

1 - Marins vs pirates

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

Description

Les entraîneurs et les jeunes doivent traverser la mer pour se rendre d'un port à l'autre sans se faire toucher par le pirate. Si un jeune est touché, il devient alors un pirate à son tour.

Points clés :

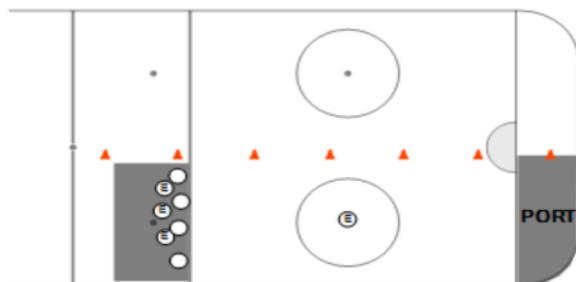
Position de base
Lever la tête en patinant
Initier le changement de direction

Matériel

Aucun

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Les jeunes peuvent se déplacer debout ou à genoux.
- Garder en tout temps les gants.
- Recommencer quand il n'y a plus de pirate dans le bateau.



Version : 20240508

2 - Ballon tireur

sans bâton

Durée : 8 min

Départ avant Patinage avant

Description

L'entraîneur sépare les jeunes en 2 équipes. Il donne 2 ballons par équipe et les jeunes doivent lancer le ballon sur un adversaire sans que celui-ci ne l'attrape pour l'éliminer. Lorsqu'un jeune est éliminé, il doit aller derrière son groupe jusqu'à ce que tous les jeunes de son équipe soient éliminer ou qu'un coéquipier attrape un ballon.

Points clés :

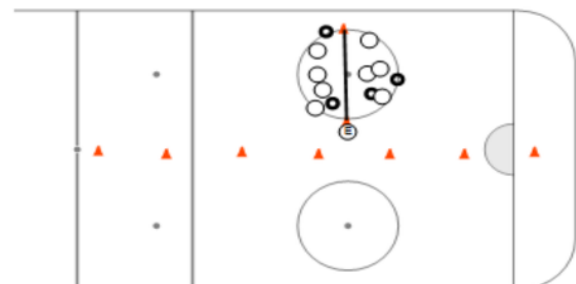
Flexion des genoux
Transfert de poids d'une jambe à l'autre
Extension hanche, genou et cheville

Matériel

4 ballons
Cônes
Crayon

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme, mais s'assurer qu'ils bougent.
- Garder les jeunes dans la zone.
- S'assurer que les jeunes ne dépassent pas la ligne centrale.



Version : 20170824

3 - L'écureuil

Durée : 8 min

Dribble

Description

Chaque jeune doit se déplacer dans la zone avec une rondelle. Dès qu'il entend un bruit, il doit freiner et regarder des 2 côtés autour de lui avant de repartir.

Points clés :

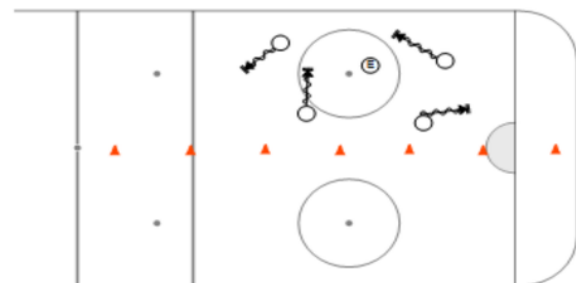
Coudes dégagés du corps
Inclinaison de la lame du bâton vers la rondelle
Tête haute
Mouvement du bâton est fait par la rotation des poignets

Matériel

Rondelles

Conseils pédagogique et consignes

- L'entraîneur peut réduire l'espace de jeu, si le jeu devient trop facile
- S'assurer que les jeunes regardent bien des 2 côtés avant de repartir.
- L'entraîneur doit se promener et parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur tête haute.



4 - La grande route

Durée : 8 min

Dribble

Description

Chaque jeune devra faire le parcours au signal de l'entraîneur. Le joueur devra passer dans la porte qui ne sera pas bloquée par le bâton de l'entraîneur et faire le tour des cônes avant d'aller tirer au filet.

Points clés :

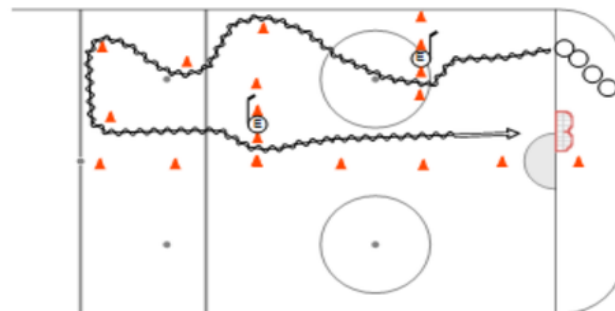
Flexion des genoux, lever la tête
Bâton tenu à 2 mains
Lire l'information et réagir du côté opposé
Garder la rondelle le plus loin possible de l'adversaire

Matériel

Rondelles
But
Cônes

Conseils pédagogique et consignes

- L'entraîneur doit placer son bâton rapidement pour faciliter la prise de décision du joueur.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- L'entraîneur peut harponner la rondelle, si le jeune ne lève pas la tête.
- Les jeunes doivent se présenter de face par rapport à l'entraîneur.



Version : 20220213

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