

## APERÇU

<b>DURÉE</b>	50 minutes
<b>ÂGES</b>	6 - 9
<b>ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE</b>	1.87
<b>STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF</b>	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)
<b>NIVEAU DE COMPÉTENCE</b>	Débutant, Intermédiaire
<b>ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT</b>	<b>Habiletés spécifiques à un sport</b> Ringuette : Agilité, Arrêt en chasse-neige, Équilibre, Faire une passe, Patiner, Recevoir
<b>SPORT(S)</b>	Ringuette
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Pylônes
<b>ENVIRONNEMENT</b>	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

---

### Introduction

- 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

### ■ Le tag gelée

🕒 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 joueuses pour être les *tagueurs* ou le "CHAT".



#### 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 joueuses patinent dans l'aire de jeu et essaient d'éviter d'être touchées par les *tagueurs*.
- Lorsqu'une joueuse est touchée, elle doit rester immobile (gelée) jusqu'à ce qu'une coéquipière la touche pour se libérer à nouveau.

## COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

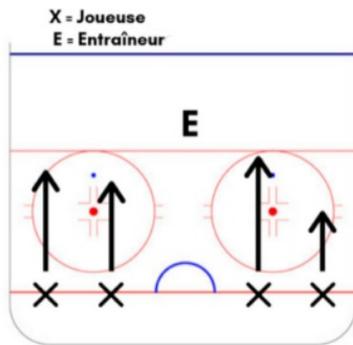
**40 minutes**

### ■ Poussées en C de l'avant

🕒 5 minutes

#### 🔧 Configuration

- Alignez les joueuses sur la ligne de but face à la bande.



#### 🛡️ Sécurité

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

### Instructions

- Les joueuses commencent en position de base.
- En poussant sur un seul pied, elles tracent des demi-cercles jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire, sans lever le patin.
- Les joueuses reviennent au point de départ en s'appuyant sur l'autre pied.

### 👁️ Points clés - Poussées en C

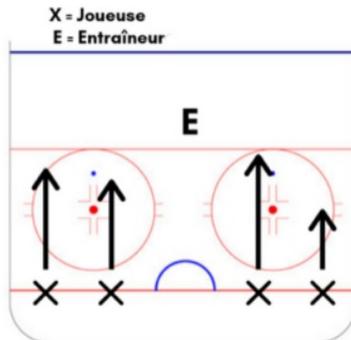
- Genoux pliés.
- Les poids se transfèrent sur le pied qui commence.
- Trace un 'C' au complet avec le pied.

## ■ Déplacement vers l'arrière

🕒 5 minutes

### 🔧 Configuration

- Alignez les joueuses sur la ligne de but face à la bande.



### 🛡️ Sécurité

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

## Instructions

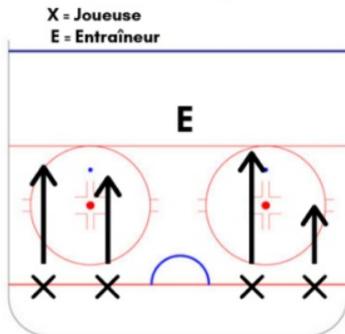
- Les joueuses commencent en position de l'arrêt en chasse-neige.
- Les joueuses se déplacent vers l'arrière en marchant jusqu'au ligne de ringuette.

## 👁️ Points clés - Poussées en C

- Genoux pliés.
- La tête haute et tourner pour regarder par-dessus l'épaule.
- Utilise les deux pieds, alternativement du pied gauche et du pied droit.

## ■ Ramer en reculons avec un pied

🕒 5 minutes



### 🔧 Configuration

- Alignez les joueuses sur la ligne de but face à la bande.

### 🛡️ Sécurité

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

### Directives

- Les joueuses commencent en position de base.
- En poussant sur un seul pied, elles tracent des demi-cercles jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire, sans lever le patin.
- Les joueuses reviennent au point de départ en s'appuyant sur l'autre pied.

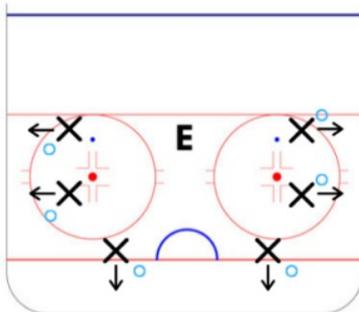
### 👁️ Points clés - Poussées en C

- Genoux pliés.
- Le poids se transfère sur le pied qui commence.
- Trace un 'C' au complet avec le pied.

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette  
 5 minutes

## ■ Passe du revers - Introduction

X = Joueuse  
E = Entraîneur



## Configuration

- Les participantes vont travailler seule.
- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres.

## 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

- L'entraîneur démontre les bases des passes du revers.
- Chaque participante va effectuer 10 à 15 passes du revers stationnaire sur la bande.

## Progression - En mouvement

- Les participantes effectuent des passes du revers sur la bande et la pique tout en patinant.

## Points clés de l'enseignement - Passes en revers

- Bonne position des mains sur le bâton.
- 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.
- Transférer le poids d'en arrière de la jambe à en avant.
- Continuer et le bout du bâton pointe la cible.

## ■ 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.

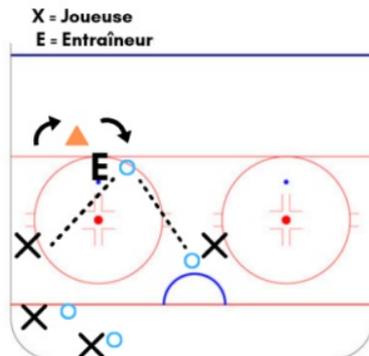
## ■ Passes, réceptions et tirs

🏠 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Pylônes

🕒 5 minutes

### 🔧 Configuration

- Placez un cône de plastique juste au-dessus de la ligne de ringuette et de l'un des cercles de mise au jeu.
- Alignez les participantes dans le coin.
- Assurez-vous que chaque participante a un anneau.
- Un entraîneur doit se tenir en haut du cercle de mise au jeu.



### 🛡️ Sécurité

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

## Directives

- Les joueuses commencent alignées dans le coin avec un anneau.
- Quand l'entraîneur donne le signal, la joueuse commence à patiner et passe l'anneau à l'entraîneur stationnaire.
- La joueuse continue et patine autour du cône de plastique, puis se dirige vers le filet.
- La joueuse reçoit une passe de l'entraîneur avant qu'elle atteigne le filet.
- La joueuse doit ensuite piquer l'anneau et tirer au but.

## Points clés de l'enseignement - Passes balayées

- Le joueuse doit s'assurer d'avoir le corps parallèle à la cible.
- Au début du mouvement, l'anneau est au niveau de son pied arrière, puis la joueuse le fait avancer, et elle le relâche au niveau de son pied avant.
- La joueuse doit transférer le poids de son pied arrière vers son pied avant.
- La joueuse doit s'assurer de bien faire un accompagnement du bâton pointé vers la cible.

## 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.

## Points clés de l'enseignement - Tir balayé avant

- Le joueuse doit s'assurer d'avoir le corps parallèle à la cible.
- Au début du mouvement, l'anneau est au niveau de son pied arrière, puis la joueuse le fait avancer, et elle le relâche au niveau de son pied avant.
- La joueuse doit transférer le poids de son pied arrière vers son pied avant.
- La joueuse doit s'assurer de bien faire un accompagnement du bâton pointé vers la zone ouverte du filet.

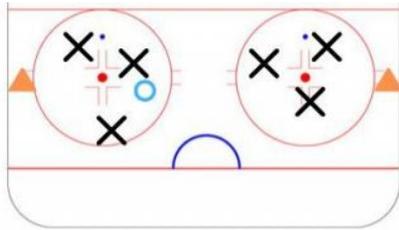
## Progression

- Demandez aux joueurs d'utiliser les passes du revers plutôt que les passes balayées.
- Demandez aux joueurs d'utiliser les lancers du revers.

## ■ 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

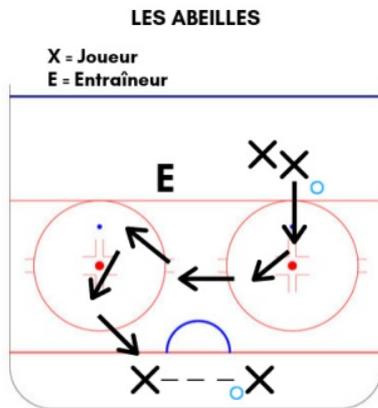
- Utilisez une ligne de franchissement de passe (soit en utilisant les marques existantes sur la glace, soit en traçant la ligne).

## RÉCUPÉRATION

5 minutes

### ■ Les abeilles

🕒 5 minutes



#### 🔧 Configuration

- Divisez les joueuses en paires de deux.

#### 🛡️ Sécurité

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

### Directives

- Les participantes vont travailler deux par deux avec un anneau.
- La participante A part et patine dans la surface de jeu.
- La participante B doit suivre la A le plus près possible.
- Le but n'est pas d'enlever l'anneau à l'autre, mais d'être l'ombre de la joueuse A.
- Au coup de sifflet, les participants passent l'anneau avec leur partenaire.
- Elles doivent faire de courtes passes.
- Au deuxième coup de sifflet, B patine et la joueuse A devient son ombre.
- Cet exercice est fait pour la durée du réchauffement.