

APERÇU

DURÉE	48 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	1.21
STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)
NIVEAU DE COMPÉTENCE	Débutant, Intermédiaire
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	Habiletés spécifiques à un sport Ringuette : Agilité, Arrêt en chasse-neige, Équilibre, Faire une passe, Patiner, Recevoir
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Pylônes

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 habiletés.

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

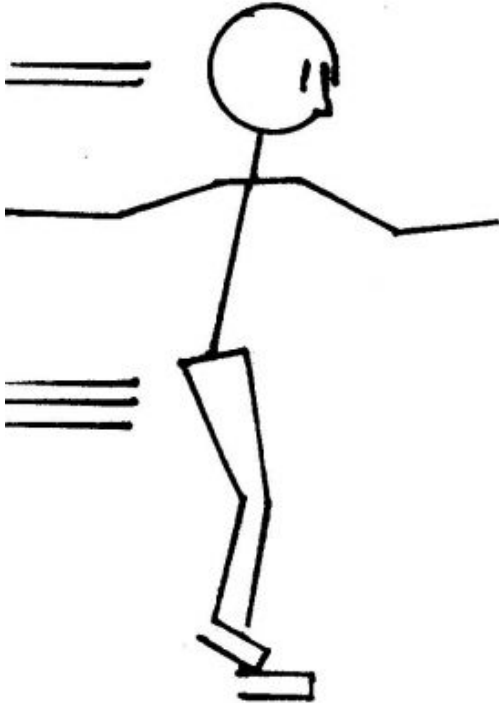
- Les entraîneurs se présentent
- Décrire les règles de pratique ou les lignes directrices que les joueurs doivent suivre.
- Expliquez tous les signaux ou coups de sifflet qui seront utilisés tout au long de la séance.

ÉCHAUFFEMENT

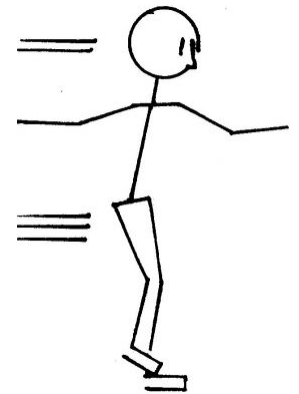
8 minutes

■ Pousser et glisser (3.5.1)

🕒 2 minutes



- Se propulser sur la carre intérieure d'une lame, puis se laisser glisser en comptant jusqu'à trois.
- Continuer ainsi jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire en changeant de pied et en se concentrant sur l'extension complète de la jambe à chaque poussée.



- Faire recommencer l'exercice en diminuant lentement la durée de la glissade jusqu'à ce que les joueurs patinent lentement et de façon continue.

■ La chute sur les genoux (3.15.1)

🕒 2 minutes

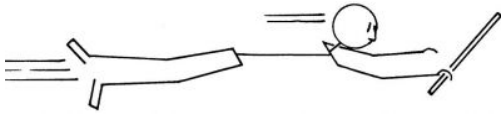
- En restant sur place, les joueurs se laissent tomber à genoux (en amortissant le choc avec les mains) puis se relèvent le plus rapidement possible.
- Ils refont ensuite le même exercice en patinant, se baissant à chaque ligne bleue puis se relevant.



- On peut effectuer l'exercice en fléchissant un genou à la fois tout en patinant.

■ La glissade sur le ventre (3.15.2)

🕒 2 minutes



- En partant de la ligne de but, les joueurs patinent vers l'autre extrémité de la patinoire et, rendus à la première ligne bleue, se jettent de façon contrôlée sur la glace, en se laissant glisser sur le ventre (s'ils ont un bâton, ils le tiennent devant leur tête).
- Ils se relèvent ensuite le plus vite possible.



- 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.

■ Les grandes enjambées (3.5.2)

🕒 2 minutes

- Les joueurs patinent d'un bout à l'autre de la patinoire en commençant par de petits pas rapides, puis ils allongent peu à peu le pas jusqu'à ce qu'ils patinent à grandes enjambées puissantes.

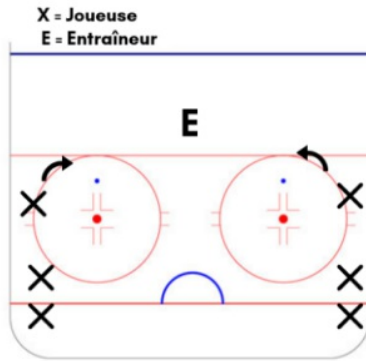
COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

37 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

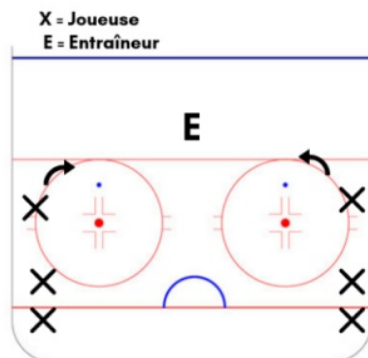
- Placer les pieds en formation V avec les talons collés l'un à l'autre.
- Faire des poussées en C avec chacun des pieds en même temps puis se laisser glisser.
- Les poussées en C forment un cercle (le suçon) et la partie où il y a glissement représente une ligne (le bâton du suçon).
- L'emphase doit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

🕒 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 - 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.

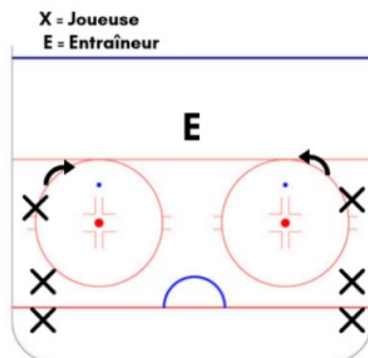
👁️ Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- 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.**

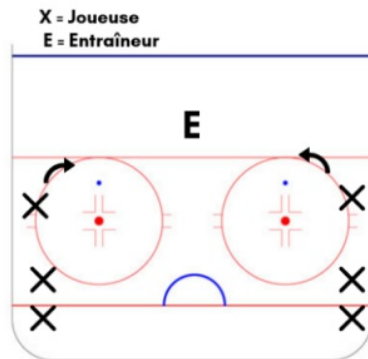
👁️ Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- 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.

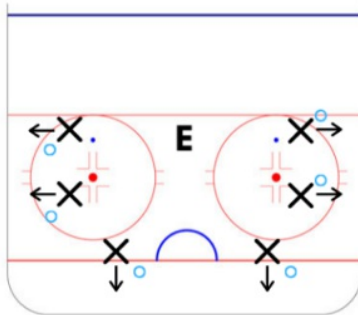
Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- 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.

 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

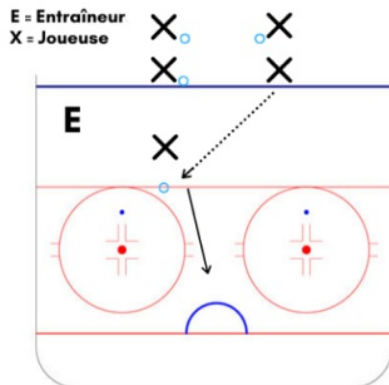
- Les participantes effectuent des passes du revers sur la bande et la pique tout en patinant.

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.

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
 5 minutes

■ Passes du revers avec lancer



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.

Instructions

- La joueuse 1 passe afin de traverser la ligne bleue et reçoit une passe du revers 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 du revers 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 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.

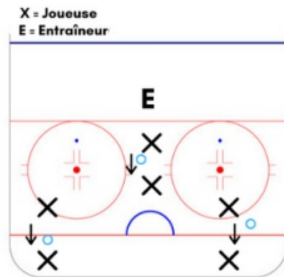
Progression

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

■ Introduction au position de gardienne de but

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Divisez les joueuses en groupes de deux.
- S'assurer que les paires sont suffisamment éloignées les unes des autres.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Une partenaire est désignée la gardienne de but et l'autre partenaire va tirer.
- La partenaire qui tire devrait viser pour les pieds du 'gardienne de but'.
- La 'gardienne de but' pratiquera tomber à genoux pour arrêter l'anneau.

👁️ Points clés de l'enseignement - Position de base

- Pieds écarté (en restant confortable).
- Genoux pliés.

■ Mini partie sur la moitié de la patinoire

🕒 8 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

■ Requin et poissons

🕒 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 joueurs pour être les tagueurs ou les 'requins'.
- Les autres joueurs sont les 'poissons'.



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 poissons commencent à un bout de l'aire de jeu et essaient de patiner vers l'autre côté. Les poissons essaient d'éviter d'être touchés par les requins.
- Si elles se font toucher, elles deviennent des requins elles aussi.
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les joueuses deviennent des requins.