

## APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	1.63
STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)
NIVEAU DE COMPÉTENCE	Débutant, Intermédiaire
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	<b>Habiletés spécifiques à un sport</b> Ringuette : Départ avant (en «V»), Exécution de passes en mouvement, Faire une passe, Garde des buts, Passe au joueur de tête, Patinage avant
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 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.

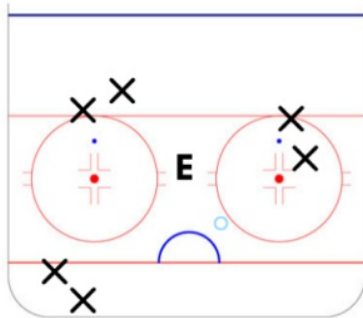
## ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

### ■ Le jeu d'ombre

🕒 5 minutes

E = Entraîneur  
X = Joueuse



#### 🔧 Configuration

- Demandez aux joueurs de trouver un partenaire.
- Un partenaire s'aligne directement derrière l'autre.

#### 🛡️ Sécurité

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

### Directives

- Au signal de l'entraîneur, le premier partenaire (le chef) se déplace autour de la glace en effectuant des habiletés de patinage.
- Le partenaire arrière doit tenter de suivre les mouvements du premier et rester un mètre derrière lui.
- Quand l'entraîneur crie « on change! », les deux joueurs s'échangent de rôle.

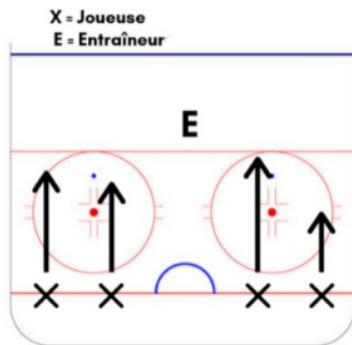
## COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

**40 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

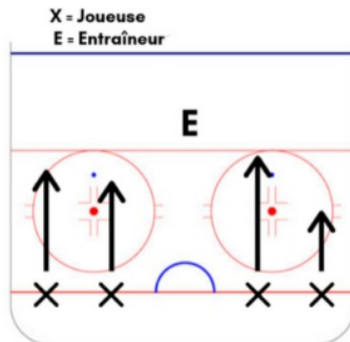
- Les pieds en position V, les talons collés.
- Laisse tomber le corps vers l'avant (Transféré son poids vers l'avant).
- Faire quelques pas rapides sur la lame intérieure.
- Transférer le poids au centre de son corps pour faire de longues enjambées.



## ■ Départ en V avec des poussées en puissance.

🕒 5 minutes

### 🔧 Configuration



- Alignez les joueuses sur la ligne de but.

### 🛡️ 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

- Les joueuses commencent en position du départ en V.
- Au sifflet, elles font trois petits pas rapide et ensuite des longues poussées.
- Les joueuses exécutent un arrêt en parallèle lorsqu'elles atteignent la ligne centrale.
- Recommencer de la ligne centrale jusqu'à la ligne de but.

### 👁️ 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.

### 👁️ Points clés de l'enseignement - Patinage avant

- Tête haute
- Genoux pliés
- Extension complète de la jambe vers le côté
- Recouvrement rapide et complet
- Concentrer sur la bonne technique (n'est pas une course)

### 👁️ 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.

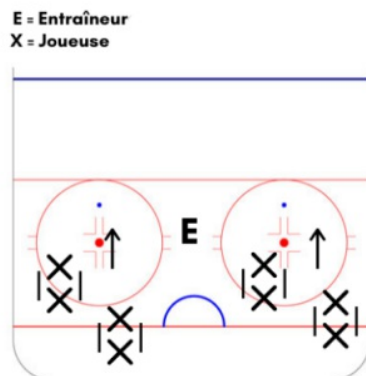
## ■ Tirer le chariot

 Bâton de ringuette

 5 minutes

### Configuration

- Les joueuses se mettent en équipe de deux.
- Alignez les paires sur la ligne de but avec une partenaire directement derrière l'autre, toutes les deux regardant vers le milieu de la glace.
- Les joueuses tiennent les bâtons pour former un chariot.



### Sécurité

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

### Directives

- Au signal de l'entraîneur, la joueuse qui se trouve à l'avant patine en tenant les bâtons pour tirer leur partenaire.
- Lorsque les paires sont rendues à la ligne bleue, les deux joueuses s'échangent de rôle.
- S'assurer que les joueuses tirent deux fois chaque.

### Progression

- La joueuse arrière peut créer une plus grande résistance en se positionnant en pointe de tarte (orteil à orteil).

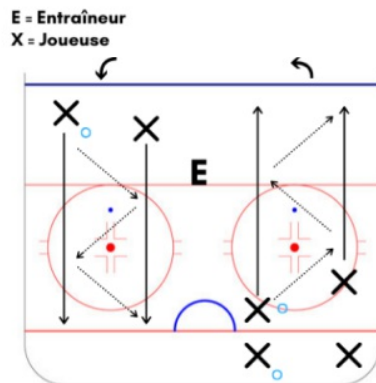
### Points clés de l'enseignement - Patinage avant

- Tête haute.
- Genoux pliés.
- Extension complète de la jambe vers le côté.
- Recouvrement rapide et complet.
- Concentrer sur la bonne technique (n'est pas une course).



## ■ 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

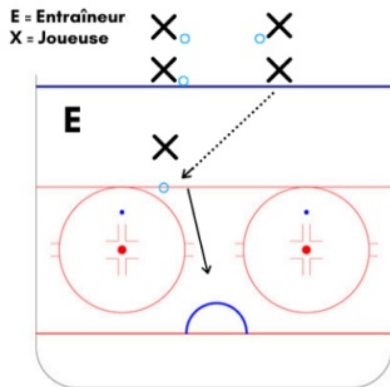
- Passer l'anneau dans un espace libre.
- Bâton suivant l'anneau et pointant la cible.
- Appel pour recevoir l'anneau.

### 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 en espace libre avec lancer

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette  
⌚ 5 minutes



### 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.

## Directives

- La joueuse 1 passe afin de traverser la ligne bleue et reçoit une passe 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 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 dans l'espace libre

- Passer l'anneau dans un espace libre
- Bâton suivant l'anneau et pointant la cible.
- Appel pour recevoir l'anneau.

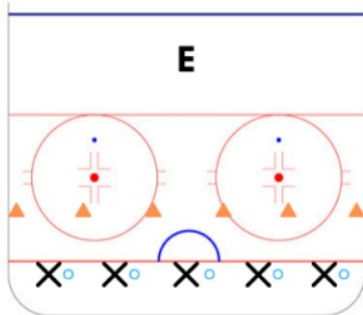
## Progression

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

## ■ Remise de la gardienne de but (introduction)

 Anneaux de ringuette, Pylônes  
⌚ 5 minutes

E = Entraîneur  
X = Joueuse



### Configuration

- Les participantes se mettent sur la ligne des buts, chacune avec un anneau.
- Chaque joueuse devrait avoir un cône en plastique à leur gauche et à leur droite.

### Sécurité

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

### Directives

- L'entraîneur point vers la gauche ou vers la droite pour indiquer la direction dans laquelle les joueuses doivent lancer leurs anneaux.
- Les cônes servent comme cibles pour les lancers.

### Progression

- Divisez les joueuses en paires.
- Une partenaire pratique les remises de gardienne de but et l'autre partenaire pratique la réception.

### Points clés de l'enseignement - Remise de la gardienne de but

- Lancer de frisbee.
- S'assurer de bien faire un accompagnement du bras et main pointé vers la cible.

## ■ 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

### ■ 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.