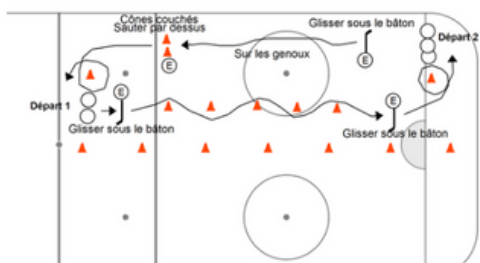


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage

Le labyrinthe #29-L

Placer une série d'obstacles tout au long d'un parcours de manière à solliciter différentes habiletés (équilibre, sauts, virages, freinages, etc.). Les jeunes enchaînent un parcours de patinage simple sur une demi ou un tiers de patinoire, en suivant un circuit défini par l'entraîneur. Le groupe est divisé sur deux points de départ pour éviter les attentes et assurer un maximum d'engagement. L'exercice se fait sans rondelle et permet de travailler l'agilité, les départs et les arrêts dans un contexte de remise en forme. L'objectif est d'avoir un premier contact avec la patinoire en début de saison, autant pour les joueurs que les entraîneurs.

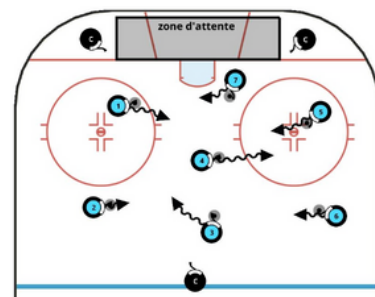


Atelier 2

Maniement de rondelle

Méli-mélo #87-M

Tous les joueurs débutent avec la possession d'un objet (rondelle, balle ou ballon) qu'ils manipulent avec leur bâton. Ils se déplacent librement dans la zone tout en gardant possession de l'objet. Lorsqu'ils perdent possession, ils se dirigent vers la zone d'attente et dribblent de manière stationnaire jusqu'au prochain tour. Cet exercice permet de développer le contrôle de l'objet en déplacement, qu'il s'agisse d'une rondelle, balle ou ballon, tout en stimulant l'autonomie, la vigilance et la persévérance. Il renforce aussi la capacité des joueurs à gérer les erreurs (perte de possession) et à rester engagés en continuant à pratiquer en zone d'attente. Changer d'objet (rondelle, balle, ballon) permet de stimuler la capacité d'adaptation en obligeant les joueurs à ajuster leur gestuelle selon le type d'objet manipulé. Cela renforce le développement du toucher, du contrôle fin et de la conscience spatiale, tout en rendant l'exercice plus engageant et varié.

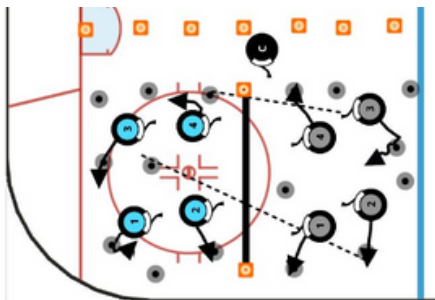


Atelier 3

Jeu en espace restreint

Le grand ménage #99-M

Diviser la zone en deux en traçant une ligne. Répartir un nombre égal d'objets divers (ballons, anneaux, balles) dans les deux territoires. Diviser le groupe en deux équipes placées dans leurs zones. Au signal, les joueurs poussent les objets dans l'autre territoire avec leur bâton. Après 2 minutes, l'équipe qui fait le plus beau ménage (le moins d'objets restants) gagne la partie. Cet exercice développe la coordination bâton-objet, la rapidité d'exécution et la capacité à pousser divers objets dans une direction précise. Il favorise également l'esprit d'équipe, le respect des consignes et stimule l'engagement moteur dans un contexte amusant et compétitif.



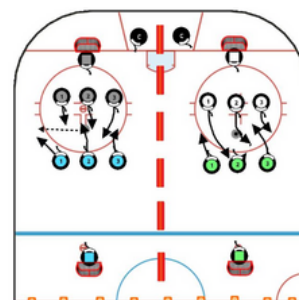
Atelier 4

Jeu en espace restreint

Mini Festival

#162-JER

Mini-festival 1/4 : Diviser chaque demi-glace de glace en deux surfaces de jeu (1/4). Diviser chaque sous-groupe en quatre équipes de quatre ou cinq 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. Si nécessaire, effectuez des changements de joueurs chaque minute. Les joueurs en attente demeurent le long de la bande. Passer à cette progression pour les programmes MAHG 3 et 4 seulement.

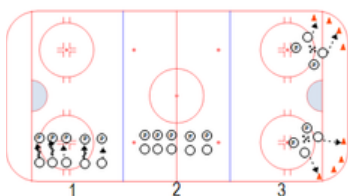


Jeu

Jeu libre

Hockey libre #204-JD

Pendant cette période, les jeunes circulent librement sur la glace et explorent différentes stations de jeu et d'exercices individuels aménagées par les entraîneurs. Chaque station met l'accent sur une habileté individuelle différente : lancer au but, jeu d'agilité, maniement, équilibre, etc. Les enfants choisissent eux-mêmes leur activité et peuvent changer de station à leur rythme. Le jeu libre permet aux jeunes d'explorer, de prendre des initiatives et de développer leurs habiletés motrices à leur propre rythme et selon leurs intérêts. C'est un moteur puissant d'apprentissage, surtout en bas âge.



Notes