PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1/F2

Glisse et déplacement à deux jambes

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT
Glisse et déplacement à deux jambes

GROUPE CIBLE ET PHASE
Hockeyschule (Phase F1/F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants découvrent la glisse sur une jambe et sur deux jambes sur la glace.

Points d'enseignement

- Position de hockey : position stable « comme sur un poney », corps tendu
- Se tenir bien droit sur les patins, sans s'affaisser
- Montrer des figures variées qui favorisent à la fois l'équilibre et la mobilité

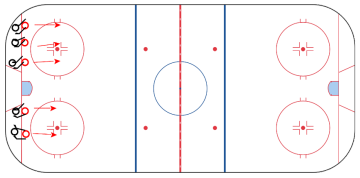
Questions de développement

- Comment contrôles-tu tes patins pour éviter les obstacles ?
- Dans quelle position es-tu stable ?
- Que dois-tu faire pour glisser le plus longtemps possible sur une ou deux lames ?
- Réflexion : qu'est-ce qui rend la glisse sur un seul patin compliquée ? Comment as-tu réussi malgré tout ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Chiens de traîneau

Forme d'introduction

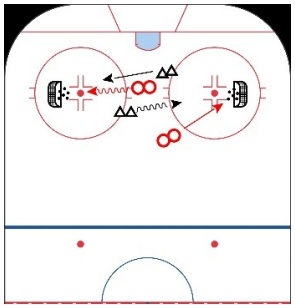


Forme de base	Deux enfants sont reliés par leurs cannes, comme un chien de traîneau et un esquimau : chacun tient une canne dans chaque main. Le chien de traîneau tire l'esquimau. Celui-ci exécute différentes figures, p. ex. glisser sur les deux jambes, s'accroupir très bas et slalomer.
Plus facile	Tirer l'esquimau en position de base, sans figures.
Plus difficile	Patiner sur une jambe, effectuer des virages serrés ou sauter.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Vol d'or des pirates

Jeu final

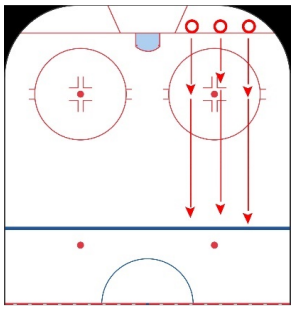


Forme de base	Des pièces d'or (pucks) sont cachées sur l'île au trésor (dans les buts). L'équipe des pirates rouges essaie de voler le plus de pièces d'or possible sur l'île des pirates adverses, et inversement. Les pirates se déplacent toujours à deux : le pirate de derrière pousse celui de devant, comme une brouette. Le pirate poussé garde les deux patins sur la glace.
Plus facile	Tirer le partenaire (deux patins sur la glace).
Plus difficile	Ajouter des obstacles.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Panne de voiture

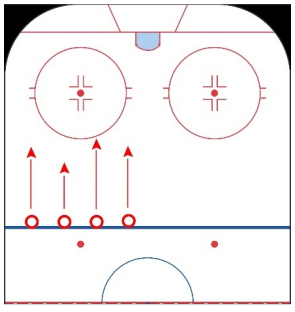
Poste 1



Forme de base	Les enfants sont des voitures. Au signal, toutes les voitures démarrent et accélèrent le plus vite possible. Dès que les entraîneures et entraîneurs l'annoncent, toutes les voitures tombent en panne de moteur et doivent glisser sans propulsion jusqu'au garage (ligne bleue).
Plus facile	Accélérer plus longtemps ou glisser moins longtemps.
Plus difficile	Pneu crevé : glisser sur une jambe.

Cirque de glace

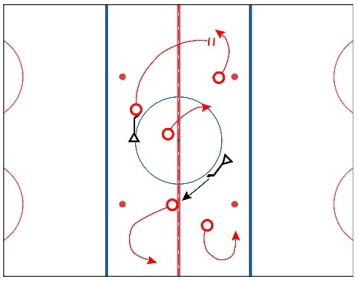
Poste 2



Forme de base	Les enfants prennent quelques mètres d'élan, puis exécutent une figure, p. ex. glisser sur une ou deux jambes, sauter, glisser sur les genoux ou sur le ventre.
Plus facile	Glisser sur les deux jambes en bougeant le corps de haut en bas.
Plus difficile	Glisser uniquement en avant sur une jambe, tourner sur les genoux puis se relever, ou enchaîner plusieurs figures.

À la poursuite d'Elsa

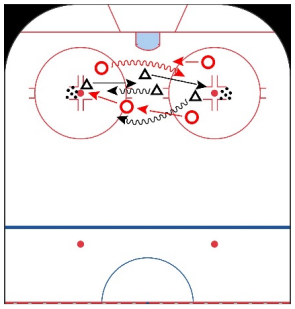
Poste 3



Forme de base	Deux enfants sont chasseuses et chasseurs. Ils possèdent des baguettes magiques. Tout enfant touché par une baguette se transforme en bloc de glace. Il continue de glisser jusqu'à l'arrêt complet. Un enfant libre peut « décongeler » le bloc de glace en tournant autour de lui.
Plus facile	Libérer par une tape dans la main, ou pousser le bloc de glace en comptant jusqu'à trois pour le libérer.
Plus difficile	Glisser sur une jambe.

D'île en île

Poste 4



Forme de base	Deux équipes se tiennent chacune sur une île au trésor (cercle d'engagement). Les îles sont séparées par la mer ouverte. Tous les enfants essaient de voler le plus d'or (pucks) possible sur l'île au trésor adverse. Pour cela, ils ne peuvent glisser au-dessus de la mer qu'avec de l'élan depuis leur propre île, en bougeant éventuellement les bras comme s'ils nageaient. Quelle équipe rapporte le plus d'or sur son île ?
Plus facile	Une poussée supplémentaire autorisée.
Plus difficile	Des requins (bras tendus comme des nageoires) évoluent dans la mer et essaient de toucher les voleuses et voleurs de trésor ; qui est touché doit rapporter l'or à sa place. Qui traverse sur une jambe ou en position très accroupie est protégé.

Cette planification d'entraînement est un projet. Tes retours sur le contenu, la faisabilité et la mise en page sont les bienvenus. Contacte directement Emanuel Frei : emanuel.frei@sihf.ch