

1 - Labyrinthe de l'espace 3

Durée : 8 min

Patinage avant

Description Petit parcours avec obstacles simples. Les jeunes sautent par-dessus les lignes tracées, se jettent à genoux et doivent aller du côté opposé à celui bloqué par l'entraîneur. En revenant, le jeune doit plonger et se remettre en ligne.	Points clés : Lever la tête Extension hanche, genou et cheville	Matériel Crayon Cônes
---	--	------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme pour que les jeunes aient le temps de franchir avant les obstacles.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.



Version : 20181127

2 - Le voleur de rondelles

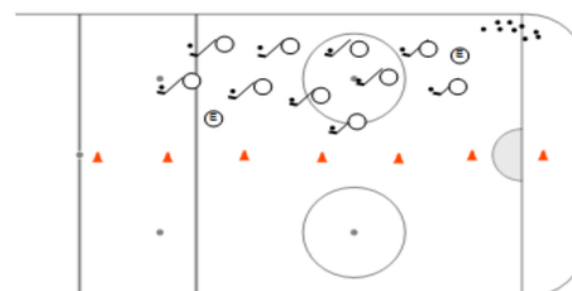
Durée : 8 min

Dribble

Description 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 se promène entre les jeunes et soulève les bâtons pour enlever la rondelle. Le jeune à qui on enlève la rondelle doit se jeter à genoux pour recommencer à dribbler.	Points clés : Flexion des genoux, lever la tête Bâton tenu à 2 mains Garder la rondelle près du corps	Matériel Rondelles
--	---	------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Essayer de soulever le bâton de tous les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Aller chercher une rondelle en suivant la bande et non de face.



Version : 20181126

3 - La château de sable 3

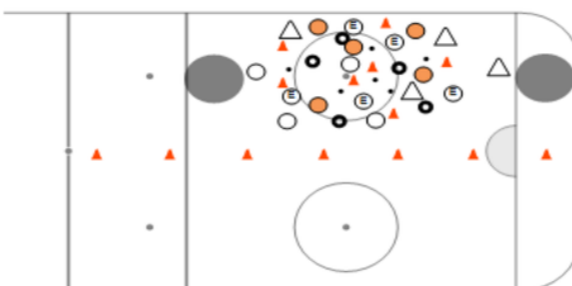
Durée : 8 min

Patinage avant

Description Séparer les jeunes en 2 équipes, les entraîneurs placent le matériel dans toute la zone. Chaque équipe doit construire son château (4 cônes, 4 rondelles, 1 anneau et 1 ballon). Les jeunes doivent se déplacer et ramener 1 objet à la fois à l'aide de leur bâton. Les équipes peuvent se voler du matériel entre eux.	Points clés : Tête haute Coudes dégagés Protection du chateau	Matériel Cerceaux Cônes Ballons Rondelles
--	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes suivent les consignes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Intégrer la notion de surveillant.



4 - La fosse aux lions 2

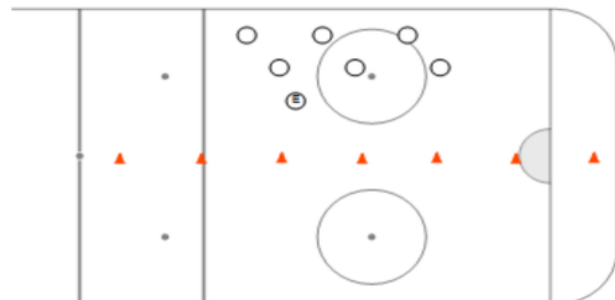
Durée : 8 min

Dribble Patinage avant

Description Les entraîneurs sont des lions et les jeunes sont des gazelles. Les lions doivent toucher les gazelles qui se promènent librement dans la savane en dribblant leur rondelle. Une fois touchée, la gazelle se jette à genou, fait la torpille, se relève et continue avec sa rondelle.	Points clés : Genoux fléchis Tête haute Coudes dégagés Le joueur doit rester entre le lion et sa rondelle	Matériel Dossards Rondelles
---	--	--

Conseils pédagogique et consignes

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Demander à ce que les gazelles changent de direction fréquemment.
- Forcer les jeunes à protéger leur rondelle contre les lions.



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