

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
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	Habiletés spécifiques à un sport Ringuette : Faire une passe, Garde des buts, Lancer, Recevoir, Virages croisés
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

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.

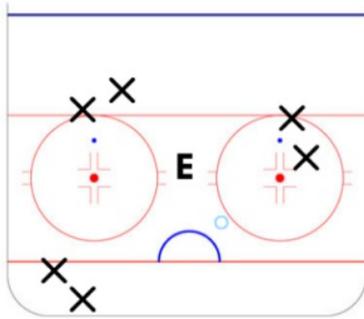
ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

■ Le jeu d'ombre

🕒 5 minutes

E = Entraîneur
X = Joueuse



🔧 Configuration

- Demandez aux joueurs de trouver un partenaire.
- Un partenaire s'aligne directement derrière l'autre.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Au signal de l'entraîneur, le premier partenaire (le chef) se déplace autour de la glace en effectuant des habiletés de patinage.
- Le partenaire arrière doit tenter de suivre les mouvements du premier et rester un mètre derrière lui.
- Quand l'entraîneur crie « on change! », les deux joueurs s'échangent de rôle.

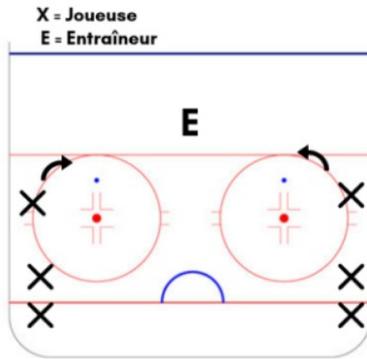
COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

40 minutes

■ Progression des pas croisés avant (étape 1)

🕒 2 minutes

🔧 Configuration



- Alignez les joueuses au bord d'une des cercles 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 joueurs sont suffisamment éloignés les uns des autres.

Directives - Un pied

- Les participantes patinent autour du cercle en utilisant le mouvement du 1/2 suçon avec le pied extérieur.
- Répétez cet exercice dans l'autre sens (en changeant le pied de stabilité).

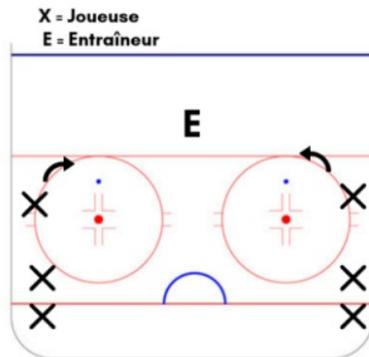
👁️ Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- Placer les pieds en formation V avec les talons collés l'un à l'autre.
- Faire des poussées en C avec chacun des pieds en même temps puis se laisser glisser.
- Les poussées en C forment un cercle (le suçon) et la partie où il y a glissement représente une ligne (le bâton du suçon).
- L'emphase doit être mise sur le bruit des lames dans la glace lors des poussées en C et sur l'équilibre lorsqu'elles se laissent glisser.

■ Progression des pas croisés avant (étape 2)

🕒 3 minutes

🔧 Configuration



- Alignez les joueuses au bord d'une des cercles 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 joueurs sont suffisamment éloignés les uns des autres.

Directives - étape 2

- Les participantes patinent autour du cercle en utilisant le mouvement du 1/2 suçon avec le pied extérieur.
- En continuant la poussée en C, le pied extérieur doit continuer son mouvement afin de venir mettre le pied devant l'autre.
- Gardent les lacets du patin pointant vers l'avant.

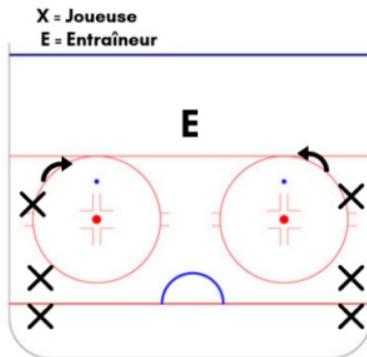
👁️ Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- Placer les pieds en formation V avec les talons collés l'un à l'autre.
- Faire des poussées en C avec chacun des pieds en même temps puis se laisser glisser.
- Les poussées en C forment un cercle (le suçon) et la partie où il y a glissement représente une ligne (le bâton du suçon).
- L'emphasis doit être mise sur le bruit des lames dans la glace lors des poussées en C et sur l'équilibre lorsqu'elles se laissent glisser.

■ Progression des pas croisés avant (étape 3)

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Alignez les joueuses au bord d'une des cercles 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 joueurs sont suffisamment éloignés les uns des autres.

Directives

- Les participantes patinent autour du cercle en utilisant le mouvement du 1/2 suçon avec le pied extérieur.
- En continuant la poussée en C, le pied extérieur doit continuer son mouvement afin de venir mettre le pied devant l'autre en gardant les lacets vers l'avant.
- **Après la poussée en C, le pied extérieur doit compléter le croisé en passant par-dessus le pied stationnaire et va devenir le pied intérieur.**

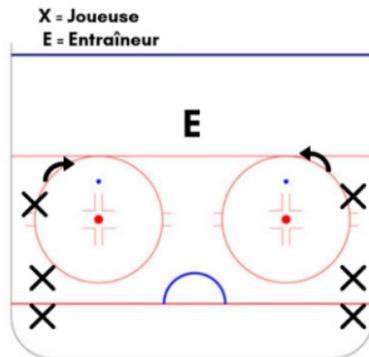
👁️ Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- Placer les pieds en formation V avec les talons collés l'un à l'autre.
- Faire des poussées en C avec chacun des pieds en même temps puis se laisser glisser.
- Les poussées en C forment un cercle (le suçon) et la partie où il y a glissement représente une ligne (le bâton du suçon).
- L'emphase doit être mise sur le bruit des lames dans la glace lors des poussées en C et sur l'équilibre lorsqu'elles se laissent glisser.

■ Progression des pas croisés avant (étape 4)

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Alignez les joueuses au bord d'une des cercles 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 joueurs sont suffisamment éloignés les uns des autres.

Directives

- Les participantes patinent autour du cercle en utilisant le mouvement du 1/2 suçon avec le pied extérieur.
- En continuant la poussée en C, le pied extérieur doit continuer son mouvement afin de venir mettre le pied devant l'autre en gardant les lacets vers l'avant.
- Après la poussée en C, le pied extérieur doit compléter le croisé en passant par-dessus le pied stationnaire et va devenir le pied intérieur.
- **Le pied qui était stationnaire doit alors reculer à l'intérieur du cercle afin de retourner à en position de base.**

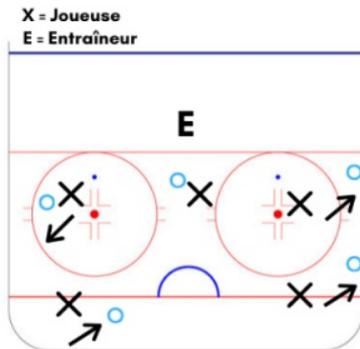
Répéter cet exercice dans l'autre sens en changeant le pied d'appuis.

Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- Placer les pieds en formation V avec les talons collés l'un à l'autre.
- Faire des poussées en C avec chacun des pieds en même temps puis se laisser glisser.
- Les poussées en C forment un cercle (le suçon) et la partie où il y a glissement représente une ligne (le bâton du suçon).
- L'emphase doit être mise sur le bruit des lames dans la glace lors des poussées en C et sur l'équilibre lorsqu'elles se laissent glisser.

■ 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.

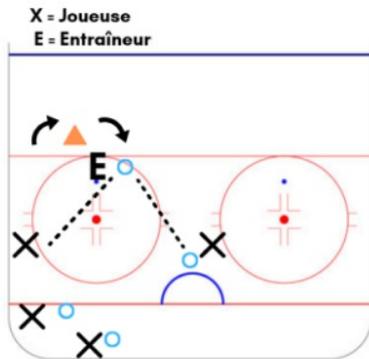
■ Passes, réceptions et tirs

🛡️ 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.

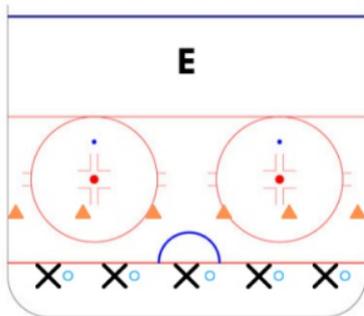
Progression

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

■ Remise de la gardienne de but (introduction)

 Anneaux de ringette, Pylônes
⌚ 5 minutes

E = Entraîneur
X = Joueuse



Configuration

- Les participantes se mettent sur la ligne des buts, chacune avec un anneau.
- Chaque joueuse devrait avoir un cône en plastique à leur gauche et à leur droite.

Sécurité

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

Directives

- L'entraîneur point vers la gauche ou vers la droite pour indiquer la direction dans laquelle les joueuses doivent lancer leurs anneaux.
- Les cônes servent comme cibles pour les lancers.

Progression

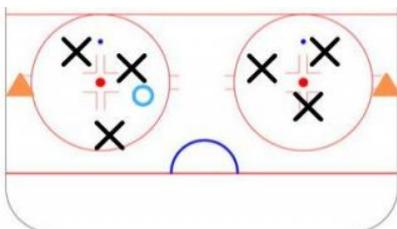
- Divisez les joueuses en paires.
- Une partenaire pratique les remises de gardienne de but et l'autre partenaire pratique la réception.

Points clés de l'enseignement - Remise de la gardienne de but

- Lancer de frisbee.
- S'assurer de bien faire un accompagnement du bras et main pointé vers la cible.

■ 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

■ Le tag cellule

🕒 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 une ou plusieurs joueuses pour être les *tagueurs* ou la "cellule".



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*.
- Quand une joueuse est touchée, elle lie les coudes avec celle qui l'a touchée et devient partie du cellule.
- Chaque fois qu'une cellule se compose de quatre joueuses, elle se divise en deux cellules séparées de deux joueuses.
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les joueuses font partie d'une cellule.
- Si une joueuses patine en dehors des limites pour éviter d'être touchée, elle doit se connecter avec la cellule le plus proche et continuer à jouer.