

SÉANCE N° 2

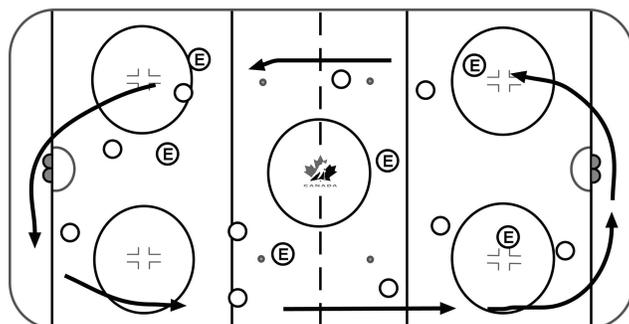
# Séances d'introduction pour les M7

**Remarque :** Pour les exercices de patinage, vous pouvez ajouter une rondelle afin d'augmenter le degré de difficulté, selon le niveau d'habileté des joueurs.

Les exercices peuvent être adaptés pour utiliser l'ensemble de la patinoire ou travailler en ateliers, selon le nombre de joueurs.

## Patinage libre 5 MIN

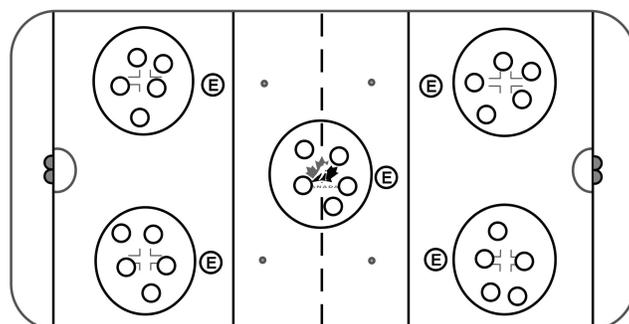
Les entraîneurs patinent avec les joueurs, en essayant de parler au plus grand nombre d'entre eux, de les mettre à l'aise et de les aider au besoin. Donnez du temps aux parents qui préparent leurs enfants à sauter sur la glace pour la première fois.



## Position de base et équilibre 10 MIN

- Divisez les joueurs en cinq groupes égaux, installés aux cercles de mise au jeu.
- Selon le niveau des joueurs, progressez dans les cinq habiletés ci-dessous en demandant aux joueurs de rester dans le même cercle.

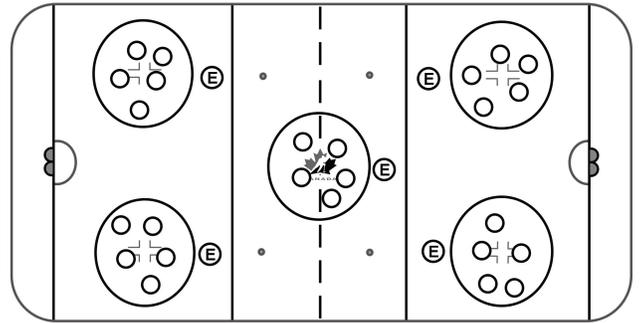
1. Faire de la neige
2. Sauter à deux pieds
3. Sauter sur un pied
4. Sauter d'un patin à l'autre



## Contrôle de la rondelle 10 MIN

- Divisez les joueurs en cinq groupes égaux, installés aux cercles de mise au jeu.
- Selon le niveau des joueurs, progressez dans les quatre habiletés ci-dessous en demandant aux joueurs de rester dans le même cercle.

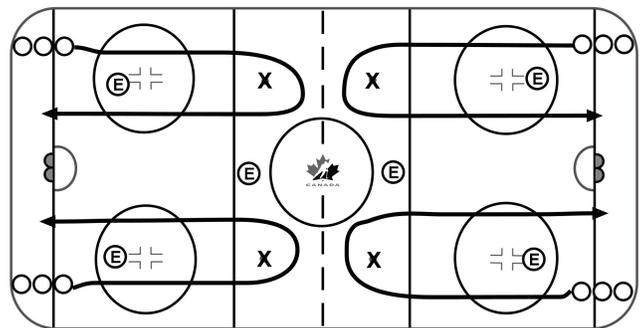
1. Position stationnaire
2. Maniement étroit – mains rapides
3. Maniement large – déplacement de la rondelle d'un côté à l'autre du corps
4. Combinaison – maniement étroit et large



## Patinage en quatre ateliers 15 MIN

- Divisez les joueurs en quatre groupes égaux et demandez-leur de suivre les tracés en démontrant les habiletés ci-après.
- Progressez dans chacune des habiletés en fonction des aptitudes des joueurs.

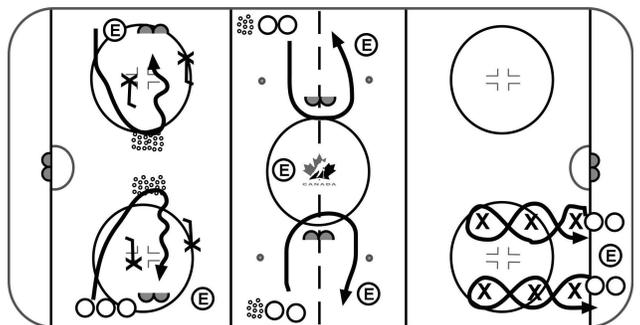
1. Coupes en C à une jambe
2. Foulée et flexion
3. Glisser sur la carre intérieure
4. Coupes en C en forme de bulle
5. Coupes en C – alternance



## Habiletés en trois ateliers 15 MIN

- Divisez les joueurs en groupes égaux et demandez-leur d'exécuter les habiletés au moyen des exercices ci-après.
- Progressez dans chacune des habiletés en fonction des aptitudes des joueurs.
- Rotation des joueurs d'un atelier à l'autre.

1. Contrôle de la rondelle dans le chaos
2. Agilité autour du filet
3. Contrôle de la rondelle en zigzaguant



**Remarque :** Jeu dirigé à 4 contre 4 sur la largeur de la patinoire, s'il reste du temps.