

1 - Échappe-toi

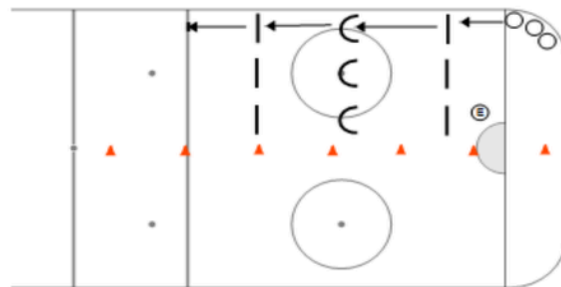
Durée : 8 min

Patinage avant

Description Les jeunes doivent faire un parcours afin d'échapper au gros méchant loup. Ils doivent sauter par dessus les roches et passer sous les arbres en plongeant pour lui échapper.	Points clés : Lever la tête Fléchir les genoux Extension complète de la jambe vers le côté	Matériel Aucun
---	--	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Dessiner avec un crayon une ligne pour faire la roche
- Placer un entraîneur avec son bâton pour faire l'arbre
- S'assurer que les jeunes suivent les consignes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.



Version : 20181129

2 - Vague technique

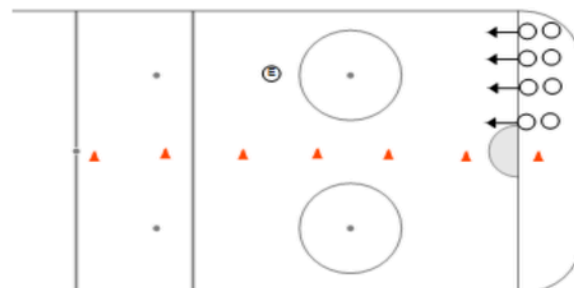
Durée : 8 min

Départ avant Freinage Patinage avant

Description Placer les jeunes sur la ligne des buts et faire quelques vagues. Les jeunes doivent expérimenter les mouvements suivants: départ avant, départ de côté, ampoule avant à 1 ou 2 pieds, départ et freinage.	Points clés : Lever la tête Extension hanche, genou et cheville	Matériel Aucun
--	--	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme pour que les jeunes aient le temps de bien accomplir le mouvement.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes doivent accomplir les mouvements avec 2 mains sur leur bâton.



Version : 20181126

3 - La grand ménage 2

sans bâton

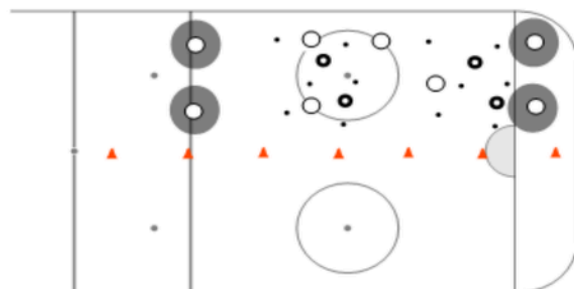
Durée : 8 min

Patinage avant Position de base

Description L'entraîneur place plusieurs objets dans la zone. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se promener et récupérer une seule sorte d'objet, le ramasser et aller le porter à sa base.	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 Balles Anneaux
--	--	---

Conseils pédagogique et consignes

- Placer 4 objets par jeune.
- S'assurer que les jeunes se penchent pour ramasser l'objet et ne plongent pas.
- Les parents doivent parler à leur enfant afin qu'ils gardent la tête levée.



4 - Mario Bros 2

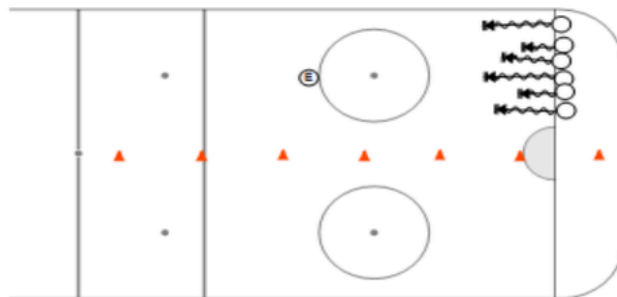
Durée : 8 min

Arrêt brusque

Description L'entraîneur place les jeunes sur la ligne des buts avec une rondelle. 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 Rondelles
--	--	---

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 : 20181129

5 - Temps libre 3

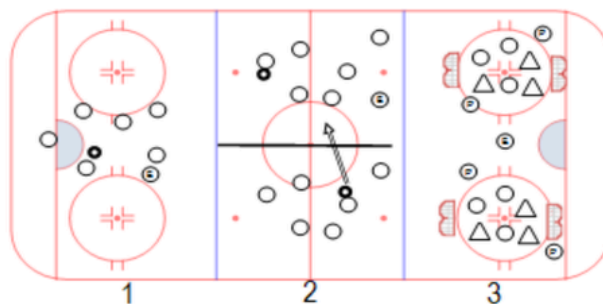
Durée : 8 min

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