

## 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, 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

---

### Introduction

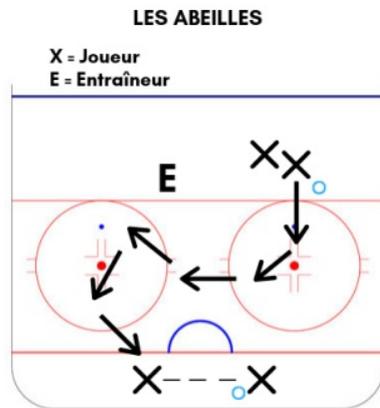
- Les entraîneurs se présentent
- Décrire les règles de pratique ou les lignes directrices que les joueurs doivent suivre.
- Expliquez tous les signaux ou coups de sifflet qui seront utilisés tout au long de la séance.

## 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.

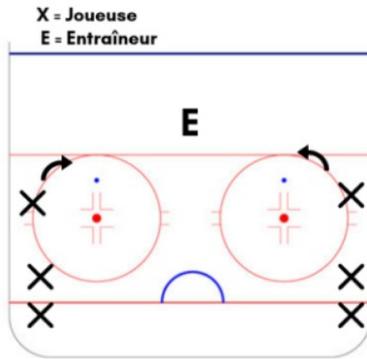
## COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

**40 minutes**

### ■ Progression des pas croisés avant (étape 1)

🕒 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 - 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).

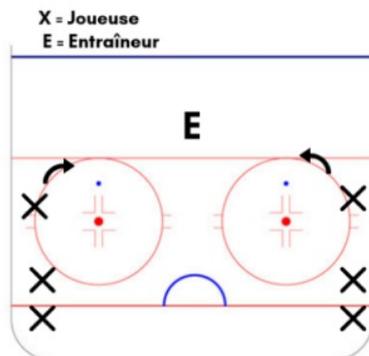
### 👁️ Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- 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)

🕒 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 - étape 2

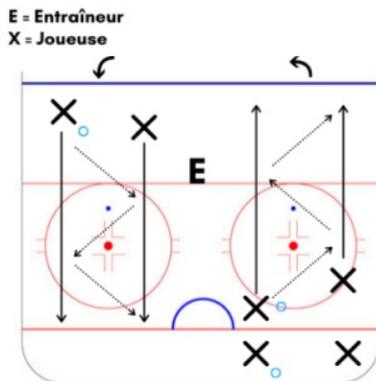
- Les participantes patinent autour du cercle en utilisant le mouvement du 1/2 suçon avec le pied extérieur.
- En continuant la poussée en C, le pied extérieur doit continuer son mouvement afin de venir mettre le pied devant l'autre.
- Gardent les lacets du patin pointant vers l'avant.

## 👁️ 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'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 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.

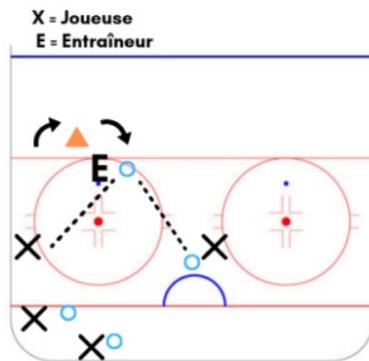
### Points clés de l'enseignement - Réceptions

- 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, 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

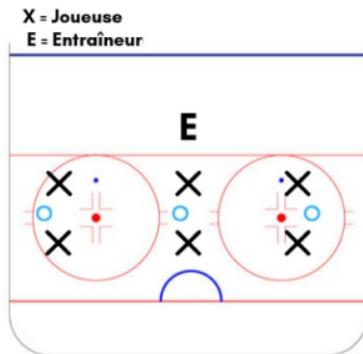
- Le joueuse doit s'assurer d'avoir le corps parallèle à la cible.
- Au début du mouvement, l'anneau est au niveau de son pied arrière, puis la joueuse le fait avancer, et elle le relâche au niveau de son pied avant.
- La joueuse doit transférer le poids de son pied arrière vers son pied avant.
- La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

## ■ 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.

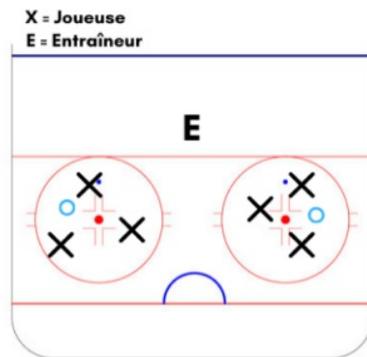
## Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- 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).

## ■ 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 essaient le poste chacune à leur tour.

## 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.