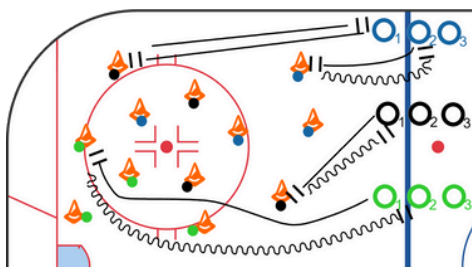


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt brusque

L'arrêt (3)
#9-S

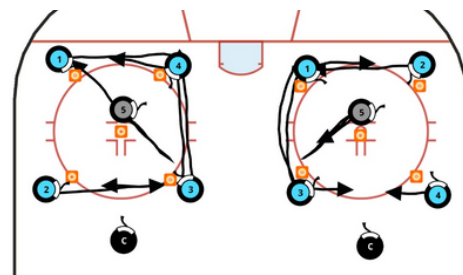
Diviser le groupe en deux ou trois équipes. L'entraîneur répartit des cônes partout à travers la zone. Sous certains cônes, il cache une rondelle noire, une rondelle bleue ou une balle de tennis, en nombre égal, un objet par cône. Une équipe doit retrouver les balles, l'autre les rondelles. Au signal, un joueur par équipe se dirige jusqu'à un cône, freine, le soulève et retourne à son équipe avec ou sans objet. Le prochain joueur peut partir lorsque le précédent est de retour et a freiné seulement. L'équipe gagnante est celle qui retrouve tous ses objets cachés. Cette progression permet d'augmenter la vitesse de déplacement avant les freinages. Encourager les joueurs en attente à regarder le jeu pour repérer quels objets sont cachés sous les cônes.



Atelier 2 Départ avant

Les quatre coins
#46-L

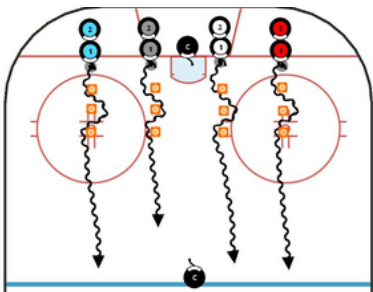
Quatre cônes sont placés pour former un carré de 4 m par côté, avec un cinquième cône au centre. Cinq joueurs participent : un joueur par coin et un joueur au centre. Les joueurs placés aux coins doivent communiquer discrètement entre eux pour s'échanger de place, en patinant vers un autre coin. Pendant ce temps, le joueur au centre tente de prendre la place de l'un d'eux avant que l'échange ne soit complété. Si le joueur central réussit à prendre un coin, le joueur resté sans coin prend sa place au centre. L'exercice développe les départs rapides et la prise de décision en équipe dans un contexte nécessitant coordination et coopération entre coéquipiers.



Atelier 3 Transport de rondelle

Course à relais (3)
#82-M

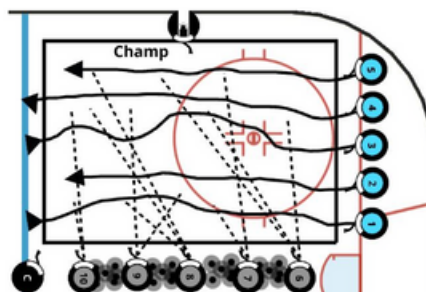
Placer les cônes à 1 m d'écart et les approcher de la ligne de départ. De cette façon, le parcours comprend une section nécessitant un transport de rondelle à deux mains (contrôle) et une section d'accélération en transport à une main (vitesse). Passer à cette progression pour introduire la notion de transport à une main et identifier le bon type de transport selon la situation.



Jeu Transport de rondelle

Le champ d'astéroïdes
#13-S

Le groupe sur la ligne des buts (les passants O) doit traverser le «champ» pour se rendre de l'autre côté de la zone sans se faire toucher par les rondelles. Le groupe placé le long du champ (les tireurs X) doit essayer d'atteindre les «passants» en lançant une rondelle sur les lames de leurs patins. Lorsque le joueur est touché, il doit aller dans la zone «vaisseau spatial» où un entraîneur lui fait accomplir une petite tâche pour pouvoir réintégrer le jeu (ex. : 10 sauts sur places, 10 «squats», etc.). Cet exercice développe l'équilibre et l'agilité, tout en rendant l'effort ludique et engageant grâce à une dynamique de jeu. Il intègre également une composante éducative avec récupération active, encourageant la persévérance et l'effort malgré l'échec temporaire tout en s'assurant de garder les joueurs actifs en tout temps.



Notes