

APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	1.87
STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)
NIVEAU DE COMPÉTENCE	Débutant, Intermédiaire
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	Habiletés spécifiques à un sport Ringuette : Agilité, Arrêt en chasse-neige, Équilibre, Faire une passe, Patiner, Recevoir
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 habiletés.

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

2 minutes

Introduction

🕒 2 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.

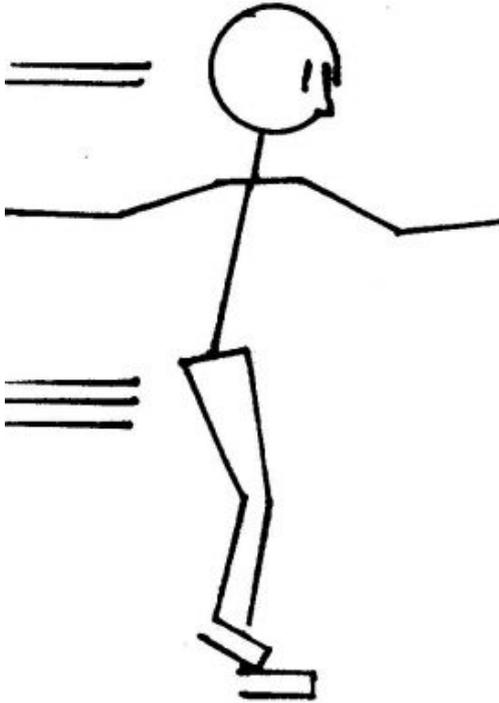
ÉCHAUFFEMENT

8 minutes

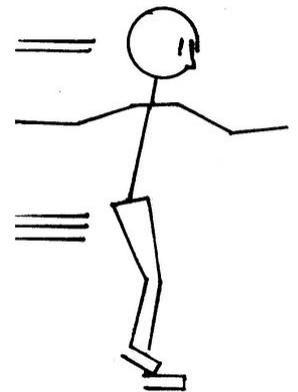
- Divisez les joueuses en groupes égales et s'assurer que les groupes sont suffisamment éloignées les unes des autres.
- Alignez les groupes sur la ligne de but.
- Une joueuse de chaque groupe à la fois.

■ Pousser et glisser (3.5.1)

⌚ 2 minutes



- Se propulser sur la carre intérieure d'une lame, puis se laisser glisser en comptant jusqu'à trois.
- Continuer ainsi jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire en changeant de pied et en se concentrant sur l'extension complète de la jambe à chaque poussée.



- Faire recommencer l'exercice en diminuant lentement la durée de la glissade jusqu'à ce que les joueurs patinent lentement et de façon continue.

■ La chute sur les genoux (3.15.1)

🕒 2 minutes

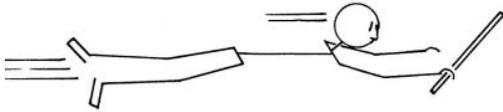
- En restant sur place, les joueurs se laissent tomber à genoux (en amortissant le choc avec les mains) puis se relèvent le plus rapidement possible.
- Ils refont ensuite le même exercice en patinant, se baissant à chaque ligne bleue puis se relevant.



- On peut effectuer l'exercice en fléchissant un genou à la fois tout en patinant.

■ La glissade sur le ventre (3.15.2)

🕒 2 minutes



- En partant de la ligne de but, les joueurs patinent vers l'autre extrémité de la patinoire et, rendus à la première ligne bleue, se jettent de façon contrôlée sur la glace, en se laissant glisser sur le ventre (s'ils ont un bâton, ils le tiennent devant leur tête).
- Ils se relèvent ensuite le plus vite possible.



- Les joueurs font le même exercice, mais une fois qu'ils sont en train de glisser sur la glace, ils se roulent en contrôlant leur mouvement (et leur bâton), puis se relèvent à nouveau le plus vite possible.

■ Les grandes enjambées (3.5.2)

🕒 2 minutes

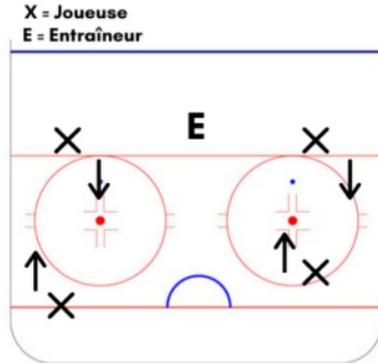
- Les joueurs patinent d'un bout à l'autre de la patinoire en commençant par de petits pas rapides, puis ils allongent peu à peu le pas jusqu'à ce qu'ils patinent à grandes enjambées puissantes.

COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

35 minutes

■ Le relais trottinette

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Une partenaire commence le relais sur la ligne de but.
- L'autre partenaire commence sur la ligne de ringuette.

🛡️ Sécurité

Sécurité

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

Directives

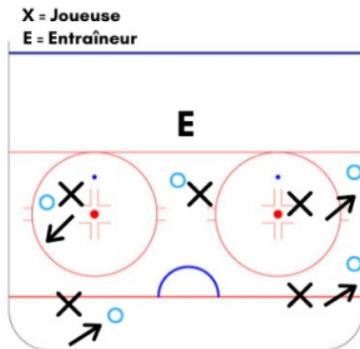
- La participante sur la ligne des buts doit se rendre à sa partenaire en se laissant glisser sur un patin et en poussant avec l'autre.
- Une fois qu'elle a atteint sa partenaire, sa partenaire se rend à la ligne de but.
- Répète le relais en utilisant l'autre jambe.

👁️ Points clés - Glissade sur un pied

- Utiliser l'exemple de pousser comme si elles étaient sur une planche à roulette avec leur pieds qui leur sert de propulsion.

■ Passes balayées (en utilisant les bandes)

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Donnez un anneau à chaque joueuse.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Les participantes patinent près de la bande et patine avec un anneau.
- Elles font une passe sur la bande et doivent la piquer, tout en avançant.

👁️ Points clés de l'enseignement - Passes balayées

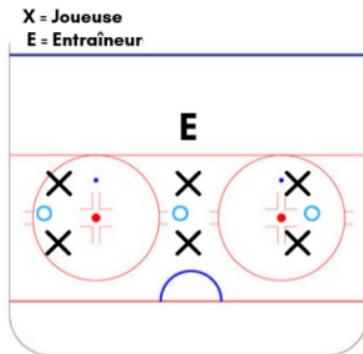
- L'anneau devrait compléter une demi-lune sur la glace lorsqu'elles amènent l'anneau derrière elle et qu'elle l'envoie vers l'avant.

👁️ Points clés de l'enseignement - Réceptions

- Appel pour recevoir l'anneau.
- Suivre l'extrémité de son bâton avec les yeux rivés au centre de l'anneau au fur et à mesure qu'il s'approche.
- Utiliser vos patins pour arrêter l'anneau si vous l'avez manqué.

■ Mise en échec avec balayage 1 contre 1 (introduction)

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
⌚ 5 minutes



Configuration

- Divisez les joueuses en groupes de deux.
- Chaque groupe a besoin d'un anneau.
- S'assurer que les paires sont suffisamment éloignées les unes des autres.

Sécurité

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

Directives

- Une partenaire est désignée comme porteuse d'anneau et l'autre devra lui enlever.
- La porteuse de l'anneau reste sur place dans la position de base pendant que l'autre joueuse essaie de lui mettre en échec.
- La joueuse a de 4 à 5 tours pour effectuer les points importants afin de réussir.
- Les rôles sont alors inversés et l'exercice recommence.

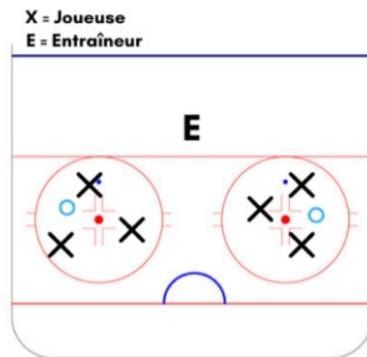
Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- Positionner le corps face à l'adversaire.
- Faire un balayage du bâton en travers du corps, d'un côté à l'autre du corps.
- Le contact se fait là où le bâton de l'adversaire touche l'anneau.
- Faire un mouvement de suivi.
- Le mouvement de mise en échec doit ressembler à un mouvement de tranchage et non à un mouvement de levage.

■ Protéger l'anneau

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
⌚ 5 minutes

Configuration



- Grouper les participantes en groupes de 2 à 4 joueuses.
- Chaque groupe a besoin d'un anneau.
- Utilisez les cercles de mise en jeu pour créer des limites au jeu.
- Selon la taille de vos groupes et de la glace dont vous disposez, vous devrez peut-être créer des zones supplémentaires avec des cônes de plastique..



Sécurité

- S'assurer que les groupes sont suffisamment éloignés les uns des autres.
- S'assurer que les participantes gardent leurs bâtons à une hauteur sécuritaire.

Directives

- Une joueuse de chaque groupe commence avec l'anneau.
- Lorsque l'entraîneur donne le signal, la joueuse qui a l'anneau doit essayer d'éviter les autres joueuses qui essaient de la mettre en échec.
- Si une joueuse réussit à mettre l'anneau en échec, elle essaie alors de le protéger des autres joueuses qui deviennent celles qui mettent en échec.

👁️ Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- Positionner le corps face à l'adversaire.
- Faire un balayage du bâton en travers du corps, d'un côté à l'autre du corps.
- Le contact se fait là où le bâton de l'adversaire touche l'anneau.
- Faire un mouvement de suivi.
- Le mouvement de mise en échec doit ressembler à un mouvement de tranchage et non à un mouvement de levage.

👁️ Points clés de l'enseignement - Protection de l'anneau

- Bonne tenue.
- Maintenir l'anneau près du corps et positionner le corps entre l'anneau et le metteur en échec.
- Gardez la tête haute.

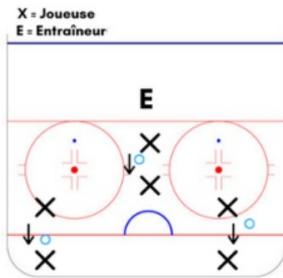
Modifications

- Ajuster la taille des groupes en fonction du niveau d'habileté des participants (c.-à-d. commencer par des mises en échec à 1 contre 1 pour les débutants).

■ Introduction au position de gardienne de but

🕒 5 minutes

Configuration



- Divisez les joueuses en groupes de deux.
- S'assurer que les paires sont suffisamment éloignées les unes des autres.

Sécurité

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

Directives

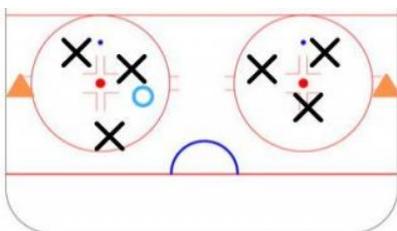
- Une partenaire est désignée la gardienne de but et l'autre partenaire va tirer.
- La partenaire qui tire devrait viser pour les pieds du 'gardienne de but'.
- La 'gardienne de but' pratiquera tomber à genoux pour arrêter l'anneau.

Points clés de l'enseignement - Position de base

- Pieds écarté (en restant confortable).
- Genoux pliés.

■ 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 essayent 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

■ Requin et poissons

🕒 5 minutes



Configuration



- Tracez des limites pour le jeu en utilisant des cônes de plastique ou les marques existantes sur la glace.
- On peut placer des bâtons à l'extérieur de l'aire de jeu.
- Désignez un ou plusieurs joueurs pour être les tagueurs ou les 'requins'.
- Les autres joueurs sont les 'poissons'.



Sécurité

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

Directives

- L'entraîneur commence la partie en donnant un coup de sifflet.
- Les poissons commencent à un bout de l'aire de jeu et essaient de patiner vers l'autre côté. Les poissons essaient d'éviter d'être touchés par les requins.
- Si elles se font toucher, elles deviennent des requins elles aussi.
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les joueuses deviennent des requins.