

RINGUETTE DE GYMNASSE: EXEMPLE DE PLAN DE SÉANCE



ACTIVITÉ	TEMPS	DESCRIPTION	ÉQUIPEMENT
Introduction	5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Présentez-vous et présentez la ringuette. • Donnez un bref aperçu de la séance, des règles de sécurité et de vos attentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel de promotion
Échauffement	3-5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu ou activité pour faire bouger tout le monde (ex. : «chat»). 	
Habilitété : Position de base	3 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez et démontrez • Demandez aux participant·e·s d'essayer la position 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons
Jeu : Position de base	5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez un jeu de position de base adapté à l'âge et au stade de développement des participant·e·s. Consultez le Manuel de l'enseignant·e de ringuette pour trouver des idées! 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons
Habilitété : Passes	2-5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez et démontrez la technique ainsi que la mise en œuvre de la stratégie. • Essayez différentes passes (du coup droit, du revers). • Augmentez progressivement la difficulté (augmentez la distance, créez un objectif de nombre de passes consécutives, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons • Anneaux
Jeu : Passes	5-10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez un jeu de passe adapté à l'âge et au stade de développement des participant·e·s. Consultez le Manuel de l'enseignant·e de ringuette pour trouver des idées! 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons • Anneaux
Habilitété : Mises en échec	2-5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez et démontrez la technique et la mise en œuvre de la stratégie. • Essayez différents types de mises en échec (en arc-en-ciel, en balayage, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons • Anneaux



RINGUETTE DE GYMNASSE: EXEMPLE DE PLAN DE SÉANCE



ACTIVITÉ	TEMPS	DESCRIPTION	ÉQUIPEMENT
Jeu : Mises en échec	5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez un jeu de mise en échec adapté à l'âge et au stade de développement des participant·e·s. Consultez le Manuel de l'enseignant·e de ringuette pour trouver des idées! 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons • Anneaux
Habilitété : Tirs	2-5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez et démontrez la mise en œuvre de la technique et de la stratégie. • Essayez différents types de tirs (balayage, du revers, du poignet, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons • Anneaux • Filet (utilisez des cônes pour créer un filet si vous en n'avez pas)
Jeu: Tirs	5-10 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez un jeu de tir adapté à l'âge et au stade de développement des participant·e·s. Consultez le Manuel de l'enseignant·e de ringuette pour trouver des idées! 	<ul style="list-style-type: none"> • Sticks • Rings • Net (use cones to create net if one is not available)
Il est temps de faire une partie!	10 minutes à 1 heure	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez un type et une durée de partie adaptés à l'âge et au stade de développement des participant·e·s. Les groupes plus âgés et plus développés auront besoin de moins de temps pour apprendre et consolider les compétences et passeront souvent plus de temps à jouer. Les groupes plus jeunes et moins développés peuvent consacrer moins de temps au jeu ou le jeu peut être modifié pour être adapté à leur âge et à leur stade de développement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtons • Anneaux • Filet (utilisez des cônes pour créer un filet si vous en n'avez pas) • Dossards • Marquage des lignes • Équipement de protection • Sifflet • Chronomètre
Conclusion	5 minutes	<ul style="list-style-type: none"> • Passez en revue ce qui a été appris • Donnez l'occasion de poser des questions • Faites la promotion des événements à venir • Remerciez les participant·e·s! 	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel de promotion

