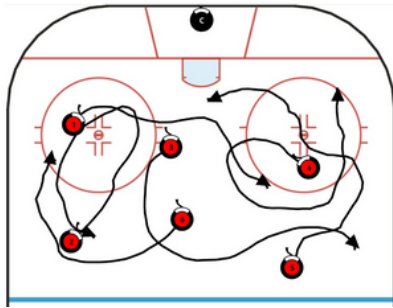


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Position de base

Le gardien du musée #2-S

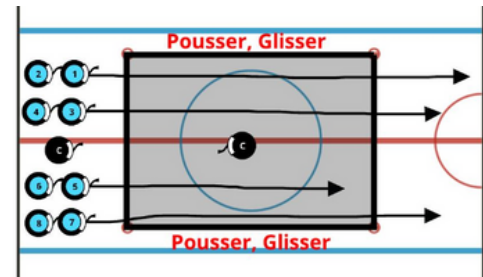
Les joueurs patinent librement dans la zone. Un entraîneur (le gardien) fait dos au groupe. Au signal, le gardien entre dans la pièce. Les joueurs doivent s'arrêter immédiatement et rester immobiles (faire la statue) pendant le passage du gardien (l'entraîneur). Donner des consignes sur la manière de se déplacer (pas de géants, patiner à une seule jambe). Donner une consigne sur la position à adopter en statue (position de base sur une jambe, animaux, etc.). Cet exercice permet de développer l'équilibre, les freinages et la capacité d'attention des joueurs dans un contexte amusant.



Atelier 2 Patinage avant

La planche à roulettes #31-L

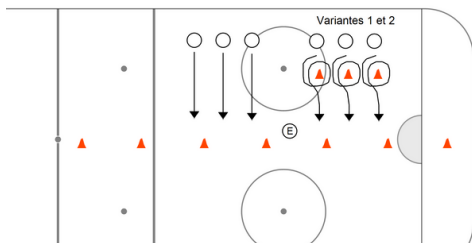
Le joueur patine en planche à roulettes, fait une poussée avec la lame du patin placée à 45° et se laisse glisser avant de refaire une poussée. Cet exercice aide les joueurs à apprendre le bon angle de poussée (45°) pour une propulsion efficace. En alternant poussée et glisse, ils développent le transfert de poids et l'équilibre sur une jambe. Le patin glisseur doit être maintenu droit pour orienter le patinage vers l'avant et garder le contrôle. Au besoin, débiter par un court éducatif où les joueurs sont placés en appui sur la bande et reproduisent une poussée en pleine amplitude.



Atelier 3 Patinage avant

Le jongleur #33-L

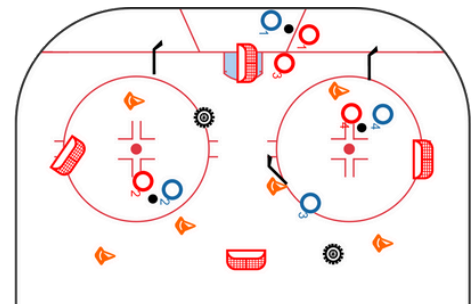
Sans bâton, le joueur va porter le ballon d'un cerceau à l'autre en le tenant à deux mains. Il peut se déplacer à genoux ou debout. Modifier la distance ou ajouter des cônes à contourner en fonction de l'habileté des joueurs. En manipulant le ballon, le joueur doit maintenir sa position de base pour être en équilibre et garder la tête haute pour bien voir son ballon. Cet exercice développe la stabilité et l'équilibre en demandant au jeune de se déplacer tout en gardant le contrôle d'un ballon à deux mains. Il favorise aussi la posture de base (genoux fléchis, dos droit) et l'orientation du regard vers l'avant, deux éléments essentiels au patinage. La progression vers le lancer/attraper stimule la coordination œil-main, la concentration et la capacité à maintenir l'équilibre en situation de double tâche.



Jeu Patinage avant

Hockey fou #189-JC

Former au moins deux équipes. Placer des filets à différents endroits dans la zone et les identifier aux couleurs d'une équipe. Les joueurs doivent compter dans l'un des buts qui correspondent à leurs couleurs. Tout au long du jeu, l'entraîneur peut ajouter/retirer des rondelles, déplacer les buts, ajouter des obstacles, etc. Toujours laisser un minimum d'une rondelle pour 4 joueurs. Le jeu stimule la conscience de l'environnement et la prise d'informations en situation de jeu désorganisé. Il crée également un environnement ludique où tous les joueurs sont impliqués.



Notes