

APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	0.93
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 : Arrêt lateral, Faire une passe, Maniement de l'anneau, Recevoir, Virages brusques
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Cônes, 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 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.

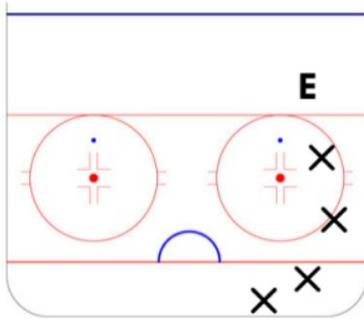
ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

■ Suivre le leader

🕒 5 minutes

X = Joueuse
E = Entraîneur



🔑 Configuration

- Un entraîneur est désigné comme le leader.
- Les joueuses s'alignent derrière le leader.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Les participantes doivent suivre les mouvements du leader autour de la patinoire. Ces mouvements peuvent inclure:
 - Des poussées en T.
 - Glisser sur un pied ou les deux pieds.
 - Tomber et se relever.
 - Glissade sur le ventre.
 - Les grandes enjambées.
 - Les mouvements du patinage arrière.
 - Les lames - pizza et cowboy.
- Plus que vous êtes créatif et énergique, plus que les participantes s'amuseront.

📏 Progression

- Un participant est désigné comme le leader

COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

40 minutes

■ Virages brusques

 Cônes

 5 minutes

X = Joueuse
E = Entraîneur



Configuration

- Alignez les participantes dans une seule ligne sur la ligne de but.
- Placez les cônes en zigzag.

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 éloignés les uns des autres.

Instructions

- L'entraîneur présente et démontre les bases des virages brusques.
- Lorsque l'entraîneur donne le signal, une joueuse à la fois patine à travers les cônes de plastique, faisant un virage brusque autour de chaque cône.
- Une fois terminée, la joueuse retourne à l'arrière de la ligne.

Points clés de l'enseignement - Virages Brusques

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

Progression

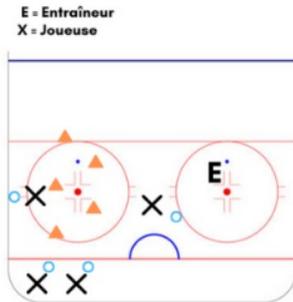
- Les joueuses patinent avec un anneau et lorsque elles patinent autour du dernier cône elles se dirigent vers le filet pour tirer au but.

■ Course à obstacles

🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Placez les cônes en zigzag.
- Alignez les participantes dans une seule ligne dans le coin.



🛡️ Sécurité

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

Directives

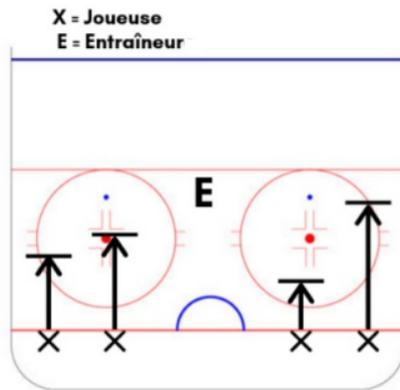
- Une à la fois, les joueuses patinent à travers les cônes avec un anneau.
- Les joueuses doivent essayer de "protéger l'anneau" contre les cônes comme s'ils étaient des défenseurs.
- Lorsque elles contournent le dernier cône, les joueuses peuvent tirer au but.

👁️ Points clés de l'enseignement - Protection de l'anneau

- Bâton tenu à deux mains.
- Gardez la tête haute.
- Maintenir l'anneau près du corps et positionner le corps entre l'anneau et le metteur en échec (ou obstacle).

■ Arrêt en parallèle - 2 pieds

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Aligner les participantes sur la ligne de but.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- L'entraîneur présente et démontre les bases de l'arrêt.
- Les joueuses commencent à patiner vers l'avant et exécutent un arrêt en parallèle au coup de sifflet de l'entraîneur.

👁️ Points clés de l'enseignement - Arrêt en parallèle

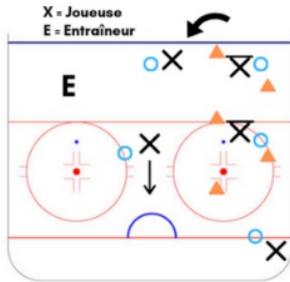
- Genoux fléchis.
- Rotation de la tête dans la direction de l'arrêt, suivi par les épaules et puis les hanches (les patins suivront).
- Poussez vers l'extérieur avec une pression égale sur les deux pieds.
- Patins parallèles (largeur approximative des épaules).



■ Arrêts et Départs (avec anneau)

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Placez les cônes en zigzag le long de la bande entre la ligne de but et la ligne bleue.
- Alignez les participantes en ligne dans le coin.
- Assurez-vous que chaque joueuse a un anneau.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Les joueuses commencent dans le coin avec un anneau.
- Lorsque l'entraîneur donne le signal, une joueuse à la fois patine à travers des cônes de plastique, faisant un arrêt complet à chaque cône.
- Les joueuses patinent autour du dernier cône et se dirigent vers le filet.
- Les joueuses peuvent alors tirer au but avant de retourner à l'arrière de la ligne.

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.

Points clés de l'enseignement - Arrêt en parallèle

- Genoux fléchis.
- Tournez la tête dans la direction de l'arrêt, puis les épaules et les hanches (les patins suivront).
- Poussez vers l'extérieur en exerçant une pression égale sur les deux pieds - assurez-vous de ne pas traîner le pied qui suit l'autre.
- Les pieds doivent être écartés à la largeur des épaules - évitez d'avoir les pieds trop rapprochés ou trop éloignés l'un de l'autre.

📐 Progressions

- Demandez aux joueurs d'utiliser l'arrêt parallèle plutôt que l'arrêt en chasse-neige.
- Les entraîneurs peuvent placer une cible dans le filet pour que les joueuses puissent la viser, ou utiliser une gardienne de but.

■ L'étoile

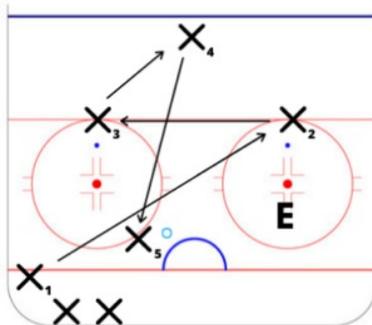
 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette

 5 minutes

Configuration

- Placez quatre cônes de plastique en forme d'étoile.
- Alignez les joueuses dans le coin avec des anneaux et une joueuse à chaque cône.

E = Entraîneur
X = Joueuse



Sécurité

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

Directives

- Joueuse 1 passe à la joueuse 2 puis suit sa passe et se place à la position de la joueuse 2.
- Joueuse 2 passe à la joueuse 3 puis suit sa passe et se place à la position de la joueuse 3.
- Joueuse 3 passe à la joueuse 4 puis suit sa passe et se place à la position de la joueuse 4.
- Joueuse 4 passe à la joueuse 5 puis suit sa passe et se place à la position de la joueuse 5.
- Joueuse 5 va tirer au but puis joueuse 5 va à la fin de la ligne d'attente.

Progressions

- Demandez aux joueurs d'utiliser les passes du revers plutôt que les passes balayées.
- Demandez aux joueurs d'utiliser les lancers du revers.

Points clés de l'enseignement - Réceptions

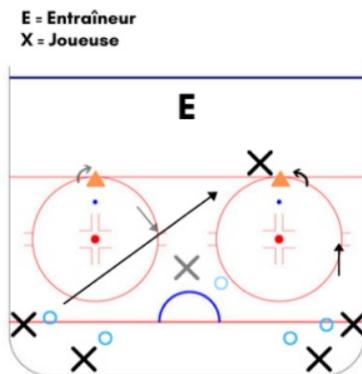
- Appel pour recevoir l'anneau.
- Suivre l'extrémité de son bâton avec les yeux rivés au centre de l'anneau au fur et à mesure qu'il s'approche.
- Utiliser vos patins pour arrêter l'anneau si vous l'avez manqué.

👁️ Points clés de l'enseignement - 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.

■ Le fer à cheval

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Divisez les joueurs en deux groupes égalet 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 éloignés 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 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

■ Jeu de l'or

 Anneaux de ringuette, Pylônes

 5 minutes

Configuration

- Divisez le groupe en deux équipes.
- On peut placer des bâtons à l'extérieur de l'aire de jeu.
- Désignez une "zone d'or" à chaque bout de la glace pour chaque équipe à l'aide des cônes.
- Assurez-vous de mettre un nombre égal d'anneaux dans chaque "zone d'or"



Sécurité

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

Directives

- Au coup de sifflet, les deux équipes doivent essayer de capturer les anneaux (l'or) de l'autre équipe et les ramener dans leur propre "zone d'or".
- Si une joueuse est touchée par une adversaire alors qu'elle a un anneau dans les mains, elle doit le ramener dans la zone adverse et revenir à sa propre "zone d'or".
- Les participantes n'ont pas le droit de garder la "zone d'or" en restant collée dessus – elles doivent être au moins 1-2 mètre de la zone.
- Les joueuses se trouvant dans les "zones d'or" ne peuvent plus se faire toucher.
- À la fin du jeu, l'équipe qui a obtenu le plus grand nombre d'anneaux est la gagnante.