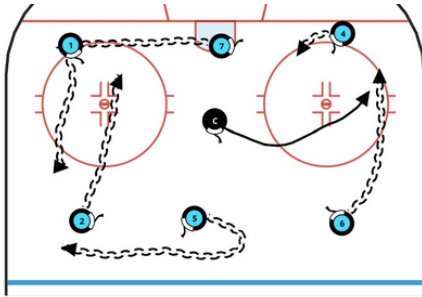


## Plan de l'entraîneur-maître

### Atelier 1 Patinage arrière

### Tag reculons #64-L

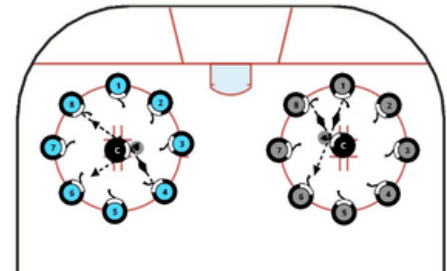
Un entraîneur a un anneau et est la «tag». Les joueurs se déplacent à reculons seulement. Pour les éliminer, l'entraîneur doit toucher le devant du joueur. Le joueur doit donc reculer plus vite ou changer de direction pour éviter d'être touché. Cet exercice permet de développer la vitesse en patin arrière, ainsi que la capacité à changer de direction et à garder une posture stable en reculant. Il stimule aussi la prise d'information rapide et la réaction motrice sous pression, dans un contexte ludique et engageant.



### Atelier 2 Réception de passe

### Pousse-attrape #102-M

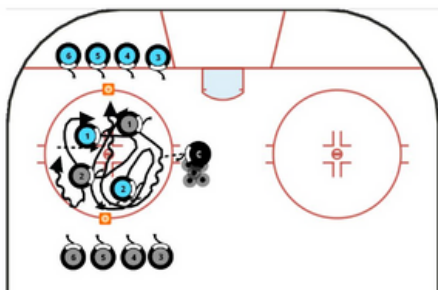
Former un cercle de six à dix joueurs. L'entraîneur est au centre du cercle avec une rondelle. À tour de rôle, l'entraîneur fait face à un joueur et lui passe la rondelle. Au moment de faire la passe, l'entraîneur donne la consigne «pousse» ou «attrape» au joueur. Si l'entraîneur a dit «pousse», le joueur reçoit la passe et le redonne aussitôt à l'entraîneur. Si l'entraîneur a dit «attrape», le joueur reçoit la passe et garde la rondelle. Après quelques secondes, il la redonne à l'entraîneur pour poursuivre le jeu. Si un joueur fait une erreur, il poursuit le jeu à genoux, puis assis. Reprendre la partie lorsqu'il ne reste qu'un seul joueur debout. L'entraîneur peut varier son rythme pour solliciter la concentration des joueurs. Cet exercice développe la vigilance et la réactivité cognitive des joueurs. Il améliore également les habiletés techniques de réception avec le bâton ou les patins, tout en maintenant une ambiance ludique et engageante.



### Atelier 3 Jeu en espace restreint

### 2 contre 2 #154-JER

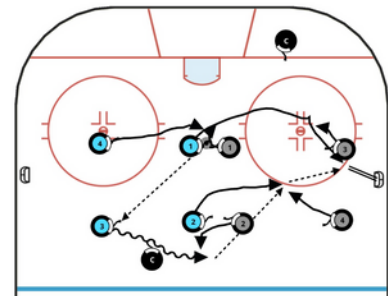
Diviser le groupe en deux équipes et délimiter l'espace équivalent à un cercle de mise en jeu. À chaque présence, deux joueurs de chaque équipe s'affrontent. Les joueurs doivent aller coller la rondelle sur le cône de l'équipe adverse, sans la tirer pour marquer un point. Les joueurs doivent rester à l'intérieur du cercle de mise au jeu. Lorsque la rondelle sort du cercle, l'entraîneur remet une rondelle pour la poursuite du jeu. En retirant le but et les tirs, ce jeu permet de mettre l'accent sur le marquage/démarquage et le contrôle de rondelle en zone restreinte.



### 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