

APERÇU

DURÉE	15 minutes
ÂGES	6 à 12 ans
STADE DE DÉVELOPPEMENT	S'amuser grâce au sport
ACCENT DE DÉVELOPPEMENT	Habiletés spécifiques à la ringuette : patinage, passes, réceptions, tirs

LIGNES DIRECTRICES DE SÉCURITÉ DE RINGUETTE CANADA

De bonnes habitudes de sécurité permettent de réduire les risques de blessures et parfois d'être empêchées.. Il est essentiel d'avoir un environnement d'apprentissage sécuritaire sur les plans physiques et émotionnels si on veut que les joueuses apprennent tout en participant à des activités en mouvement.

Sécurité physique

1. Assurez-vous que l'ensemble des participantes portent l'équipement de sécurité requis.
2. Assurez-vous que l'ensemble de l'équipement de sécurité requis est adapté à la grandeur des joueuses.
3. Assurez-vous que l'aire de jeu soit marquée de façon claire et exempte de tout obstacle.
4. Assurez-vous que l'ensemble des participantes gardent leur bâton au-dessous du genou et ce en tout temps.
5. Appliquez de façon stricte la règle interdisant le contact corporel.
6. Démontrez comment utiliser correctement l'équipement.
7. Enseignez, pratiquez et appliquez un signal d'arrêt simple qui permettra d'arrêter toute activité au cas où vous décelez un problème de sécurité.
8. Vérifiez l'état de l'ensemble de l'équipement avant chaque séance, faites les réparations nécessaires et au besoin remplacez l'équipement.
9. Marquez à l'avance les limites de l'aire de jeu; avec du ruban adhésif, des cônes de plastique ou des marques au sol.

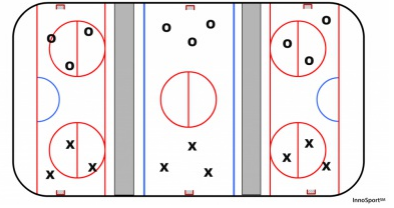
Sécurité émotionnelle

1. Offrez des expériences de jeu bien planifiées qui conviennent au développement des participantes.
2. Offrez un environnement d'apprentissage qui soutient les participantes ayant un apprentissage moins rapide que les autres.
3. Adaptez les règles, les équipes et les activités afin de permettre à l'ensemble des participantes de réussir.
4. Promouvoir et adoptez l'approche de jeu du Sport pur.

Installation

Surface de jeu

- Divisez la patinoire en trois sections (aux lignes bleues ou aux lignes de ringuette).
- Placez les buts au centre de l'aire de jeu, à environ 1,5 mètre des bandes.
- Pour faire les buts, utilisez des mini-filets, des filets plus petits ou des cônes de plastique (espacés d'environ 1 mètre).
- L'enceinte est facultative - utilisez un marqueur de bingo pour tracez une enceinte (ou tout autre contour amusant) afin de sensibiliser les joueuses à la notion d'enceinte.



Bancs des joueuses

- Les bancs déjà présents dans les installations peuvent servir à l'aire de jeu centrale.
- Pour les aires de jeux latéraux, installez des bancs, ou une zone spécifique à cet effet derrière la ligne de but traditionnelle où les joueuses peuvent s'asseoir.

Sécurité

Équipement requis

1. Casque et protecteur facial de hockey certifiés par l'ACNOR
2. Protège-cou (approuvé par le BNQ)
3. Coudières
4. Chandail de partie
5. Gants
6. Gaine ou protection pelvienne
7. Pantalon de ringuette
8. Protège-tibias
9. Patins
10. Bâton de ringuette



Structure du jeu

Taille des équipes : environ 12 joueuses (divisés en groupes de 3 ou 4 selon le nombre)

Format du jeu : 3 contre 3 (ou 4 contre 3, ou 4 contre 4, selon le nombre de joueuses)

Enceinte de but : aucune - ou un contour amusant pour sensibiliser les joueuses à la notion d'enceinte

Positions des joueuses : pas de positions

Durée de la partie : 15 à 20 minutes

Chronométrage : pas de chronométrage

Pointage : pas de pointage

Taille du filet : mini-filet, filet plus petit, cônes de plastique (espacés d'environ 1 mètre)

Taille de l'aire de jeu : La largeur de la patinoire

Officielles : Pas d'officielles. Les entraîneuses dirigent le jeu.

Début du jeu

Début de la partie

- On tire à «roche, papier, ciseaux» pour déterminer l'équipe qui a l'anneau en premier.
- L'équipe qui gagne le tirage au sort commence en possession de l'anneau dans son cercle de mise en jeu.
- L'équipe en défense recule dans sa moitié de patinoire.

Après un but

- L'entraîneuse donne l'anneau à une joueuse qui doit le passer à une coéquipière.
- L'équipe en défense recule dans sa moitié de patinoire.

Temps de jeu et présences sur la glace

- Tous les joueuses bénéficient du même temps de jeu.
- Indiquez les changements de joueuses par un coup de sifflet ou une sirène.
- Quand cela s'applique, on change de joueuses toutes les 2 ou 3 minutes.

Notes pour les entraîneuses

- Imposez des paramètres qui font en sorte que tous les joueuses touchent l'anneau et ce à chaque présence sur la patinoire. (Cela peut inclure une règle qui impose trois passes avant de tirer au but.) Soyez créatifs.

Notes pour le projet pilote

Pendant la phase pilote du projet, veuillez prendre note des facteurs suivants :

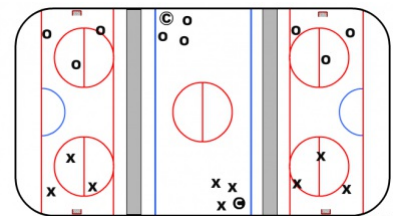
- la durée réelle de la partie;
- le nombre de joueuses dans chaque équipe;
- la durée des présences sur la glace - expérimentez diverses durées de ces présences
- les bancs des joueuses;
- un sondage sur l'expérience générale ressentie à la fin de chaque partie.

Équipes en rotation

- Quand il se déroule plusieurs parties en même temps, il est possible de changer les équipes de zone pour qu'elles rencontrent différentes équipes pendant la séance.
- Étant donné que l'ensemble des participantes jouent en même temps, il n'est plus nécessaire de calculer les présences sur la patinoire. Vous pouvez donc faire une rotation des équipes dans le sens des aiguilles d'une montre toutes les 5 à 7 minutes (profitez des changements pour faire une pause d'hydratation).

Variantes d'utilisation de la glace

- Au lieu d'avoir trois parties à la fois, vous pouvez utiliser une zone pour y faire des exercices de développement ou des jeux amusants. Au fur et à mesure que les groupes permutent, elles ont tous une chance de faire une partie à travers de la patinoire, et de participer aux stations de développement des habiletés.



Progression pour les parties

Ajoutez la règle officielle de jeu suivante pour rendre ce format plus difficile pour les participantes qui en ont les capacités.

1. Ajoutez une gardienne de but, en rotation, à ce format de jeu pour augmenter la difficulté du jeu dès que les participantes des deux équipes ont démontré qu'ils pouvaient relever le défi. (Les gardiennes de but doivent utiliser un bâton de gardienne de taille junior, qui est la seule forme d'équipement spécialisé).