

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 1

**Objet de la séance d'entraînement :** Présenter la position de base, le départ en «T», la prise classique et le maniement de l'anneau

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

##### JEU : Chat gelé

- Les joueurs n'ont pas de bâton.
- Limiter la surface de jeu à la moitié ou aux  $\frac{2}{3}$  de la patinoire.
- Désigner 3 ou 4 joueurs qui seront les «chats» en même temps (par ex. ceux qui ont des casques verts, des pantalons bleus ou des lacets de patins roses, etc.).
- Répéter plusieurs fois le jeu avec des joueurs différents dans le rôle des «chats».

##### ACTIVITÉ : Étirements stationnaires

- L'entraîneur dirige les étirements, les joueurs formant un cercle autour de lui.
- Étirements du cou (oreille collée à l'épaule).
- Bouger la tête d'un côté à l'autre (lentement).
- Bouger la tête d'avant en arrière (lentement).
- Hausser les épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Faire des rotations du tronc.
- Étirements de l'aîne (genoux sur la glace, les écarter en glissant).
- Lever les genoux.
- Toucher les orteils.

#### Partie principale (30 à 45 minutes)

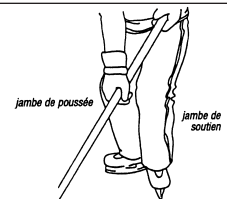
##### ENSEIGNEMENT : Position de base

- Permet aux joueurs de se déplacer rapidement dans tous les sens.

##### ACTIVITÉ : Position de base

- Mettre à l'épreuve la stabilité des joueurs en position inadéquate, en les poussant doucement les genoux droits, les pieds ensemble, etc.

- Genoux fléchis, derrière vers le bas, dos droit, tête haute.
- Deux mains sur le bâton.
- Pieds écartés à la largeur des épaules.
- Poids sur la plante des pieds.



##### ENSEIGNEMENT : Départs en «T»

- Un départ facile à apprendre.

##### ACTIVITÉ : Départs en «T»

- Ples joueurs s'alignent sur la ligne des buts et font des départs en «T» sur une jambe le plus longtemps possible. Voir qui peut glisser le plus loin. Alternier les jambes.

- Départ en «T» en tournant un patin à 90° par rapport à l'autre qui reste pointé dans le sens de déplacement.

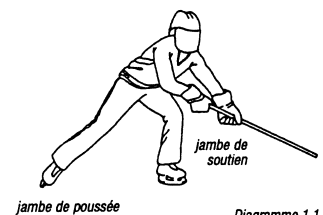


Diagramme 1.1

##### ACTIVITÉ : Patinette

- Les joueurs font des départs en «T» sur la largeur de la patinoire, en se concentrant à faire de longues poussées et à garder la tête haute (demander aux joueurs de faire semblant de porter une pizza sur la tête, qui tombera et s'écrasera sur la glace s'ils hochent la tête).
- Traverser 4 fois la patinoire, en progressant de poussées rapides à des poussées longues et fortes. Alternier les jambes.

- Pousser avec la jambe arrière et glisser avec la jambe avant.
- Utiliser la hanche, le genou et la cheville pour la poussée.

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 1 (suite)

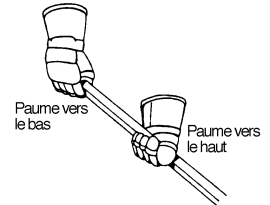
#### ENSEIGNEMENT : Prise classique

- Un moyen efficace de tenir le bâton pour manier l'anneau.

#### ACTIVITÉ : Lâcher le bâton

- Les joueurs lâchent le bâton, le ramassent rapidement et se remettent en position de base. Vérifier la prise. Demander à un autre joueur d'essayer d'enlever le bâton des mains du joueur.

- La main supérieure tient le bâton comme si elle serrait la main de quelqu'un.
- La main inférieure est placée à une longueur d'avant-bras plus bas sur le bâton.



#### ENSEIGNEMENT : Maniement de l'anneau

- Protéger l'anneau avec le corps en patinant.

#### ACTIVITÉ : Lâcher l'anneau au coup de sifflet

- Les joueurs portent tous un anneau et patinent en cercle autour des  $\frac{2}{3}$  de la patinoire – au coup de sifflet, tout le monde lâche son anneau et en reprend un autre. Changer de direction de patinage de temps en temps.

#### ACTIVITÉ : Exercice «Miroir des instructeurs»

- Avec leur bâton et leurs patins, les joueurs doivent faire exactement ce que fait l'entraîneur.
- Alterner les mouvements sur place et les mouvements en patinant (bâton derrière le dos, entre les jambes, tenu d'une main, etc.).

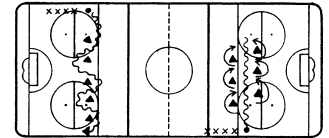
- Tête haute (savoir ce qui se passe).
- Appliquer plus de pression sur le bâton en portant l'anneau.



#### ACTIVITÉ : Course à obstacles

- Les joueurs zigzaguent entre les cônes (en maintenant l'anneau à l'extérieur par rapport aux cônes).
- OU les joueurs passent au milieu des cônes et font passer leurs bras et leur bâton (tenant l'anneau) à l'extérieur des cônes. S'assurer que l'espace entre les cônes convient à l'âge, à la taille et à la capacité des participants.

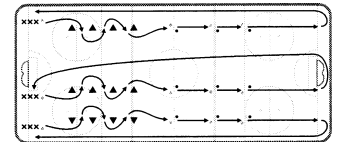
- Garder l'anneau près du corps, (derrière le pied arrière, près du talon).
- Faire un «mur» – le corps entre l'anneau et les cônes.



#### JEU : Course de relais

- Le premier joueur transporte l'anneau entre les cônes, le lâche à la ligne rouge et en prend un autre, puis lâche ce dernier à la ligne bleue et prend un anneau immobile, le transporte et le lâche à la ligne de jeu libre, puis prend le suivant.
- Ensuite, le joueur continue à patiner jusqu'au bout de la patinoire, touche la bande et revient en patinant.
- Le joueur suivant de la file part dès que le premier joueur touche la bande du fond.

- Placer les cônes en slalom pour chacun des trois groupes (ou plus).
- Placez 3 anneaux (un pour chaque groupe) sur la ligne centrale, la ligne bleue et la ligne de jeu libre.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter les étirements d'échauffement en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 2

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir le départ en «T» et le maniement de l'anneau. Améliorer la foulée de patinage avant. Présenter la passe du coup droit et la passe du revers.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

**ACTIVITÉ : Garder l'anneau (départs en «T» seulement)**

- Désigner 3 ou 4 joueurs qui jouent le rôle des «chats» – ils essaient de subtiliser l'anneau à tous les autres joueurs.

**JEU : Jeu enfantin – «Tête et épaules, genoux et orteils»**

- Les joueurs se penchent pour atteindre chaque partie du corps indiqué dans la chanson. Répéter en procédant plus vite à chaque fois.
- «Tête et épaules, genoux et orteils, genoux et orteils, genoux et orteils; Tête et épaules, genoux et orteils, yeux, oreilles, bouche et nez.»

#### Partie principale (30 à 45 minutes)

**RÉVISION : Départs en «T»**

- Parcourir la longueur de la patinoire en effectuant des départs en «T». Utiliser seulement la jambe droite jusqu'à la première ligne bleue, la jambe gauche jusqu'à la ligne rouge, la jambe droite jusqu'à la deuxième ligne bleue et la jambe gauche jusqu'à la ligne du but.

**ENSEIGNEMENT : Pas du «rameur»**

- Utilisé pour introduire la foulée complète de patinage.

**ACTIVITÉ : Pas du «rameur»**

- Les joueurs rament avec un pied le long de chaque ligne sur la patinoire.
- Utiliser les lignes de but, les lignes bleues et la ligne rouge centrale, en faisant alterner, à chaque ligne, la jambe qui rame. Recommencer deux fois.

**ACTIVITÉ: Chariot Pull**

- Les joueurs sont deux par deux et se font face, ils tiennent les deux bâtons pour former un chariot.
- Le partenaire placé à l'avant tire, tandis que l'autre résiste en ne patinant pas. Changer la position des partenaires. Demander à chacun d'eux de tirer deux fois.

- Garder la lame du patin sur la glace.
- Extension complète de la jambe et retour immédiat.
- «Talon à talon, puis pointe à pointe.»
- À mesure que les joueurs deviennent plus habiles, le joueur arrière peut résister davantage en glissant en position de «chasse-neige», les pointes de pied en ensemble.



**ENSEIGNEMENT : Foulée de patinage**

- Pour se déplacer sur la glace le plus efficacement possible.

**ACTIVITÉ : Exercice de poussée du partenaire**

- Un joueur pousse un autre joueur (en le tenant par la taille) sur toute la longueur de la patinoire.

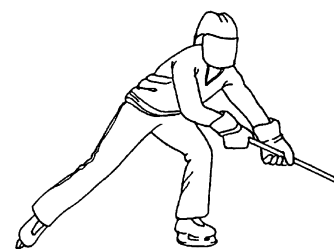
**ACTIVITÉ : Poussée de bâton**

- Les joueurs placent leur bâton devant eux sur la glace et doivent le pousser sur toute la longueur de la patinoire.

**ACTIVITÉ : Train humain**

- Répartir les joueurs en groupe de quatre. Leur demander de former un train sans leur bâton en se tenant par la taille. Au coup de sifflet, le train patine sur la longueur de la patinoire. Au deuxième coup de sifflet, le premier joueur arrête de patiner et se laisse pousser. Au troisième coup de sifflet, le deuxième joueur arrête de patiner et se laisse pousser, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un seul joueur pousse tout le train. Une variante de l'exercice consiste à avoir les joueurs qui tirent et un seul joueur qui finit par tirer tout le train. Changer la position des joueurs dans le train.

- Genoux fléchis, derrière vers le bas, dos droit, tête haute.
- Extension complète de la jambe et retour en position initiale.
- Deux mains sur le bâton.



En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle

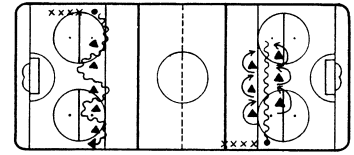


### Plan de séance d'entraînement n° 2 (suite)

#### RÉVISION : Maniement de l'anneau

- Course à obstacles.
- Les joueurs zigzaguent entre les cônes (en maintenant l'anneau à l'extérieur par rapport aux cônes).
- OU les joueurs passent au milieu des cônes et font passer leurs bras et leur bâton (tenant l'anneau) à l'extérieur des cônes. S'assurer que l'espace entre les cônes convient à l'âge, à la taille et à la capacité des participants.

- Garder l'anneau près du corps, (derrière le pied arrière, près du talon).
- Faire un «mur» – le corps entre l'anneau et les cônes.



#### ENSEIGNEMENT : Passes en position stationnaire (du coup droit et du revers)

- Faire une passe à un coéquipier en utilisant le coup droit et le revers.

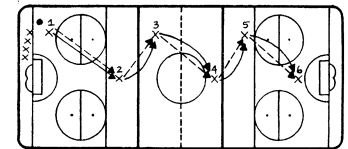
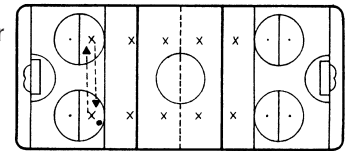
#### ACTIVITÉ : Passes en position stationnaire à un partenaire

- Les joueurs sont deux par deux et forment deux lignes, l'une en face de l'autre.
- Modifier la distance entre les partenaires – leur faire faire de courtes passes, puis de longues passes en éloignant les deux lignes, etc.

#### ACTIVITÉ : Exercice «Suivre sa passe»

- S'installer aux deux extrémités de la patinoire s'il y a suffisamment de joueurs.
- Les joueurs partent d'un coin, font une passe, prennent la place du receveur, puis reçoivent une passe du joueur placé derrière eux dans la file.
- Mouvement constant – les joueurs devraient être stationnaires quand ils font leur passe, puis patiner vers le prochain endroit, se retourner pour recevoir la passe, puis passer à nouveau.

- Contact oculaire.
- Le passeur doit accompagner le mouvement avec son bâton – pointer la cible.
- Le receveur doit donner une cible au passeur.
- Transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant.
- Passes du coup droit et du revers.



#### JEU : Anneau «patate chaude»

- Diviser les joueurs en deux équipes – la moitié d'un côté de la ligne rouge, l'autre moitié, de l'autre côté.
- Au départ, chaque équipe à 8 à 10 anneaux éparpillés.
- Le jeu consiste à faire sortir tous les anneaux de sa zone et à les expédier dans la zone de l'autre équipe – à la fin du jeu, l'équipe qui a le moins d'anneaux dans sa zone gagne

- Favorise la force et la rapidité des passes.
- Expliquer aux joueurs qu'ils doivent faire sortir les anneaux de leur zone le plus vite possible en faisant une passe sur la ligne rouge.

#### OU

#### JEU : Toucher le patin

- Chaque joueur a un anneau.
- Chacun patine autour de la surface de jeu (les  $\frac{2}{3}$  de la patinoire, selon le nombre) et essaie de toucher les patins des autres joueurs avec son anneau.
- Quand on touche le patin d'un joueur, il doit se diriger vers la bande, faire deux sauts avec écart (jumping jack), puis revenir au jeu.

### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : «Tête et épaules, genoux et orteils»

- Répéter «Tête et épaules, genoux et orteils» en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 3

**Objet de la séance d'entraînement :** Améliorer la foulée avant. Revoir les passes stationnaires. Présenter le départ en «V» et les passes avant.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, 4 à 6 chaises, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

**ACTIVITÉ : Étirements d'animaux**

- Les joueurs patinent autour de la surface de jeu et font des étirements dirigés par l'entraîneur.

**ACTIVITÉ : Exercices d'équilibre**

- Les joueurs patinent autour de la surface de jeu pendant que l'entraîneur, au centre, leur donne des instructions telles que :
  - poids du corps sur une jambe entre les lignes bleues;
  - poids du corps sur la jambe intérieure dans les coins;
  - sauter par-dessus les lignes bleues;
  - à plat ventre sur ligne rouge, puis se relever rapidement;
  - pousser son bâton sur la glace entre les lignes bleues.

- Faire l'ibis (une jambe étirée vers le haut).
- Faire la grenouille (sauter).
- Faire le serpent (ramper sur la glace).
- Faire l'éléphant (balancer les bras comme une trompe).
- Faire la girafe (s'étirer vers le haut).
- Faire le cheval (galoper).
- Faire l'oiseau (voler en battant des bras).

#### Partie principale (30 à 45 minutes)

**ENSEIGNEMENT : Départs en «V»**

- Un départ servant à sortir rapidement de la position de base.

**ACTIVITÉ : Tomber en avant**

- Les joueurs s'alignent le long de la bande, à une distance correspondant à leur taille (en position de base, les pointes écartées, le corps penché en avant) et se laissent tomber vers la bande en entourant leur corps de leurs bras.

**ACTIVITÉ : Saut de bâtons**

- Placer 4 ou 5 bâtons parallèlement à environ 1 mètre les uns des autres (ou moins, selon l'âge, la taille et l'habileté des participants).
- Les joueurs font des départs en «V» et accélèrent en sautant par-dessus les bâtons.

**ACTIVITÉ : Tirer le chariot**

- Les joueurs sont deux par deux et se font face, ils tiennent les deux bâtons pour former un chariot.
- Le partenaire placé à l'avant tire, tandis que l'autre résiste en ne patinant pas. Changer la position des partenaires. Demander à chacun d'eux de tirer deux fois.

**ACTIVITÉ : Relais avec chaises**

- Répartir les joueurs en 4 ou 6 groupes, en fonction de leur nombre.
- Le premier joueur de la file pousse la chaise autour du périmètre et la passe au prochain quand il revient au départ.
- Le premier groupe qui termine tous les parcours gagne.

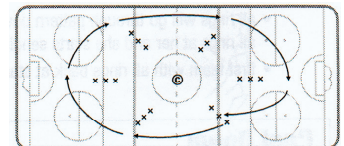
- Talons ensemble, pointes écartées.
- Se pencher en avant.

- Jambes en losange suffisamment grand pour qu'on puisse insérer un gant entre les genoux.

- 3 à 5 pas courts, rapides et saccadés.

- À mesure que les joueurs deviennent plus habiles, le joueur arrière peut résister davantage en glissant en position de «chasse-neige», les pointes de pied en ensemble.

- Il faut 4 chaises de plastique ou de métal.
- Chaque groupe a une chaise qu'il doit pousser autour du périmètre.



## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle

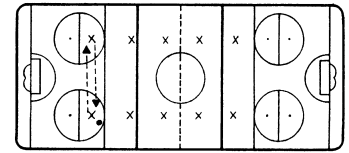


### Plan de séance d'entraînement n° 3 (suite)

#### RÉVISION : Passes en position stationnaire (du coup droit et du revers)

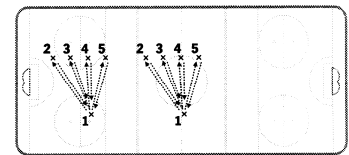
- Les joueurs sont deux par deux et forment deux lignes, l'une en face de l'autre.
- Modifier la distance entre les partenaires – leur faire faire de courtes passes, puis de longues passes en éloignant les deux lignes, etc.

- Passes du coup droit et du revers.



#### ACTIVITÉ : «Mitraille de passes»

- Former des groupes de 5 qui ont chacun 4 anneaux.
- Un joueur se place à une certaine distance des autres qui sont alignés.
- Le joueur n° 1 reçoit une passe du joueur n° 2 et la lui renvoie, puis il fait la même chose avec le joueur n° 3, le joueur n° 4 et le joueur n° 5.
- Le joueur 1 continue à être mitraillé de la sorte, en faisant des passes rapides jusqu'au coup de sifflet, puis un autre membre du groupe prend sa place.



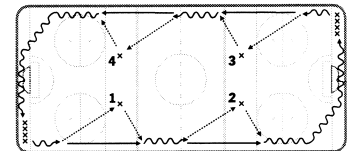
#### ENSEIGNEMENT : Passe avant

- Passe à un joueur en mouvement.

#### ACTIVITÉ : Passe avant et file

- Il faut quatre entraîneurs ou bien 2 entraîneurs et 2 joueurs qui feront des passes en position stationnaire.
- Les joueurs patinent autour du périmètre dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, font une passe au passeur n° 1 et reçoivent en retour une passe avant, puis font une passe au passeur n° 2 et reçoivent en retour une passe avant.
- Ils vont se placer à l'autre extrémité et font la même chose avec les passeurs n° 3 et n° 4.

- Contact oculaire.
- Le passeur doit accompagner le mouvement avec son bâton – pointer la cible.
- Le receveur doit donner une cible au passeur.
- Transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant.
- Passes du coup droit et du revers.



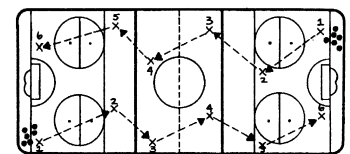
#### ACTIVITÉ : Passes à un partenaire

- Deux partenaires patinent autour du périmètre en se faisant l'un l'autre de courtes passes avant. Changer le sens de déplacement.

#### JEU : Exercice du pompier

- Répartir les joueurs en 2 équipes et les placer en zigzag.
- Au départ, le premier joueur de chaque équipe a de 5 à 10 anneaux.
- Le jeu consiste à se passer les anneaux jusqu'au dernier zigzag et à les faire revenir au premier le plus vite possible.
- Tous les anneaux doivent parvenir au dernier joueur – une fois que celui-ci a reçu tous les anneaux, il commence à les renvoyer de la même façon vers le premier.
- L'équipe gagnante est celle qui fait revenir le plus vite tous les anneaux au premier joueur.

- S'assurer que joueurs ont un contact oculaire.
- Les passes devraient être faites quand le receveur donne une cible.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements d'animaux

- Répéter les étirements d'animaux en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 4

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir la foulée avant. Améliorer la passe avant. Présenter l'arrêt en parallèle et la passe par la bande.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, 4 à 6 chaises, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

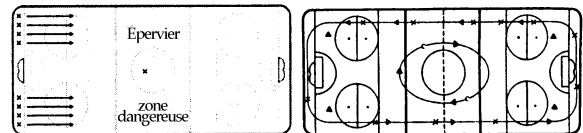
##### JEU : L'épervier

- Un joueur, qui est «l'épervier», se place au centre. Tous les autres patineurs sont alignés à une extrémité de la patinoire. Quand l'épervier crie «partez», tout le monde tente de se rendre à l'autre extrémité de la patinoire en passant par la «zone dangereuse». L'épervier essaie de toucher le plus de joueurs possible. Tous ceux que l'épervier touche restent au centre pour l'aider. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient été touchés.

##### ACTIVITÉ : Étirements en patinant

- Les joueurs patinent autour du périmètre en faisant des étirements dirigés par l'entraîneur.
- L'entraîneur patine en sens inverse.

- Les entraîneurs peuvent, au besoin, aider l'épervier à toucher des joueurs.
- Aux fins de sécurité, limiter la «zone dangereuse» à l'espace entre les deux lignes bleues ou entre les deux lignes de jeu libre.



#### Partie principale (30 à 45 minutes)

##### RÉVISION : Patinage avant

- «Quelle heure est-il M. le Loup?»
- Un «Loup» se place à une extrémité de la patinoire et les autres patineurs, à l'autre extrémité. Les patineurs s'approchent du Loup, qui a le dos tourné. Chaque fois qu'ils demandent «Quelle heure est-il M. le Loup?», celui-ci répond «8 heures» et les patineurs font 8 foulées. Il répond «6 heures» et les patineurs font 6 foulées, et ainsi de suite. Mais, à n'importe quel moment, le Loup peut dire «l'heure du dîner» et poursuivre un des patineurs. Le premier patineur attrapé devient alors le prochain loup.

##### ENSEIGNEMENT : Arrêt en parallèle

- Arrêt permettant de changer de direction.

##### ACTIVITÉ : Faire de la neige

- Les joueurs «font de la neige» en poussant la lame sur le côté, tout en se tenant à la bande.

##### ACTIVITÉ : «Assis sur une chaise»

- Les joueurs s'alignent sur la ligne de but et font ce qui suit :
  - ils exécutent un départ en «T», glissent en position de base, tournent la tête, les épaules et les genoux (dans cet ordre – les pieds suivront) et «s'assoient» comme s'ils étaient sur une chaise;
  - ils s'entraînent à faire cet arrêt des deux côtés; ils répètent l'exercice sur la longueur de la patinoire.

##### JEU : «Feu rouge, feu vert»

- Un joueur, le «chat», se place à une extrémité de la patinoire et tourne le dos aux autres joueurs qui se placent à l'autre extrémité. Quand le chat dit «feu vert», les autres patinent vers lui; quand le chat dit «feu rouge», les autres doivent s'arrêter. Le chat se retourne quand il dit «feu rouge» et ceux qu'il voit encore en mouvement doivent revenir à la ligne de départ. Le chat continue le jeu jusqu'à ce qu'un autre patineur le rejoigne. Ce dernier devient alors le nouveau chat.

- La tête, les épaules, les genoux et les pieds tournent (dans cet ordre).
- «Assoyez-vous!» (pas complètement!)
- Utiliser les pieds et les lames.
- Garder la tête haute.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle

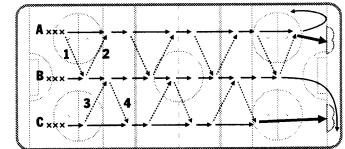


### Plan de séance d'entraînement n° 4 (suite)

#### RÉVISION : Passe avant (du coup droit et du revers)

- Roulette russe.
- Les joueurs forment trois files dans les couloirs extérieurs; ils ont des anneaux.
- Le joueur de la file A fait une passe à celui de la file B, qui la lui renvoie. Alterner les passes en traversant la patinoire.
- Les joueurs des files A et C tirent dans leurs buts respectifs.

- Placer les filets à l'extrémité de la patinoire.
- Contact oculaire.
- Les receveurs donnent une cible, les passeurs visent la cible.
- Passes du coup droit et du revers.



#### ENSEIGNEMENT : Passe par la bande

- Passe qui rebondit sur la bande avant que le coéquipier le reçoive.

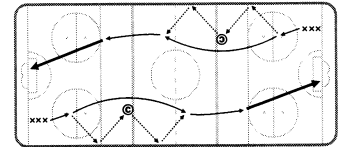
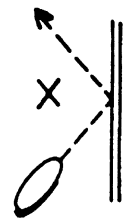
#### ACTIVITÉ : Passe par la bande – en position stationnaire

- Les partenaires se font face à 4 mètres l'un de l'autre et à 3 mètres de la bande.
- Ils se font des passes par la bande en se rapprochant et en s'éloignant.

#### ACTIVITÉ : Passe par la bande – en mouvement

- Le patineur patine vers l'entraîneur et lui fait une passe par la bande.
- L'entraîneur renvoie une passe par la bande au joueur qui tire alors au but.

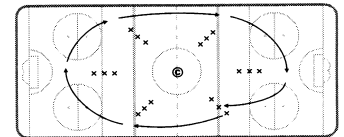
- Contact oculaire.
- Le passeur doit accompagner le mouvement avec son bâton – pointer la cible.
- Le receveur doit donner une cible au passeur.
- Prévoir l'angle du rebond.
- Transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant.
- Passes du coup droit et du revers.



#### JEU : Relais avec chaises

- Répartir les joueurs en 4 ou 6 groupes, en fonction de leur nombre.
- Le premier joueur de la file pousse la chaise autour du périmètre et la passe au prochain quand il revient au départ.
- Le groupe gagnant est celui qui termine le premier tous les parcours.

- Il faut 4 chaises de plastique ou de métal.
- Chaque groupe a une chaise qu'il doit pousser autour du périmètre.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter les étirements d'échauffement en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)



En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 5

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir l'arrêt en parallèle et les passes. Présenter le patinage arrière, les tirs balayés du coup droit et du revers, et les tirs soulevés du revers.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

##### GAME: Le bateau

- L'entraîneur doit rassembler tous les joueurs pour expliquer les ordres qu'il donnera.
- La patinoire devient un bateau. L'entraîneur donne un ordre et tous les patineurs patinent avec leurs anneaux vers l'extrémité désignée de la patinoire et reviennent. Quand ils sont presque tous revenus, l'entraîneur donne un autre ordre. Donner des ordres variés.

##### ACTIVITÉ : Étirements en miroir

- Les joueurs imitent les étirements de leurs partenaires (en restant sur place).

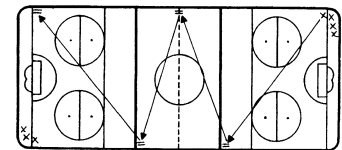
- Proue – une extrémité de la patinoire (avant du bateau).
- Poupe – extrémité opposée de la patinoire (arrière du bateau).
- Bâbord – côté gauche de la patinoire (face à la proue).
- Tribord – côté droit de la patinoire (face à la poupe).
- Homme à la mer – s'allonger sur la patinoire et se relever rapidement.
- Capitaine à bord – saluer le capitaine (entraîneur).
- Nettoyer le pont – déplacer le bâton et l'anneau comme une vadrouille.
- Mutinerie – poursuivre l'entraîneur.

#### Partie principale (30 à 45 minutes)

##### RÉVISION : Arrêt en parallèle

- Les joueurs s'arrêtent sur chacun des points en traversant toute la patinoire en zigzag et s'arrêtent en faisant face à la bande.

- La tête, les épaules, les genoux et les pieds tournent (dans cet ordre).
- «Assoyez-vous!» (pas complètement!)
- Utiliser les pieds et les lames.
- Garder la tête haute.



##### ENSEIGNEMENT : Patinage arrière

- Permet de se déplacer en direction arrière.

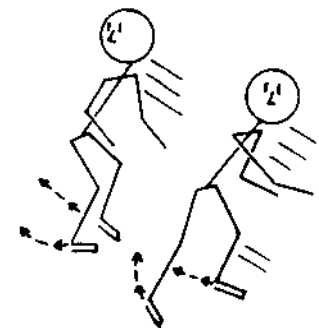
##### ACTIVITÉ : Tracés en C contre la bande

- Les joueurs s'appuient contre la bande et font un «C» avec chaque jambe – en poussant le talon vers l'extérieur, puis vers l'intérieur. Alternier les jambes.

##### ACTIVITÉ : Tracés en C le long des lignes

- Le long des lignes, les joueurs font un «C» avec une jambe, puis de l'autre jambe, puis en alternant les jambes.
- Conserver la jambe d'appui sur la ligne et le genou fléchi, le pied de départ fait un grand «C» puis revient complètement sous le corps.
- Ajouter un mouvement alternatif de pompe des bras à chaque foulée.

- Genoux fléchis, derrière vers le bas, dos droit, tête haute.
- Grands tracés en «C».
- Retour en position initiale.
- Le derrière ne remue pas.
- Pas de bondissement – se concentrer sur la ligne de la bande.
- Pointe à pointe, puis talon à talon.
- Par mesure de sécurité, regarder par-dessus l'épaule une fois de temps en temps.



En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 5 (suite)

#### RÉVISION : Passes (du coup droit et du revers)

- Passes en cercle.
- Quatre ou 5 joueurs patinent autour de chaque cercle avec un anneau.
- Ils se font des passes du coup droit et du revers.

- Contact oculaire.
- Accompagner le mouvement en pointant le bâton vers la cible visée.
- Le receveur doit donner une cible au passeur.

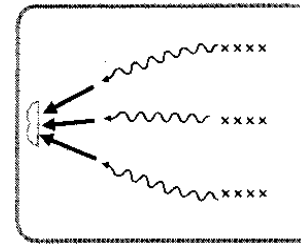
#### ENSEIGNEMENT : Tir balayé (du coup droit et du revers)

- Tir sur la glace, ressemblant à une passe mais utilisant une force maximale.

#### ACTIVITÉ : Exercice de tir en 3 files

- Les joueurs forment 3 files, se dirigent vers le filet (en restant dans leur file) et tirent vers le filet à des distances de plus en plus grandes.

- Accompagner le mouvement en pointant le bâton vers la cible visée.
- Transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant.
- Garder le bâton vers le bas et sous contrôle.



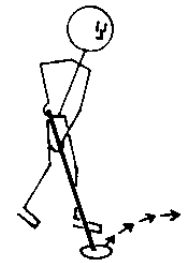
#### ENSEIGNEMENT : Tir soulevé du revers

- Moyen efficace d'élever l'anneau en tirant.

#### ACTIVITÉ : Tirs contre la bande

- Les joueurs se placent à environ 3 mètres de la bande et s'exercent à faire des tirs soulevés du revers contre la bande.
- L'entraîneur va auprès de chaque joueur pour l'aider à corriger sa technique.

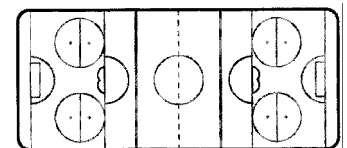
- Se placer à côté de la cible.
- Faire un mouvement de pelletage pour soulever l'anneau.
- Accompagner le mouvement en pointant le bâton vers la cible visée.
- Transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant.
- Garder le bâton vers le bas et sous contrôle.



#### JEU : Jeu dirigé

- Règlements modifiés du jeu – surface de jeu réduite.
- L'équipe visiteuse commence la partie en faisant la mise au jeu au centre de la patinoire. Le joueur a 5 secondes pour mettre l'anneau en jeu en faisant une passe ou un tir.
- Les joueurs doivent passer l'anneau, ou le tirer, le faire dévier, ou le frapper, de manière réglementaire, de la main ou du côté de la lame du patin, au-delà de la ligne rouge.

- On ne devrait pas compter les buts marqués.
- Chaque équipe joue avec 3 joueurs et un gardien de but en même temps.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter les étirements en miroir avec un partenaire en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 6

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir le patinage arrière, le départ en «V», les passes et les tirs. Présenter l'arrêt arrière, les virages serrés et le soulevé latéral du bâton.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

##### JEU : Toucher le patin

- Chaque joueur a un anneau.
- Tous les joueurs patinent autour de la surface de jeu (¾ de la patinoire, selon le nombre de joueurs). Chacun essaie de toucher les patins des autres joueurs avec son anneau.
- Quand le patin d'un joueur est touché, ce dernier doit se diriger vers la bande et faire deux sauts avec écart (jumping jack), puis revenir au jeu.

##### JEU : «Jacques a dit»

- L'entraîneur dirige les exercices d'étirement en position stationnaire en jouant à «Jacques a dit».

#### Partie principale (30 à 45 minutes)

##### RÉVISION : Départ en «V»

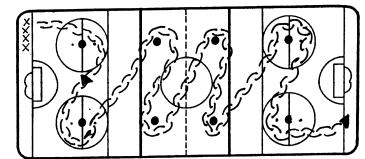
- Les joueurs courent sur la largeur de la patinoire en faisant des pas courts et saccadés.

- Talons ensemble, pointes écartées.
- Inclinaison vers l'avant.

##### RÉVISION : Patinage arrière

- Les joueurs traversent toute la patinoire en zigzag en se rendant à tous les points en patinage arrière.

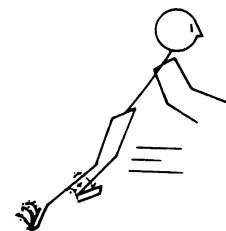
- Grands tracés en «C».
- Retour en position initiale.
- Le derrière ne remue pas.
- Pas de bondissement – se concentrer sur la ligne de la bande.



##### ENSEIGNEMENT : Arrêt arrière

- Arrêt efficace en patinage arrière.

- Talons ensemble, pointes écartées.
- Inclinaison vers l'avant.
- Utiliser les pieds et les lames.

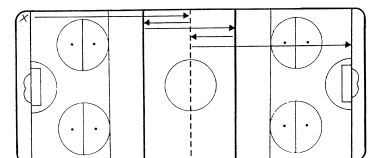


##### ACTIVITÉ : Poussées à partir de la bande

- Les joueurs s'exercent en se poussant en arrière à partir de la bande et en s'arrêtant.

##### ACTIVITÉ : Lignes

- Les joueurs partent de la ligne de but. Ils patinent jusqu'à la ligne rouge centrale et s'arrêtent. Puis, ils patinent jusqu'à la première ligne bleue et s'arrêtent. Ils patinent jusqu'à la deuxième ligne bleue et s'arrêtent. Ils patinent jusqu'à la ligne rouge centrale et s'arrêtent, puis ils patinent jusqu'à l'extrémité de la patinoire. Les joueurs doivent toujours faire face au même côté en s'arrêtant quand ils s'exercent à faire des arrêts à gauche et à droite.



## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 6 (suite)

#### ENSEIGNEMENT : Virages serrés

- Pour changer de direction en utilisant le plus petit rayon possible.

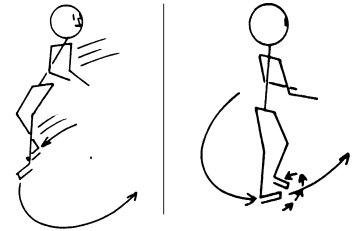
#### ACTIVITÉ : Virages autour de cônes

- Placer les cônes sur la surface de la patinoire.
- Les joueurs se rendent en patinage avant vers le cône et glissent en position de base.
- Ils tournent la tête, les épaules, les genoux et les pointes autour du cône pour aller dans la direction opposée.

#### ACTIVITÉ : Figure en 8

- Les joueurs, répartis en groupes de 3, dont 2 jouent le rôle de cônes, font des figures en 8 autour de ces 2 joueurs en exécutant des virages serrés. Alternr le rôle des joueurs.

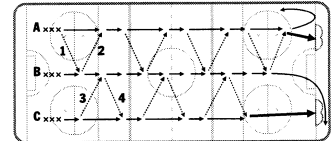
- Commencer par tourner la tête dans la direction désirée.
- Pied intérieur en avant (pied avant).
- Genoux fléchis.
- Inclinaison en amorçant le virage.



#### RÉVISION : Passes et tirs

- Roulette russe.
- Les joueurs forment trois files dans les couloirs extérieurs; ils ont des anneaux.
- Le joueur de la file A fait une passe à celui de la file B, qui la lui renvoie. Alternr les passes en traversant la patinoire.
- Les joueurs des files A et C tirent dans leurs buts respectifs.

- Placer les filets à l'extrémité de la patinoire.
- Contact oculaire.
- Les receveurs donnent une cible, les passeurs visent la cible.
- Utiliser différents tirs (tirs balayés et soulevés).



#### ENSEIGNEMENT : Soulevé latéral du bâton

- Pour prendre possession de l'anneau porté par un joueur de l'équipe adverse.

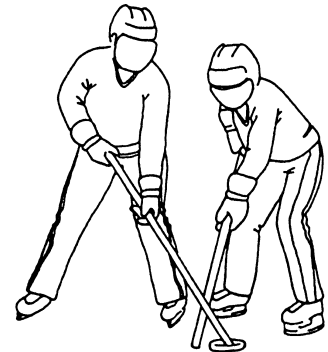
#### ACTIVITÉ : Soulevé du bâton

- Les joueurs s'alignent par deux le long de la bande; le joueur qui a l'anneau patine lentement en ligne droite; son partenaire patine à côté de lui et soulève son bâton.
- Répéter en patinant plus vite et en mettant plus de pression sur l'anneau.

#### ACTIVITÉ : Protéger son anneau

- Cinq ou six joueurs se placent dans chaque cercle avec des anneaux. Chacun essaie de faire perdre aux autres leurs anneaux. Si l'anneau d'un joueur sort du cercle, il est perdu, et ce joueur doit alors subtiliser un autre anneau. Le gagnant est le dernier joueur en possession d'un anneau dans le cercle.

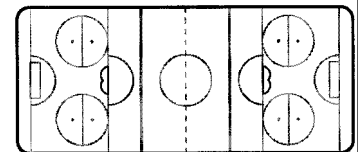
- Épaule contre épaule, hanche contre hanche.
- Effet de pompage rapide.
- Soulever le bâton de l'adversaire sur le côté.
- Soulever le tiers inférieur du bâton en faisant un mouvement en forme d'arc-en-ciel.
- Élément de surprise



#### JEU : Jeu dirigé

- Règlements modifiés du jeu – surface de jeu réduite.
- L'équipe visiteuse commence la partie en faisant la mise au jeu au centre de la patinoire. Le joueur a 5 secondes pour mettre l'anneau en jeu en faisant une passe ou un tir.
- Les joueurs doivent passer l'anneau, ou le tirer, le faire dévier, ou le frapper, de manière réglementaire, de la main ou du côté de la lame du patin, au-delà de la ligne rouge.

- On ne devrait pas compter les buts marqués.
- Chaque équipe joue avec 3 joueurs et un gardien de but en même temps.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter le jeu «Jacques a dit» en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 7

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir les départs en «V» et les virages serrés. Présenter les pivots. Améliorer les habiletés de passe et de tir.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet, poste de radio (musique) et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

##### JEU : Libérer les planètes

- Les joueurs n'ont pas de bâton.
- Limiter la surface de jeu à la moitié ou aux  $\frac{2}{3}$  de la patinoire.
- Désigner 3 ou 4 joueurs qui seront les «chats» en même temps (par ex. ceux qui ont des casques verts, des pantalons bleus ou des lacets de patins roses, etc.).
- Répéter plusieurs fois le jeu avec des joueurs différents dans le rôle des «chats».
- Quand un chat attrape un joueur, ce joueur s'accroupit là où il a été attrapé. Un joueur qui n'est pas un chat et qui n'a pas été attrapé peut libérer le joueur accroupi en exécutant un petit cercle complet autour de lui («en entrant en orbite autour de la planète»).

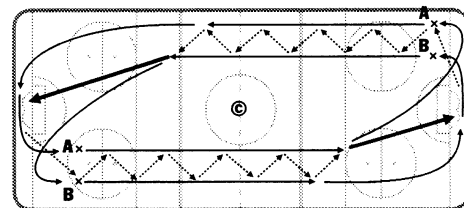
##### ACTIVITÉ : Étirements stationnaires

- L'entraîneur dirige les étirements, les joueurs formant un cercle autour de lui.

##### ACTIVITÉ : Passes à deux

- Les joueurs sont répartis par deux avec un anneau. En partant de la ligne de but et en patinant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, ils traversent la patinoire dans le sens de la longueur en se faisant des passes.
- Quand un joueur avec un anneau atteint la ligne de jeu libre, il peut tirer au but récupérer l'anneau et revenir de l'autre côté de la patinoire. Changer le sens de déplacement.

- Étirements du cou (oreille collée à l'épaule).
- Bouger la tête d'un côté à l'autre (lentement).
- Bouger la tête d'avant en arrière (lentement).
- Hausser les épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Faire des rotations du tronc.
- Étirements de l'aîne (genoux sur la glace, les écarter en glissant).
- Lever les genoux.
- Toucher les orteils.

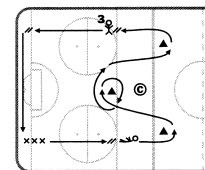


#### Partie principale (30 à 45 minutes)

##### RÉVISION : Départs en «V» et virages serrés

- Parcours à obstacles (un sur chaque moitié de la patinoire).
- Départs en «V» sur la ligne de but, glisser à pat ventre de la ligne de jeu libre à la ligne bleue, virages serrés autour des cônes, 3 sauts avec écart à la ligne de jeu libre, arrêt sur la ligne de but et retour à la fin de la file.

- Genoux fléchis, derrière vers le bas, dos droit, tête haute.
- Inclinaison en amorçant les virages.



##### ENSEIGNEMENT : Pivots

- Tourner d'avant en arrière ou d'arrière en avant en continuant à patiner dans le même sens.

##### ACTIVITÉ :

- Sur la largeur de la patinoire, les patineurs marchent sur les patins en levant haut les genoux. Au coup de sifflet, les patineurs tournent de l'avant vers l'arrière. Au coup de sifflet suivant, ils tournent de l'arrière vers l'avant (insister sur «l'ouverture des hanches»).
- Les patineurs font la même chose, mais en patinant, et essayent de tourner dans les deux sens.
- Les patineurs font la même chose, en répétant un seul pivot sur chaque largeur.

- Tête, épaules, hanches et pieds.
- Glisser – talon à talon – retour en position initiale.
- Transfert du poids.
- Lever les pieds pour éviter de rader.
- «Ouverture» des hanches pour faire face à la direction voulue du pivot.

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 7 (suite)

#### JEU : Anneaux musicaux

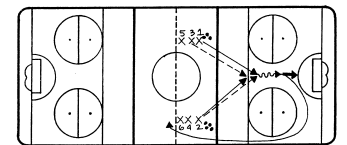
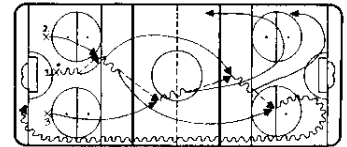
- Jeu semblable aux chaises musicales.
- Un cercle, 10 joueurs et 9 anneaux. Les joueurs patinent autour du cercle quand la musique joue. Quand la musique s'arrête.

- Musique requise pour ce jeu.

#### RÉVISION : Passes et tirs

- Tracés sinueux.
- Les joueurs forment 3 files à une extrémité.
- Le joueur n° 1 a un anneau et fait une passe au joueur n° 2, qui patine vers le centre de la patinoire. Le joueur n° 1 patine derrière le joueur n° 2, mais en s'orientant vers le centre de la patinoire.
- Le joueur n° 2 continue à patiner et fait une passe au joueur n° 3. Le joueur n° 2 va derrière le joueur n° 3. Le joueur n° 3 fait une passe au joueur n° 1, etc. Le joueur en possession de l'anneau à l'extrémité de la patinoire tire au but.

- Contact oculaire.
- Passe devant son coéquipier (passe avant).
- S'exercer à utiliser différents tirs (du coup droit, du revers, balayé et soulevé).



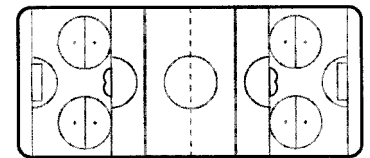
#### ACTIVITÉ : Exercice de tir

- Les joueurs forment 2 files derrière la ligne bleue. Les anneaux sont placés devant chaque file. Le patineur n° 1 s'avance et reçoit une passe du joueur n° 2. Le joueur n° 1 tire et revient dans la file. Le joueur n° 2 s'avance, reçoit une passe du joueur n° 3, tire et revient dans la file derrière le joueur n° 1.

#### JEU : Jeu dirigé

- Règlements modifiés du jeu – surface de jeu réduite.
- L'équipe visiteuse commence la partie en faisant la mise au jeu au centre de la patinoire. Le joueur a 5 secondes pour mettre l'anneau en jeu en faisant une passe ou un tir.
- Les joueurs doivent passer l'anneau, ou le tirer, le faire dévier, ou le frapper, de manière réglementaire, de la main ou du côté de la lame du patin, au-delà de la ligne rouge.

- On ne devrait pas compter les buts marqués.
- Chaque équipe joue avec 3 joueurs et un gardien de but en même temps.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### JEU : Concours de la «reine des neiges»

- Les joueurs forment une file à la ligne de but, patinent jusqu'à la ligne rouge et glissent à plat ventre le plus loin possible.

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter les étirements d'échauffement en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 8

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir les pivots. Présenter les croisés (avant), le balayage du bâton et les passes amorties. Améliorer les habiletés de subtilisation de l'anneau.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

##### JEU : Anneau «patate chaude»

- Deux équipes disposent du même nombre d'anneaux. Le jeu consiste à se débarrasser du plus grand nombre d'anneaux en faisant des passes aux adversaires. Les joueurs doivent recevoir les anneaux qu'on leur passe avant de les passer à nouveau. L'entraîneur devrait indiquer le type de passe que les joueurs doivent faire.

##### ACTIVITÉ : Étirements

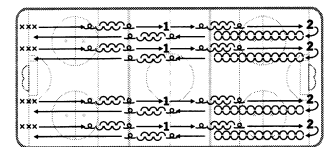
- L'entraîneur dirige les étirements des joueurs qui patinent autour du périmètre.
- Étirements du cou (oreille collée à l'épaule).
- Bouger la tête d'un côté à l'autre (lentement).
- Bouger la tête d'avant en arrière (lentement).
- Hausser les épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Faire des rotations du tronc.
- Étirements de l'aîne (genoux sur la glace, les écarter en glissant).
- Lever les genoux.
- Toucher les orteils.

#### Partie principale (30 à 45 minutes)

##### RÉVISION : Pivots

- Course de relais.
- Des groupes formés de 3 à 4 joueurs sont alignés sur la ligne de but. Les joueurs font un pivot sur chaque ligne en traversant la patinoire sur toute la longueur (aller et retour).

- Lever les pieds pour éviter de racler.
- «Ouverture» des hanches pour faire face à la direction voulue du pivot.



##### ENSEIGNEMENT : Pas croisés (avant)

- Pour tourner en patinant vers l'avant et pour augmenter sa vitesse.

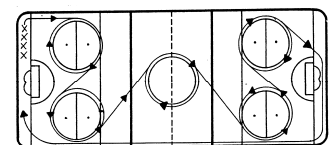
##### ACTIVITÉ : Mouvement latéral

- Les joueurs se déplacent latéralement entre les lignes, en croisant une jambe par-dessus l'autre et en gardant les épaules, les hanches et les genoux alignés.

##### ACTIVITÉ : Progression autour des cercles

- Répartir les joueurs en 5 groupes (1 groupe dans chaque cercle).
- Demander aux joueurs d'exécuter la progression d'habileté suivante en tournant autour du cercle :
  - garder le pied intérieur sur le cercle et pomper avec le pied extérieur en gardant toujours les deux pieds sur la glace;
  - continuer à pomper et, toutes les trois pompes, faire passer le pied extérieur par-dessus le pied intérieur et maintenir cette position pendant 3 secondes;
  - pas croisés continus – les joueurs patinent autour des 5 cercles en s'exerçant à faire des pas croisés et en changeant de sens de déplacement autour de chaque cercle.

- Poussée des deux pieds.
- Genoux fléchis.
- Épaules droites.
- Croisement complet.
- Les joueurs s'exercent à faire des pas croisés dans les deux sens.



## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle

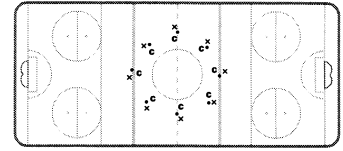


### Plan de séance d'entraînement n° 8 (suite)

#### RÉVISION : Soulevé latéral du bâton

- Un groupe de partenaires forment un cercle. Au coup de sifflet, le joueur «C» soulevé le bâton de son partenaire «X». Donner un coup de sifflet toutes les 15 secondes. À chaque coup de sifflet, les joueurs «C» passent à la suivante. Échanger les positions.

- Épaule contre épaule, hanche contre hanche.
- Effet de pompage rapide.
- Soulever le bâton de l'adversaire sur le côté.
- Soulever le tiers inférieur du bâton en faisant un mouvement en forme d'arc-en-ciel.



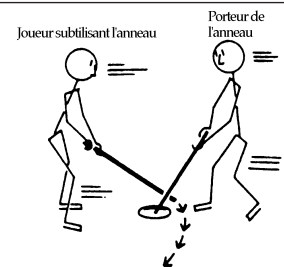
#### ENSEIGNEMENT : Balayage du bâton

- Technique permettant à un joueur de subtiliser l'anneau d'un adversaire qui se trouve en face de lui.
- #### ACTIVITÉ : Balayage du bâton en position stationnaire
- Les joueurs se font face, deux par deux. Un joueur est en possession de l'anneau et l'autre essaie de le lui subtiliser en exécutant un balayage du bâton.

#### ACTIVITÉ : Balayage du bâton – en mouvement

- Les joueurs subtilisent l'anneau de leur partenaire en traversant la patinoire sur la largeur. Le porteur de l'anneau patine vers l'avant, son partenaire patine vers l'arrière

- Faire face à la personne.
- Grand mouvement de balayage.
- Petit angle du bâton.
- Rester bas (genoux fléchis).
- Utiliser les 2 mains pour avoir plus de force.



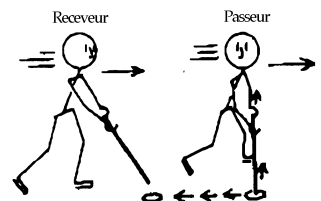
#### ENSEIGNEMENT : Passe amortie

- Passe servant à tromper l'adversaire.
- #### ACTIVITÉ : Exercice de passe amortie
- Les joueurs patinent autour du périmètre avec un partenaire. Le porteur de l'anneau patine devant, retire le bâton de l'anneau et laisse l'anneau à son partenaire.

#### ACTIVITÉ : Exercice de passe amortie autour du périmètre

- Deux partenaires patinent sur le périmètre avec un anneau entre eux. Le joueur qui est devant fait une passe amortie à son partenaire, puis il ralentit. Le joueur qui est derrière saisit l'anneau et patine pour se retrouver devant son partenaire. Répéter l'exercice autour du périmètre.

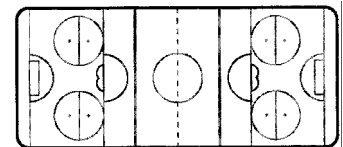
- On ne devrait pas compter les buts marqués.
- Chaque équipe joue avec 3 joueurs et un gardien de but en même temps.



#### JEU : Jeu dirigé

- Règlements modifiés du jeu – surface de jeu réduite.
- L'équipe visiteuse commence la partie en faisant la mise au jeu au centre de la patinoire. Le joueur a 5 secondes pour mettre l'anneau en jeu en faisant une passe ou un tir.
- Les joueurs doivent passer l'anneau, ou le tirer, le faire dévier, ou le frapper, de manière réglementaire, de la main ou du côté de la lame du patin, au-delà de la ligne rouge.

- On ne devrait pas compter les buts marqués.
- Chaque équipe joue avec 3 joueurs et un gardien de but en même temps.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter les étirements d'échauffement en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)



En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 9

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir les croisés et l'agilité. Améliorer la subtilisation. Présenter la feinte.

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

#### Échauffement (5 à 10 minutes)

##### ACTIVITÉ : Parade à la subtilisation

- Les joueurs restent en zone neutre entre les lignes bleues.
- La moitié des joueurs essaient de subtiliser les anneaux.
- Les joueurs qui réussissent à subtiliser des anneaux deviennent des porteurs d'anneau et ceux dont les anneaux ont été subtilisés essaient à leur tour de subtiliser les anneaux.

##### ACTIVITÉ : Étirements dirigés par des joueurs

- Les joueurs se tiennent autour du cercle du centre et des joueurs montrent les étirements un à la fois pendant que les autres joueurs les font.

#### Partie principale (30 à 45 minutes)

##### RÉVISION : Pas croisés

- Parcours de cônes pour pas croisés.
- Placer 15 cônes au hasard sur la surface de jeu. Suivre le leader qui serpente entre les cônes en faisant des pas croisés dans les deux sens.

##### RÉVISION : Habiletés d'agilité

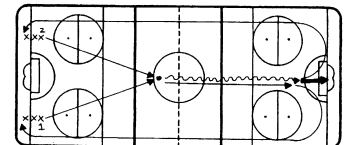
- En patinant autour du périmètre, les joueurs s'exercent à faire ce qui suit :
  - slalom de ski – les deux patins tournent ensemble;
  - mouvement du rameur – à un pied et à deux pieds;
  - sur la ligne rouge, s'agenouiller, puis se relever rapidement;
  - marcher en levant les genoux.

- Pousée des deux pieds.
- Genoux fléchis.
- Épaules droites.
- Croisement complet.
- Les joueurs s'exercent à faire des pas croisés dans les deux sens.

##### RÉVISION : Subtilisation de l'anneau

- Poursuite pour subtiliser.
- Les joueurs forment deux files à la ligne de but (une de chaque côté).
- Un joueur de chaque file court vers l'anneau. Celui qui s'en empare court vers le but et tire, l'autre tente de lui subtiliser l'anneau.

- Épaule contre épaule, hanche contre hanche.
- Effet de pompage rapide.
- Soulever le bâton de l'adversaire sur le côté.
- Soulever le tiers inférieur du bâton du porteur en faisant un mouvement en forme d'arc-en-ciel avec son bâton.



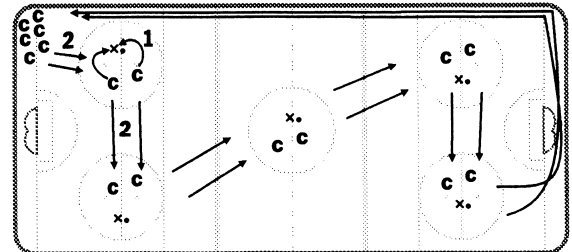
## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 9 (suite)

#### ACTIVITÉ : Subtilisation en cercle

- Dans chaque cercle, un porteur de l'anneau et deux joueurs tentant de subtiliser l'anneau. Les autres joueurs forment une file dans un coin. Les porteurs de l'anneau et les joueurs essayant de subtiliser l'anneau doivent rester dans leurs cercles respectifs jusqu'au coup de sifflet.
- Au premier coup de sifflet, les deux joueurs subtilisent ensemble l'anneau dans chaque cercle. Au deuxième coup de sifflet, les joueurs changent : deux joueurs de la file viennent remplacer les joueurs qui ont subtilisé l'anneau et ces derniers vont à la fin de la file. Vingt à 30 secondes dans chaque cercle.
- Changer les porteurs de l'anneau.



#### ENSEIGNEMENT : Feinte

- Tromper un adversaire en prétendant aller dans un sens et en allant dans l'autre.

- Feintes du coup droit et du revers.
- Exagérer le mouvement.
- Utiliser la tête, les épaules et le bâton.

#### ACTIVITÉ : Feintes autour de cônes

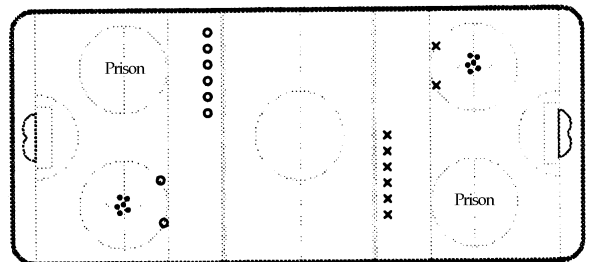
- Faire un chemin de cônes en direction du filet. Les joueurs forment une file, patinent vers le filet, feignent en contournant les cônes, puis font un tir au but.

#### ACTIVITÉ : Feintes autour de joueurs

- La moitié des joueurs se placent sur chaque ligne bleue, en se faisant face. Les joueurs qui se trouvent sur une ligne bleue ont des anneaux, se dirigent vers leur partenaire et feignent en les contournant. Les partenaires disent aux joueurs si la feinte les a trompés.

#### JEU : «Les voleurs d'or»

- Deux équipes se trouvent de chaque côté de la ligne centrale. On place plusieurs anneaux («l'or») sur les points de chacun des cercles diagonaux. Les deux prisons se trouvent dans chacun des coins diagonaux opposés. Le jeu consiste à voler l'or sans être capturé par l'autre équipe.
- Deux joueurs de chaque équipe protègent leur «or». Les joueurs qui traversent la ligne centrale peuvent être touchés par un garde. Si cela se produit, ils vont en prison.
- Quand les joueurs tiennent un anneau d'or, ils ne peuvent pas être touchés. Les prisonniers sont libérés quand un coéquipier portant de l'or les touche. Ils accompagnent alors le porteur d'or jusqu'à l'autre côté de la patinoire.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter les étirements dirigés par les joueurs en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)

En tant qu'entraîneur(e), vous exercez une grande influence sur les athlètes que vous entraînez. D'une part, vous influencez sur le développement de leurs habiletés et sur le plaisir qu'ils ou elles tireront du sport à longue échéance; d'autre part, vous jouez un rôle dans leur développement en tant qu'êtres humains. Il est donc important que vous ayez des ressources efficaces qui vous aident dans l'exercice de vos fonctions.

Dans le cadre d'un partenariat avec les organismes nationaux de sport, l'Association canadienne des entraîneurs a compilé les conseils suivants en entraînement.

## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle



### Plan de séance d'entraînement n° 10

**Objet de la séance d'entraînement :** Revoir les habiletés de patinage (départs, arrêts, virages croisés) et de maniement de l'anneau (maniement, passes, tirs, subtilisations et feintes).

**Équipement nécessaire :** Cônes, anneaux, sifflet, balles et tableau d'entraîneur.

Date : \_\_\_\_\_

#### Introduction (2 à 3 minutes)

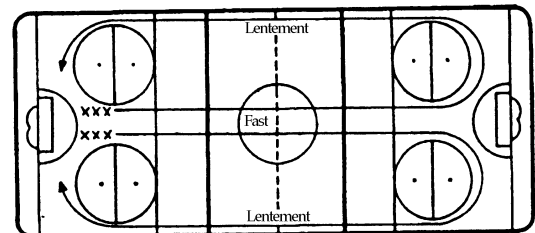
#### Échauffement (5 à 10 minutes)

##### JEU : Jeu dirigé à plusieurs anneaux

- Utiliser 2 ou 3 anneaux dans un jeu dirigé à travers la patinoire.

##### ACTIVITÉ : Étirements (papillon)

- L'entraîneur dirige les étirements pendant que les joueurs patinent en formant un papillon. Ils s'étirent à l'extérieur et accélèrent au milieu.

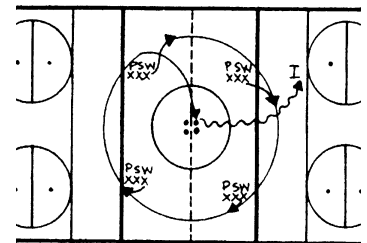


#### Partie principale (30 à 45 minutes)

##### RÉVISION : Habiletés de patinage

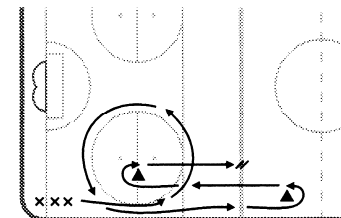
- Riri, Fifi et Loulou.
- Répartir les joueurs en groupes de 3. Assigner un des noms (Riri, Fifi ou Loulou) à chaque patineur des 3 groupes.
- Placer chaque groupe à égale distance d'un point central où il y a un anneau pour chaque groupe.
- Le «Grand patron» (l'entraîneur) crie un des trois noms et tous les patineurs qui ont ce nom patinent autour des groupes en formant un grand cercle. Après avoir contourné tous les groupes, les joueurs reviennent au centre, prennent un anneau et l'apportent au «Grand patron».
- On remet alors les anneaux au centre et le jeu recommence avec l'entraîneur qui crie un autre nom. Encourager les joueurs à changer de direction et à utiliser le patinage arrière.

- Genoux fléchis, derrière vers le bas, dos droit, tête haute.
- Deux mains sur le bâton.
- Poussée des deux pieds.
- Inclinaison en amorçant le virage.
- Croisement complet.
- Les joueurs s'exercent à faire des pas croisés dans les deux sens.



##### ACTIVITÉ : Course de relais – les quatre trèfles

- Les joueurs partent des coins (courent en venant des quatre coins) et font ce qui suit :
  - croisés avant autour du cercle, patinage avant jusqu'au point près de la ligne bleue, virage serré autour du point, retour au point dans le cercle et virage serré autour de ce point, patinage avant jusqu'à la ligne bleue, arrêt et patinage avant jusqu'à la ligne de départ et touchent la personne suivante qui fera le parcours.



## Document de référence pour la Ringuette et/ou le Hockey en salle

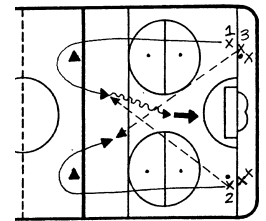
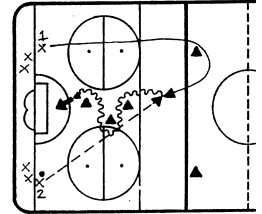


### Plan de séance d'entraînement n° 10 (suite)

#### RÉVISION : Habiletés de maniement de l'anneau

- Fer à cheval.
- Les joueurs forment deux files dans des coins opposés. Le joueur n° 1 patine et contourne le premier cône. Le joueur n° 2 passe l'anneau au joueur n° 1 et commence à contourner le cône. Le joueur n° 1 tire et va à la fin de la file opposée. Le joueur n° 3 passe l'anneau au joueur n° 2, etc.
- Ajouter des cônes devant le filet pour que les joueurs puissent serpenter entre ces cônes (ou faire des feintes en les contournant).

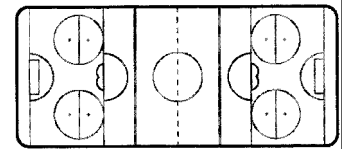
- Contact oculaire.
- Protéger l'anneau avec le corps.
- Garder la tête haute.
- Le receveur donne une cible.
- Le passeur accompagne le mouvement en pointant la cible.
- Les joueurs s'exercent à faire différents tirs.



#### JEU : Jeu dirigé

- Règlements modifiés du jeu – surface de jeu réduite.
- L'équipe visiteuse commence la partie en faisant la mise au jeu au centre de la patinoire. Le joueur a 5 secondes pour mettre l'anneau en jeu en faisant une passe ou un tir.
- Les joueurs doivent passer l'anneau, ou le tirer, le faire dévier, ou le frapper, de manière réglementaire, de la main ou du côté de la lame du patin, au-delà de la ligne rouge.

- On ne devrait pas compter les buts marqués.
- Chaque équipe joue avec 3 joueurs et un gardien de but en même temps.



### Récupération (5 à 10 minutes)

#### ACTIVITÉ : Étirements

- Répéter les étirements d'échauffement en patinant deux fois moins vite autour du périmètre.

### Conclusion (2 à 3 minutes)