

APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	5 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	2.05
STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)
NIVEAU DE COMPÉTENCE	Débutant
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	Habiletés spécifiques à un sport Ringuette : Agilité, Arrêt en chasse-neige, Départ en «T», Équilibre, Patiner, Position de base
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Pylônes
ENVIRONNEMENT	Patinoire

S'amuser grâce au sport - Objectifs techniques et tactiques

- Compétition informelle dans les petits espaces (en travers de la patinoire) et jeux modifiés seulement
- Présenter et développer les habiletés de base du patinage
- Les joueurs apprennent à jouer en utilisant une variété de jeux de territoire et de jeux d'invasion (Apprendre et comprendre par le jeu ACpJ) avec des partenaires et des coéquipiers qui apprennent à attaquer ensemble pour marquer des buts et à défendre ensemble.
- Le programme exige que tous les joueurs essaient toutes les postes, y compris celui de gardien de but.

S'amuser grâce au sport - Plans d'entraînements

- Une période de réchauffement
- Activités et jeux pour développer les habiletés
- Retour au calme – sous la forme d'un jeu
- Retour sur les habiletés vues et un cri d'équipe

AMUSEMENT = apprentissage

- Les joueuses de tous les niveaux doivent être concentrées afin d'acquérir de nouvelles habiletés.
- Les pratiques devraient être centrées sur la répétition des habiletés sous l'aspect d'un jeu.
- Si la répétition de l'habileté est cachée sous le format d'un jeu, l'enfant sera capable d'allonger sa période de concentration et d'efforts.

- Les jeux et l'amusement sont la clé à l'engagement émotionnel dans la répétition des habilités.

Notes

- Si le nombre d'entraîneurs et de participants le permet, les activités et les jeux peuvent se faire par stations afin de maximiser le temps d'activité des participants.
- Maintenez un niveau d'activité élevé pour maximiser la qualité de l'apprentissage de votre séance d'entraînement.
- Minimisez le temps d'explication, de démonstration et de mise en place.

RINGETTE CANADA DIRECTIVES DE SÉCURITÉ

INTRODUCTION

5 minutes

Introduction

🕒 5 minutes

- Les entraîneurs se présentent
- Décrire les règles de pratique ou les lignes directrices que les joueurs doivent suivre.
- Expliquez tous les signaux ou coups de sifflet qui seront utilisés tout au long de la séance.

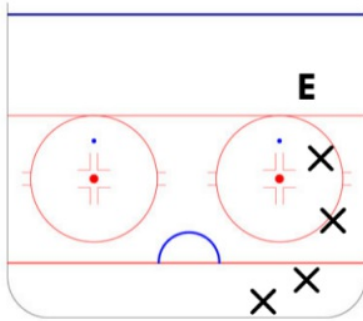
ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

■ Suivre le leader

🕒 5 minutes

X = Joueuse
E = Entraîneur



🔑 Configuration

- Un entraîneur est désigné comme le leader.
- Les joueuses s'alignent derrière le leader.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Les participantes doivent suivre les mouvements du leader autour de la patinoire. Ces mouvements peuvent inclure:
 - Des poussées en T.
 - Glisser sur un pied ou les deux pieds.
 - Tomber et se relever.
 - Glissade sur le ventre.
 - Les grandes enjambées.
 - Les mouvements du patinage arrière.
 - Les lames - pizza et cowboy.
- Plus que vous êtes créatif et énergique, plus que les participantes s'amuseront.

📏 Progression

- Un participant est désigné comme le leader

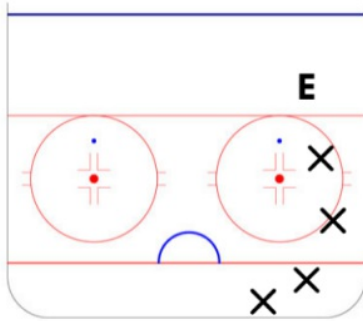
COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

35 minutes

■ Tomber et se relever

🕒 5 minutes

X = Joueuse
E = Entraîneur



🔑 Configuration

- Espacez les joueuses uniformément sur une ligne horizontale.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les uns des autres.

Directives

- Présentez les étapes de base de la façon de se tenir debout après une chute.
- Demandez aux joueuses de s'entraîner à tomber et à se relever.

👁️ Points clés

- Se mettre sur les genoux.
- Une jambe se relève.
- Utiliser le bâton afin de garder son équilibre en se relevant.

■ Position de base

🕒 5 minutes

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueurs sont suffisamment éloignés les uns des autres.



Directives

- L'entraîneur présente (ou révisé) la position de base et la démontre.
- Expérimentez la stabilité obtenue dans des positions incorrectes en poussant doucement les joueurs quand ils ont les genoux droits, les pieds ensemble, etc.

👁️ Points clés pour l'enseignement - Position de base

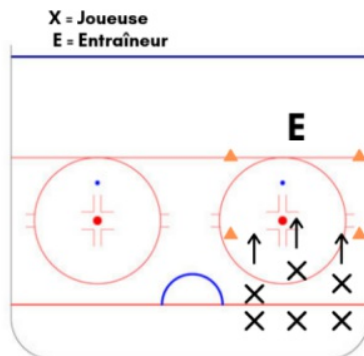
- Genoux fléchis, fesses abaissées, dos droit, tête haute.
- Bâton tenu à deux mains.
- Pieds écartés à la largeur des épaules.
- Poids sur les plantes de pieds.

■ Relais "Départ en T et glissade"

 Pylônes

 5 minutes

Configuration



- Présentez ou révisez le "Départ en T" et la glissade sur 2 pieds.
- Divisez les joueuses en groupes égales.
- Alignez les groupes sur la ligne de but.
- Assurez-vous qu'il y a un cône marquant la ligne de ringuette et un autre cône à mi-chemin entre la ligne de but et la ligne de ringuette.

Sécurité

Sécurité

- S'assurer que les joueurs gardent la tête haute lorsqu'ils patinent afin d'éviter les collisions potentielles.
- S'assurer que les joueurs sont suffisamment éloignés les uns des autres.

Directives

- Une joueuse de chaque groupe à la fois.
- Les joueuses commencent à la ligne de but dans un "Départ en T".
- La joueuse pousse ensuite sur son pied arrière et glisse sur les deux pieds jusqu'à ce qu'elle atteigne le premier cône.
- Une fois qu'elles atteignent le premier cône, les joueuses doivent se mettre à genoux et se relever avant d'atteindre le cône final.
- La première groupe qui termine le relais gagne.

Points clés de l'enseignement - "Départ en T"

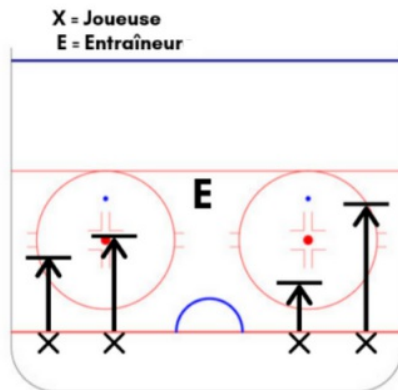
- Faites un "T" avec vos patins.
- Poussez fort à l'aide de la lame arrière.

Points clés de l'enseignement - Glissade sur deux pieds

- Maintenir une pression égale sur les deux pieds.
- Les deux genoux fléchis.

■ Arrêt en chasse-neige

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Aligner les participants sur la ligne de but.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueurs gardent la tête haute lorsqu'ils patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

👁️ Directives

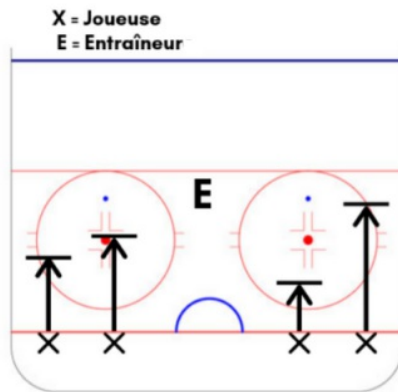
- L'entraîneur présente et démontre les bases de l'arrêt.
- Les joueuses commencent à patiner vers l'avant et exécutent un arrêt en chasse-neige au coup de sifflet de l'entraîneur.
- Il faut s'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres.

👁️ Points clés de l'enseignement - Arrêt en chasse-neige

- Genoux fléchis.
- Poussez vers l'extérieur avec les carres intérieures des patins.
- Les orteils pointent vers l'intérieur, les talons pointent vers l'extérieur.
- Maintenir une pression égale sur les deux pieds.

■ Lumière rouge, lumière verte

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Alignez les joueuses sur la ligne de but, face à celui qui dirige le jeu ("l'appelant").
- Désigner la joueuse qui sera l'appelante ou demandez à l'entraîneur d'être l'appelant.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueurs gardent la tête haute lorsqu'ils patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

Instructions

- Les participants s'alignent sur la ligne de but.
- Lorsque l'entraîneur crie "feu vert", les participants patinent vers l'avant.
- Lorsque l'entraîneur crie "feu rouge", les participants doivent s'arrêter en utilisant le chasse-neige.
- Une fois que tous les participants ont atteint la ligne bleue, répétez l'exercice en direction de la ligne de but.

Points clés de l'enseignement - Arrêt en chasse-neige

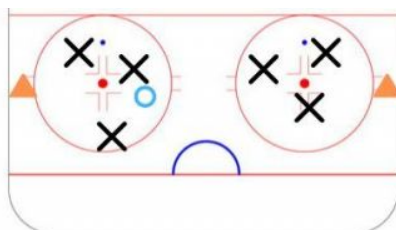
- Genoux fléchis.
- Poussez vers l'extérieur avec les carres intérieures des patins.
- Les orteils pointent vers l'intérieur, les talons pointent vers l'extérieur.
- Maintenir une pression égale sur les deux pieds

📐 Progressions

- Demandez aux joueuses d'utiliser l'arrêt parallèle plutôt que l'arrêt en chasse-neige.
- Demandez aux joueuses de porter un anneau pendant le jeu.

■ Mini partie en travers de la patinoire

🕒 10 minutes



🔧 Configuration

- Divisez les participantes en deux équipes égales.
- Placez un plus petit filet (*filet de la bonne taille*) ou un cône de plastique à chaque extrémité de la surface de jeu pour faire office de 'filet'.

Sécurité

- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Deux groupes disputent une mini-partie à 3v3 en travers de la patinoire.
- Une équipe marque des points en faisant entrer l'anneau dans le filet ou en frappant le cône de plastique avec l'anneau.

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

Points clés de l'enseignement

- L'accent devrait être mis sur le jeu d'équipe, les passes et la compréhension les concepts de base d'essayer de marquer des buts et d'essayer d'empêcher l'autre équipe de marquer des buts.
- Les entraîneures devraient suivre le déroulement de la mini-partie, encourager tous les participants, et guider l'anneau au besoin.

Note

- S'assurer que tous les joueuses bénéficient du même temps de jeu.
- On change de joueuses toutes les 2 minutes si nécessaire.

1 Progression

- Demandez à une quatrième joueuse de chaque équipe d'essayer de jouer au poste de gardienne de but.
- Ces joueuses peuvent utiliser un bâton de gardienne de but mais ne devraient pas utiliser d'autre équipement de gardienne de but.
- Assurez-vous que toutes les joueuses essaient le poste chacune à leur tour.

2 Progression

- Utilisez une ligne de franchissement de passe (soit en utilisant les marques existantes sur la glace, soit en traçant la ligne).

RÉCUPÉRATION

5 minutes

■ Frapper les patins

🕒 5 minutes



Configuration

- Donnez un anneau à chaque joueuse.



Sécurité

- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Les joueuses tournent et essaient de frapper les patins des entraîneurs avec un anneau.
- Lorsqu'un entraîneur est touché, il doit se mettre par terre puisqu'elle est éliminée.
- Le but est d'éliminer tous les entraîneurs.
- Une fois terminé, recommencez le jeu pour le temps alloué à l'exercice.