

1 - Course à relais

Durée : 8 min

Patinage avant

Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur sépare son groupe en 2 équipes. Chaque équipe a un anneau qu'elle doit transmettre d'un joueur à l'autre. Les jeunes doivent passer à travers les obstacles et se donner l'anneau de main à main.	Lever la tête Extension hanche, genou et cheville Recouvrement sous le poids du corps	Crayon Cônes Anneaux

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes fassent les étapes correctement avant de continuer.
- Faire changer les jeunes de côté après chaque course.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Demander aux jeunes qui ont terminé de rester derrière la ligne des buts à genoux.



Version : 20181127

2 - Protège ta rondelle

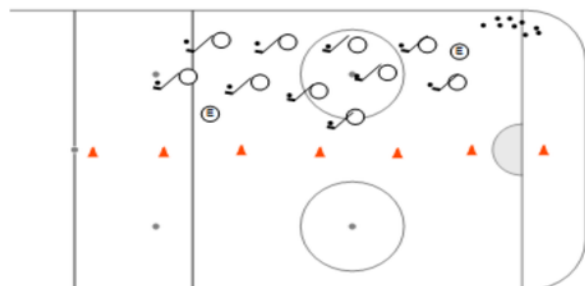
Durée : 8 min

Dribble

Description	Points clés :	Matériel
Sur place, les jeunes sont répartis dans la zone face à l'entraîneur initiation. Chaque jeune a une rondelle et dribble devant lui. L'entraîneur initiation donne l'exemple devant le groupe et bouge de droite à gauche pour protéger la rondelle.	Flexion des genoux, lever la tête Bâton tenu à 2 mains Garder le corps entre la rondelle et l'adversaire	Rondelles

Conseils pédagogique et consignes

- L'entraîneur fait expérimenter les différentes techniques: dribble coup droit, dribble revers, 1/4 de tour sur place, devant, sur le côté, toe drag coup droit et revers, etc...
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.



Version : 20181126

3 - La fosse aux lions

sans bâton

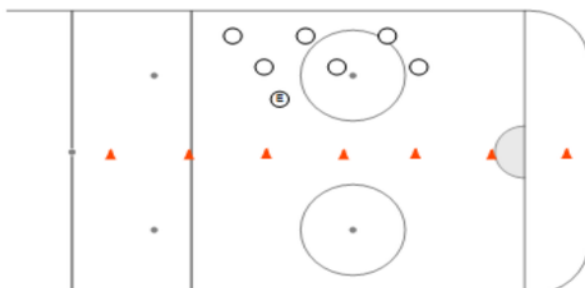
Durée : 8 min

Patinage avant Position de base

Description	Points clés :	Matériel
Les entraîneurs désignent 3 lions (ou plus) et les autres jeunes et entraîneurs sont des gazelles. Les lions doivent toucher les gazelles qui se promènent librement dans la savane. Une fois touchée, la gazelle doit se jeter à genoux, faire la torpille et se relever.	Genoux fléchis Tête haute Poids sur le tiers avant des lames	Dossards

Conseils pédagogique et consignes

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Changer les lions à chaque 2 minutes.
- Demander à ce que les gazelles changent de direction fréquemment.



4 - Parcours

Durée : 8 min

Départ avant Patinage avant

Description Les jeunes doivent parcourir avec une rondelle l'un des 2 tracés avant d'aller tirer au but.	Points clés : Lever la tête Extension hanche, genou et cheville Coudes dégagés	Matériel But Cônes Rondelles
--	--	--

Conseils pédagogique et consignes

- Laisser les jeunes circuler à leur rythme.
- Garder les jeunes dans la zone.



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