

1 - La traverse du désert 2

Durée : 8 min

Passes balayées

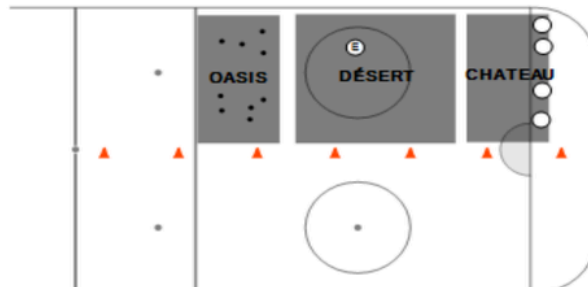
Description L'entraîneur place les jeunes sur la ligne des buts (château). Ils doivent traverser le désert en plongeant sur la glace quand la tempête de vent (bâton de l'entraîneur) arrive. Une fois rendu à l'oasis, le jeune récupère de l'eau (rondelle), envoie la rondelle à son coéquipier et repasse par le désert.	Points clés : Rondelle placée au-delà du patin arrière Transfert du poids, jambe arrière vers jambe avant Fouetté des poignets vers la cible	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 appuient la rondelle sur leur palette lors du convoyage.
- Si un jeune échappe sa rondelle, il doit aller en chercher une autre.



Version : 20181126

2 - La construction

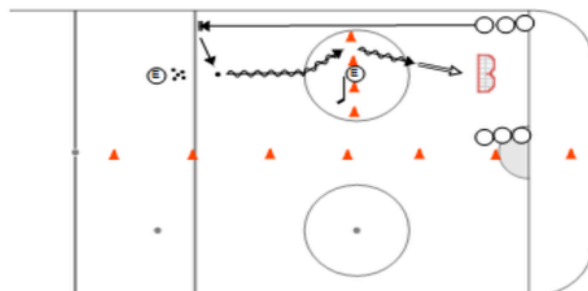
Durée : 8 min

Dribble Patinage avant

Description L'entraîneur place les jeunes en 2 colonnes (2 départs). Au signal de l'entraîneur, le jeune doit aller freiner à la ligne bleue, se jeter à genoux, prendre possession de la rondelle, se présenter face à l'entraîneur, prendre la route qui n'est pas barrée et aller tirer au but.	Points clés : Flexion des genoux Extension hanche, genou et cheville. Recouvrement sous le corps	Matériel Cônes Rondelles
--	--	---------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes soient à genoux avant de donner une rondelle.
- S'assurer que les jeunes se présentent face à face avec l'entraîneur.
- Si les jeunes passent par la mauvaise route, l'entraîneur peut harponner.
- Donner un 2e départ lorsque le 1er joueur freine à la ligne bleue.
- Faire des départs en alternance.
- Demander aux jeunes d'alterner de côté à chaque répétition.



Version : 20181126

3 - La traversé de la jungle

sans bâton

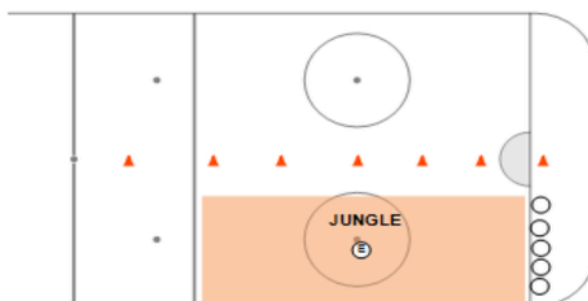
Durée : 8 min

Patinage avant

Description L'entraîneur place les jeunes sur la ligne des buts. Ils doivent traverser la jungle sans se faire toucher par l'entraîneur (grand singe). Lorsqu'un jeune se fait toucher, il devient aussi un singe au centre.	Points clés : Lever la tête Fléchir les genoux	Matériel Aucun
--	---	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Lorsqu'il y a autant de singes que de joueurs, recommencer une nouvelle ronde.
- Les singes doivent toucher avec leurs 2 mains.



4 - Arrêt et départ

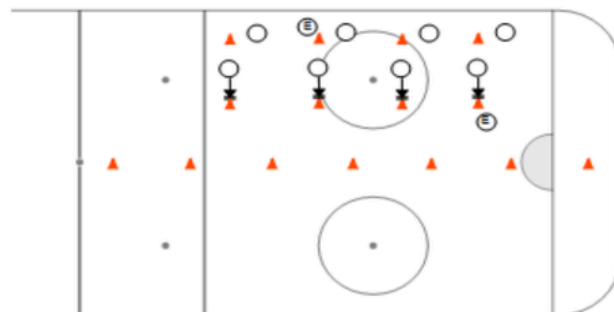
Durée : 8 min

Départ avant

Description L'entraîneur place les jeunes en équipe de 2, dont 1 qui se trouve entre les 2 cônes. Disposer les cônes comme illustré (2 mètres d'écart). Le joueur doit aller vers le cône de son choix, freiner devant le cône, se jeter à genoux, se relever et repartir vers le 2e cône.	Points clés : - Patin en V au départ - Déséquilibre vers l'avant et ouverture du patin propulseur - Court glissement pour alléger les lames au freinage - Rotation des hanches pour placer les patins	Matériel - Cônes - Crayon
---	--	--

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes exécuter l'exercice à leur rythme.
- Changer le jeune après 2 allers-retours.



Version : 20181129

5 - Temps libre 3

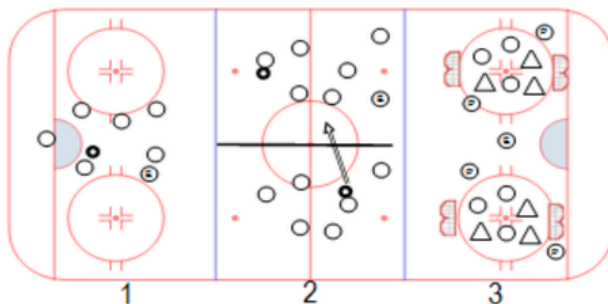
Durée : 8 min

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