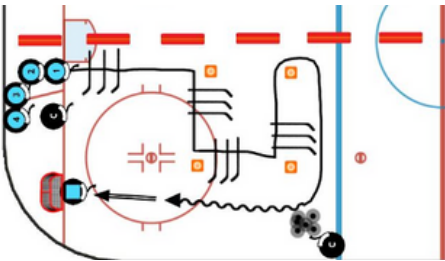
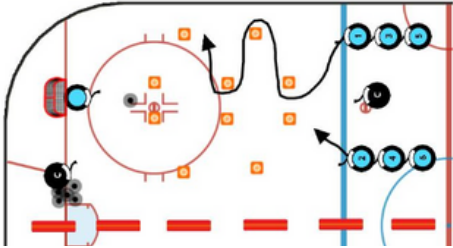
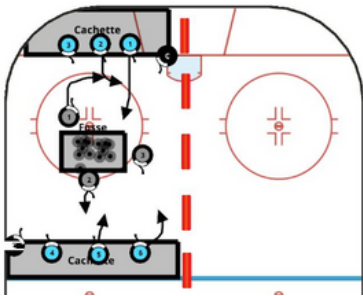
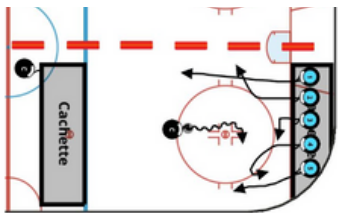


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Départ avant Les patins explosifs #45-L Placer une série de lignes sur la glace pour chaque départ. Au signal, le joueur effectue un départ rapide en enjambant les lignes, puis accélère jusqu'au cône suivant où il effectue un arrêt brusque. Après son arrêt, le joueur prend le temps de se repositionner en position de base face au prochain cône avant de faire son départ. Répéter quatre fois en forme de parcours de départs et arrêts successifs, puis récupérer une rondelle libre pour aller prendre un tir contre le gardien. L'ajout de lignes ou d'obstacles à enjamber au départ favorise une poussée en pleine amplitude et l'enchaînement des premières enjambées courues. 	Atelier 2 Virage brusque La piste de course #55-L L'entraîneur initiation forme deux colonnes qui effectuent l'exercice en alternance. Le premier joueur patine, effectue des virages brusques autour des cônes (tel qu'illustré), récupère la rondelle libre et prend un tir au filet. Lorsque le joueur est à la mi-parcours, le suivant commence. 
Atelier 3 Dribble La fosse aux requins #85-M Diviser le groupe en trois : deux tiers de poissons et un tiers de requins. Dessiner deux cachettes aux extrémités et une fosse remplie de rondelle au centre de la zone. Les poissons débent dans leur cachette et les requins autour de la fosse. L'objectif des poissons est d'aller chercher une rondelle et la rapporter dans leur cachette sans être touché par un requin. S'ils sont touchés par un requin, ils doivent aller en attente dans la fosse et y rapporter la rondelle. Les poissons touchés peuvent être délivrés par un coéquipier qui leur tend un bâton et les traîne jusqu'à la fosse sans être de nouveau touché. Après 4 minutes de jeu, compter les rondelles dans les cachettes, puis changer les rôles. 	Atelier 4 Dribble Ballon-marteau (2) #6-S Match de ballon marteau : Former deux équipes et placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu. Les joueurs peuvent se déplacer librement dans la zone. En possession du ballon, ils peuvent le contrôler, se faire des passes ou le lancer au but seulement en le frappant des mains. Ils ne peuvent le prendre à deux mains pour le transporter. L'exercice permet de développer la position de base basse et le maintien de l'équilibre en mouvement. Au plan tactique, il encourage les enfants à garder la tête haute pour orienter leurs déplacements dans l'espace. 
Jeu Jeu collectif Ballon chasseur #188-JC Les joueurs débent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre zone neutre. Les entraîneurs sont au centre de l'aire de jeu et doivent lancer les ballons afin de toucher les joueurs lorsqu'ils passent dans la zone. Les joueurs doivent esquiver les ballons lancés par les entraîneurs. Une fois touché, le joueur se rend dans la zone neutre pour effectuer 10 sauts sur place. Une fois complété, il peut réintégrer le jeu. Cet exercice permet de développer l'agilité et la capacité à anticiper les trajectoires en mouvement. Cet exercice ludique améliore la réactivité tout en encourageant la concentration dans un contexte ludique. 	Notes