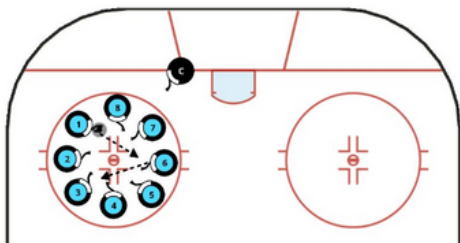


## Plan de l'entraîneur-maître

### Atelier 1 Position de base

### Ballon-marteau #6-S

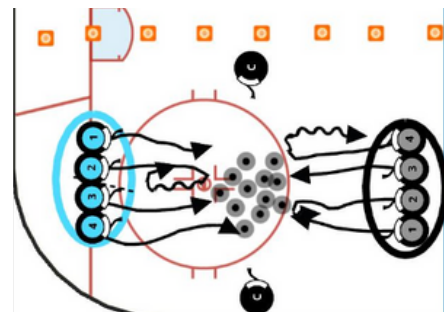
L'exercice a pour but d'encourager les joueurs à fléchir les genoux et les hanches pour adopter une position basse et développer leur stabilité. Former des sous-groupes de cinq à huit joueurs, sans bâton. Tous les joueurs sont placés en cercle, face vers le centre, les pieds écartés tout en collant l'extérieur du patin contre celui de leurs voisins. L'entraîneur met un ballon en jeu. Sans quitter leur position de base, les joueurs doivent frapper le ballon avec leurs gants afin de le passer entre les jambes d'un autre joueur. Chaque joueur se défend en frappant le ballon à son tour. Lorsqu'un joueur se fait passer le ballon entre les jambes, il doit poursuivre le jeu à une seule main. Lorsqu'il est éliminé, il va former une nouvelle partie avec les autres joueurs.



### Atelier 2 Patinage avant

### Le trésor #34-L

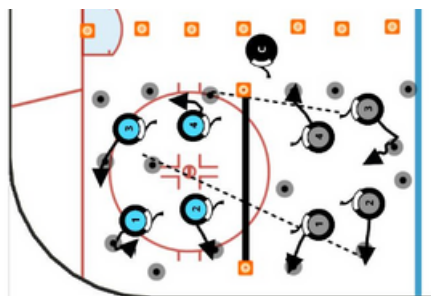
Former deux équipes. Chacune doit aller chercher le maximum de rondelles dans le cercle et les rapporter dans son territoire. Le joueur rapporte une rondelle à la fois. Quand tous les ballons sont rapportés, les joueurs doivent être à genoux dans leur équipe. Cet exercice permet de travailler le patinage rapide et le repérage spatial dans un contexte ludique et dynamique.



### Atelier 3 Passes balayées

### Le grand ménage #99-M

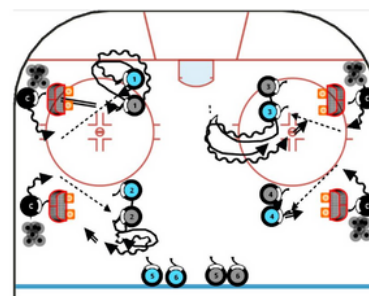
Diviser la zone en deux en traçant une ligne. Répartir un nombre égal d'objets divers (ballons, anneaux, balles) dans les deux territoires. Diviser le groupe en deux équipes placées dans leurs zones. Au signal, les joueurs poussent les objets dans l'autre territoire avec leur bâton. Après 2 minutes, l'équipe qui fait le plus beau ménage (le moins d'objets restants) gagne la partie. Cet exercice développe la coordination bâton-objet, la rapidité d'exécution et la capacité à pousser divers objets dans une direction précise. Il favorise également l'esprit d'équipe, le respect des consignes et stimule l'engagement moteur dans un contexte amusant et compétitif.



### Jeu Passes balayées

### La prison (1 contre 1) #150-JER

Les joueurs sont placés deux par deux et s'affrontent à un contre un en espace restreint. L'entraîneur est placé derrière le but pour remettre des rondelles en jeu. Le but du jeu est de faire tomber deux cônes sur trois pour se délivrer de la prison. Cet exercice développe le contrôle de la rondelle sous pression dans un espace restreint et l'habileté à protéger ou soutirer une rondelle en situation d'un contre un. Le fait de viser les cônes ajoute une dimension tactique, obligeant les joueurs à prendre des décisions rapides et à gérer la rondelle intelligemment plutôt que de la diriger au filet sans objectif.



### Notes