doit faire la torpille (rouler comme une saucisse) une fois et recommencer à jouer.	Points clés : Initier au changement de direction Coudes dégagés Corps entre le dinosaur et la rondelle	Matériel Rondelles
---	--	------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Tenir les jeunes loin des bandes.



Version : 20181126

3 - La marche du monstre 2

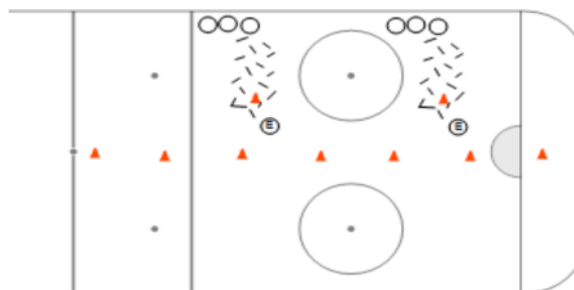
Durée : 8 min

Départ avant Patinage avant

Description Les jeunes sont près de la bande. Au signal de l'entraîneur, ils doivent aller faire le tour du cône en se balançant d'une jambe à l'autre comme un monstre. Faire partir le 2e jeune lorsque le premier a complété le tour du cône.	Points clés : Flexion des genoux Transfert de poids d'une jambe à l'autre	Matériel Cônes
--	--	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler entre les jeunes et les encourager à exagérer le mouvement de balancement (un gros monstre).
- Varier le côté d'entrée vers le cône.



Version : 20181129

4 - Les patins chassés 2

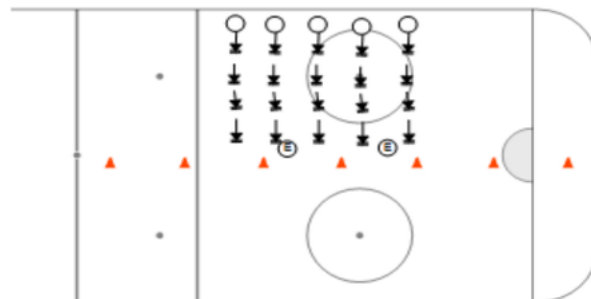
Durée : 8 min

Arrêt brusque Dribble Patinage avant

Description L'entraîneur place les jeunes le long de la bande. Ils doivent tous regarder vers le fond de la patinoire et se déplacer en dribblant une rondelle, tout en faisant glisser la lame qui est vers l'intérieur de la glace sur la glace (shuffle).	Points clés : - Coudes dégagés - Garder une bonne position de base (2 mains sur le bâton) - Flexion hanche, genou et cheville - Extension complète de la jambe	Matériel Rondelles
---	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- S'assurer que le poids du jeune est sur le patin intérieur.
- S'assurer que la glissade se fait de manière contrôlée.
- Garder la rondelle face au joueur.



Version : 20181126

5 - Temps libre 3

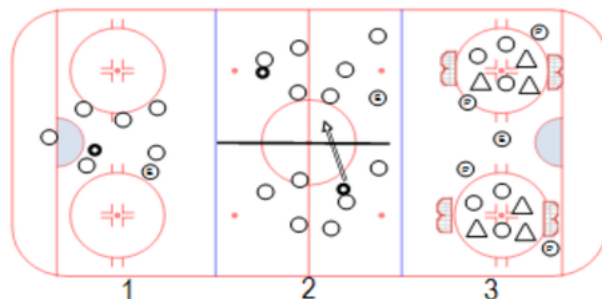
Durée : 8 min

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