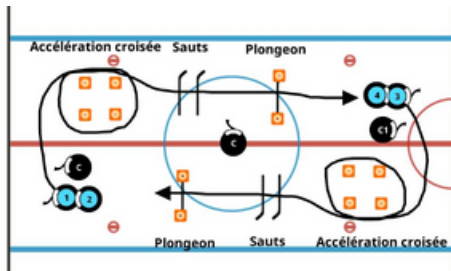


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Franchir des obstacles

Labyrinthe 6 #3-S

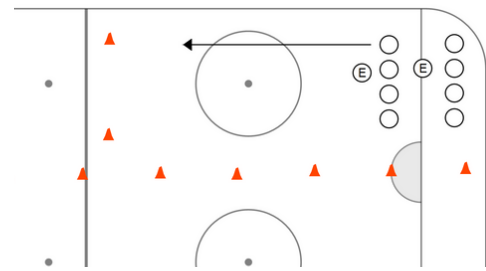
Petit parcours où le joueur alterne entre des plongeon, des sauts et des évitements d'obstacles variés. Utiliser le marqueur pour dessiner des obstacles à éviter (ex. des serpents, du feu, des monstres, etc.). L'entraîneur initiation doit répartir les joueurs sur deux départs afin de maintenir le rythme sur la glace et favoriser l'engagement moteur en continu. Lorsqu'il plonge et se relève ou franchit des obstacles, le joueur doit stabiliser sa position s'il veut se relever ou conserver son équilibre.



Atelier 2 Départ avant

Le pingouin (1-2-3) #41-L

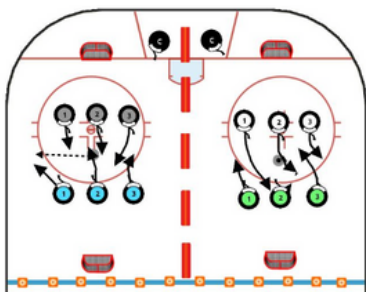
L'entraîneur initiation forme des groupes de huit joueurs au maximum par vague. Ils font des longueurs en marchant comme un pingouin. Cet exercice sert à introduire les bases du départ avant en enseignant aux joueurs à orienter correctement leurs patins vers l'extérieur et à générer de la propulsion sans glissement. La marche du pingouin développe l'ouverture des patins, le positionnement du corps incliné vers l'avant et le transfert de poids, trois éléments essentiels pour amorcer un patinage vers l'avant de façon puissante et efficace.



Atelier 3 Jeu en espace restreint

Mini-festival (1/6) #162-JER

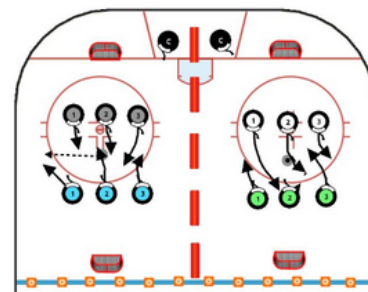
Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueurs en quatre équipes de trois ou quatre joueurs. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 1). Au MAHG 3-4, on utilise 1/4 de glace (progression 2). Cet exercice vise à favoriser l'engagement des joueurs en leur offrant plusieurs courtes situations de match contre des adversaires variés. En réduisant l'espace, on favorise également l'implication de chaque joueur dans l'action.



Jeu Jeu en espace restreint

Mini-festival (1/6) #162-JER

Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueurs en quatre équipes de trois ou quatre joueurs. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 1). Au MAHG 3-4, on utilise 1/4 de glace (progression 2). Cet exercice vise à favoriser l'engagement des joueurs en leur offrant plusieurs courtes situations de match contre des adversaires variés. En réduisant l'espace, on favorise également l'implication de chaque joueur dans l'action.



Notes