

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 : Lancer, Recevoir, Ringuette défensive, Stratégies offensives, Virages croisés
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
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

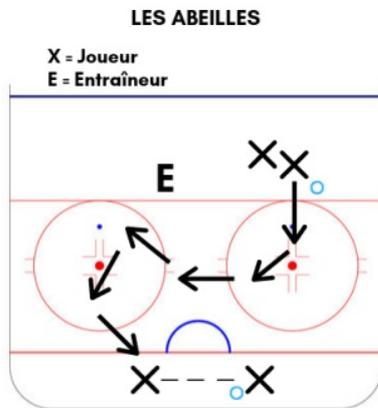
- Les entraîneurs se présentent
- Décrire les règles de pratique ou les lignes directrices que les joueurs doivent suivre.
- Expliquez tous les signaux ou coups de sifflet qui seront utilisés tout au long de la séance.

ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

■ 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.

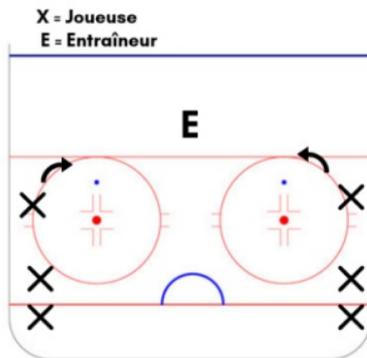
COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

40 minutes

■ Progression des pas croisés avant (étape 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.

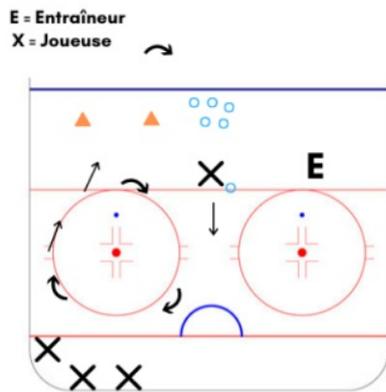
Points clés de l'enseignement - Mouvement du suçon

- 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.

■ Relais en pas croisés avant

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Alignez les joueuses sur la ligne de but, dans un des coins.
- Disposez deux cônes de plastique à un mètre l'un de l'autre sur la ligne bleue située directement au-dessus du cercle de mise au jeu.
- Placez un tas d'anneaux au milieu de la ligne bleue.

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 première joueuse de la file commence à patiner autour du cercle en faisant des pas croisés vers l'avant.
- Une fois que la joueuse a terminé le cercle complet, elle patine vers l'avant et glisse sur le ventre entre les deux cônes de plastique.
- Puis la joueuse se relève, ramasse un anneau dans la pile et se dirige vers le filet pour effectuer un tir.
- La joueuse suivante de la file peut commencer une fois que le tir a été effectué

Modifications

- Faites cette activité depuis les deux coins pour en faire une course relais.
- Faire intervenir une joueuse comme gardienne de but, ou mettre une cible dans le filet pour que l'attaquante la vise.

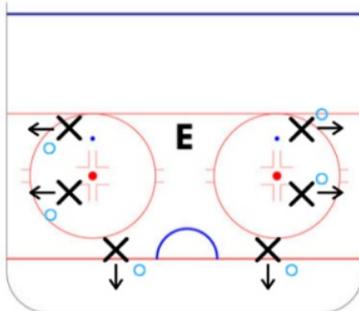
Points clés de l'enseignement - Pas croisés avant

- Gardez les genoux fléchis.
- Tournez la tête, l'épaule, les bras et le bâton dans la direction voulue de déplacement.
- Poussez sur la jambe extérieure et tendez-la complètement avant de la faire passer au-dessus de la jambe intérieure.
- Puis poussez sur la jambe intérieure jusqu'à ce qu'elle soit complètement tendue avant de la ramener sous le corps.
- Poussez avec une pression égale sur les deux jambes.

■ Lancer du revers - Introduction

🕒 5 minutes

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 lancers du revers.
- Les participantes pratiquent leurs lancers du revers sur la bande à une distance de 1 ou 2 mètres.

📐 Progression

- Les participantes peuvent viser une cible sur la bande.

👁️ Points clés de l'enseignement - Lancer en revers

- Les joueuses doivent tourner leur corps de manière à ce que leur pied le plus près de l'anneau soit le plus près de la bande.
- Transférer le poids d'en arrière de la jambe à en avant.
- Utiliser la comparaison à une bascule peut aider les jeunes à comprendre le principe.
- Pour faire lever l'anneau, les participantes doivent faire un mouvement comme si elles pelletaient de la neige vers l'avant en pointant avec leur bâton leur cible.

■ Le fer à cheval

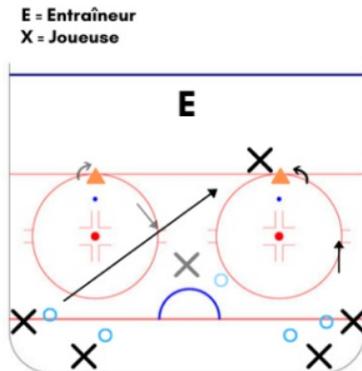
🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Divisez les joueurs en deux groupes égales et 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 éloignées 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.

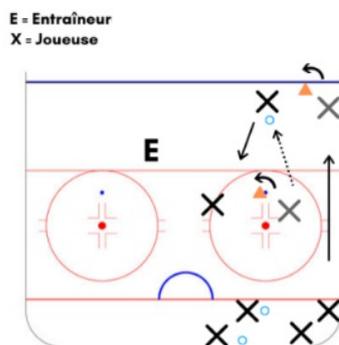
👁️ Points clés de l'enseignement - Tir balayé avant

- 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.

■ 1 contre 1

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Diviser les joueuses en deux lignes sur la ligne de but.
- La ligne la plus proche du filet est la ligne défensive et l'autre ligne est la ligne offensive .
- Les joueuses de la ligne défensive doivent toutes avoir un anneau.
- Placez un cône de plastique devant la ligne défensive, en haut du cercle de jeu libre.
- Placer un cône de plastique devant la ligne offensive, à la ligne bleue.

🛡️ Sécurité

Sécurité

- S'assurer que les joueurs gardent la tête haute lorsqu'ils patinent afin d'éviter les collisions potentielles.
- S'assurer que les participantes gardent leurs bâtons à une hauteur sécuritaire.

Directives

- Au signal de l'entraîneur, la première joueuse de la ligne offensive commencera à patiner vers son cône de plastique à la ligne bleue.
- Une fois que la joueuse offensive est à mi-chemin vers son cône de plastique, l'entraîneur fera signe à la première joueuse de la ligne défensive de commencer à patiner avec un anneau vers son cône de plastique en haut du cercle de jeu libre.
- Une fois que la joueuse offensive a fait le tour de son cône de plastique, elle reçoit une passe de la joueuse défensive.
- La joueuse offensive se dirige alors vers le filet pour tenter de tirer au but tandis que la joueuse défensive tente de mettre l'anneau en échec et d'empêcher le tir.
- Les exercices se terminent soit lorsqu'un tir a été effectué, soit lorsque l'anneau a été enlevé à la porteuse de l'anneau, et les joueuses retournent alors derrière les lignes.
- Veillez à ce que les joueuses soient tout à tour sur les deux lignes.

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 les distances des cônes de plastiques pour rendre la défense plus difficile ou plus facile.
- Faire intervenir une joueuse comme gardienne de but, ou mettre une cible dans le filet pour que l'attaquante la vise.

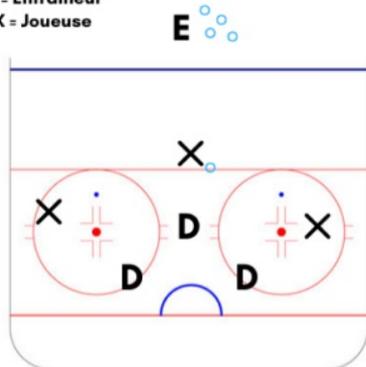
Offensive et défensive

- Veillez à expliquer les différences entre la défense et l'attaque
- Quelques questions à poser aux joueuses :
 - Où joue la défenseuse? Où jouent les attaquantes?
 - Quel est le rôle des défenseuses? Quel est le rôle des attaquantes?

■ Présentation des positions

🕒 5 minutes

E = Entraîneur
X = Joueuse



🔧 Configuration

- Désignez des attaquantes et des défenseurs (pas plus de trois à chaque poste en même temps).
- Au début, les défenseuses se placent devant le filet, et les attaquantes à l'extérieur de la ligne bleue.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Pour commencer, l'entraîneur passe l'anneau aux attaquantes de l'autre côté de la ligne bleue.
- Puis les attaquantes patinent et se passent l'anneau dans la zone offensive.
- Toutes les attaquantes doivent toucher l'anneau au moins une fois avant qu'un tir puisse être effectué.
- Les défenseuses essaient d'arrêter les attaquantes soit en mettant l'anneau en échec, soit en interceptant une passe.
- Une fois le tir effectué, recommencez l'exercice au début, en s'assurant que toutes les joueuses ont l'occasion de jouer à chaque poste.

👁️ Points clés de l'enseignement - Jouer attaquante

- Communiquez - demandez l'anneau si vous êtes démarquée.
- Gardez la tête haute pour voir où sont placées les défenseuses et vos coéquipières.
- Soyez sans cesse en mouvement pour tenter de trouver et de créer de l'espace.

👁️ Points clés de l'enseignement - Jouer défenseure

- Gardez la tête haute pour voir où sont placées les attaquantes.
- Gardez les attaquantes à l'extérieur de l'espace en avant du filet ou à l'extérieur du triangle défensif.
- Il est essentiel que les joueuses ne bloquent pas la vue du gardienne de but.

■ 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

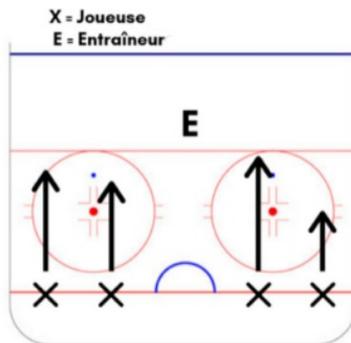
5 minutes

■ Glissade de superhéro

🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Alignez les joueurs sur la ligne de but.



🛡️ Sécurité

- Il faut s'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Au signal de l'entraîneur, les joueuses commencent à patiner le plus vite possible.
- Une fois que les joueuses sont rendues à la ligne de ringuette avec, elles se laissent glisser sur le ventre avec les bras tendus vers l'avant.

📐 Modification

- 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.