

## APERÇU

<b>DURÉE</b>	50 minutes
<b>ÂGES</b>	6 - 9
<b>ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE</b>	2.10
<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, Cônes
<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

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

### ■ 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.

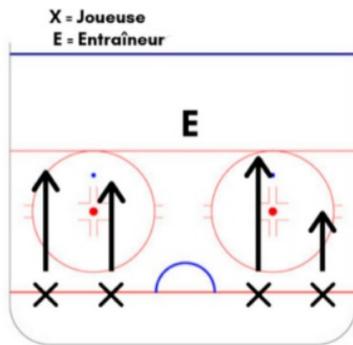
## COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

**35 minutes**

### ■ Départ avant en V

🕒 5 minutes

#### 🔧 Configuration



- Les participantes se mettent sur la ligne des buts.

#### 🛡️ Sécurité

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

### Directives

- L'entraîneur démontre les bases des départs en V.
- Les participantes patinent jusqu'à la ligne centrale, arrêtent et repartent en départ en V au coup de sifflet.
- Répéter en direction de la ligne des buts.

### 👁️ Points clés de l'enseignement - Départ avant en V

- Les pieds en position V, les talons collés.
- Laisse tomber le corps vers l'avant (Transféré son poids vers l'avant).
- Faire quelques pas rapides sur la lame intérieure.
- Transférer le poids au centre de son corps pour faire de longues enjambées.

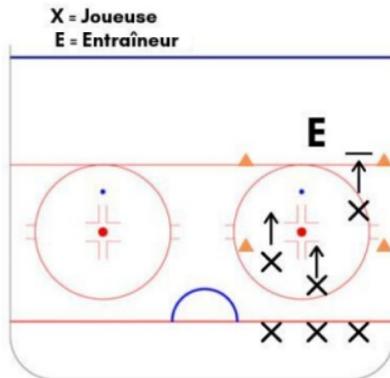


## ■ Patiner, glisser, s'arrêter

 Pylônes

 5 minutes

### Configuration



- Présentez ou révisez l'arrêt en chasse-neige.
- Divisez les joueuses en groupes égales.
- Alignez les groupes sur la ligne de but.
- Assurez-vous qu'il y a un cône indiquant 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 joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.
- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les uns des autres.

## Directives

- Une joueuse de chaque groupe à la fois.
- Les joueuses commencent à la ligne de but par un "Départ en V".
- La joueuse commence alors à patiner jusqu'à ce qu'elle atteigne le premier cône.
- Une fois qu'elles atteignent le premier cône, les joueuses doivent glisser sur le ventre, se relever et s'arrêter à la ligne de ringuette.
- Une fois que la joueuse a atteint le cône final à la ligne de ringuette, la prochaine membre de son groupe peut commencer.

### 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.



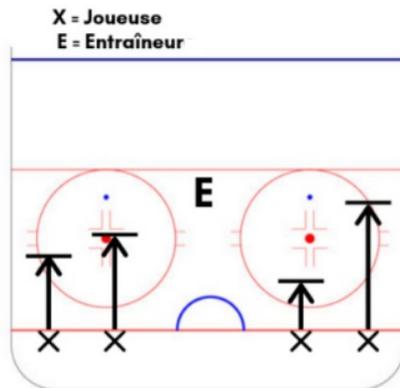
### Progressions

- Essayez de faire rouler les joueuses sur eux-mêmes pendant qu'elles glissent.
- Demandez aux joueuses d'utiliser l'arrêt parallèle plutôt que l'arrêt en chasse-neige.

## ■ 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

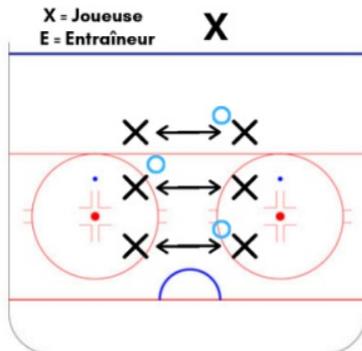
- Demandez aux joueuses d'utiliser l'arrêt parallèle plutôt que l'arrêt en chasse-neige.
- Demandez aux joueuses de porter un anneau pendant le jeu.

## ■ Passes balayées avec partenaire

🕒 5 minutes

### 🔧 Configuration

- Les participantes vont travailler deux par deux avec un anneau pour pratiquer leurs passes stationnaires avec leur partenaire.



### 🛡️ Sécurité

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

## Directives

- L'entraîneur démontre les bases des passes balayées.
- Les participantes travaillent deux par deux, en passant l'anneau de l'une à l'autre, selon une distance de 1 à 2 mètres.

## 👁️ Points clés de l'enseignement - Passes balayées

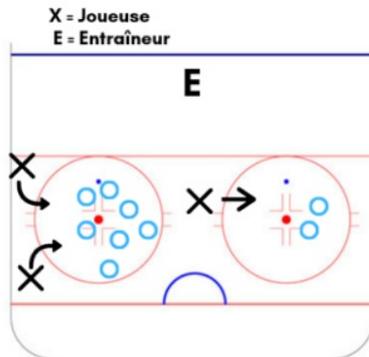
- Les participantes ne devraient pas être face à face, les nombrils l'un vers l'autre. Elles devraient être de côté l'une à l'autre, afin d'améliorer la qualité de leurs passes.
- En se mettant dans cette position, cela va leur permettre d'aller chercher un plus grand élan.
- L'anneau devrait compléter 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.

## ■ Nettoyer sa chambre

🕒 5 minutes



### 🔧 Configuration

- Éparpiller les anneaux dans la zone de jeu.

### 🛡️ Sécurité

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

### Directives

- Tous les participants doivent piquer les anneaux et les rapporter dans la zone désignée (le cercle de mise au jeu, en utilisant leurs bâtons).

### 👁️ Points importants

- Deux mains sur le bâton.
- La tête haute.

## ■ Mini partie sur la moitié 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 ou 4v4 en travers de la patinoire (selon le nombre de joueuses présentes au pratique).
- Une équipe marque des points en faisant entrer l'anneau dans le filet ou en frappant le cône de plastique avec l'anneau.
- Utilisez une ligne de franchissement de passe (soit en utilisant les marques existantes sur la glace, soit en traçant la ligne).

## 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 ou cinquième 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.

## 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.