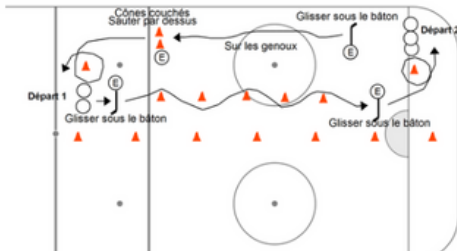


Plan de l'entraîneur-maître

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.

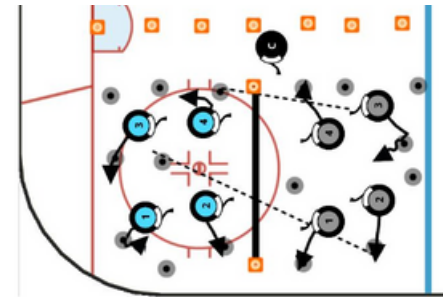


Atelier 2

Maniement de rondelle

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.

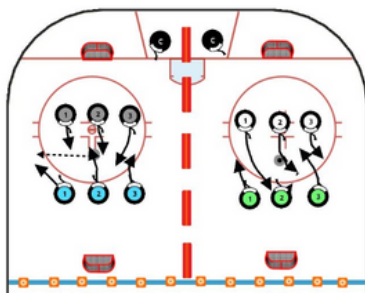


Atelier 3

Jeu en espace restreint

Mini Festival #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.



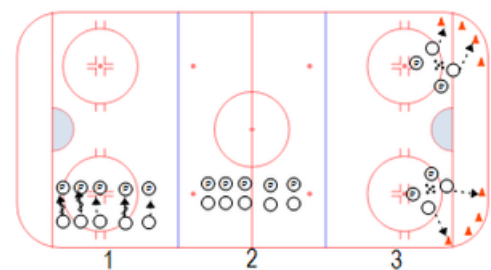
Jeu

Jeu en espace restreint

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