

1 - TAG pirates 2

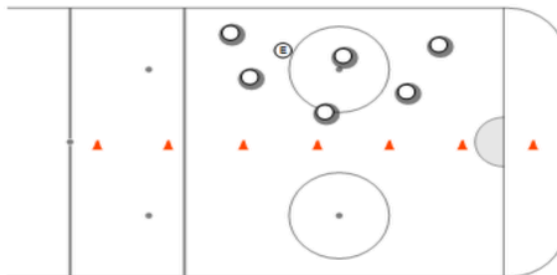
Durée : 8 min

Patinage avant

Description L'entraîneur place les cerceaux dans la zone (même nombre que les enfants). Au signal de l'entraîneur, les jeunes doivent sortir de leur cerceau et aller s'en chercher un autre avant de se faire attraper par le pirate. S'ils se font toucher, ils deviennent des pirates.	Points clés : Initier au changement de direction Lever la tête	Matériel Cerceaux
--	---	-----------------------------

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.
- Toucher avec les 2 mains.



Version : 20181129

2 - Zig zag

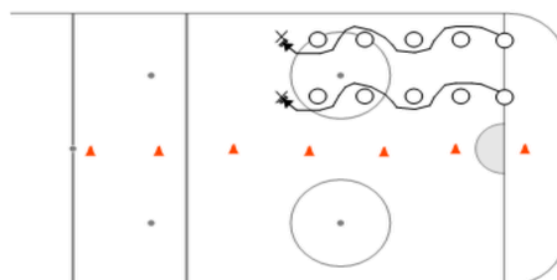
Durée : 8 min

Arrêt brusque

Description L'entraîneur sépare son groupe en 2. Les jeunes sont placés à 2 distances de bâton chaque. Au signal de l'entraîneur, les 2 premiers joueurs contournent les joueurs, freinent et se placent à genoux. Dès que le joueur devant la ligne est à genoux, le dernier joueur peut à son tour passer à travers la ligne. La course se termine quand tous les joueurs d'une équipe ont parcouru la ligne.	Points clés : Bâton tenu à 2 mains Rotation des hanches pour placer les patins Flexion prononcée des genoux pour amener le poids sur le devant des lames	Matériel Aucun
---	--	--------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Mettre des marques au crayon sur la glace pour faciliter le placement des joueurs.
- S'assurer que les jeunes exécutent bien le mouvement et qu'ils ne se lancent pas par terre.
- S'assurer d'avoir suffisamment d'espace pour que tous les jeunes puissent faire l'exercice.



Version : 20181126

3 - Le grand ménage

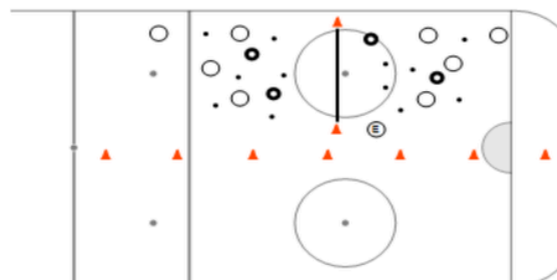
Durée : 8 min

Patinage avant

Description Deux équipes : les jeunes poussent les objets dans l'autre territoire avec leur bâton. L'équipe qui fait le plus beau ménage gagne.	Points clés : Flexion des genoux Demeurer dans son territoire Explorer la notion de territoires différents	Matériel Crayon Rondelles, Balles Ballons mousse Anneaux de ringuette
---	--	--

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Circuler dans les équipes pour garder les jeunes en action et surtout dans leur territoire.
- Garder en tout temps les gants.
- Tracer une ligne (crayon) pour séparer les deux territoires.



4 - Le brancardier

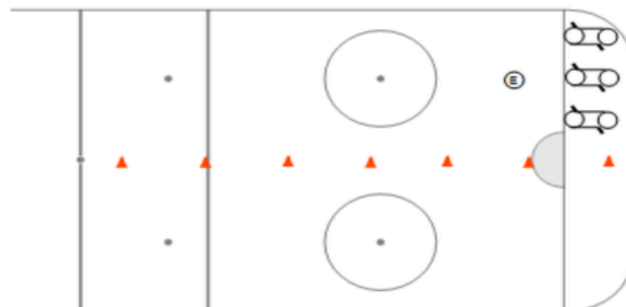
Durée : 8 min

Arrêt brusque

Description L'entraîneur place les jeunes 2 par 2 sur la ligne des buts. Les joueurs prennent les 2 bâtons dans leurs mains. Le joueur en avant patine en ligne droite à une vitesse modérée jusqu'à la ligne bleue. Le joueur arrière se laisse glisser, puis freine à 2 patins d'un côté et recommence.	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

- Changer les rôles après chaque répétition
- S'assurer que les jeunes exécutent correctement le mouvement et qu'ils ne fassent pas une course.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Placer des jeunes de même calibre ensemble.
- Palettes vers le bas.



Version : 20181126

5 - Temps libre 4

Durée : 8 min

Expérimentation

Description Laisser les enfants et leurs parents expérimenter les stations qu'ils désirent parmi les suivantes: 1- Mini-festival 2- Libre 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 : 20181126