

SÉANCE N° 1

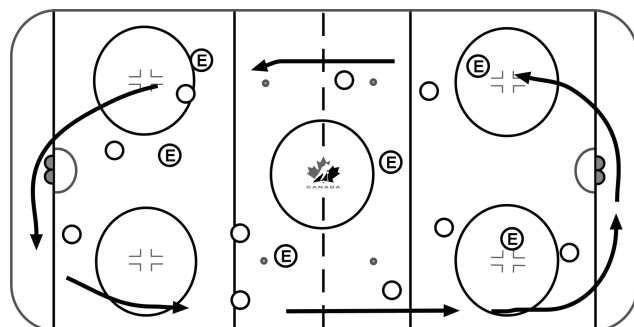
Séances d'introduction pour les M7

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

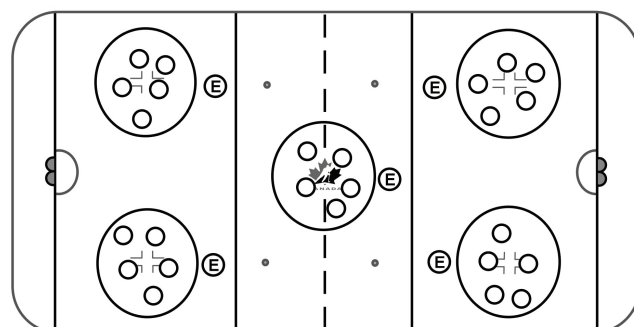
Les entraîneurs patinent avec les joueurs, en essayant de parler au plus grand nombre d'entre eux, de les mettre à l'aise et de les aider au besoin. Donnez du temps aux parents qui préparent leurs enfants à sauter sur la glace pour la première fois.



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.

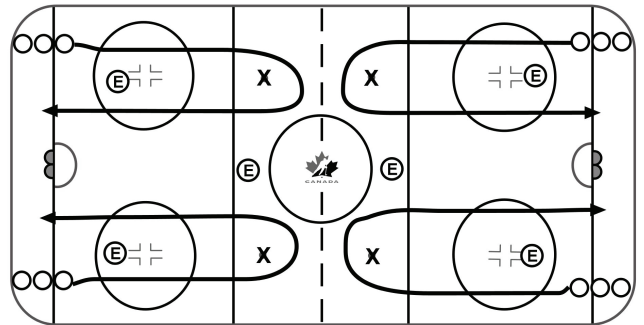
1. Position de base
2. Position de base et équilibre
3. Se relever sur la glace
4. Se relever sur la glace – rouler
5. Sauter à deux pieds



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.
- Progresser dans chacune des habiletés en fonction des aptitudes des joueurs.

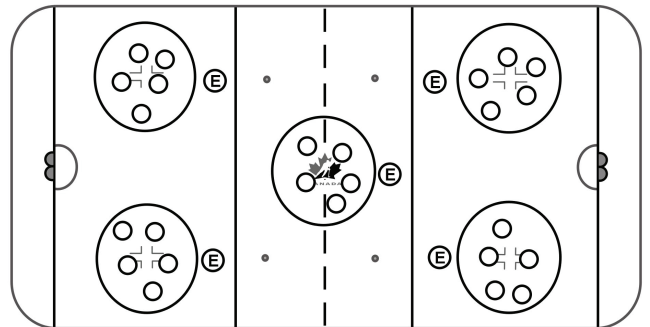
1. Coupes en C en forme de bulle
2. Glisser sur deux pieds
3. Glisser sur un pied
4. Foulée et flexion
5. Coupes en C – alternance
6. Coupes en C à une jambe
7. Glisser sur la carre intérieure



Habiletés de contrôle de la rondelle dans cinq cercles 15 MIN

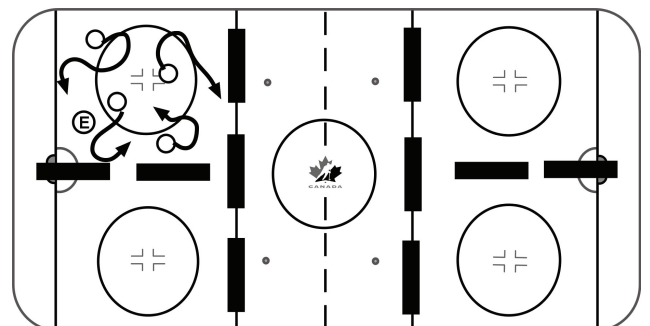
- Divisez les joueurs en cinq groupes égaux, installés aux cercles de mise au jeu.
- Selon le niveau des joueurs, progressez dans les quatre habiletés ci-dessous en demandant aux joueurs de rester dans le même cercle.

1. Position stationnaire
2. Tourner en rond
3. Attaquer le triangle
4. Attaquer le triangle en mouvement



Tague 10 MIN

- Divisez les joueurs en cinq groupes égaux.
- Jeu de tague sans bâton dans les cinq ateliers sur la glace.



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