

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, 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
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 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

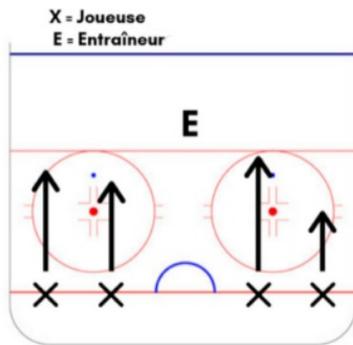
40 minutes

■ Poussées en C de l'avant

🕒 5 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

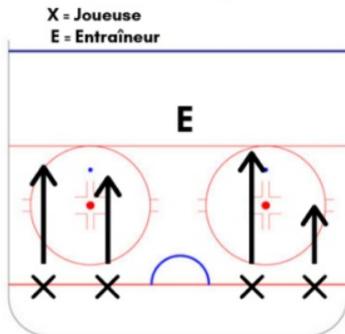
- Les joueuses commencent en position de base.
- En poussant sur un seul pied, elles tracent des demi-cercles jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire, sans lever le patin.
- Les joueuses reviennent au point de départ en s'appuyant sur l'autre pied.

👁️ Points clés - Poussées en C

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

■ Ramer en reculons avec un pied

🕒 5 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

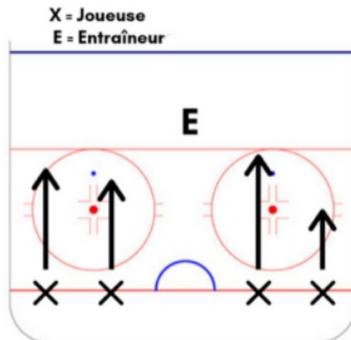
- Genoux pliés.
- Le poids se transfère sur le pied qui commence.
- Trace un 'C' au complet avec le pied.

■ Les bulles

🕒 5 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

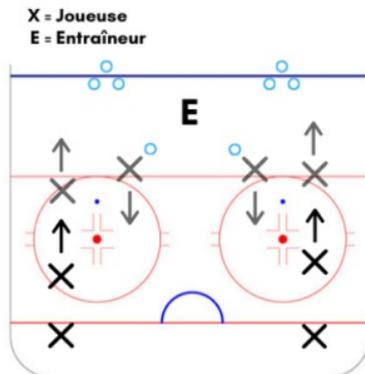
- Les joueuses commencent en position de l'arrêt en chasse-neige.
- Les joueuses exercent une pression vers l'extérieur sur les deux pieds, qui tracent un demi-cercle jusqu'à ce que les talons se touchent.
- Les joueuses recommencent le mouvement et se dirigent vers l'autre extrémité de la patinoire, 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 transfert 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

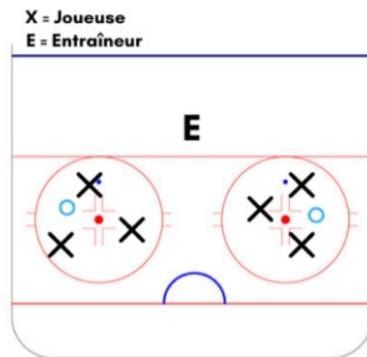
- Genoux pliés.
- Le poids se transfère sur le pied qui commence.
- Trace un 'C' au complet avec le pied.

■ 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.



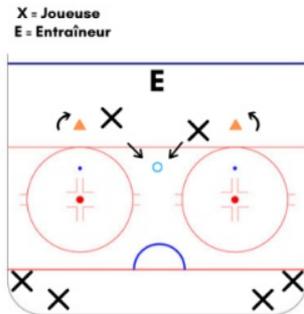
Modifications

- 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).

■ Course à l'anneau

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Divisez les joueuses en deux groupes égaux.
- Alignez une groupe dans chaque coin.
- Placez un cône de plastique juste au-dessus de chacun des cercles de mise au jeu.
- Placez un anneau également entre les deux cônes.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Quand l'entraîneur donne le signal, les premières joueuses de chaque ligne courent jusqu'à l'anneau.
- Les joueuses doivent effectuer un virage brusque autour du cône avant de se rendre à l'anneau.
- La joueuse qui arrive en premier à l'anneau attaquera et tentera de compter dans le filet.
- L'autre joueuse essaiera de mettre l'anneau en échec.

👁️ Points clés de l'enseignement - Virages Brusque

- Genoux fléchis.
- Patin intérieur devant patin extérieur.
- Tête et épaules tournées dans la direction recherchée.
- Croisement suivi d'un départ avant.

👁️ 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.

■ Mini partie sur la moitié de la patinoire

🕒 10 minutes

🔧 Configuration



Sécurité

- 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'.

- 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 entraîneurs 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

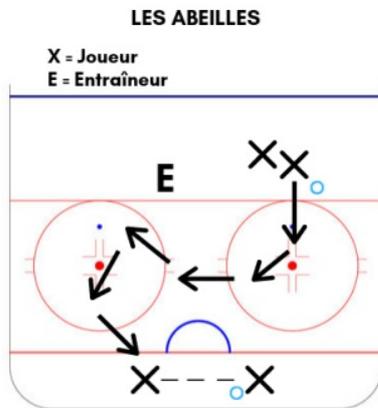
- Demandez à une quatrième ou cinquième joueuse de chaque équipe d'essayer de jouer au poste de gardienne de but.
- Ces joueuses peuvent utiliser un bâton de gardienne de but mais ne devraient pas utiliser d'autre équipement de gardienne de but.
- Assurez-vous que toutes les joueuses essayent le poste chacune à leur tour.

RÉCUPÉRATION

5 minutes

■ 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.