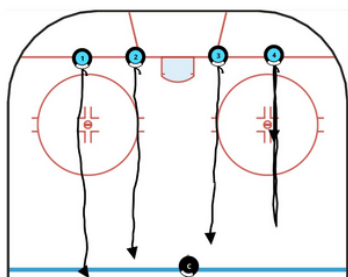


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt brusque

1-2-3 Soleil
#10-S

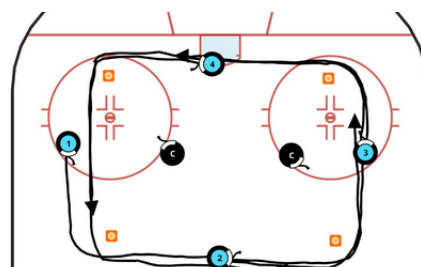
Tous les joueurs débutent sur la ligne du fond. Un entraîneur est placé à l'autre extrémité, dos aux joueurs. Au signal, les joueurs patinent vers l'entraîneur. À tout moment, celui-ci peut annoncer le décompte «1-2-3 Soleil», et se retourner. Dès qu'il se retourne, les joueurs doivent s'arrêter et demeurer 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

Lumière verte-jaune-rouge
#37-L

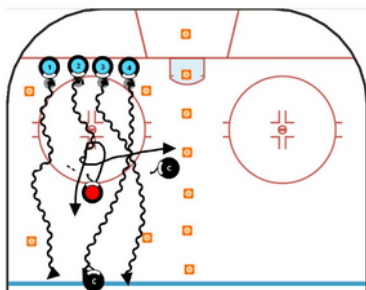
Les joueurs patinent dans la zone en suivant le circuit. Au feu vert, patin à pleine vitesse. Feu jaune, ralentissement. Feu rouge, les joueurs s'arrêtent en position de base. Les entraîneurs se déplacent parmi le groupe pour faire le policier qui donne des contraventions lorsque les consignes ne sont pas respectées. Cet exercice permet de développer le contrôle de la vitesse, l'écoute des consignes et la concentration en mouvement.



Atelier 3 Dribble

Le voleur de rondelles (2)
#84-M

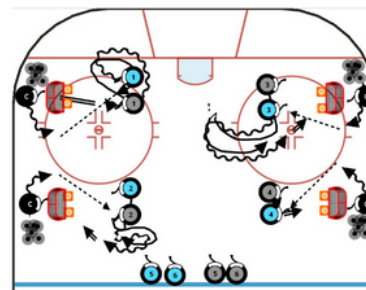
Les joueurs sont alignés sur la ligne rouge des buts avec leur rondelle. Un jeune (voleur) sans rondelle essaie de toucher la rondelle des joueurs qui tentent de traverser la zone en driblant. Si le voleur touche la rondelle d'un jeune, ce dernier va rejoindre l'entraîneur initiation. Au signal suivant, il devient un voleur. Lorsque le nombre de voleurs est supérieur au nombre de joueurs qui restent, ces derniers sont déclarés gagnants et on débute une nouvelle partie. Pour diminuer le niveau de difficulté, le voleur peut tenir son bâton à l'envers. Cette variante permet de développer le contrôle de la rondelle en mouvement sous pression, tout en obligeant les joueurs à protéger leur rondelle en adaptant leur posture et leur trajectoire. Elle introduit aussi un défi amusant qui renforce la coordination et la prise de décision face à des adversaires.



Jeu Dribble

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