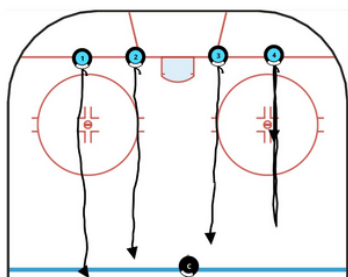


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt brusque

1-2-3 Soleil #10-S

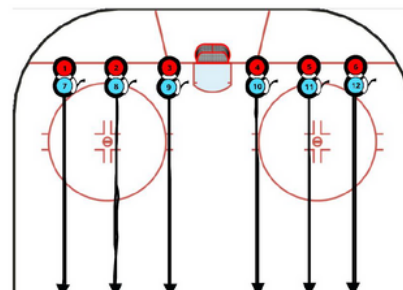
Tous les joueurs débutent sur la ligne du fond. Un entraîneur est placé à l'autre extrémité, dos aux joueurs. Au signal, les joueurs patinent vers l'entraîneur. À tout moment, celui-ci peut annoncer le décompte «1-2-3 Soleil», et se retourner. Dès qu'il se retourne, les joueurs doivent s'arrêter et demeurer immobiles. Si l'entraîneur voit un joueur bouger, celui-ci recommence au début. Le premier joueur qui réussit à traverser la zone est le gagnant. L'exercice développe le contrôle de l'équilibre et la capacité à s'arrêter rapidement tout en maintenant l'attention et la concentration. Cet exercice renforce aussi l'écoute des consignes dans un contexte ludique.



Atelier 2 Patinage avant

Auto en panne #30-L

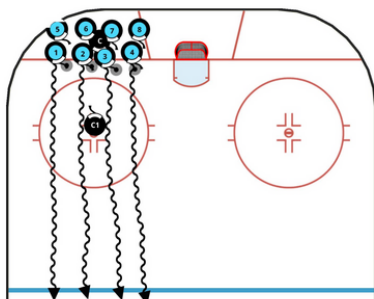
Les joueurs se placent deux par deux. Au signal de l'entraîneur initiation, le joueur pousse son partenaire jusqu'à la ligne. Celui qui se fait pousser est en position de base (squat) et se laisse glisser. L'exercice développe l'équilibre dynamique chez le joueur qui se fait pousser, en lui permettant de maintenir une position stable sans l'aide du bâton. Le joueur en mouvement apprend à contrôler sa poussée, à gérer sa vitesse et à adapter sa force selon la position de son partenaire.



Atelier 3 Transport de rondelle

Le facteur #80-M

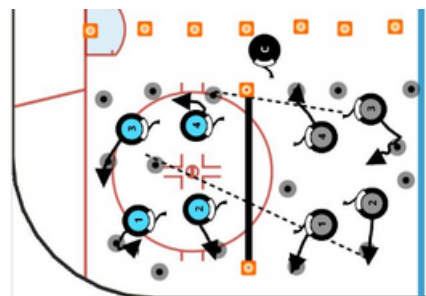
En vague, les joueurs transportent la rondelle à deux mains d'une ligne à l'autre (ligne des buts à la ligne bleue). Cet exercice permet de développer le contrôle de la rondelle à deux mains et de renforcer la coordination globale entre les bras et le bas du corps. Il constitue une base essentielle pour habituer les joueurs à transporter un objet tout en maintenant une posture de patinage stable et fluide.



Jeu Transport de rondelle

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.



Notes