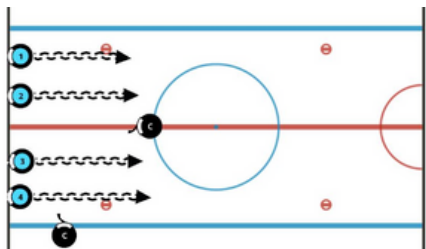


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage arrière

La poussée arrière #62-L

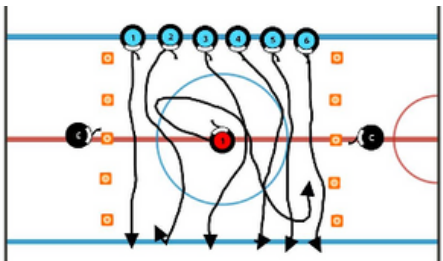
Les joueurs sont contre la bande. Ils se donnent une poussée avec les bras et se laissent glisser le plus loin possible vers l'arrière. Une fois maîtrisée, intégrer des poussées en «C» arrière (ampoule), bâton horizontal tendu vers l'avant, après la poussée initiale. Alternier entre des séries de poussées à deux patins en même temps, à un patin en alternance et à un seul patin en continu. Cet exercice permet de développer la posture, l'équilibre et la stabilité en patin arrière, en partant d'un simple glissement contrôlé. Il favorise ensuite l'apprentissage progressif des poussées en «C».



Atelier 2 Démarquage

Bouledogue #133-T

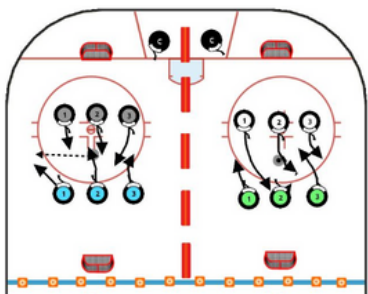
Délimiter une ligne de départ de chaque côté de la zone, ainsi qu'une zone centrale où se tiennent les bouledogues. L'exercice s'effectue sans bâton. Au signal, les joueurs doivent traverser la zone centrale en évitant d'être touchés par le bouledogue. S'il est touché, il devient un lui aussi bouledogue pour les rondes qui suivent. Le jeu se termine quand il reste trois joueurs non touchés. À chaque vague, les joueurs doivent attendre du signal avant de traverser de nouveau. Le jeu favorise l'agilité, le marquage et le démarquage dans un contexte ludique et motivant.



Atelier 3 Jeu en espace restreint

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

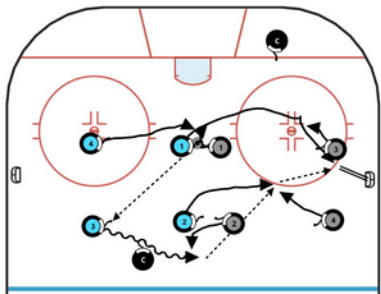
Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueurs en quatre équipes de trois ou quatre joueurs. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 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

Match 1/3 de glace #201-JD

Mini-match à quatre ou cinq joueurs par équipe. Effectuer une rotation des joueurs chaque minute, sans arrêter le jeu. Favoriser le plaisir de jouer dans un contexte libre où les joueurs peuvent explorer et créer sans contrainte. Le jeu en espace restreint favorise le développement des habiletés techniques, du contrôle de la rondelle sous pression et de la prise de décision dans des contextes dynamiques où les joueurs sont constamment impliqués dans l'action.



Notes