

APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	1.40
STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)
NIVEAU DE COMPÉTENCE	Débutant
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	Habilités spécifiques à un sport Ringuette : Faire une passe, Lancer, Passe au joueur de tête, Patinage arrière, Recevoir
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
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

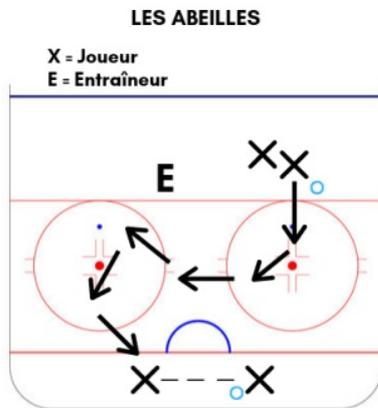
- Les entraîneurs se présentent
- Décrire les règles de pratique ou les lignes directrices que les joueurs doivent suivre.
- Expliquez tous les signaux ou coups de sifflet qui seront utilisés tout au long de la séance.

ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

■ 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.

COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

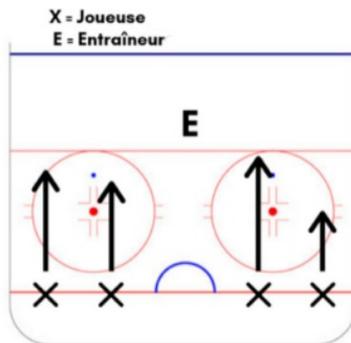
40 minutes

■ Les bulles

🕒 2 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

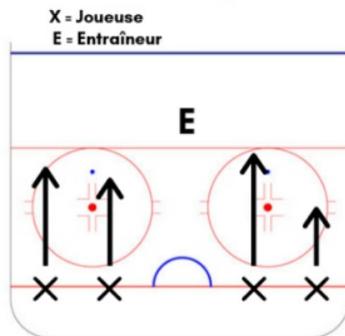
- Les joueuses commencent en position de l'arrêt en chasse-neige.
- Les joueuses exercent une pression vers l'extérieur sur les deux pieds, qui tracent un demi-cercle jusqu'à ce que les talons se touchent.
- Les joueuses recommencent le mouvement et se dirigent vers l'autre extrémité de la patinoire, en patinant par en arrière tout en traçant des cercles (bulles) sur la glace (sans jamais lever les pieds).

👁️ Points clés - Poussées en C

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

■ Ramer en reculons avec un pied

🕒 3 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

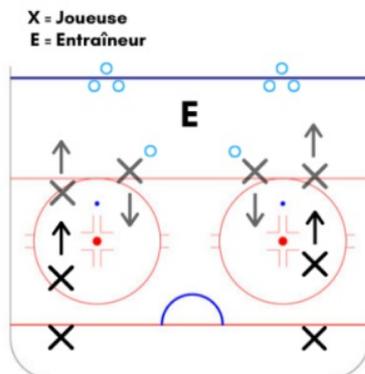
- Les joueuses commencent en position de base.
- En poussant sur un seul pied, elles tracent des demi-cercles jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire, sans lever le patin.
- Les joueuses reviennent au point de départ en s'appuyant sur l'autre pied.

👁️ Points clés - Poussées en C

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

■ Relais à reculons

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Divisez les joueuses en groupes égaux.
- Alignez les joueuses sur la ligne de but face à la bande.

🛡️ 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

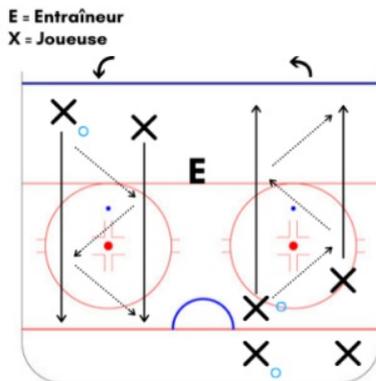
- Lorsque l'entraîneur donne le signal, une joueuse de chaque groupe à la fois patine en recule vers la ligne de ringuette.
- Une fois qu'elle a atteint la ligne de ringuette, la joueuse fait le tour en pivotant et continue à patiner vers la ligne bleue.
- Une fois qu'elle a atteint la ligne bleue, la joueuse prend un anneau et retourne vers la ligne de ringuette.
- À la ligne bleue, la joueuse fait le tour en pivotant encore et continue à patiner en recule pour revenir au point de départ.
- La prochaine joueuse peut commencer le relais lorsque la première est revenue.

👁️ Points clés - Poussées en C

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

■ Passes en partenaire (en mouvement)

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
⌚ 5 minutes



Configuration

- Les joueuses font 2 lignes sur la ligne de but.
- Les joueuses d'une ligne ont besoin d'un anneau.

Sécurité

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

Instructions

- La joueuse 1 patine et demande l'anneau.
- La joueuse 2 fait une passe à la joueuse 1, puis patine à ses côtés puis demande la passe.
- L'anneau devrait être passé aussitôt qu'il est piqué.
- Les joueuses continuent jusqu'à la ligne bleue en faisant des passes entre elles devant les joueuses.
- Quand les joueuses se rendent à la ligne du centre, elles retournent de l'autre côté.

Points clés de l'enseignement - Passes dans l'espace libre

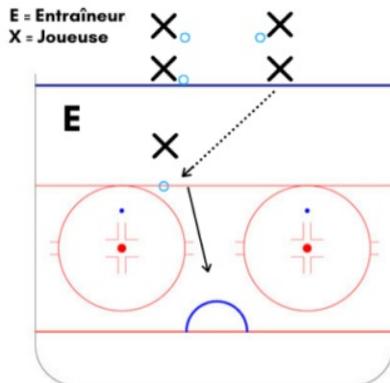
- Passer l'anneau dans un espace libre.
- Bâton suivant l'anneau et pointant la cible.
- Appel pour recevoir l'anneau.

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 en espace libre avec lancer

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
⌚ 5 minutes



Configuration

- Les joueuses font 2 lignes sur la ligne bleue.
- Toutes les joueuses ont besoin d'un anneau.

Sécurité

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

Directives

- La joueuse 1 passe afin de traverser la ligne bleue et reçoit une passe de la première joueuse dans l'autre ligne.
- La joueuse 1 se dirige vers le filet pour tirer au but.
- Une fois que la joueuse a fait sa passe, elle commence à patiner et reçoit une passe de l'autre ligne.
- Une fois que la joueuse a pris un lancer, la joueuse contourne le cercle et retourne dans l'autre ligne.

Points clés de l'enseignement - Passes dans l'espace libre

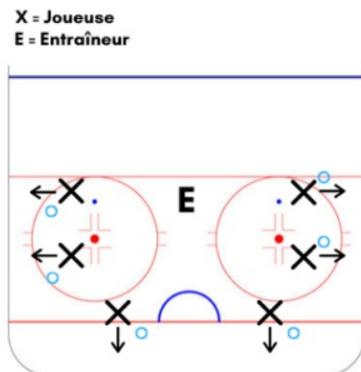
- Passer l'anneau dans un espace libre
- Bâton suivant l'anneau et pointant la cible.
- Appel pour recevoir l'anneau.

Progression

- Les entraîneurs peuvent placer une cible dans le filet pour que les joueuses puissent la viser, ou utiliser une gardienne de but.

■ Lancer du revers - Introduction

🕒 5 minutes



🔧 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 lancers du revers.
- Les participantes pratiquent leurs lancers du revers sur la bande à une distance de 1 ou 2 mètres.

📏 Progression

- Les participantes peuvent viser une cible sur la bande.

👁️ Points clés de l'enseignement - Lancer en revers

- Les joueuses doivent tourner leur corps de manière à ce que leur pied le plus près de l'anneau soit le plus près de la bande.
- Transférer le poids d'en arrière de la jambe à en avant.
- Utiliser la comparaison à une bascule peut aider les jeunes à comprendre le principe.
- Pour faire lever l'anneau, les participantes doivent faire un mouvement comme si elles pelletaient de la neige vers l'avant en pointant avec leur bâton leur cible.

■ Le fer à cheval

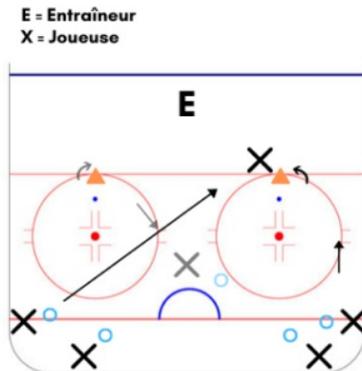
🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Divisez les joueurs en deux groupes égales et alignez une groupe dans chaque coin.
- Placez un cône de plastique juste au-dessus de chacun des cercles de mise au jeu.
- Donnez un anneau à chaque joueuse.

Sécurité

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



Directives

- La première joueuse d'une des lignes commence à patiner et va contourner le cône.
- La joueuse reçoit une passe de la première joueuse de l'autre ligne, puis se dirige vers le filet pour tirer au but avant de retourner à l'arrière de la ligne.
- Une fois que la joueuse a fait sa passe, elle commence à patiner et exécute l'exercice.

Progression

- Faire intervenir une joueuse comme gardienne de but, ou mettre une cible dans le filet pour que l'attaquante la vise.
- Demandez aux joueurs d'utiliser les passes et lancers du revers.

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

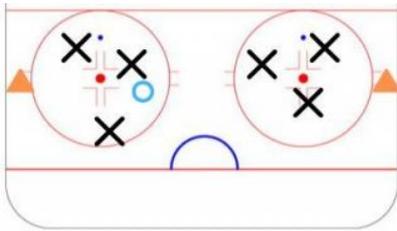
- Appel pour recevoir l'anneau.
- Suivre l'extrémité de son bâton avec les yeux rivés au centre de l'anneau au fur et à mesure qu'il s'approche.
- Utiliser vos patins pour arrêter l'anneau si vous l'avez manqué.

👁️ 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.

■ 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

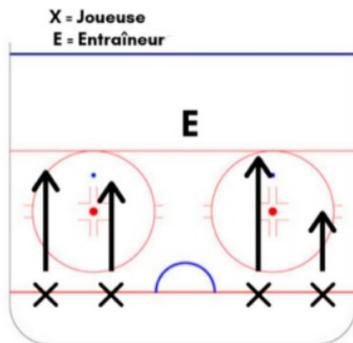
5 minutes

■ Glissade de superhéro

🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Alignez les joueurs sur la ligne de but.



🛡️ Sécurité

- Il faut s'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Au signal de l'entraîneur, les joueuses commencent à patiner le plus vite possible.
- Une fois que les joueuses sont rendues à la ligne de ringuette avec, elles se laissent glisser sur le ventre avec les bras tendus vers l'avant.

✏️ Modification

- 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.