

LE HOCKEY SUR GLACE À L'ÉCOLE



LE HOCKEY SUR GLACE À L'ÉCOLE



FFHG

FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE HOCKEY SUR GLACE



PROJET
GLOBAL



HOCKEY
GLACE



HOCKEY
BALLE





AVANT-PROPOS	5
INTRODUCTION	6
MOTS DES PRÉSIDENTS	8
FFHG	8
USEP	9
HISTORIQUE DU HOCKEY	10
PRATIQUE ET RÈGLES DU HOCKEY SUR GLACE	12
PARTAGER LES VALEURS DU HOCKEY ET DE L'USEP	13





L'éducation physique et sportive à l'école doit contribuer, comme toutes les disciplines, à l'acquisition, par tous les élèves, des compétences et des connaissances nécessaires à la poursuite d'une scolarité normale au collège.

Ces acquisitions doivent leur permettre d'agir, de communiquer et de comprendre des phénomènes de leur environnement quotidien. Le mouvement est l'un des moyens privilégiés de l'éducation physique et de la pratique sportive.

La pratique du hockey sur glace développe des habiletés motrices, ainsi que la prise d'informations, l'équilibre, l'endurance, la précision et offre de nombreuses situations d'éducation à la sécurité par le respect des règles. Elle permet la découverte d'un nouveau milieu qui implique de nouveaux repères moteurs. Elle présente des situations concrètes de manipulation d'objet, de déplacement, de lecture de trajectoires faisant référence aux notions scientifiques qui peuvent être réinvesties par l'enseignant dans d'autres disciplines scolaires.

Dans des situations d'apprentissage confrontant des équipiers et des adversaires directs dont les actions sont variées, les élèves trouveront des occasions de mettre en oeuvre les valeurs d'entraide et de solidarité, composantes de l'éducation à la citoyenneté.



Toutes ces raisons ont conduit l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré et la Fédération Française de Hockey sur Glace à élaborer un document simple et précis, destiné aux professeurs des écoles qui souhaitent utiliser le hockey sur glace comme activité support.

Les expériences vécues et les savoirs acquis par les élèves au cours des séances ouvrent la possibilité de choisir de rejoindre les associations de l'USEP ou les clubs de la FFHG pour développer une pratique ludique, procurant le plaisir dans l'activité. Ceci est un déterminant de l'éducation à la santé et à la citoyenneté par la pratique physique.

Ce document tient compte des exigences de l'institution scolaire qui s'adresse à tous les élèves, quelle que soit leur singularité. ■

Ce document présente des niveaux de pratique et les habiletés nécessaires pour les atteindre.

Les comportements propres à l'activité « **hockey sur glace** », caractérisent les compétences motrices définies dans les programmes de l'éducation nationale.

Cet ouvrage propose deux cycles de découverte/initiation complémentaires. Le premier axé sur le maniement avec une pratique hors de la glace, le second se pratiquant « sur glace », plus axé sur le déplacement spécifique. Les deux unités d'apprentissage se complètent et permettent d'atteindre des savoirs propres au hockey sur glace et en référence à une partie des compétences de fin de cycle définies par les programmes du 22 février 1995.

Chaque cycle est construit sur la base de 4 séances qui peuvent être répétées plusieurs fois pour développer les compétences des élèves. L'objectif est de faire progresser l'enfant dans toutes les dimensions motrices nécessaires à l'activité hockey sur glace tout en respectant les principes de l'éducation à la santé et à la citoyenneté, permettant l'acquisition de l'autonomie.

La présentation retenue met en relation :

- Les caractéristiques de la tâche :
 - le but
 - l'organisation matérielle
 - les consignes d'exécution
 - les critères de réussite
- Les variantes :
 - les propositions d'intervention correspondantes en terme de :
 - modification de consignes
 - transformation de conditions matérielles
 - les comportements attendus
 - les comportements observés avec les indicateurs les plus pertinents
 - les explications qui permettent de comprendre les phénomènes observés et qui peuvent être tirées des autres champs disciplinaires

L'ordre de la présentation des fiches est indicatif et ne signifie pas que l'acquisition des habiletés se fasse dans cet ordre.

L'enseignant peut faire appel à une ou plusieurs tâches issues d'une fiche ou de plusieurs d'entre elles. Il fera alterner, en fonction du comportement des élèves, les situations de découverte, d'apprentissage, de réinvestissement, de jeu, de révision, de façon à maintenir l'attention, à susciter la motivation, à équilibrer les situations de travail et à réguler les temps d'effort.

/ ...



L'éducation physique et sportive s'appuie sur le mouvement.

Les activités sportives constituent le meilleur champ expérimental qui puisse être offert quotidiennement au professeur des écoles pour approcher, concrètement, des notions qui expliquent le mouvement.

Ces notions relèvent essentiellement de la biologie et la physique, permettant un travail transdisciplinaire propre à l'enseignement du premier degré.

L'apprentissage en éducation physique et sportive et la rencontre USEP supposent aussi, pour tous les enfants, travail, effort et engagement de la classe propices à l'amélioration du climat scolaire.

L'EPS et la rencontre USEP-Hockey sur glace doivent donc se traduire par une activité motrice importante de chaque élève, dans des situations variées qui les engagent dans une démarche active d'apprentissages et d'adaptation à l'environnement. ■





FFHG

Luc TARDIF



Depuis sa création en 2006, la FFHG s'est engagée sur deux axes majeurs : la volonté de faire de la Fédération une organisation solide et pérenne, ainsi que la mise en place d'actions pour le développement du Hockey sur Glace sur le territoire français.

Dans cette optique, nous sommes ravis de pouvoir construire ce partenariat avec l'USEP pour faire un pas de plus vers la démocratisation du Hockey sur Glace en France.

Au-delà de la promotion de notre sport, c'est l'occasion de donner à chaque enfant la possibilité de découvrir une discipline ludique, des valeurs sociales et de l'amener vers un développement personnel.

Entamée à moins d'un an du Championnat du Monde 2017 de Hockey sur Glace, cette collaboration prend tout son sens : donner à tous la chance de pouvoir s'initier à notre discipline, le sport collectif le plus rapide au monde.

Nous espérons que tous prendront beaucoup de plaisir durant leur découverte de notre sport à l'école et que notre aventure commune avec l'USEP vivra durablement. ■

Luc TARDIF



USEP

Véronique MOREIRA

L'USEP est une fédération sportive ... scolaire.

Par les valeurs qu'elle porte, l'USEP développe une culture sportive singulière dont elle donne les clés à tous les enfants, en particulier par la diversité des pratiques proposées en continuité de l'EPS, qu'elles soient compétitives ou non ; collectives ou individuelles, de découverte, de perfectionnement ou de loisir mais toujours avec plaisir !

L'USEP intègre des approches transversales telles que l'éducation à la santé et à la citoyenneté ou le développement durable ainsi que des exigences comme la mixité ou la prise en compte des enfants en situation de handicap.

Les partenariats, lorsqu'ils sont associés à des spectacles sportifs de haut-niveau, développent un apprentissage de la complexité «des sports» pour former des spectateurs éclairés, capables de sens critique. Cet apprentissage permet à l'enfant de comprendre et de lire des gestes techniques et tactiques mais également de se confronter à la réalité et aux enjeux éthiques ou environnementaux.

Le partenariat avec la fédération de hockey sur glace initié en prévision des championnats du monde qui auront lieu à Paris en 2017, est l'occasion de découvrir cette discipline riche de promesses mais encore peu développée dans nos écoles. ■

Véronique MOREIRA



Le Canada doit être considéré comme le berceau du hockey. Le premier match s'y déroula, en **1855**, mettant aux prises des soldats d'une garnison britannique, à Kingston.

La Fédération internationale, l'IIHF (International Ice Hockey Federation) a été fondée en 1908 et en Amérique du Nord, la NHL (National Hockey League), en 1917. Dès 1920, le hockey sur glace était admis aux J.O... d'été, à Anvers, en attendant Chamonix et les premiers Jeux d'Hiver, en 1924.

C'est dans le fracas des crosses et une ambiance survoltée que se déroulent les grands matches de hockey sur glace, sport dont le phénomène de popularité n'a cessé de croître à la fin du XX^{ème} siècle et qui peut être considéré comme une sorte de transposition sur la glace du football.

Avec le hockey, tout se déroule à un rythme sidérant et une vitesse affolante (*près de 60 km/h*) avec les raids incessants vers les buts, sans parler du full-contact permanent, toujours à la limite de l'agressivité, entre joueurs casqués (obligatoire depuis 1980), rembourrés, extrêmement déterminés, qui se ruent vers la cage... autant que sur l'adversaire.

Les charges, en effet, sont admises depuis 1951.

Cela donne un spectacle haletant et fascinant que la télévision - sans parler de l'éclairage olympique - a su magistralement mettre en scène, surtout depuis que les grandes compétitions de la NHL en Amérique du

Nord (Etats-Unis et Canada) ont été diffusées régulièrement en Europe. La tradition sur le Vieux Continent est forte aussi depuis longtemps dans les pays nordiques qui ont toujours brillé (Suède, Finlande surtout), la Suisse, la Tchécoslovaquie, l'Allemagne, la Grande-Bretagne, la France et bien entendu l'URSS.

Celle-ci s'est affirmée comme une puissance mondiale à partir de 1956, étant même très dominatrice aux Jeux olympiques, de 1964 jusqu'à la mémorable surprise des Jeux de Lake Placid, en 1980: victoire et médaille d'or pour les Etats-Unis.

CRÉDIT PHOTO FFHG - X. LAINÉ



Les Soviétiques, puis la CEI (1), avant l'éclatement de l'empire rouge, ont ainsi remporté huit titres olympiques sur douze entre 1956 et l'An 2000.

La Tchécoslovaquie, autre protagoniste en Europe, a aussi régulièrement brillé aux championnats du monde et aux J.O., la République Tchèque (séparée de la Slovaquie) remportant même le titre olympique, à Nagano, en 1998.

Le gardien de but est toujours la mascotte de son équipe mais aussi l'homme de base, voire l'homme providentiel.

Ainsi, du temps de la splendeur de l'équipe soviétique, Vladislav Tretiak, du CSKA de Moscou, triple champion olympique, s'est-il affirmé comme le plus grand gardien de tous les temps.

/ ...

(1) CEI: Communauté des Etats Indépendants (ex-URSS moins les Pays Baltes)

Chaque goal est littéralement «harnaché» avec un équipement qui ne pèse pas loin de 20 kilos. Il porte un casque à grille, pour des raisons de sécurité, un plastron, d'énormes jambières larges, un bouclier d'une main pour parer les tirs violents et un gant renforcé pour saisir ou repousser le palet. Il a aussi une crosse plus large que celle des joueurs de champ.

Souvent le sort du match repose sur son efficacité. Ainsi, lors de la victoire surprise (4-3) des Américains, aux Jeux de Lake Placid (1980), les statistiques - dont on est très friand en hockey - avaient permis d'établir que James Craig, sur les sept matches du tournoi olympique, avait arrêté ou repoussé 163 tirs sur 178, soit un pourcentage de réussite de 91,6% ! Il fut considéré, aux Etats-Unis, à l'époque, comme un véritable héros national.

Autre héros national: le Canadien Wayne Gretzky, considéré comme le joueur du siècle, le marqueur le plus prolifique, le coéquipier le plus généreux et l'équivalent en hockey de Michael Jordan au basket-ball.

À Nagano, en 1998, Gretzky eut la malchance, pour sa première participation aux Jeux, à 37 ans, de ne pas connaître la réussite avec le Canada (4^{ème}).

En dix-neuf saisons de NHL, il avait remporté quatre fois la Stanley Cup, portant le maillot des Edmonton Oilers, Saint Louis Blues, Los Angeles Kings et New York Rangers avec 82 buts (plus 122 en play-off) à son actif !

Le Canada, lors de plusieurs J.O. précédant ceux de Nagano, n'avait jamais pu présenter sa dream-team car chaque fois se déroulait, en même temps, la Stanley Cup et de toute façon, les stars professionnelles n'étaient pas admises aux J.O. avant que la règle soit assouplie. L'ampleur du phénomène hockey en Amérique du Nord tient dans ces chiffres impressionnants : cinq millions de pratiquants aux Etats-Unis et Canada réunis.

À la fin du XX^{ème} siècle s'est développé le hockey sur glace féminin. Le premier titre olympique a été décerné à Nagano, en 1998, aux Etats-Unis. A noter qu'il s'agissait de vrai hockey et non de la ringuette, cette discipline très rapprochée et nettement moins «virile» qui a vu le jour au Canada pour les femmes et se pratique avec un bâton et un anneau en caoutchouc. ■





Le hockey sur glace est un sport qui se pratique à 6 contre 6, avec 1 gardien et 5 joueurs de champs par équipe. (22 joueurs au maximum par équipe sur la feuille de match).

L'objectif du jeu est de marquer un maximum de buts en envoyant un disque en caoutchouc appelé palet (ou rondelle), dans le but adverse. L'équipe qui marque le plus de buts au cours de la rencontre est déclarée vainqueur.

Pour manipuler le palet, les joueurs utilisent une crosse de hockey. Par ailleurs chaque joueur doit, entre autres, être équipé d'un casque (obligatoire depuis 1980), de coudières, de jambières, de patins, de gants et du maillot officiel de l'équipe pour laquelle il joue.

Un match de hockey sur glace se déroule en 3 périodes de 15 à 20 minutes, selon les catégories d'âge, avec une pause de 15 minutes entre chacune d'entre elles.

Le terrain de jeu appelé patinoire, mesure 60 mètres de long sur 30 mètres de large. Il est divisé en 3 zones délimitées par deux lignes bleues : la zone d'attaque, la zone neutre (milieu) et la zone de défense. L'aire de jeu est entourée par des balustrades et le hockey sur glace est le seul sport pour lequel les joueurs peuvent se déplacer derrière les buts !

Le hockey sur glace est un sport de contact (charges admises depuis 1951). En effet, pour gêner l'adversaire, les hockeyeurs ont le droit de rentrer en contact avec lui pour le déstabiliser et récupérer le palet. Cependant les actions trop dangereuses ou contraires aux règles sont sanctionnées par des pénalités.

Les équipes peuvent réaliser autant de changements de joueurs qu'elles le souhaitent. Cela dit, ils sont encadrés à certains moments du match.

Les médias véhiculent une image d'un sport violent et dangereux alors que dans la pratique les blessures graves se font très rares et les comportements agressifs sont sévèrement sanctionnés. En jouant au hockey sur glace, grâce à l'engagement physique important nécessaire, on développe un sentiment d'appartenance basé sur des valeurs communes.

L'USEP s'associe à la fédération de Hockey sur glace pour promouvoir l'éducation par le sport et la mise en acte des valeurs portées par la pratique du hockey sur glace.

Esprit d'équipe / Solidarité / Collectif :

L'esprit d'équipe est un élément essentiel du hockey sur glace. Savoir placer l'intérêt collectif avant la performance individuelle, faire preuve de générosité, de compréhension mutuelle et d'humilité sont indispensables à sa pratique. C'est l'occasion de mettre en oeuvre les premiers apprentissages du citoyen sportif promu par l'USEP.

Combativité / Engagement :

En donnant le goût de l'effort et en inculquant le respect des engagements, le hockey aide à développer des attitudes positives de persévérance, de courage et d'abnégation. Ces aptitudes façonnent le socle de la confiance en soi en permettant de faire des expériences nouvelles tout en restant dans un cadre sécurisant. Une démarche conforme à l'éducation à la santé et à la citoyenneté développée par l'USEP.

Respect / Intégrité :

La pratique du hockey valorise une démarche de respect envers soi-même, puis envers les autres nations, les représentants officiels et arbitres, les spectateurs et supporters. L'apprentissage de la vie en société passe par la confrontation et la rencontre avec l'autre. Dans une pratique où l'enfant joue plusieurs rôles il apprend à analyser une situation sous différents angles et à reconnaître le rôle de chacun. Cette compréhension est l'outil de la construction du respect de soi, de l'autre, des règles...

Convivialité :

Le hockey sur glace est un sport spectacle par excellence, mais c'est aussi, à l'image du rugby, un sport très festif. Les matches de hockey sont toujours des occasions de mélanger différentes populations, différentes catégories d'âge, les hommes et les femmes dans une ambiance de grande convivialité. L'USEP est sensible aux moments de vie partagés que proposent les rencontres sportives, à la convivialité qu'elles permettent au sein de l'école. Les rencontres USEP-Hockey sont mixtes et développent le « Vivre ensemble ».

LES CONDITIONS DE MISES EN ŒUVRE	16
LE MATÉRIEL	16
LE TERRAIN	17
LA SÉCURITÉ	18
LES REGLES D'OR DU HOCKEY GLACE	19
LEXIQUE	20
LÉGENDES & SYMBOLES	21
LES SÉANCES DE HOCKEY GLACE	22
LES ATELIERS	24
LES FICHES TECHNIQUES	46



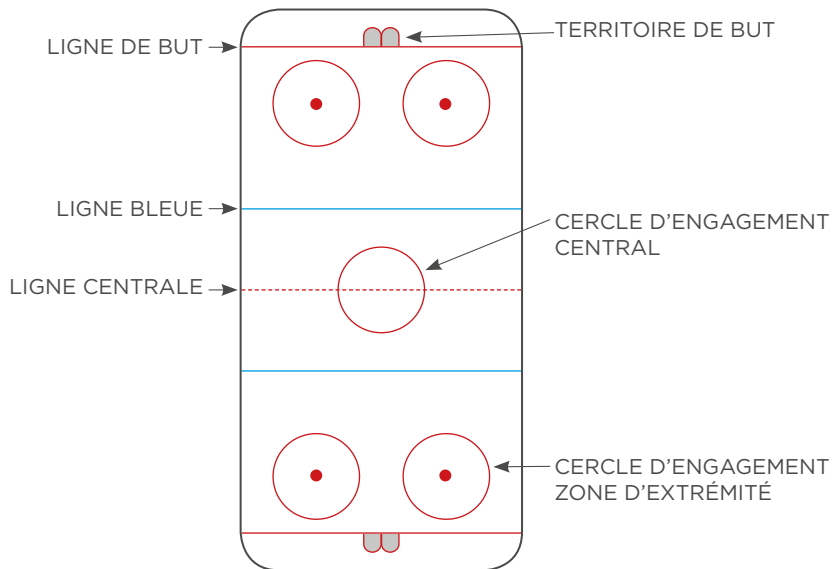
CONDITIONS	SÉANCES	ATELIERS	FICHES TECHNIQUES
MATÉRIEL	TERRAIN	SÉCURITÉ	RÈGLES D'OR
			LEXIQUE
			LÉGENDES

LES PATINS	LE CASQUE AVEC GRILLE	LES COUDIÈRES
		
LES GENOUILLÈRES ou LES JAMBIÈRES	LES GANTS	LES CROSSES
		
LES CERCEAUX (PLATS)	LES COUPELLES	LES PALETS
		
LES BANDES PLASTIQUES	LES CHASUBLES	
		



CONDITIONS		SÉANCES	ATELIERS	FICHES TECHNIQUES	
MATÉRIEL	TERRAIN	SÉCURITÉ	RÈGLES D'OR	LEXIQUE	LÉGENDES

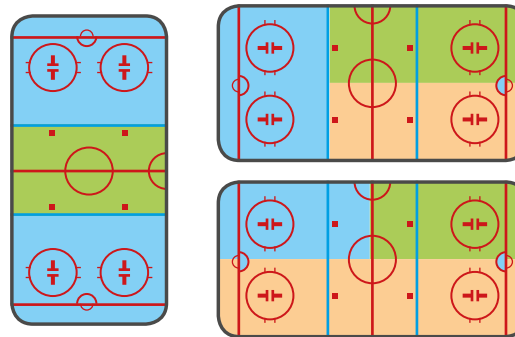
MARQUAGE D'UNE PATINOIRE SPORTIVE



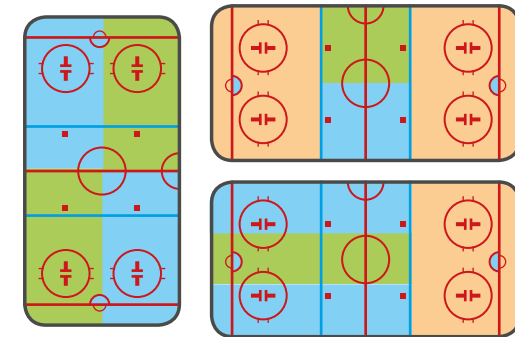
ORGANISATION DES ZONES DE TRAVAIL ET DE JEU

Selon le nombre d'enfants sur la glace, la durée de l'entraînement et les thèmes techniques choisis, plusieurs organisations de zone de travail sont envisageables.

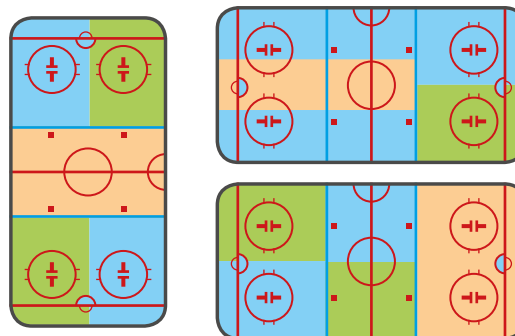
ORGANISATION EN 3 ZONES



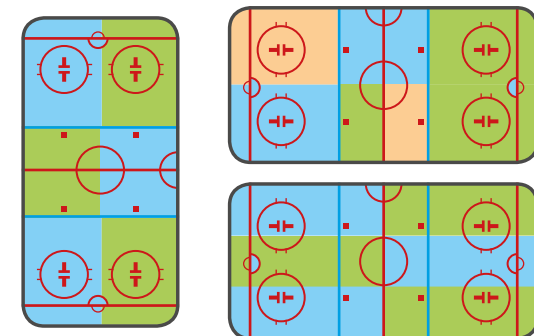
ORGANISATION EN 4 ZONES



ORGANISATION EN 5 ZONES



ORGANISATION EN 6 ZONES



**CONDITIONS**

SÉANCES

ATELIERS

FICHES TECHNIQUES

MATÉRIEL

TERRAIN

SÉCURITÉ

RÈGLES D'OR

LEXIQUE

LÉGENDES

- La sécurité des séances est conditionnée par :
 - les règles d'or du Hockey Glace (voir page suivante),
 - la qualité des matériels utilisés et notamment leur conformité à la réglementation en vigueur,
 - la qualification et la compétence de l'encadrement,
 - la connaissance par tous des procédures d'urgence et de secours.

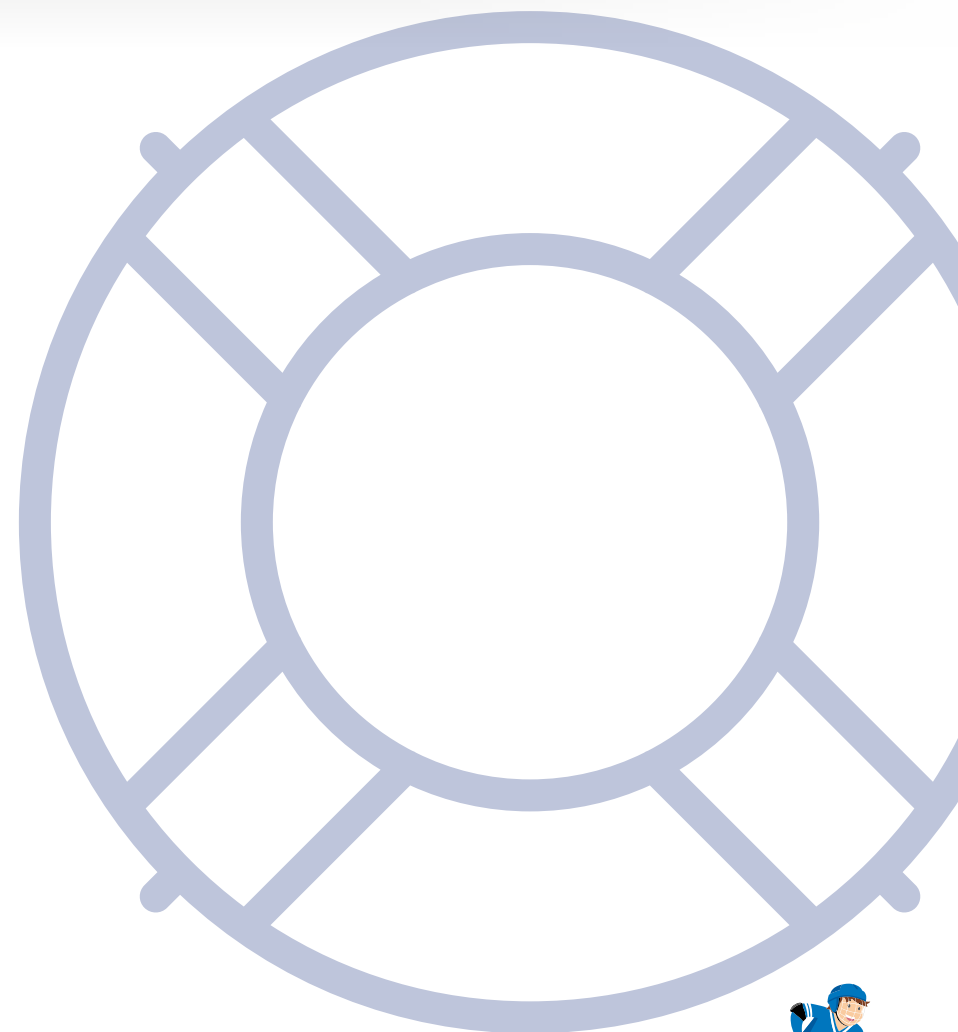
Le matériel utilisé contribue à la sécurité :

- les surfaces de jeu des différents ateliers sont clairement identifiées.

L'encadrement doit satisfaire au taux minimum réglementaire et posséder les qualifications requises. Sa compétence se traduit par :

- sa faculté d'adaptation aux situations rencontrées,
- le choix des tâches adaptées aux élèves,
- la pertinence et la précision des consignes.

La complémentarité des membres de l'équipe pédagogique (maître, intervenant) doit permettre d'optimiser la qualité de l'enseignement et les conditions de sécurité.



**CONDITIONS**

SÉANCES

ATELIERS

FICHES TECHNIQUES

MATÉRIEL

TERRAIN

SÉCURITÉ

RÈGLES D'OR

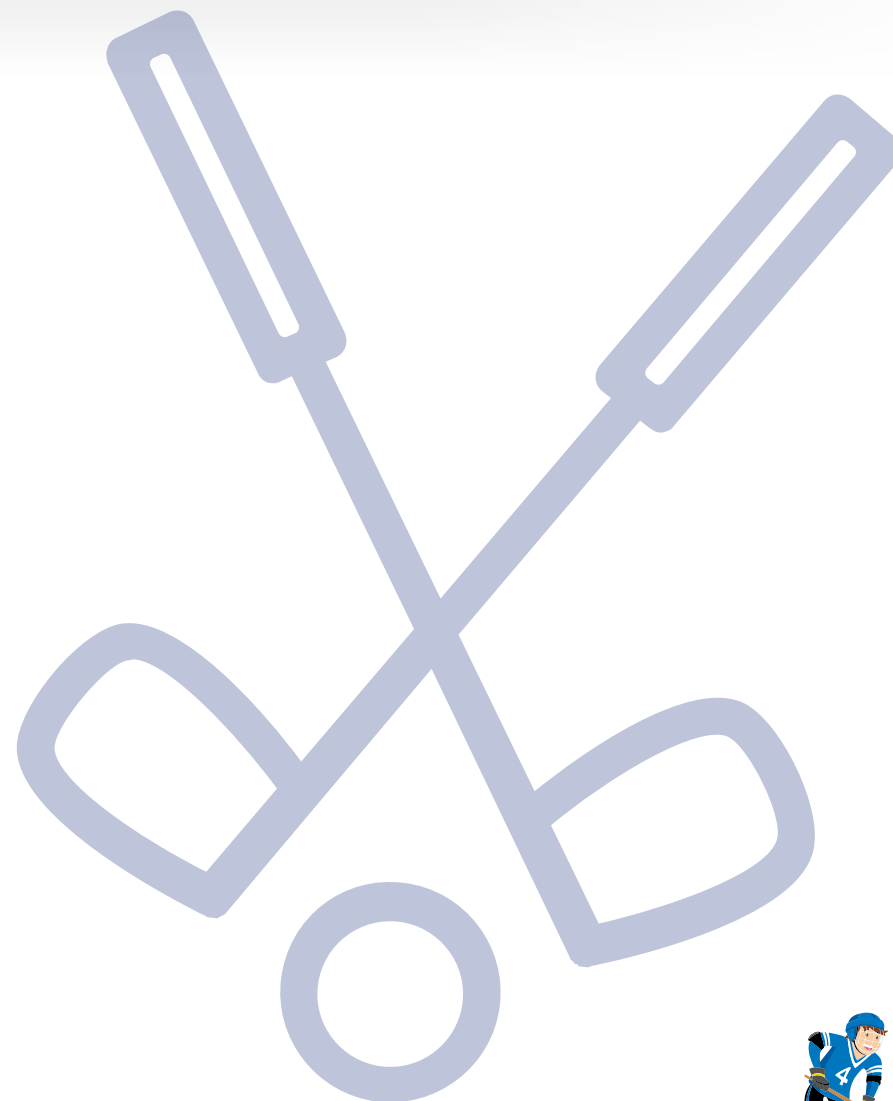
LEXIQUE

LÉGENDES

Dans l'objectif de proposer l'activité en toute sécurité :

- 1) La crosse doit rester sous la hanche
- 2) La crosse est utilisée uniquement pour jouer le palet
- 3) Le palet est toujours passé à un coéquipier avec la crosse et sans les mains
- 4) Les « tacles » sont strictement interdits

FAIR PLAY 
AND RESPECT



**CROSSE -**

Bâton à bout recourbé avec lequel on dirige le palet au hockey sur glace. Extension qui permet la conduite de l'objet du jeu, le palet.

PALETTE -

Partie inférieure de la crosse qui fait angle avec le manche et est en contact avec la surface glacée. Son incurvation permet de maîtriser et de lancer le palet.

TALON (DE LA PALETTE) -

Angle de la crosse reliant le manche à la palette (partie proximale de la palette).

COUP DROIT DE LA PALETTE -

Tir réalisé avec l'avant de la palette (face concave).

REVERS DE LA PALETTE -

Tir réalisé avec l'arrière de la palette, moins précis et moins puissant, mais plus déroutant pour les gardiens de but (face convexe).



CONDITIONS

SÉANCES

ATELIERS

FICHES TECHNIQUES

MATÉRIEL

TERRAIN

















SÉCURITÉ

RÈGLES D'OR

LEXIQUE

LÉGENDES

LÉGENDE DES SYMBOLES

Joueurs		Patiner en arrière avec palet	
Entraîneur		Patiner et freiner	
Palet		Glisser sur 2 patins	
Crosse		Pivoter	
Plot		Accélérer	
Patiner en avant sans palet		Passer	
Patiner en avant avec palet		Tirer	
Patiner en arrière sans palet		Abandonner le palet sur place	



L'organisation des séances de Hockey Glace

Le cycle Hockey-glace proposé par l'USEP et la FFHG comporte 4 séances* de découverte/initiation de la discipline hockey glace.

Le contenu pédagogique s'appuie sur la thématique récurrente au cours du cycle : l'acquisition du patinage qui est le déplacement spécifique de l'activité.

Chaque séance pourra mettre en œuvre une séquence sur les thèmes suivants :

- **1^{ère} séquence : SE DEPLACER** (environ 30 minutes)
- **2^{ème} séquence : deux thématiques au choix** (environ 15 minutes)
 - UTILISER LA CROSSE POUR AGIR SUR LE PALET
 - CONFRONTATION-MATCH À THÈME

**Sauf la 1^{ère} séance qui comporte uniquement une évaluation initiale du patinage des élèves*

Les tableaux à la page suivante associent chacune des 4 séances à des N° d'ateliers.

L'objectif est de faire progresser les élèves au niveau de leurs déplacements et de leur jeu avec le palet, tout en leur donnant la possibilité de découvrir de nouveaux ateliers à chaque séance.

Les explications détaillées de chaque atelier se trouvent à partir de la page 23 et les fiches techniques d'accompagnement et de correction gestuelles à partir de la page 44.



SÉANCE 1

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Patinage - Évaluation initiale	7

SÉANCE 2

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Patinage N°2	8
Maniement - Statique de base	1
Confrontation - Match Ludique N°1	4

SÉANCE 3

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Patinage N°3	9
Parcours de maniement	2
Confrontation - Match Ludique N°2	5

SÉANCE 4

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Patinage N°4	10
Le Béret	3
Confrontation - Match Ludique N°3	6



« MANIEMENT STATIQUE - BASE »

ATELIER N°

1

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Être capable d'utiliser la crosse pour agir sur le palet
Manier l'objet dans différents plans.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 palet par binôme
- 2 plots par binôme

DESCRIPTIF

- Les élèves sont en binôme - Pendant qu'un élève travaille, le second est au repos (observation et correction de l'élève en action)
- 1 palet par binôme
- Depuis une position fixe (statique), chaque élève réalise l'éducatif demandé par l'éducateur - **4 séries de 30 secondes**

ENFANT

BUT

Maintenir le palet dans la crosse, sans le perdre

CONSIGNE

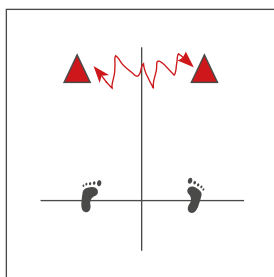
À l'élève qui a le palet: « tu réalises l'exercice sans bouger les pieds depuis la position de base jusqu'au signal de l'entraîneur. Ensuite tu donnes le palet à ton partenaire »
À l'élève qui n'a pas le palet : « tu observes ton partenaire et comptes le nombre de dribbles réalisés »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

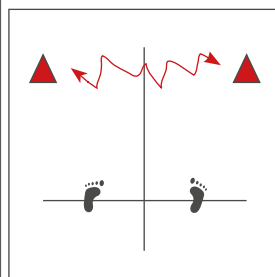
Le nombre de dribbles réalisés augmente au cours de la série.
Moins de 4 pertes de palets dans le temps imparti

EXERCICES

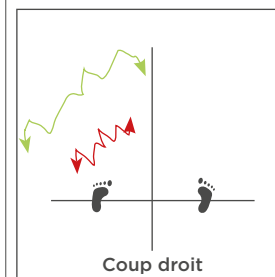
N°1 - Dribble court



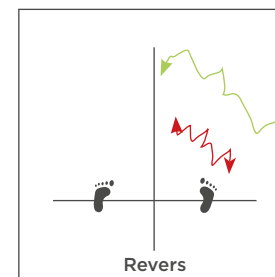
N°2 - Dribble long



N°3 - Alternance dribble court et long



N°4 - Alternance court/long sur revers



CONSEILS / POINTS CLÉ

Tenue de la crosse (largeur mains) - Roulement des poignets - Regard haut - Jambes fléchies



« PARCOURS DE MANIEMENT »

ATELIER N°

2

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Être capable de se déplacer en conduisant son palet

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 palet par équipe
- une vingtaine de plots (2 par porte)
- environ 6 jalons

DESCRIPTIF

- équipes de 4 élèves (1 palet par équipe)
- un parcours matérialisé par des portes décalées pour chacun des groupes (choisir une couleur de plot pour chaque parcours)
- deux élèves à chaque extrémité

VARIANTE

- Placer un jalon sur les plots d'une porte sur deux, qui sera alors qualifiée de fermée. Lorsque l'élève arrive devant une porte fermée, il doit faire passer son palet à l'intérieur et la contourner par la gauche (puis par la droite après quelques passages)
- Varier la forme du parcours en intercalant par exemple des plots seuls entre deux portes : dans ce cas l'élève doit en faire le tour complet avant de continuer son parcours
- Proposer un relais, une course inter-équipe



CONSEILS / POINTS CLÉ

- travailler sur des largeurs de patinoire sans contrainte de déplacement, ni de vitesse
- s'assurer de la bonne construction du parcours (ne pas mélanger les couleurs entre les parcours), espacer davantage les portes et/ou les parcours entre eux

ENFANT

BUT

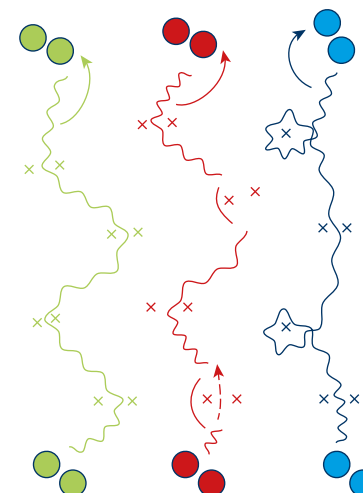
Effectuer un parcours, palet dans la crosse, sans le perdre

CONSIGNE

À l'élève qui a le palet: « tu conduis le palet en passant à l'intérieur de chaque porte et tu le confies à ton partenaire situé à l'autre extrémité »
Il fait la même chose dans l'autre sens

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Moins de 4 erreurs pour 10 parcours (portes manquées ou palet abandonné derrière soi)



« LE BÉRET »

ATELIER N°

3

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Conduire et protéger son palet pour attaquer le but adverse

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 4 plots
- quelques palets

DESCRIPTIF

- Constituer des équipes de 4 élèves
- 1 palet pour 2 équipes
- 2 équipes de 4 élèves portant chacun un numéro de 1 à 4
- Constituer des terrains – les buts sont délimités par les plots
- Les élèves de chaque équipe sont disposés de chaque côté du terrain

Une réserve de palets est à prévoir pour qu'il n'y ait pas de temps morts



CONSEILS / POINTS CLÉ

- constituer des binômes de niveau
- réduire les dimensions des buts

- interdire les tirs directs

ENFANT

BUT

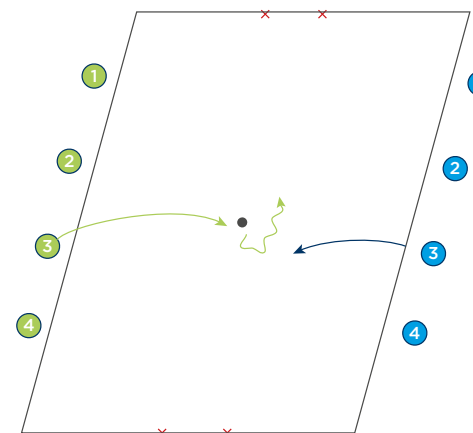
Avancer avec le palet (conduite et dribble) sans se le faire prendre.

CONSIGNE

«À l'appel de ton numéro, tu vas chercher le palet et tu le conduis vers le but de ton choix. Si ton adversaire réussit à récupérer le palet, tu essaies de le lui reprendre pour l'emmener dans le but opposé »
L'enseignant replace alors 1 nouveau palet au centre et appelle 2 nouveaux numéros

CRITÈRE DE RÉUSSITE

remporter 50 % de ses duels



« MATCH LUDIQUE 1 »

ATELIER N°

4

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Initiation au jeu, mise en place de principes offensifs et défensifs simples en fonction de l'espace.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 palet
- 2 cages ou 4 plots (pour matérialiser les buts)
- Chasubles de deux couleurs

DESCRIPTIF

- Les rencontres s'effectueront avec changement chaque 1 minute.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

BUT

Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE

Fiche technique 3 - Match ludique 1

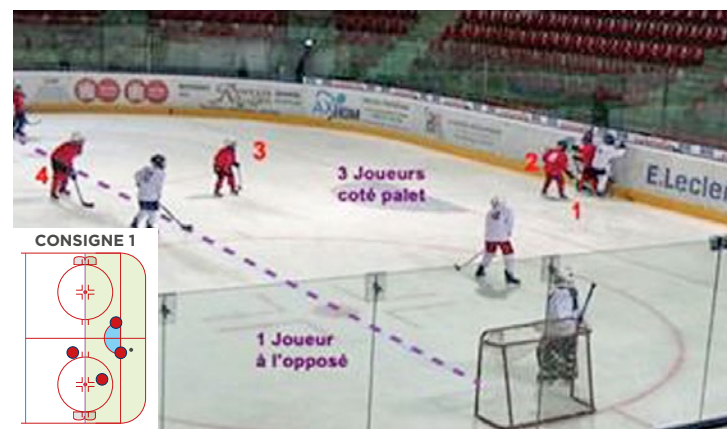
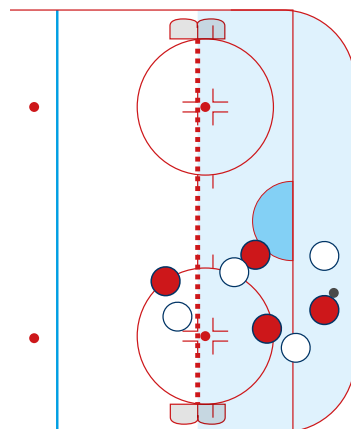
CRITÈRE DE RÉUSSITE

- 3 joueurs dans la ½ surface « coté palet »
- 1 joueur dans la ½ surface « côté opposé du palet »

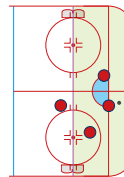
- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



CONSEILS / POINTS CLÉ



CONSIGNE 1



« MATCH LUDIQUE 2 »

ATELIER N°

5

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Initiation au jeu, mise en place de principes offensifs et défensifs simples en fonction de l'espace.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 palet
- 2 cages ou 4 plots (pour matérialiser les buts)
- Chasubles de deux couleurs

DESCRIPTIF

- Les rencontres s'effectueront avec changement chaque 1 minute.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

BUT

Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE

Fiche technique 3 - Match ludique 2

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Tous les joueurs doivent se trouver dans leur zone Défensive/Offensive.

At.1/Maniement Statique - Base

At.2/Parcours de Maniement

At.3/Le Béret

At.4/Match Ludique 1

At.5/Match Ludique 2

At.6/Match Ludique 3

At.7/Patinage - Évaluation Initiale

Se mettre debout

Marcher avec l'aide d'un chaise

Marcher sans l'aide d'une chaise

Glisser sur 2 patins

Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2

Tomber et se relever

Se déplacer avec ou sans chaise

Se déplacer en variant les attitudes

Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3

Marcher dans différentes directions

Pousser et glisser avec 1 patin /1

Pousser et glisser avec 1 patin /2

Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4

Pâtiner et glisser sur 1 patin

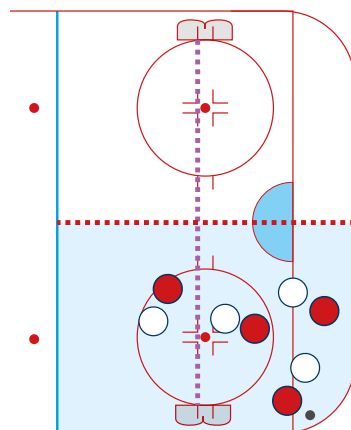
Se déplacer en poussant un objet

Fléchir en glissant

Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



CONSEILS / POINTS CLÉ



« MATCH LUDIQUE 3 »

ATELIER N°

6

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Initiation au jeu, mise en place de principes offensifs et défensifs simples en fonction de l'espace.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 palet
- 2 cages ou 4 plots (pour matérialiser les buts)
- Chasubles de deux couleurs

DESCRIPTIF

- Les rencontres s'effectueront avec changement chaque 1 minute.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

BUT

Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE

Fiche technique 3 - Match ludique 3

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Les 2 joueurs les plus proches du palet vont sur le palet
- Le 3^{ème} reste en position haute

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



CONSEILS / POINTS CLÉ

The diagram shows an ice rink with a center line and two goals. A red dot is placed near the center line, and a blue dot is placed near the right goal. A photo of a match shows two players near the puck and one player in the high position. Text on the photo reads '2 joueurs au palet' and '1 Joueur en Haut'.



« PATINAGE - ÉVALUATION INITIALE »

ATELIER N°

7

OBJECTIF

- Découverte d'un nouvel environnement
- Mettre le jeune joueur en confiance

TÂCHES

- Jouer avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher sur la glace

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'une chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

 SE METTRE DEBOUT

ÉDUCATIF

EN CERCLE AUTOUR DE L'ENTRAÎNEUR

- Se mettre à genoux puis debout en s'aidant des mains sur la glace
- Se mettre debout en poussant sur un genou avec les mains
- Se mettre debout sans utiliser les mains
- Se mettre debout le plus vite possible

CONSIGNES

Développer l'aspect ludique de cet exercice



 MARCHER AVEC L'AIDE D'UNE CHAISE

ÉDUCATIF

EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

- Pousser une chaise en marchant sur la glace
- Initier à la chute en mettant les mains devant en cas de déséquilibre (l'enfant ne doit pas tomber sur les fesses)
- Marcher plus vite
- Marcher en changeant de direction

CONSIGNES

Sécuriser l'enfant pour ne pas qu'il tombe sur les fesses



« PATINAGE - ÉVALUATION INITIALE »

ATELIER N°

7

OBJECTIF

- Découverte d'un nouvel environnement
- Mettre le jeune joueur en confiance

TÂCHES

- Jouer avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher sur la glace

At.1/Maniement Statique - Base

At.2/Parcours de Maniement

At.3/Le Béret

At.4/Match Ludique 1

At.5/Match Ludique 2

At.6/Match Ludique 3

At.7/Patinage - Évaluation Initiale

Se mettre debout

Marcher avec l'aide d'un chaise

Marcher sans l'aide d'une chaise

Glisser sur 2 patins

Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2

Tomber et se relever

Se déplacer avec ou sans chaise

Se déplacer en variant les attitudes

Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3

Marcher dans différentes directions

Pousser et glisser avec 1 patin /1

Pousser et glisser avec 1 patin /2

Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4

Patiner et glisser sur 1 patin

Se déplacer en poussant un objet

Fléchir en glissant

Se déplacer en avant en poussant
1 objet avec la crosse

MARCHER SANS L'AIDE D'UNE CHAISE

ÉDUCATIF**EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE**

- Rester en équilibre sur deux jambes
- Marcher sur la glace sans aide
- Initier à la chute en mettant les mains devant en cas de déséquilibre (l'enfant ne doit pas tomber sur les fesses)
- Marcher en changeant de direction
- Marcher plus vite

CONSIGNES

Faire la démonstration de l'exercice aux enfants



« PATINAGE - ÉVALUATION INITIALE »

ATELIER N°

7

OBJECTIF

- Initiation à la mobilité et à l'équilibre

TÂCHES

- Se déplacer en variant les attitudes
- Se fléchir en glissant
- Pousser un objet

At.1/Maniement Statique - Base

At.2/Parcours de Maniement

At.3/Le Béret

At.4/Match Ludique 1

At.5/Match Ludique 2

At.6/Match Ludique 3

At.7/Patinage - Évaluation Initiale

Se mettre debout

Marcher avec l'aide d'une chaise

Marcher sans l'aide d'une chaise

Glisser sur 2 patins

Tenu de crosse

At.8/Patinage - Séance 2

Tomber et se relever

Se déplacer avec ou sans chaise

Se déplacer en variant les attitudes

Tenu de crosse

At.9/Patinage - Séance 3

Marcher dans différentes directions

Pousser et glisser avec 1 patin /1

Pousser et glisser avec 1 patin /2

Tenu de crosse

At.10/Patinage - Séance 4

Patiner et glisser sur 1 patin

Se déplacer en poussant un objet

Fléchir en glissant

Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



GLISSER SUR DEUX PATINS

ÉDUCATIF

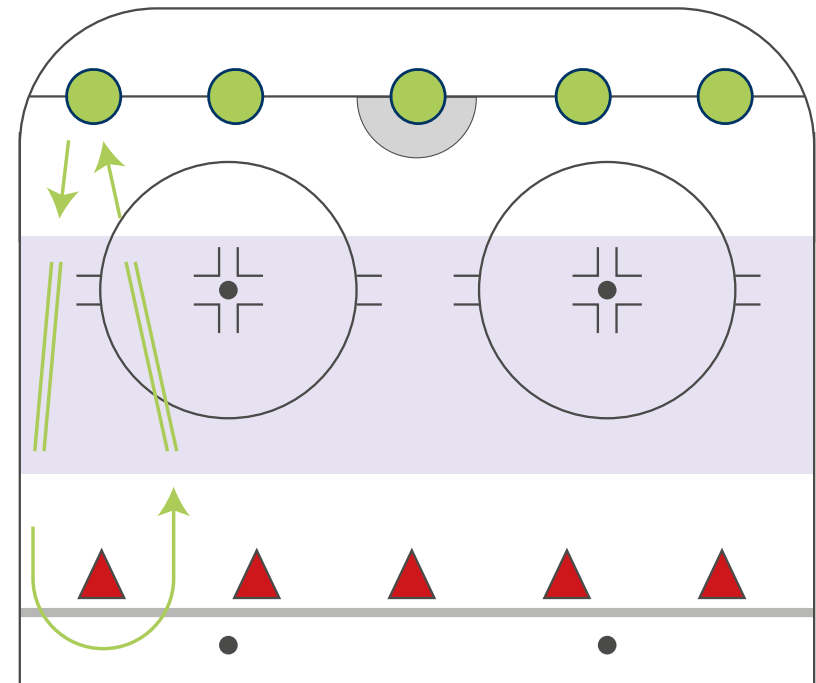
EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

Pousser 2 à 3 fois puis glisser sur 2 patins :

- Mains sur les genoux
- Mains sur les patins
- Fesses sur les talons

CONSIGNES

- Conserver les patins parallèles
- Fléchir les genoux
- Conserver la tête levée



« PATINAGE - ÉVALUATION INITIALE »

ATELIER N°

7

OBJECTIF

- Développer le déplacement, l'équilibre, la mobilité et le maniement

TÂCHES

- Patiner
- Sauter
- Freiner
- Tenir sa crosse

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



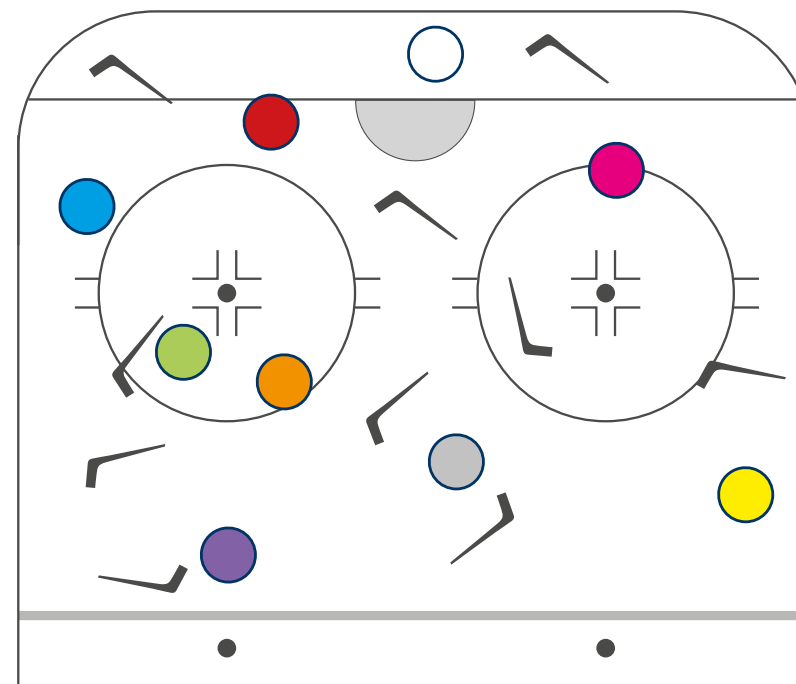
JEU PARCOURS (cf schéma)

LA PÊCHE

- Défi individuel
- Commencer le jeu par un rappel de la tenue de la crosse en position de base
- Chaque joueur patine et au signal, doit ramasser sa crosse et la tenir avec les deux mains au-dessus
- Faire quelques passages de cette façon

VARIANTES

Élimination si mauvaise tenue / enlever une crosse à chaque passage



« PATINAGE - SÉANCE 2 »

ATELIER N°

8

OBJECTIF

- Se déplacer sur la glace

TÂCHES

- Tomber
- Se relever
- Se déplacer en variant les attitudes

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

 **TOMBER ET SE RELEVER**

ÉDUCATIF

EN CERCLE AUTOUR DE L'ENTRAÎNEUR

- Se mettre debout avec l'aide des mains
- Se mettre debout sans l'aide des mains
- Jouer avec la chute sur les genoux au signal de l'entraîneur
- Tomber, rouler sur le côté, ramper se relever

CONSIGNES

Attention à ce que le joueur ne tombe pas sur les fesses



 **SE DÉPLACER AVEC OU SANS CHAISE**

ÉDUCATIF

EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

- Pousser une chaise en poussant sur un pied (droit puis gauche)
- Se déplacer avec les pieds à angle droit (pieds en canard) avec l'aide d'une chaise
- Se déplacer sans chaise, sans aide

CONSIGNES

Mimer la démarche d'un canard avec le joueur



**« PATINAGE - SÉANCE 2 »****ATELIER N°****8****OBJECTIF**

- Se déplacer sur la glace

TÂCHES

- Tomber
- Se relever
- Se déplacer en variant les attitudes

At.1/Maniement Statique - Base

At.2/Parcours de Maniement

At.3/Le Béret

At.4/Match Ludique 1

At.5/Match Ludique 2

At.6/Match Ludique 3

At.7/Patinage - Évaluation Initiale

Se mettre debout

Marcher avec l'aide d'un chaise

Marcher sans l'aide d'une chaise

Glisser sur 2 patins

Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2

Tomber et se relever

Se déplacer avec ou sans chaise

Se déplacer en variant les attitudes

Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3

Marcher dans différentes directions

Pousser et glisser avec 1 patin /1

Pousser et glisser avec 1 patin /2

Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4

Patiner et glisser sur 1 patin

Se déplacer en poussant un objet

Fléchir en glissant

Se déplacer en avant en poussant

1 objet avec la crosse

**SE DÉPLACER EN VARIANT LES ATTITUDES****ÉDUCATIF****EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE**

- Trotinette : pousser sur une jambe, glisser sur l'autre
- Patiner avec un jalon sur les épaules : lever la tête
- Patiner avec les mains sur les genoux
- Patiner avec les mains au-dessus de la tête

CONSIGNES

Faire la démonstration des modes de déplacements aux enfants.
Fléchir les genoux. Lever la tête.



« PATINAGE - SÉANCE 2 »

ATELIER N°

8

OBJECTIF

- Développer le déplacement, l'équilibre, la mobilité et le maniement

TÂCHES

- Patiner
- Sauter
- Freiner
- Tenir sa crosse

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



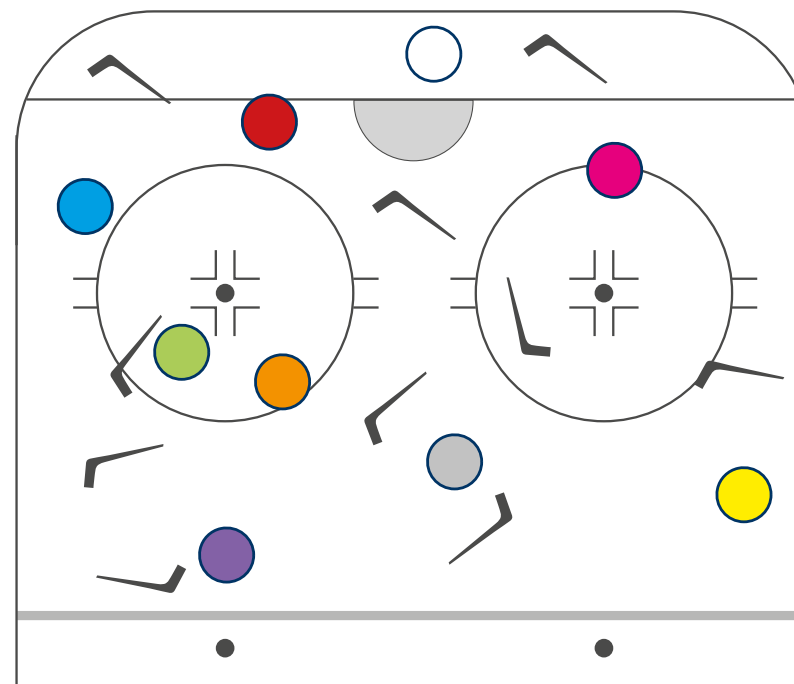
JEU PARCOURS (cf schéma)

LA PÊCHE

- Défi individuel
- Commencer le jeu par un rappel de la tenue de la crosse en position de base
- Chaque joueur patine et au signal, doit ramasser sa crosse et la tenir avec les deux mains au-dessus
- Faire quelques passages de cette façon

VARIANTES

Élimination si mauvaise tenue / enlever une crosse à chaque passage



« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N°

9

OBJECTIF

- Initiation au déplacement

TÂCHES

- Marcher, freiner
- Pousser et glisser
- Passer d'un patin à l'autre

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

 **MARCHER DANS DIFFÉRENTES DIRECTIONS**

ÉDUCATIF

EXERCICE RÉPÉTITIF

- Marcher dans différentes directions en échappant à l'entraîneur (espace réduit)
- Augmenter l'aire de jeu
- Augmenter la vitesse de patinage de l'entraîneur

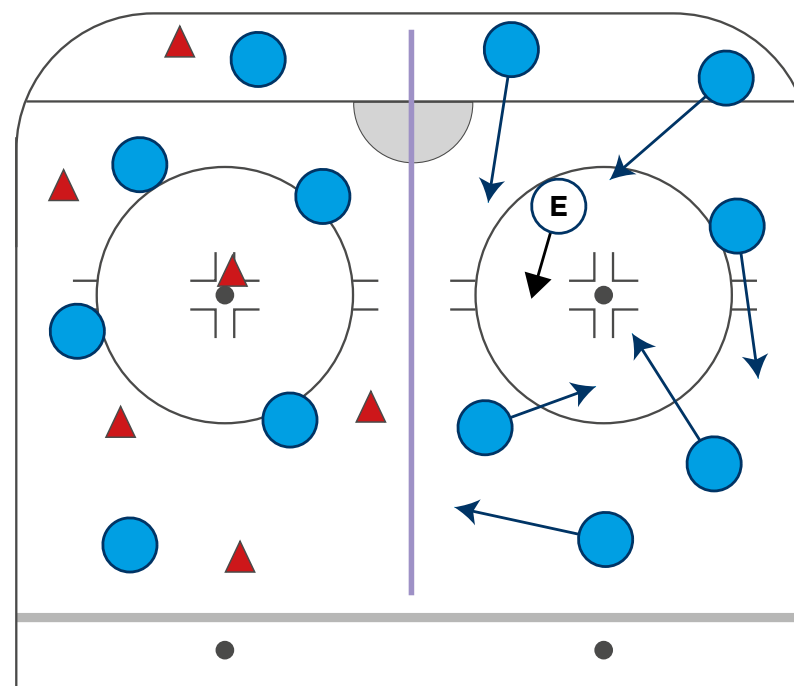
CONSIGNES

- Ne pas s'arrêter au cours de l'exercice
- Lever la tête pour changer de direction

JEU PARCOURS (cf schéma)

CHAISES MUSICALES

Les joueurs patinent et freinent à côté d'un plot au signal de l'entraîneur le plus vite possible.
Utiliser 2 plots de moins que le nombre de joueurs.



« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N°

9

OBJECTIF

- Initiation au déplacement

TÂCHES

- Marcher, freiner
- Pousser et glisser
- Passer d'un patin à l'autre

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



POUSSER ET GLISSER AVEC UN PATIN

ÉDUCATIF

EN VAGUE D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

- Pousser puissamment sur un pied pour glisser le plus longtemps possible sur l'autre pied

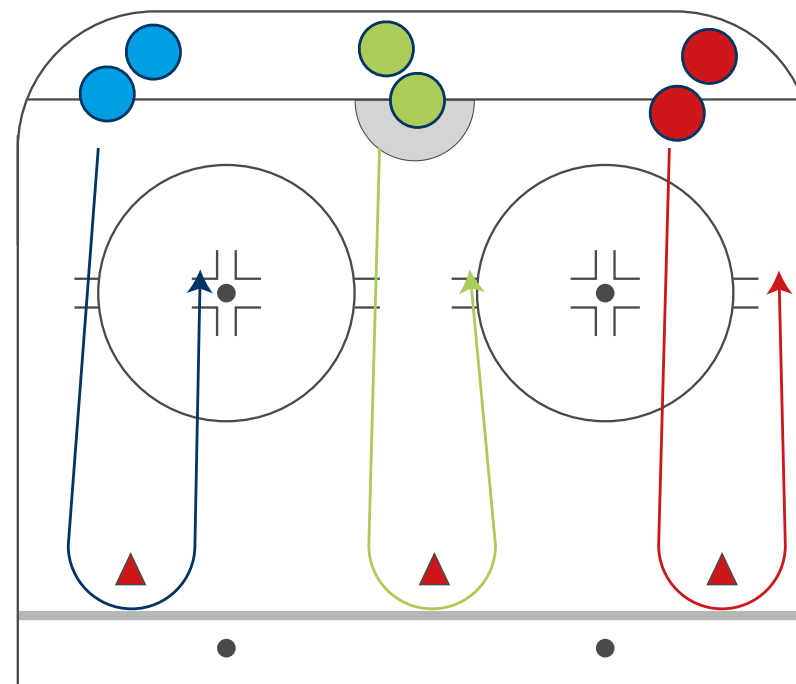
CONSIGNES

- Ouvrir le pied à 90°, fléchir la jambe (volonté de rentrer dans la glace)
- Pousser le plus de fois possible (fréquence)
- Pousser puissamment sur un pied pour glisser le plus longtemps possible sur l'autre pied

JEU PARCOURS (cf schéma)

RELAIS TROTTINETTE

- Relais par groupe avec un déplacement en trottinette
- Le 1^{er} groupe ayant effectué tous ses passages a gagné
- Faire recommencer si mauvaise exécution technique



« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N°

9

OBJECTIF

- Initiation au déplacement

TÂCHES

- Marcher, freiner
- Pousser et glisser
- Passer d'un patin à l'autre

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

 **POUSSER ET GLISSER AVEC UN PATIN**

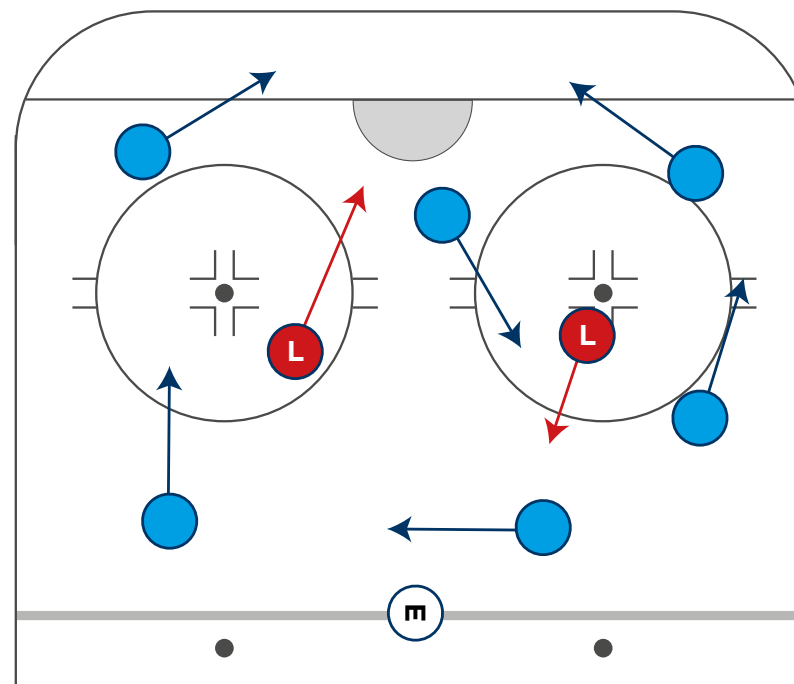
JEU PARCOURS (cf schéma)

LOUP GLISSÉ

2 loups tentent de toucher les autres joueurs qui patinent en trottinette. Les joueurs sont protégés lorsqu'ils glissent dans la position du petit bonhomme.

VARIANTES

- Augmenter le nombre de loups
- Glisser sur un pied



« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N°

9

OBJECTIF

- Développer le déplacement, l'équilibre, la mobilité et le maniement

TÂCHES

- Patiner
- Sauter
- Freiner
- Tenir sa crosse

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



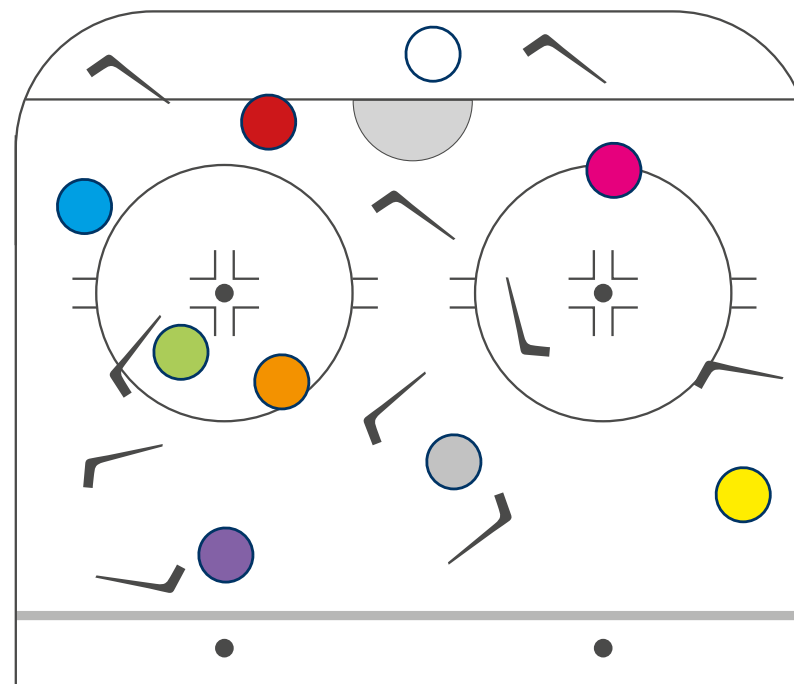
JEU PARCOURS (cf schéma)

LA PÊCHE

- Défi individuel
- Commencer le jeu par un rappel de la tenue de la crosse en position de base
- Chaque joueur patine et au signal, doit ramasser sa crosse et la tenir avec les deux mains au-dessus
- Faire quelques passages de cette façon

VARIANTES

Élimination si mauvaise tenue / enlever une crosse à chaque passage



« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N°

10

OBJECTIF

- Développer le déplacement sur la glace

TÂCHES

- Pousser et glisser
- Patiner (pousser et glisser)

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenue de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenue de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenue de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse



PATINER ET GLISSER SUR 1 PATIN

ÉDUCATIF

PARCOURS

- Pousser sur un pied uniquement en laissant l'autre sur une ligne droite (il est possible de la dessiner sur la glace)
- Reprendre de la vitesse
- Pousser de l'autre pied sur le retour

CONSIGNES

- Rester le plus longtemps possible sur 1 patin
- Prendre de la vitesse et glisser sur 1 patin

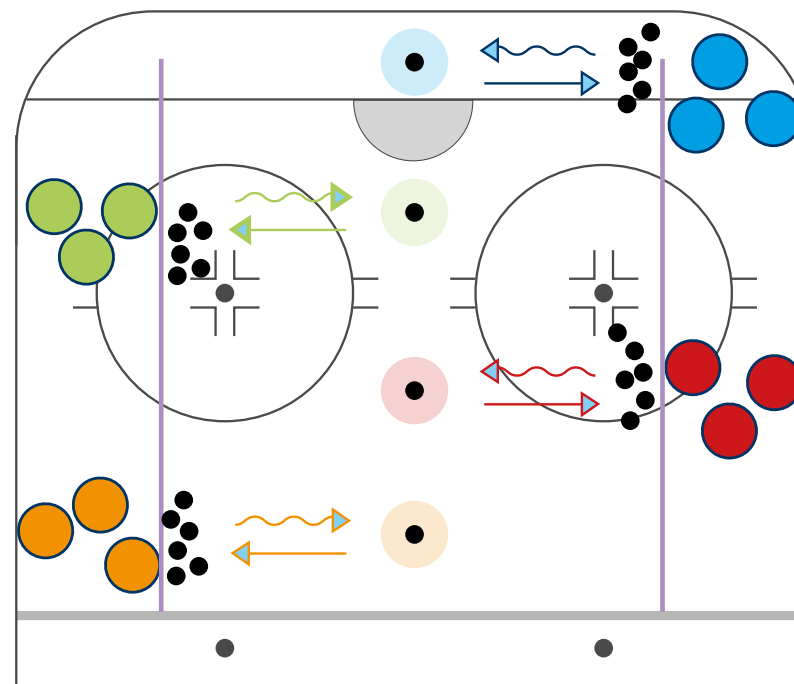
JEU PARCOURS (cf schéma)

JEU PAR ÉQUIPE (4 ÉQUIPES)

- Le premier joueur de chaque équipe démarre en poussant de la jambe droite, va poser un palet dans le cerceau de sa couleur et revient, dans son groupe, en poussant de la jambe gauche.
- L'équipe qui gagne est celle qui a mis tous ses palets dans le cerceau.

ÉVOLUTION

Faire le parcours en marchant, en poussant un joueur de son équipe.



« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N°

10

OBJECTIF

- Développer le déplacement sur la glace

TÂCHES

- Pousser et glisser
- Patiner (pousser et glisser)

At.1/Maniement Statique - Base

At.2/Parcours de Maniement

At.3/Le Béret

At.4/Match Ludique 1

At.5/Match Ludique 2

At.6/Match Ludique 3

At.7/Patinage - Évaluation Initiale

Se mettre debout

Marcher avec l'aide d'un chaise

Marcher sans l'aide d'une chaise

Glisser sur 2 patins

Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2

Tomber et se relever

Se déplacer avec ou sans chaise

Se déplacer en variant les attitudes

Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3

Marcher dans différentes directions

Pousser et glisser avec 1 patin /1

Pousser et glisser avec 1 patin /2

Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4

Patiner et glisser sur 1 patin

Se déplacer en poussant un objet

Fléchir en glissant

Se déplacer en avant en poussant

1 objet avec la crosse



SE DÉPLACER EN POUSSANT 1 OBJET

ÉDUCATIF**PARCOURS**

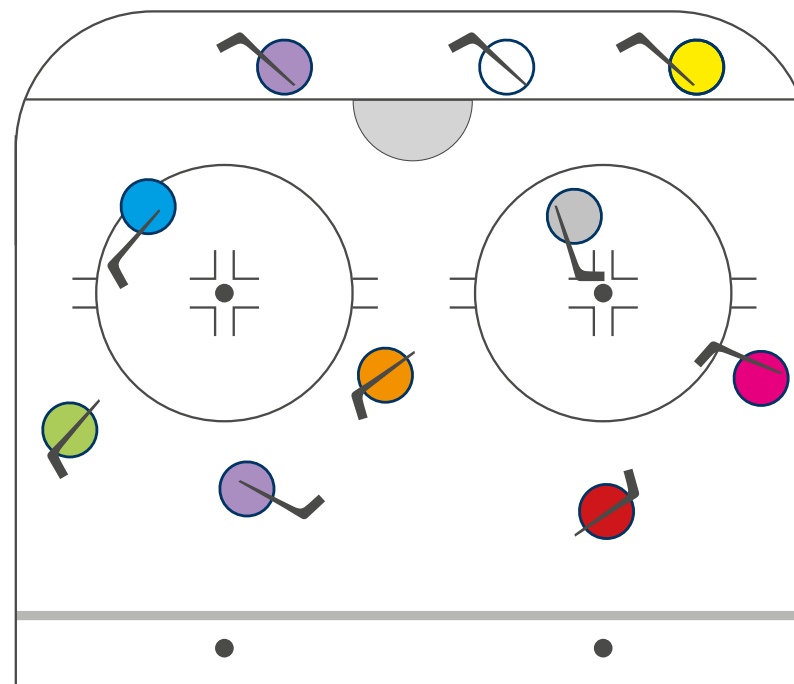
- Les joueurs doivent effectuer un parcours. Ils ont dans les mains un jalon avec au bout une coupelle retournée (qui matérialise la crosse qui glisse sur la glace)
- L'entraîneur devra vérifier le positionnement des mains

CONSIGNES

- Garder la coupelle en contact avec la glace
- Garder un positionnement des mains assez écarté
- Avoir la tête haute
- Mimer une conduite de palet

JEU PARCOURS (cf schéma)**JEU DU MIME**

- Tous les joueurs se déplacent dans la zone avec leur jalon et leur coupelle en guise de crosse et doivent imiter l'entraîneur. (1 genou sur la glace, à plat ventre, faire tomber le jalon et le ramasser, deux genoux sur la glace, accélérer,...)
- Au coup de sifflet, les joueurs doivent s'arrêter avec une tenue de crosse correcte
- Possibilité de faire un jeu d'élimination en fonction de la réussite



« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N°

10

OBJECTIF

- Développer l'équilibre

TÂCHES

- Maintenir la position de base
- Patiner
- Glisser

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenu de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenu de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenu de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

 **FLÉCHIR EN GLISSANT**

ÉDUCATIF

EN VAGUE D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

Démarrer 3 zones de patinage sur la largeur de l'éducatif :

- 1 - Prendre de la vitesse
- 2 - Glisser avec les deux patins en zone 2
- 3 - Patiner de nouveau en zone 3

ÉVOLUTION

Se baisser lors de la phase de glisse, se baisser avec une crosse dans une main, se baisser en position basse

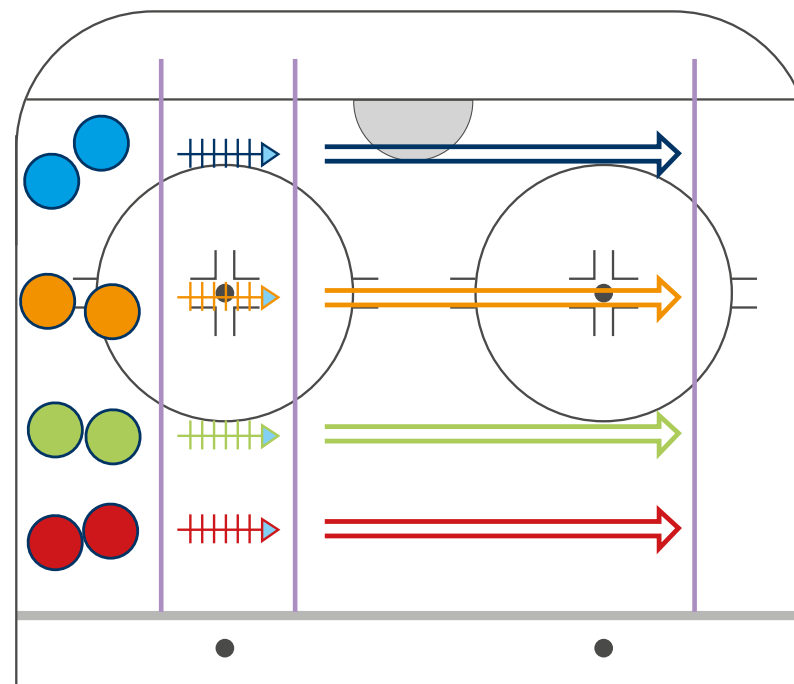
CONSIGNES

- Maintenir la position de base
- Regarder devant soi
- Garder le même niveau de flexion (proche de 90°)

JEU PARCOURS (cf schéma)

DÉFI PAR ÉQUIPE «QUI VA LE PLUS VITE»

- Le premier joueur de chaque équipe démarre et prend de la vitesse et ensuite doit se laisser glisser sur les deux patins
- Le premier de la course marque 1 point pour son équipe
- L'équipe qui a le plus de points gagne



« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N°

10

OBJECTIF

- Développer l'équilibre et le maniement

TÂCHES

- Pousser un objet
- Sauter un obstacle
- Conduire un objet avec la crosse

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Parcours de Maniement
- At.3/Le Béret
- At.4/Match Ludique 1
- At.5/Match Ludique 2
- At.6/Match Ludique 3
- At.7/Patinage - Évaluation Initiale
 - Se mettre debout
 - Marcher avec l'aide d'un chaise
 - Marcher sans l'aide d'une chaise
 - Glisser sur 2 patins
 - Tenu de crosse
- At.8/Patinage - Séance 2
 - Tomber et se relever
 - Se déplacer avec ou sans chaise
 - Se déplacer en variant les attitudes
 - Tenu de crosse
- At.9/Patinage - Séance 3
 - Marcher dans différentes directions
 - Pousser et glisser avec 1 patin /1
 - Pousser et glisser avec 1 patin /2
 - Tenu de crosse
- At.10/Patinage - Séance 4
 - Patiner et glisser sur 1 patin
 - Se déplacer en poussant un objet
 - Fléchir en glissant
 - Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

 **SE DÉPLACER EN AVANT EN POUSSANT UN OBJET AVEC LA CROSSE**

ÉDUCATIF

EN VAGUE EN ALLER/RETOUR

- Se mettre par 3 à 4-5 m d'écart (2 joueurs d'un côté, 1 de l'autre)
- Effectuer un travail de déplacement en poussant une coupelle avec la crosse
- Début par le groupe de 2 joueurs

VARIANTES

- Mettre un slalom entre les deux groupes
- Faire l'exercice sous forme de relais

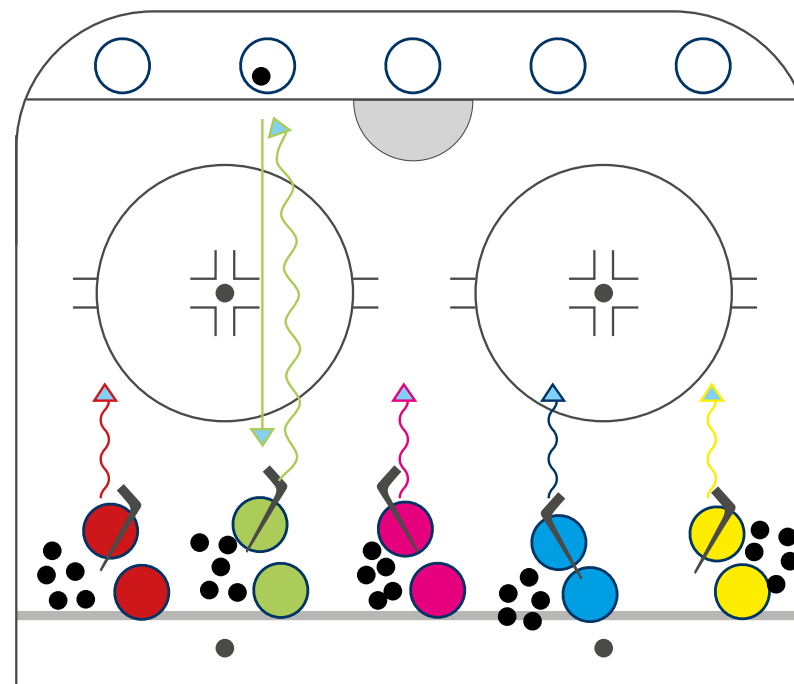
CONSIGNES

- Lever la tête
- Écarter les coudes

JEU PARCOURS (cf schéma)

LES TRANSPORTEURS

- Les joueurs sont par paires
- Chacun a une crosse, chaque paire a 6 coupelles
- Une zone pour chaque paire dessinée à la peinture à l'extrémité de la glace
- Au signal, chaque joueur doit déposer une coupelle dans la zone et revenir en patinant pour que le suivant parte
- La première paire qui amène les 6 coupelles remporte la partie



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

TENUE DE LA CROSSE



MAIN DU « HAUT »

Prise embout dans la paume



MAIN DU « BAS »

Distance 1 « avant-bras »



POSITION DE BASE



Genoux et chevilles fléchis
Tronc légèrement penché vers l'avant
Tête droite, regard vers l'avant



Patins parallèles, écartés de la largeur des épaules
Crosse tenue à 2 mains, écartées de la longueur d'un avant-bras
Coudes dégagés du corps
Palette entièrement sur la glace devant soi

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER



- Tronc trop fléchi
- Flexion insuffisante des genoux
- Mauvaise distance entre les mains



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

MANIEMENT

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passes balayées : coup droit
- Passes balayées : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

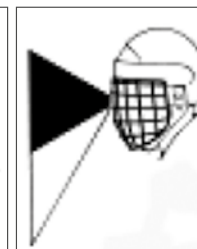
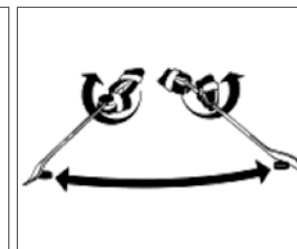
- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu



- 1 • Tenue de la crosse
Écartement des mains
- 2 • Pression des mains sur la crosse
- 3 • Rôle des mains dans le maniement



- | | |
|--|-------------------------|
| 4 • Coudes dégagés | 7 • Tête haute |
| 5 • Roulement des poignets | 8 • Vision périphérique |
| 6 • Rôle des mains
haut : contrôle et recouvrement
bas : guide et accompagnement | |



DRIBBLE COUP DROIT



DRIBBLE DIAGONAL



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Balancement latéral du tronc
- Pas de déplacement du palet
- Manque de rotation des poignets
- Pas de dégagement des coudes
- Regard centré sur le palet



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

CONDUITE DU PALET : 1 MAIN

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

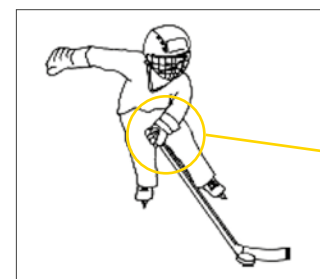
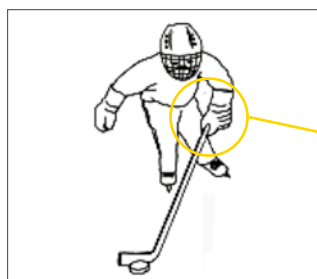
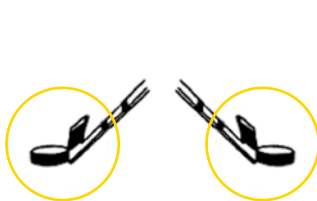
- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu



- 1 - Positionner le palet sur la moitié de la palette côté talon
- 2 - Utiliser les deux côtés de la palette

- 3 - Rotation du poignet pour pousser le palet et le conserver dans l'axe du patinage



- 4 - Utilisation des bras d'avant en arrière pour accompagner le patinage
- 5 - La palette est inclinée à plat sur la glace - contact complet

- 6 - Contrôle du palet sur l'extension du bras



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Mauvaise orientation de la palette
- Palet poussé trop loin devant
- Pas d'utilisation du bras qui contrôle le palet dans le patinage
- Palet en contact permanent avec la palette
- Utilisation d'un seul côté de la palette



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

PROTECTION : ÉLOIGNEMENT DU PALET



1 - Resserrement des mains sur la crosse



2 - Éloignement des bras



3 - Changement d'appui et transfert du poids du corps
4 - Couverture du palet



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Bras collés au corps
- Mauvaise fermeture de la palette



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

PROTECTION : CORPS EN OPPOSITION



- 1 - Poids du corps sur la jambe opposée au placement du palet
- 2 - Patins écartés et centre de gravité bas
- 3 - Tenue de la crosse à deux mains



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Peu de flexion des jambes



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

2

PASSE BALAYÉE : COUP DROIT

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passes balayées : coup droit
- Passes balayées : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

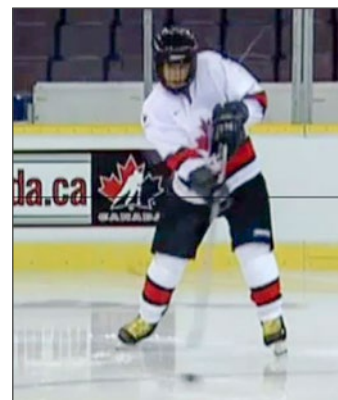
- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu



- 1 - Les mains sont plus écartées que pour le maniement
- 2 - La palet est éloigné vers l'arrière
- 3 - Regard orienté vers la cible



- 4 - Le palet est balayé le plus vite possible vers la cible
- 5 - Le poids du corps est transféré sur la jambe avant



- 6 - La palette est orientée vers la cible
- 4 - «Fermeture» pour couvrir le palet



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Regard sur le palet
- Frapper le palet
- Absence de dégagement des bras



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N° **2**

PASSE BALAYÉE : REVERS



1 - La main du bas descend sur la crosse

2 - Le patin avant est dirigé vers la cible
3 - Le genou avant est très fléchi

4 - Rotation du tronc et des épaules vers la cible
5 - Regard vers la cible



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Corps trop droit
- Redressement en fin de mouvement
- Arrêt du mouvement trop tôt



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

2

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

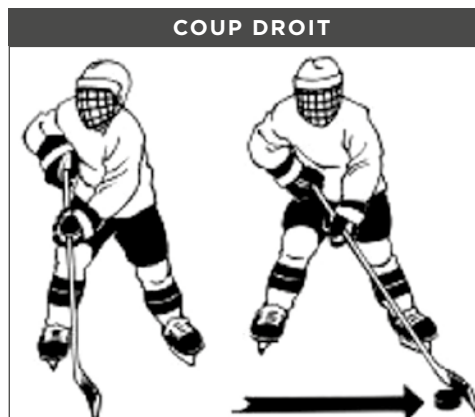
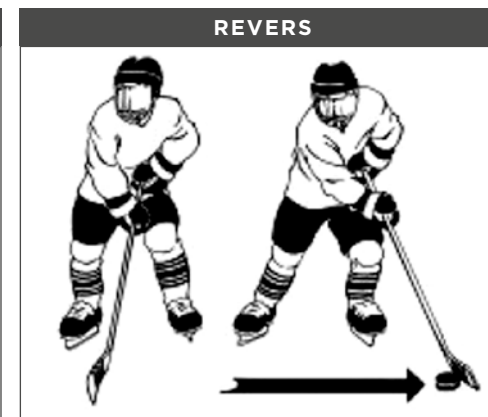
FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu

RÉCEPTION PASSE


PRÉPARATION

- 1 - Palette entièrement en contact avec la glace
- 2 - La palette est perpendiculaire à la trajectoire de la passe
- 3 - Attendre le palet en avançant légèrement la palette

COUP DROIT

REVERS

AU MOMENT DE L'ARRIVÉE DU PALET SUR LA PALETTE

- 4 - Le palet est reçu au milieu de la palette
- 5 - On effectue un léger recul de la palette pour garder le contrôle du palet
- 6 - On augmente la pression des mains sur la crosse pour arrêter le palet au niveau des patins ou juste en arrière


POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Pas de recul et rebond du palet sur la palette
- Pas de dégagement des bras et mauvaise orientation de la palette
- Recul trop important, ouverture de la palette et perte du palet

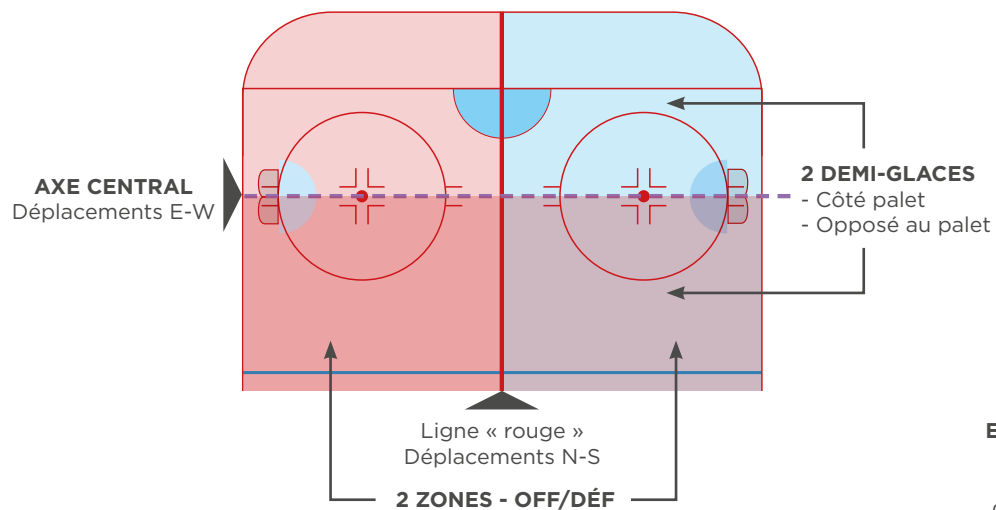


FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

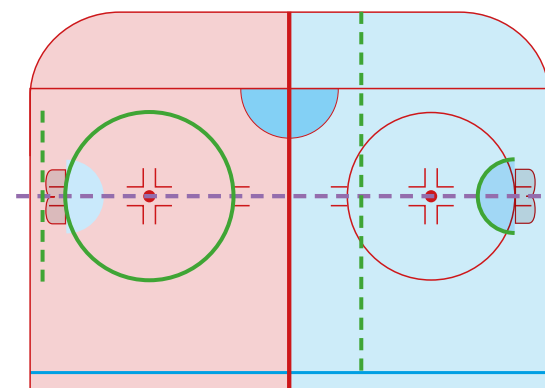
N° **3**

OCCUPATION DES ESPACES

TRACER DES LIGNES POUR DÉFINIR LES ESPACES DE JEU



TRACER DES LIGNES POUR DONNER DES REPÈRES



ESPACES ET REPÈRES DOIVENT PERMETTRE AUX JOUEURS
 - de se situer sur la glace
 - d'avoir une mobilité maximum
 de façon appropriée par rapport au palet et à ses partenaires

FT.1/Gestes de base
 Tenue de la crosse
 Position de base
 Maniement
 Conduite palet 1 main
 Protection : éloignement du palet
 Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception
 Passe balayée : coup droit
 Passe balayée : revers
 Réception passe

FT.3/Situation de matchs
 Occupation des espaces
 Match ludique 1
 Match ludique 2
 Match ludique 3
 Match ludique 4
 Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
 Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage
 Posture globale
 La poussée
 Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage
 Règles de jeu



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

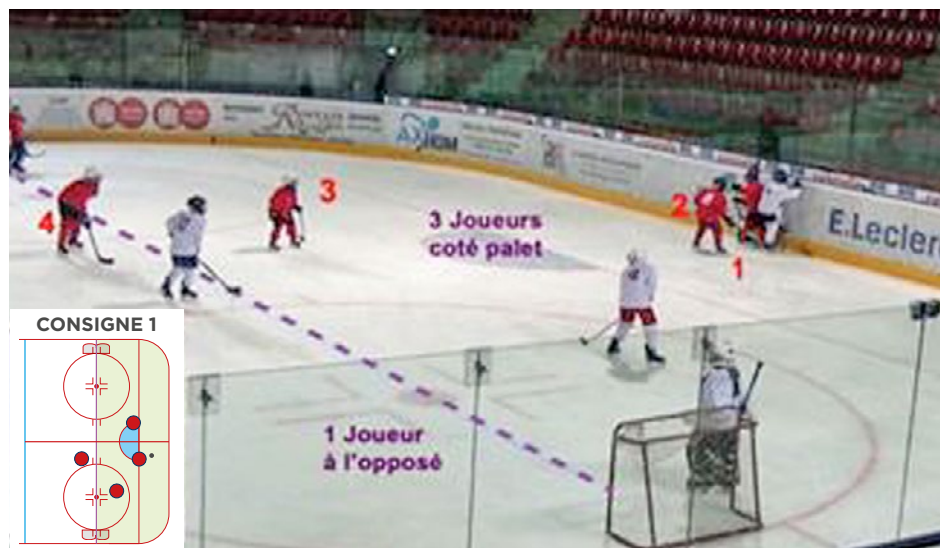
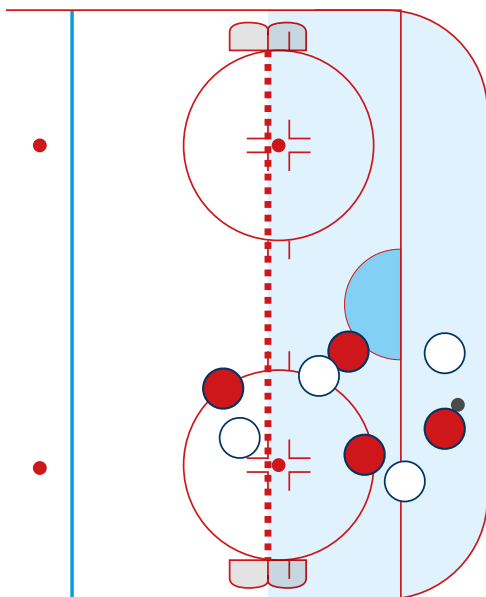
3

MATCH LUDIQUE N°1

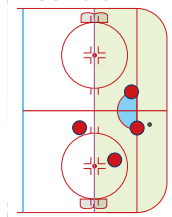
PALET D'UN CÔTÉ DE L'AXE CENTRAL

CONSIGNE DE JEU N°1

- 3 joueurs dans la 1/2 surface «côté palet»
- 1 joueur dans la 1/2 surface «côté opposé palet»



CONSIGNE 1



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Le joueur à l'opposé est attiré par le palet



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

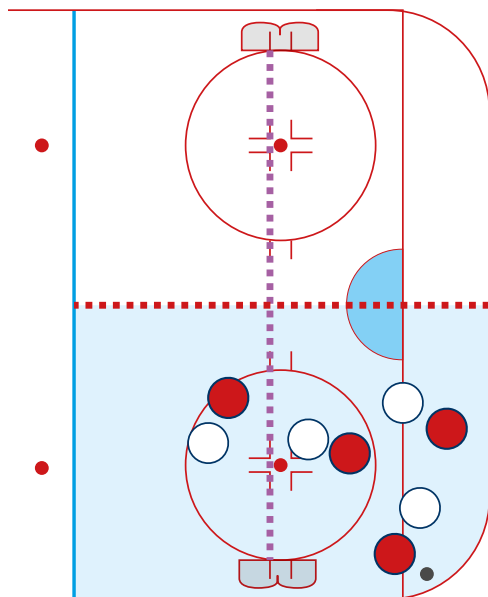
3

MATCH LUDIQUE N°2

PALET EN ZONE OFFENSIVE OU DÉFENSIVE

CONSIGNE DE JEU N°2

- Tous les joueurs doivent se trouver dans leur zone Défensive/Offensive



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Un ou deux joueurs restent dans la zone opposée



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

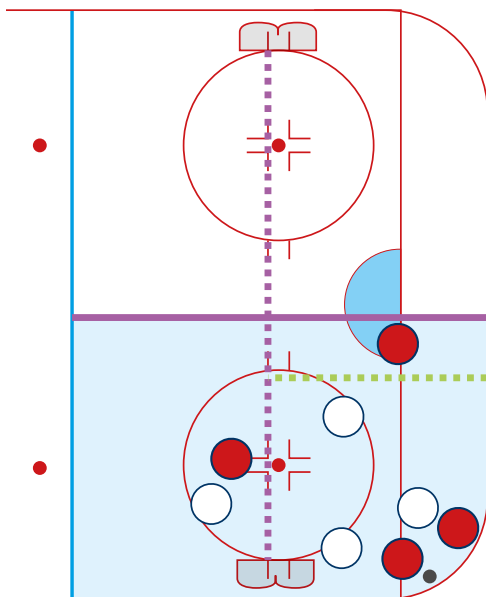
3

MATCH LUDIQUE N°3

RÉPARTITION DES JOUEURS CÔTÉ PALET «COMBAT POUR LA POSSESSION DU PALET»

CONSIGNE DE JEU N°3

- Les 2 joueurs les plus proches du palet vont sur le palet
- Le 3^{ème} reste en position haute



CONSIGNE 3



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Le 3^{ème} joueur est attiré par le palet ou reste éloigné sans occuper le bon espace



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N° **3**

FT.1/Gestes de base

- _____ Tenue de la crosse
- _____ Position de base
- _____ Maniement
- _____ Conduite palet 1 main
- _____ Protection : éloignement du palet
- _____ Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- _____ Passe balayée : coup droit
- _____ Passe balayée : revers
- _____ Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- _____ Occupation des espaces
- _____ Match ludique 1
- _____ Match ludique 2
- _____ Match ludique 3
- _____ Match ludique 4
- _____ Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- _____ Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

- _____ Posture globale
- _____ La poussée
- _____ Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

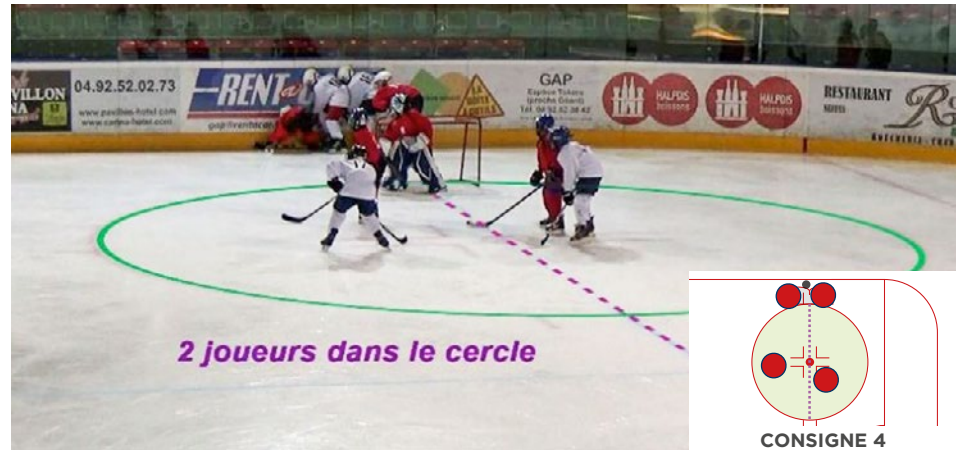
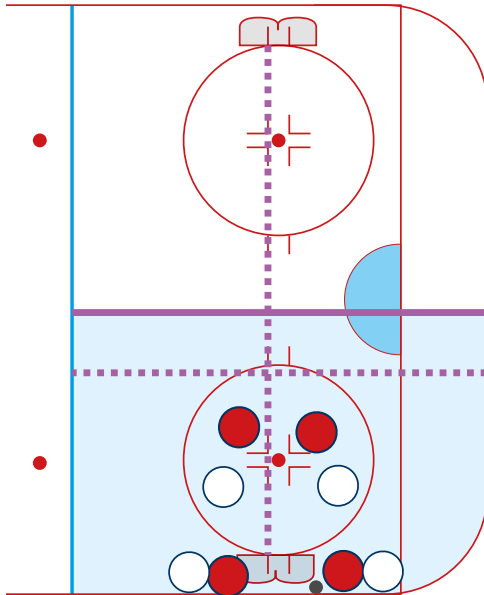
- _____ Règles de jeu

MATCH LUDIQUE N°4

SITUATION SPÉCIFIQUE - PALET DERRIÈRE LA CAGE

CONSIGNE DE JEU N°4

- Utiliser un cercle devant la cage comme repère de positionnement
- 2 joueurs dans le cercle (1 joueur de chaque côté du 1/2 cercle)



COMPOTEMENTS OBSERVÉS

Pas de joueur devant la cage



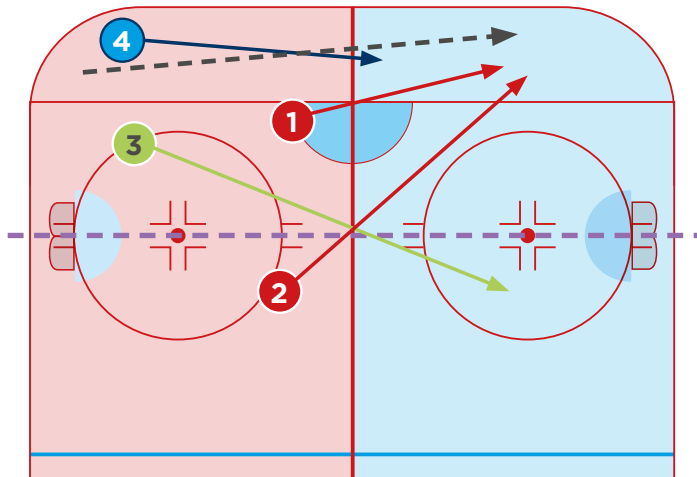
FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

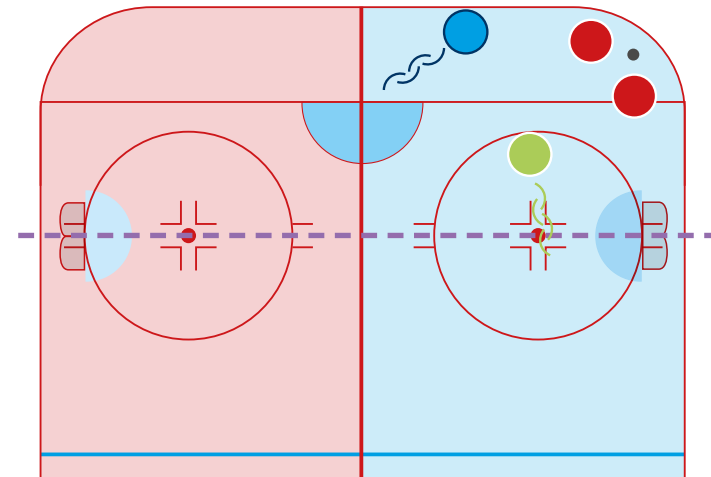
3

GÉNÉRALITÉS INDIVIDUELLES & COLLECTIVES EN SITUATION DE JEU

RÈGLE DE DÉPLACEMENT



RÈGLE DE REPLACEMENT



PRIORITÉ AU PALET

- Les 2 joueurs les plus proches du palet vont sur le palet
- Les 2 autres «équilibrent»
 - 1 à l'opposé
 - 1 côté palet en position haute

CONTACT VISUEL AU PALET

- Les 2 joueurs les plus éloignés du palet se replacent sans perdre le palet des yeux

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passes balayées : coup droit
- Passes balayées : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu

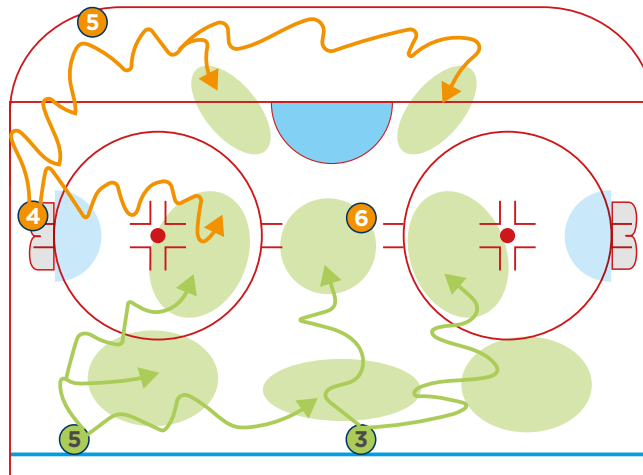


FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N° 3

GÉNÉRALITÉS INDIVIDUELLES & COLLECTIVES EN SITUATION DE JEU

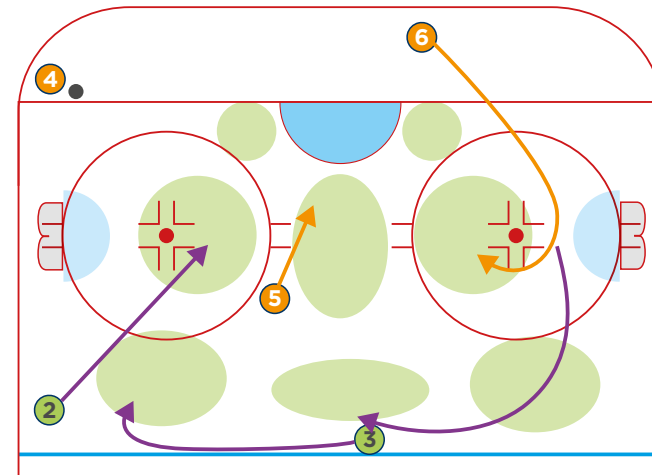
INTENTIONS DE JEU DU PORTEUR DU PALET



LE PORTEUR DU PALET DOIT CHERCHER À

- 1 - prendre un lancer avec un angle optimal («attaquer» l'axe vers la cage)
- 2 - rester en mouvement en protégeant son palet
- 3 - «fixer» un adversaire pour faire une passe à un coéquipier

INTENTIONS DE JEU DU NON-PORTEUR DU PALET



LES NON-PORTEURS DU PALET DOIVENT CHERCHER À

- 1 - se rendre disponibles dans les espaces libres - «DÉMARQUAGE» (être prêt à recevoir-lancer le palet)
- 2 - rester en mouvement en proposant des changements de rythme
- 3 - communiquer avec le porteur



FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passes balayées : coup droit
- Passes balayées : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

4

LE PATINAGE : POSTURE GLOBALE



- 1 - Alignement jambe-tronc sur l'extension
- 2 - Utiliser les bras vers l'avant
- 3 - Flexion tronc-jambe
- 4 - Regard vers l'avant

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passes balayées : coup droit
- Passes balayées : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

4

LE PATINAGE : LA POUSSÉE



- 1 - Ouverture de la hanche et du bassin
- 2 - Poussée sur le côté et vers l'arrière
- 3 - Extension complète jambe & cheville
- 4 - Transfert du poids du corps sur la jambe qui glisse

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passes balayées : coup droit
- Passes balayées : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

- Règles de jeu



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N° **4**

LE PATINAGE : RETOUR JAMBE LIBRE



1 - Poids du corps sur la jambe de glisse

2 - Retour du patin pour reprendre l'axe du patinage sous le corps

3 - Retour du patin proche de la glace



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Extension incomplète
- Pas de phase de glissement
- Retour incomplet (recouvrement)
- Mouvements de redressement sur les poussées
- Mauvaise utilisation des bras



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

5

ARBITRAGE - RÈGLES DE JEU

Les règles de jeu du hockey sur glace sont nombreuses. Afin de permettre aux élèves de s'initier à l'arbitrage, vous trouverez ci-après les principaux gestes de l'arbitre.

Au cours de cette initiation/découverte de l'activité sportive, toute faute/geste dangereux pour la sécurité des pratiquants est sanctionné(e) par un « Tir de pénalité ».

Ce « tir de pénalité » est réalisé depuis le centre du terrain. Le joueur victime de la faute tente de marquer un but depuis le centre du terrain (adversaires et partenaires se positionnent en dehors de l'aire de jeu)

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

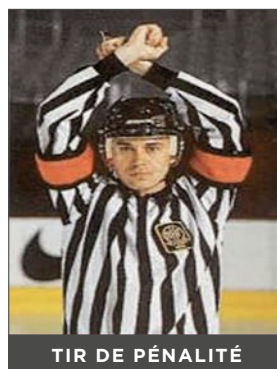
- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/Le patinage

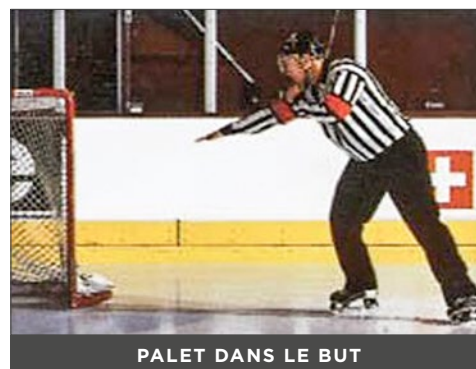
- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage

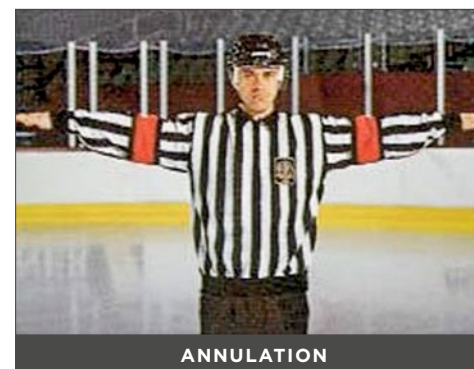
- Règles de jeu



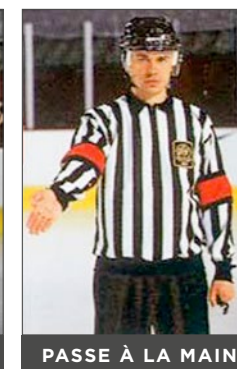
TIR DE PÉNALTÉ



PALET DANS LE BUT



ANNULATION



PASSE À LA MAIN



LES CONDITIONS DE MISES EN ŒUVRE	64
LE MATÉRIEL	64
LE TERRAIN	65
LA SÉCURITÉ	66
LES REGLES D'OR DU HOCKEY BALLE	67
LEXIQUE	68
LÉGENDES & SYMBOLES	69
LES SÉANCES DE HOCKEY BALLE	70
LES ATELIERS	72
LES FICHES TECHNIQUES	88



CONDITIONS

SÉANCES

ATELIERS

FICHES TECHNIQUES

MATÉRIEL

TERRAIN

SÉCURITÉ

RÈGLES D'OR

LEXIQUE

LÉGENDES

LES CONES	LES CHASUBLES	LES CROSSES
		
LES BALLE	LES CERCEAUX (PLATS)	LES BANDES PLASTIQUES
		



ORGANISATION DES AIRES D'ÉVOLUTION

Un terrain de Handball 40 x 20 mètres peut servir de référence.

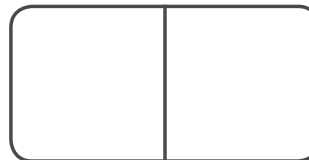
Les matchs seront réalisés de préférence sur la surface suivante : 20 x 10 mètres (réf : 3 zones de jeu - largeur terrain hand)

Une séance de Hockey peut être structurée sur des aires de jeu allant de 1 à 6.

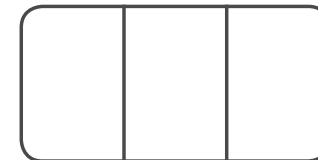
1 ZONE DE JEU



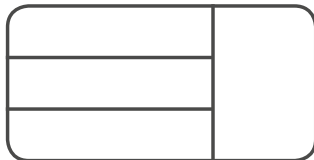
2 ZONES DE JEU



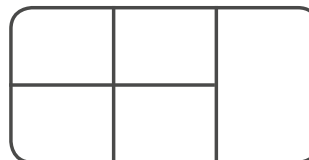
3 ZONES DE JEU



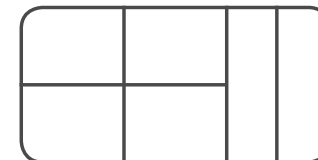
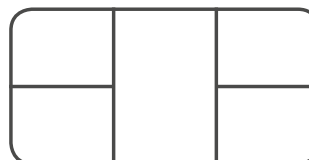
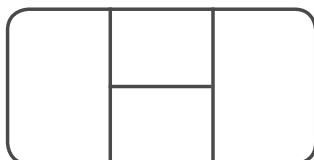
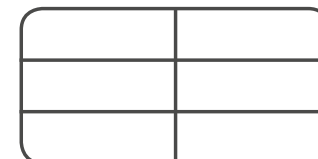
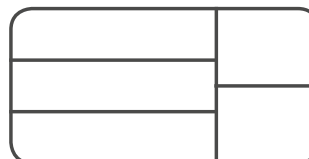
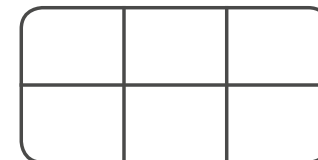
4 ZONES DE JEU



5 ZONES DE JEU



6 ZONES DE JEU





- La sécurité des séances est conditionnée par :
 - les règles d'or du Hockey Balle (voir page suivante),
 - la qualité des matériels utilisés et notamment leur conformité à la réglementation en vigueur,
 - la qualification et la compétence de l'encadrement,
 - la connaissance par tous des procédures d'urgence et de secours.

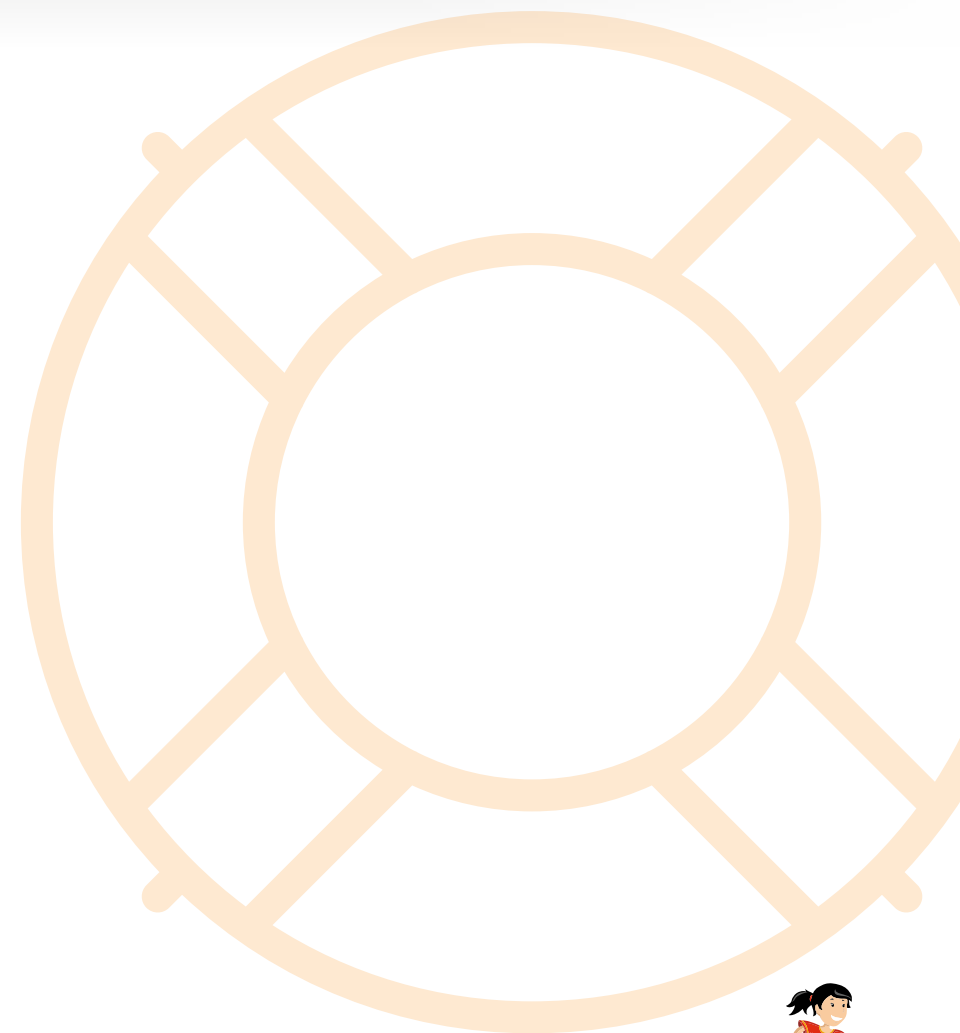
Le matériel utilisé contribue à la sécurité :

- les surfaces de jeu des différents ateliers sont clairement identifiées.

L'encadrement doit satisfaire au taux minimum réglementaire et posséder les qualifications requises. Sa compétence se traduit par :

- sa faculté d'adaptation aux situations rencontrées,
- le choix des tâches adaptées aux élèves,
- la pertinence et la précision des consignes.

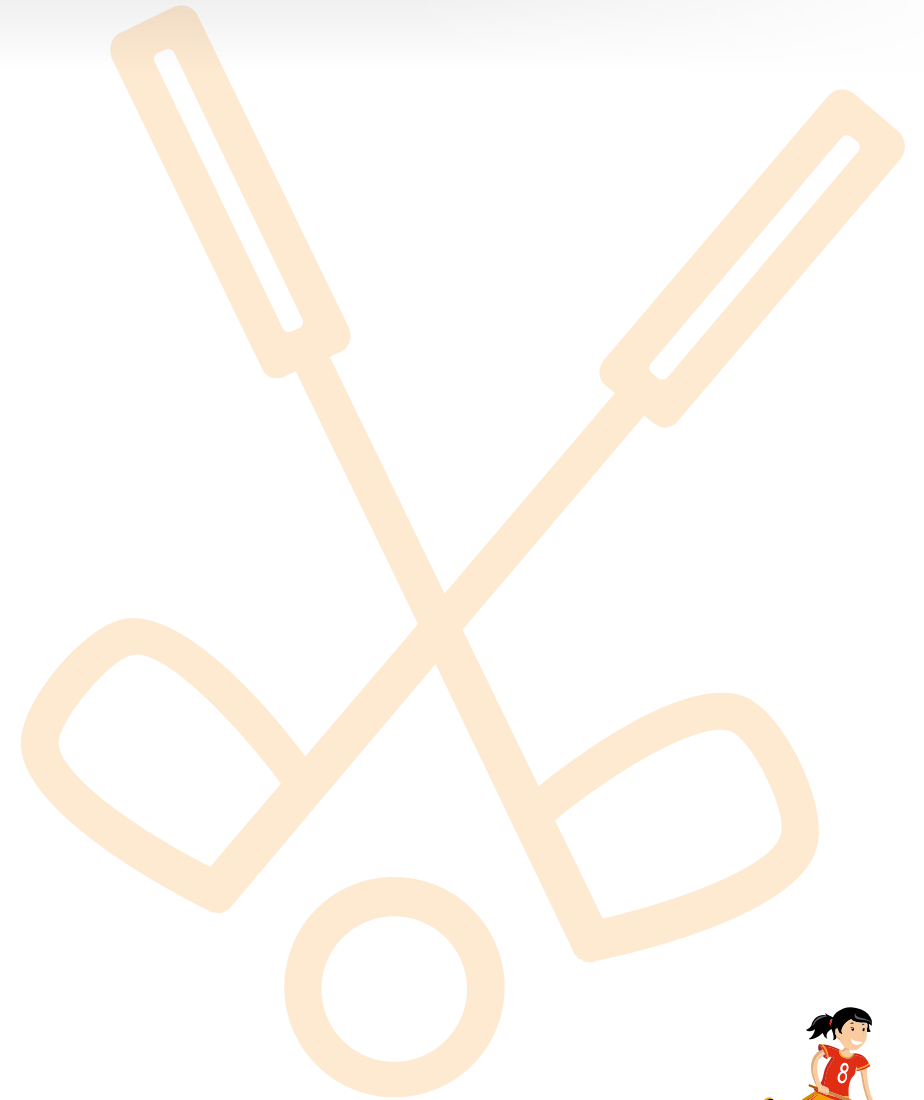
La complémentarité des membres de l'équipe pédagogique (maître, intervenant) doit permettre d'optimiser la qualité de l'enseignement et les conditions de sécurité.



Dans l'objectif de proposer l'activité en toute sécurité :

- 1) La crosse doit rester sous la hanche
- 2) La crosse est utilisée uniquement pour jouer la balle
- 3) La balle est toujours passée à un coéquipier avec la crosse et sans les mains
- 4) Les « tacles » sont strictement interdits

FAIR PLAY 
AND RESPECT



CROSSE -

Bâton à bout recourbé avec lequel on dirige le palet au hockey sur glace. Extension qui permet la conduite de l'objet du jeu, la balle.

PALETTE -

Partie inférieure de la crosse qui fait angle avec le manche et est en contact avec la surface glacée. Son incurvation permet de maîtriser et de lancer la balle.

TALON (DE LA PALETTE) -

Angle de la crosse reliant le manche à la palette (partie proximale de la palette).

COUP DROIT DE LA PALETTE -

Tir réalisé avec l'avant de la palette (face concave).

REVERS DE LA PALETTE -

Tir réalisé avec l'arrière de la palette, moins précis et moins puissant, mais plus déroutant pour les gardiens de but (face convexe).



CONDITIONS

SÉANCES

ATELIERS

FICHES TECHNIQUES

MATÉRIEL

TERRAIN
















SÉCURITÉ

RÈGLES D'OR

LEXIQUE

LÉGENDES

LÉGENDE DES SYMBOLES

Joueurs		Se déplacer en arrière avec la balle	
Entraîneur		Se déplacer et freiner	
Balle		Pivoter	
Crosse		Accélérer	
Plot		Passer	
Se déplacer en avant sans la balle		Tirer	
Se déplacer en avant avec la balle		Abandonner la balle sur place	
Se déplacer en arrière sans la balle			





L'organisation des séances

Le cycle Hockey-balle proposé comporte 4 séances de découverte/initiation de la discipline hockey balle.

Grâce à ces différentes séances, l'enfant va pouvoir s'initier à la pratique du hockey sur glace sans la contrainte du déplacement spécifique sur la glace.

Chaque séance pourra mettre en oeuvre une séquence pour chacun des thèmes suivants :

- **MANIEMENT/CONDUITE DE LA BALLE**
- **PASSER/RÉCEPTIONNER LA BALLE**
- **JOUER ENSEMBLE**
- **CONFRONTATION-MATCH À THÈME**

Une dizaine de minutes sur chaque thématique de travail permet de réaliser des séances complètes et équilibrées dans le temps imparti (45 minutes à 1 heure en règle générale).

Les tableaux de séance, ci-après, vous oriente dans le choix des ateliers à mettre en place.

L'objectif est de pouvoir progresser dans les 4 grands thèmes de travail, tout en donnant la possibilité aux élèves de découvrir de nouveaux ateliers à chaque séance.

Vous trouverez les explications et les détails de chaque atelier à partir de la page 72 et à partir de la page 88 les fiches techniques d'accompagnement et de corrections gestuelles.



SÉANCE 1

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Maniement - Statique de base	7
La ronde des passes	5
Espace libre	9
Match Ludique 1	13

SÉANCE 2

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Maniement statique - Évolution	2
Le Jokari	6
Les taureaux	10
Confrontation - Match Ludique 2	14

SÉANCE 3

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Parcours Maniement	3
Balle chrono	7
Balle au capitaine	11
Confrontation - Match Ludique N°3	15

SÉANCE 4

THÈME DE TRAVAIL	N° ATELIER
Le Béret	4
La Chaîne	8
À l'abordage	12
Confrontation - Match Ludique N°4	16



« MANIEMENT STATIQUE - BASE »

ATELIER N°

1

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Être capable d'utiliser la crosse pour agir sur la balle
Manier l'objet dans différents plans.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle par binôme
- 2 plots par binôme

DESCRIPTIF

- Les élèves sont en binôme - Pendant qu'un élève travaille, le second est au repos (observation et correction de l'élève en action)
- 1 balle par binôme
- Depuis une position fixe (statique), chaque élève réalise l'éducatif demandé par l'éducateur - **4 séries de 30 secondes**

ENFANT

BUT

Maintenir la balle dans la crosse, sans la perdre

CONSIGNE

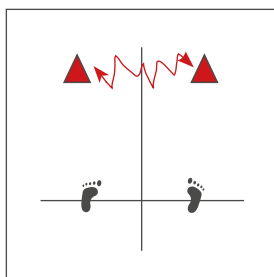
À l'élève qui a la balle : « tu réalises l'exercice sans bouger les pieds depuis la position de base jusqu'au signal de l'entraîneur. Ensuite tu donnes la balle à ton partenaire »
À l'élève qui n'a pas la balle : « tu observes ton partenaire et comptes le nombre de dribbles réalisés »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

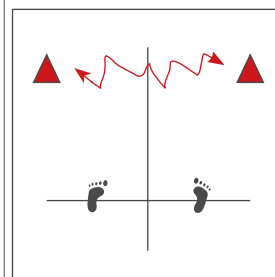
Le nombre de dribbles réalisés augmente au cours de la série.
Moins de 4 pertes de balle dans le temps imparti

EXERCICES

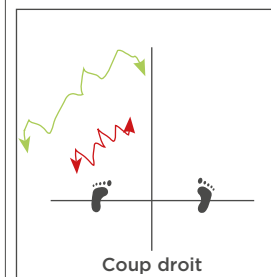
N°1 - Dribble court



N°2 - Dribble long

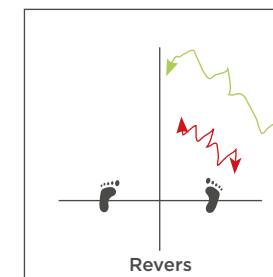


N°3 - Alternance dribble court et long



Coup droit

N°4 - Alternance court/long sur revers



Revers



CONSEILS / POINTS CLÉ

Tenue de la crosse (largeur mains) - Roulement des poignets - Regard haut - Jambes fléchies



« MANIEMENT STATIQUE - ÉVOLUTION »

ATELIER N°

2

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Être capable d'utiliser la crosse pour agir sur la balle
Manier l'objet dans différents plans.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle par binôme
- 3 plots par binôme

DESCRIPTIF

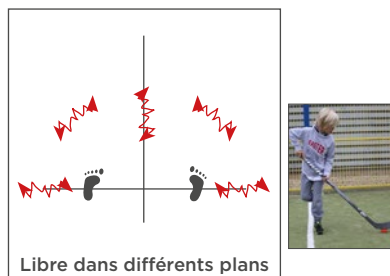
- Les élèves sont en binôme - Pendant qu'un élève travaille, le second est au repos (observation et correction de l'élève en action)
- 1 balle par binôme
- Depuis une position fixe (statique), chaque élève réalise l'éducatif demandé par l'éducateur - **4 séries de 30 secondes**

EXERCICES

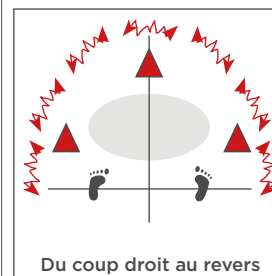
N°1 - Maniement libre



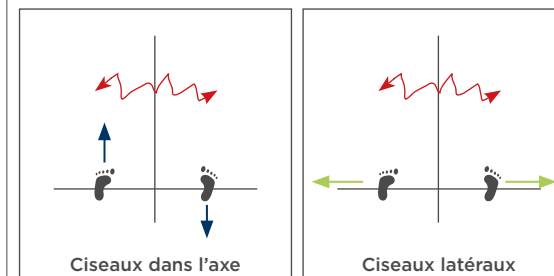
N°2 - Sur 1 pied différents plans



N°3 - Arc de cercle



N°4 - Dissociation (dribble court devant + ciseaux jambes)



CONSEILS / POINTS CLÉ

Tenue de la crosse (largeur mains) - Roulement des poignets - Regard haut - Jambes fléchies

ENFANT

BUT

Maintenir la balle dans la crosse, sans la perdre

CONSIGNE

À l'élève qui a la balle : « tu réalises l'exercice sans bouger les pieds depuis la position de base jusqu'au signal de l'entraîneur. Ensuite tu donnes la balle à ton partenaire »
À l'élève qui n'a pas la balle : « tu observes ton partenaire et comptes le nombre de dribbles réalisés »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Le nombre de dribbles réalisés augmente au cours de la série.
Moins de 4 pertes de balle dans le temps imparti





« PARCOURS DE MANIEMENT »

ATELIER N°

3

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Être capable de se déplacer en conduisant sa balle

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 8 plots
- 2 jalons par groupe de 4 élèves

DESSCRIPTIF

- équipes de 4 élèves (1 balle par équipe)
- un parcours matérialisé par des portes décalées pour chacun des groupes (choisir une couleur de plot pour chaque parcours)
- deux élèves à chaque extrémité

VARIANTE

- Placer un jalon sur les plots d'une porte sur deux, qui sera alors qualifiée de fermée. Lorsque l'élève arrive devant une porte fermée, il doit faire passer sa balle à l'intérieur et la contourner par la gauche (puis par la droite après quelques passages)
- Varier la forme du parcours en intercalant par exemple des plots seuls entre deux portes : dans ce cas l'élève doit en faire le tour complet avant de continuer son parcours
- Proposer un relais, une course inter-équipe

ENFANT

BUT

Effectuer un parcours, balle dans la crosse, sans la perdre

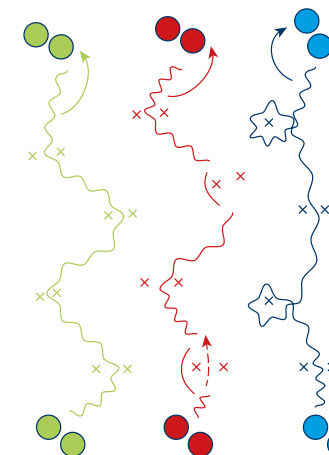
CONSIGNE

À l'élève qui a la balle « tu conduis la balle en passant à l'intérieur de chaque porte et tu la confies à ton partenaire situé à l'autre extrémité »

Il fait la même chose dans l'autre sens

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Moins de 4 erreurs pour 10 parcours (portes manquées ou balle abandonnée derrière soi)



CONSEILS / POINTS CLÉ

- travailler sur des largeurs de patinoire sans contrainte de déplacement, ni de vitesse
- s'assurer de la bonne construction du parcours (ne pas mélanger les couleurs entre les parcours), espacer davantage les portes et/ou les parcours entre eux



« LE BÉRET »

ATELIER N°

4

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Conduire et protéger sa balle pour attaquer le but adverse

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 4 plots
- quelques palets

DESCRIPTIF

- Constituer des équipes de 4 élèves
- 1 balle pour 2 équipes
- 2 équipes de 4 élèves portant chacun un numéro de 1 à 4
- Constituer des terrains - les buts sont délimités par les plots
- Les élèves de chaque équipe sont disposés de chaque côté du terrain

Une réserve de balles est à prévoir pour qu'il n'y ait pas de temps morts

ENFANT

BUT

Avancer avec la balle (conduite et dribble) sans se la faire prendre.

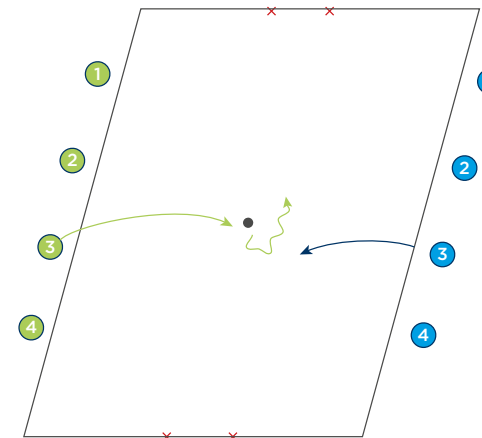
CONSIGNE

«À l'appel de ton numéro, tu vas chercher la balle et tu la conduis vers le but de ton choix. Si ton adversaire réussit à récupérer la balle, tu essaies de la lui reprendre pour l'emmener dans le but opposé »

L'enseignant replace alors 1 nouvelle balle au centre et appelle 2 nouveaux numéros

CRITÈRE DE RÉUSSITE

remporter 50 % de ses duels



CONSEILS / POINTS CLÉ

- constituer des binômes de niveau
- réduire les dimensions des buts

- interdire les tirs directs



« LA RONDE DES PASSES »

ATELIER N°

5

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 4 à 5 élèves placés autour de cercles
- 1 balle par équipe

DESCRIPTIF

- Inverser le sens de rotation à chaque tour complet
- Proposer un challenge inter-équipe (l'équipe qui réussit x tours en premier)
- Proposer l'éducatif avec le choix des passes aux autres joueurs
- Proposer le jeu « les mouches »

CONSEILS / POINTS CLÉ

- composer des doublettes avec comme rôle du joueur situé en arrière d'aller récupérer les balles qui échappent au réceptionneur ou mal données par le passeur
- rappeler au receveur de présenter sa crosse comme cible
- rappeler au passeur d'accompagner sa balle en direction de la crosse de son partenaire et de viser la balle du receveur (plutôt que le corps)

ENFANT

BUT

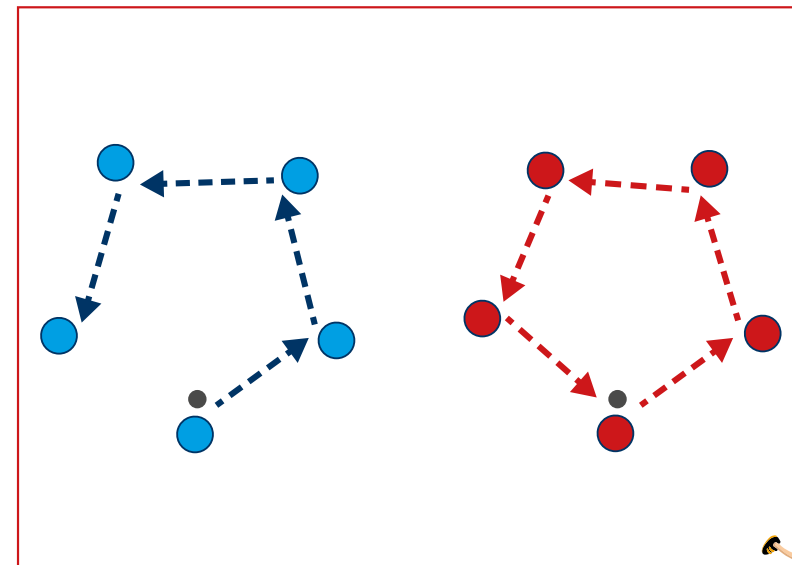
Recevoir et transmettre la balle à un partenaire

CONSIGNE

À l'élève qui a la balle: « au signal, tu passes la balle à ton camarade qui se trouve à ta droite »
À l'élève qui n'a pas la balle : « tu réceptionnes la passe de ton partenaire de gauche et tu la transmets à ton voisin de droite... »
Changer le sens de rotation après 5 tours

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Le réceptionneur n'a pas besoin de quitter le cercle pour récupérer la balle
L'élève enchaîne réception et passe



« LE JOKARI »

ATELIER N°

6

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- Balles

DESCRIPTIF

- Faire des équipes de 5 élèves
- Les élèves sont placés autour d'un cercle d'engagement
- 1 balle par équipe

VARIANTE

- Imposer une technique de passe (coup droit, revers)
- Varier les distances
- Proposer un challenge inter-équipe (l'équipe gagnante est l'équipe qui a fait passer tous ses représentants comme passeur)

CONSEILS / POINTS CLÉ

- rappeler au receveur de présenter sa crosse comme cible
- rappeler au passeur d'accompagner sa balle en direction de la crosse de son partenaire et de viser la balle du receveur (plutôt que le corps)

ENFANT

BUT

Recevoir et transmettre la balle à un partenaire

CONSIGNE

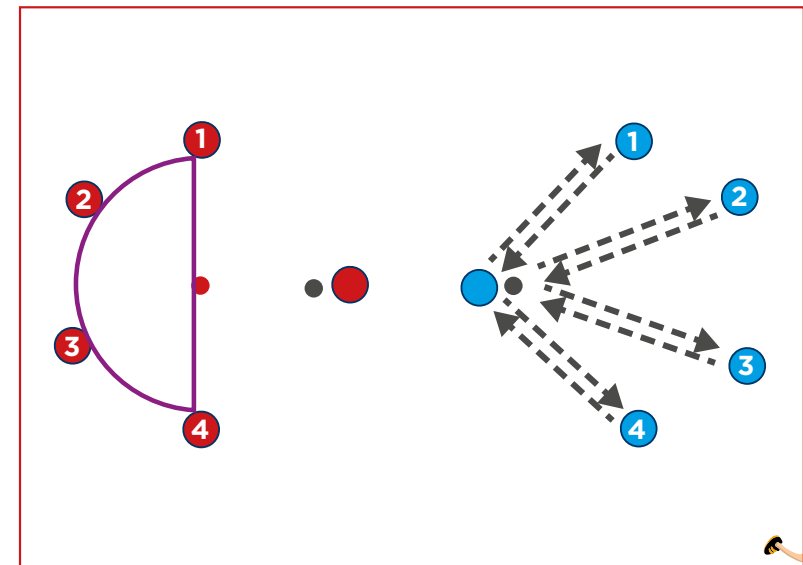
À l'élève qui a la balle: « Tu donnes la balle à 1 qui te la redonne, tu la donnes ensuite à 2 qui te la redonne. Lorsque tu as échangé la balle avec chacun de tes camarades tu échanges ta place avec 1»

Aux élèves qui n'ont pas la balle : «vous devez rendre la balle au joueur qui vous l'a transmise »

Chaque élève évolue alternativement comme passeur

CRITÈRE DE RÉUSSITE

3 échanges sur 4 réussis (sans qu'aucun des deux joueurs : passeur - receveur ne soit contraint de bouger)



« BALLE CHRONO »

ATELIER N°

7

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Dribbler, passer la balle

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 2 balles
- 2 plots
- Chasubles

DESCRIPTIF

- La classe est divisée en 2 équipes. Deux équipes s'opposent sur chaque partie du terrain.
- Dans une moitié du terrain, une équipe, avec une balle fait une ronde et s'écarte de 1 ou 2 pas. L'autre équipe est en colonne derrière un plot avec une balle.
- Relais de l'équipe en colonne et maximum de passes de l'équipe en ronde. Le jeu se termine lorsque tous les dribbleurs sont passés. L'équipe en ronde annonce alors le nombre de passes réalisées.
- Les rôles s'inversent.
- L'équipe gagnante est celle qui aura fait le plus de passes

VARIANTE

- Nombre de balles dans la ronde
- Compte des passes ou des tours faits par les balles
- Dimension de la ronde
- Emplacement de la colonne (pour augmenter ou diminuer la distance du dribble)



CONSEILS / POINTS CLÉ

- la classe est divisée en 4 équipes de 5 à 6 joueurs. Les élèves touchent plus souvent la balle et dribblent plus

ENFANT

BUT

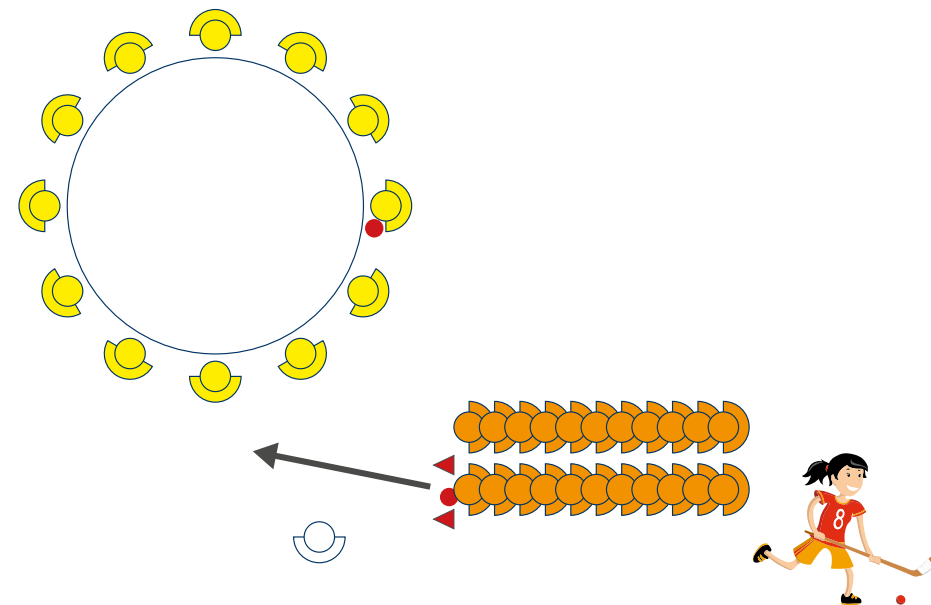
Pour l'équipe en ronde : faire un maximum de passes
Pour l'équipe en colonne : effectuer le relais le + rapidement possible

CONSIGNE

Au signal du départ :
L'équipe qui fait la ronde se fait des passes et les compte.
Le premier de l'équipe qui est en colonne part en dribble pour faire le tour de la ronde. Quand il revient il donne le ballon au suivant qui à son tour fait le tour de la ronde.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Faire une passe de plus que ses adversaires



« LA CHAÎNE »

ATELIER N°

8

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 20 balles
- 6 cerceaux

DESCRIPTIF

- Évoluer sur une surface de 20 mètres - 3 équipes
- 4 joueurs par équipe : 1, 2, 3, 4
- Les joueurs 1 sont dans la zone A, les joueurs 2 et 3 sont dans la zone B et le joueur 4 est dans la zone opposée
- Les élèves de la zone de départ ont 5 balles chacun

VARIANTE

- Imposer un côté de passe (coup droit ou revers)
- Proposer un challenge inter-équipe (1 point pour la vitesse + 1 point pour le nombre de balles amenées à destination)

CONSEILS / POINTS CLÉ

- rappeler au receveur de présenter sa crosse comme cible
- rappeler au passeur d'accompagner sa balle en direction de la crosse de son partenaire et de viser la balle du receveur (plutôt que le corps)

ENFANT

BUT

Passer la balle avec précision

CONSIGNE

À l'élève 1: « Tu donnes une première balle à 2, avant de lui en redonner une deuxième quand celui-ci a transmis à 3...»

À l'élève 2 : «Tu transmets la balle reçue de 1 à 3 »

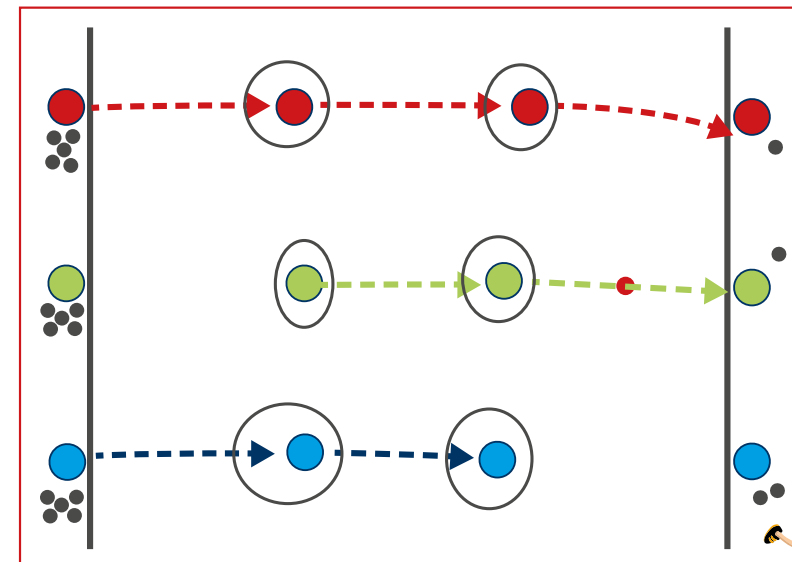
À l'élève 3 : «Tu transmets la balle reçue de 3 à 4 »

À l'élève 4 : «Tu réceptionnes les balles reçues de 3 »

Les élèves n'ont pas le droit de bouger

CRITÈRE DE RÉUSSITE

3 balles sur 5 arrivent en zone C





« ESPACE LIBRE »

ATELIER N°

9

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Se déplacer pour recevoir la balle

CIRCONSTANCES DE JEU

L'élève n'a pas la balle mais son équipe l'a

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle
- 4 plots

DESCRIPTIF

- 4 plots forment un carré de 5 m de côté autour d'un cercle d'engagement
- 3 attaquants placés sur un des 4 plots
- Un défenseur au milieu du carré
- Seuls les attaquants placés à côté d'un plot peuvent recevoir une passe
- Le porteur de la balle ne peut pas faire une passe diagonale passant entre les jambes du défenseur

VARIANTE

- Permettre au défenseur d'intervenir directement sur le porteur
- Le porteur dont la passe est interceptée remplace le défenseur au milieu du carré



CONSEILS / POINTS CLÉ

- supprimer le défenseur et demander au porteur de ne faire une passe qu'à un partenaire qui change de plot

ENFANT

BUT

Offrir des possibilités de passe en se déplaçant

CONSIGNE

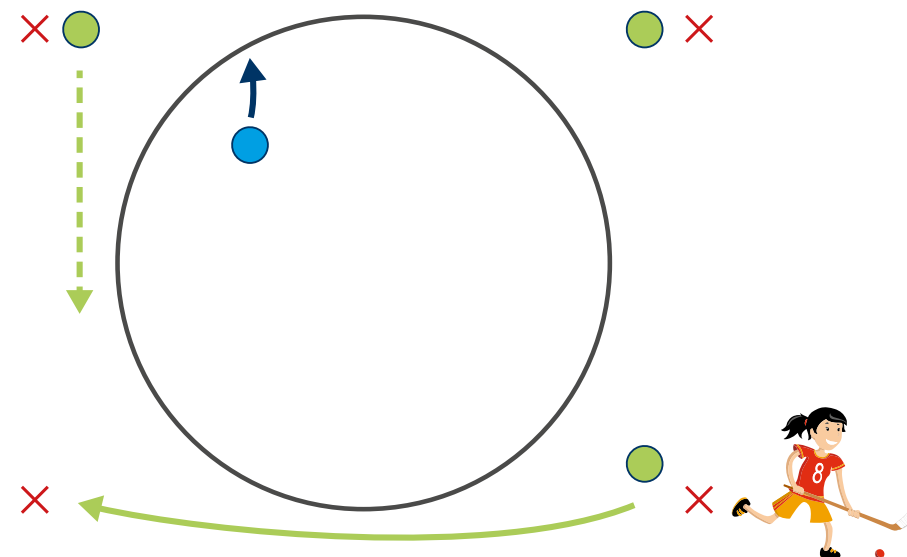
Pour le porteur : « tu ne peux faire une passe qu'à 1 de tes 2 partenaires placé à côté d'un plot, qu'il soit déjà positionné ou tout juste arrivé »

Pour les attaquants libres : « vous devez choisir où vous diriger, vers un plot qui vous permettra de recevoir la passe malgré l'activité du défenseur »

Pour le défenseur : « tu dois essayer d'intercepter les passes entre les attaquants sans pour autant avoir le droit d'agir physiquement sur le porteur »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Moins de 5 balles sont interceptées en 1 min



« LES TAUREAUX »

ATELIER N°

10

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Se déplacer pour recevoir la balle

CIRCONSTANCES DE JEU

L'élève n'a pas la balle mais son équipe l'a

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 3 balles
- Chasubles de 2 couleurs

DESRIPTIF

- La surface du gymnase est partagée en 3 zones
- Un groupe de 6 élèves occupe chaque zone, 4 sont en chasubles sombres et 2 en chasubles claires
- Chaque groupe dispose d'une balle

VARIANTE

- Ajouter l'objectif de marquer un but en plus de conserver la balle
- Varier le rapport de force attaquant - défenseur



CONSEILS / POINTS CLÉ

- demander au porteur de s'arrêter après avoir reçu la balle
- empêcher les défenseurs d'agir physiquement sur le porteur

ENFANT

BUT

Faire des passes sans que la balle ne soit interceptée par l'adversaire

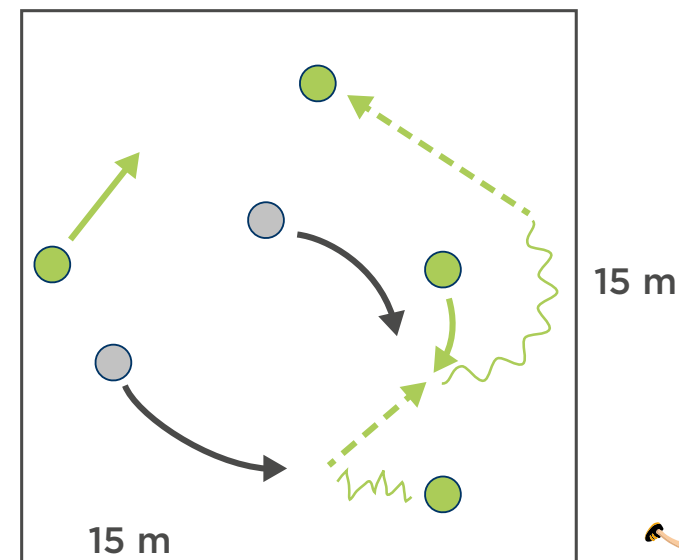
CONSIGNE

Pour les attaquants (chasubles sombres) : « vous vous faites des passes en vous déplaçant, en évitant que vos adversaires n'interceptent la balle »

Pour les défenseurs (chasuble claires) : « vous essayez d'intercepter les passes »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Moins de 5 balles sont interceptées en 1 min



« BALLE AU CAPITAINE »

ATELIER N°

11

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Se déplacer pour recevoir la balle

CIRCONSTANCES DE JEU

L'élève n'a pas la balle mais son équipe l'a

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle
- Chasubles de 2 couleurs

DESRIPTIF

- Évoluer sur une largeur de terrain - 1 seule balle
- Deux zones d'en-but de 3 mètres de profondeur sont matérialisées à chacune des extrémités de l'aire de jeu
- 2 équipes de 4 joueurs composées chacune de 3 joueurs de champ et d'un joueur-but
- Les joueurs de champ n'ont pas accès aux zones d'en-but réservées aux joueurs but
- Le jeu commence par un entre deux

VARIANTE

- Laisser la zone d'en-but vierge de tout joueur et le joueur but le devient lorsqu'il entre dans la zone de réception



CONSEILS / POINTS CLÉ

- demander au porteur de s'arrêter après avoir reçu la balle
- empêcher les défenseurs d'agir physiquement sur le porteur

ENFANT

BUT

Offrir des possibilités de passe en se déplaçant

CONSIGNE

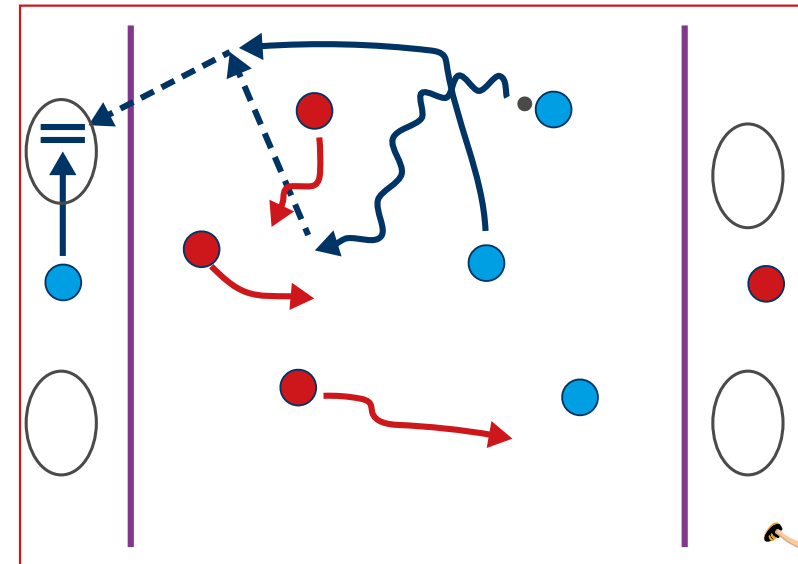
À l'équipe qui a la balle : « vous devez vous faire des passes pour vous approcher de votre zone d'en-but et transmettre la balle à votre partenaire »

Aux joueurs buts : « vous devez vous déplacer dans votre zone protégée pour être vus et recevoir une passe de vos partenaires joueurs de champ »

À l'équipe qui n'a pas la balle « vous devez récupérer la balle et l'emmener collectivement en direction de votre en-but pour transmettre la balle à votre partenaire joueur but »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Marquer au moins 2 buts en 3 minutes



« À L'ABORDAGE »

ATELIER N°

12

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Attaquer le but adverse...tout en protégeant le sien

CIRCONSTANCES DE JEU

L'équipe de l'élève a la balle ou la perd

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle
- Chasubles de 2 couleurs
- 4 plots

DESCRIPTIF

- Évoluer sur une largeur de terrain - 1 balle
- 2 équipes de 3 joueurs (1 sur l'aire de jeu et 2 en attente sur les extérieurs côté défensif)
- Un but à chaque extrémité matérialisé par 2 plots
- Le jeu commence à 1 contre 1 et se termine au 1^{er} but marqué à 3 contre 3

VARIANTE

- Permettre au porteur de tenter de marquer avant d'être au complet

CONSEILS / POINTS CLÉ

- à chaque fois qu'une équipe récupère la balle, un joueur en attente entre en jeu
- permettre aux joueurs en attente sur l'extérieur de se déplacer pour être en permanence disponibles pour une passe



ENFANT

BUT

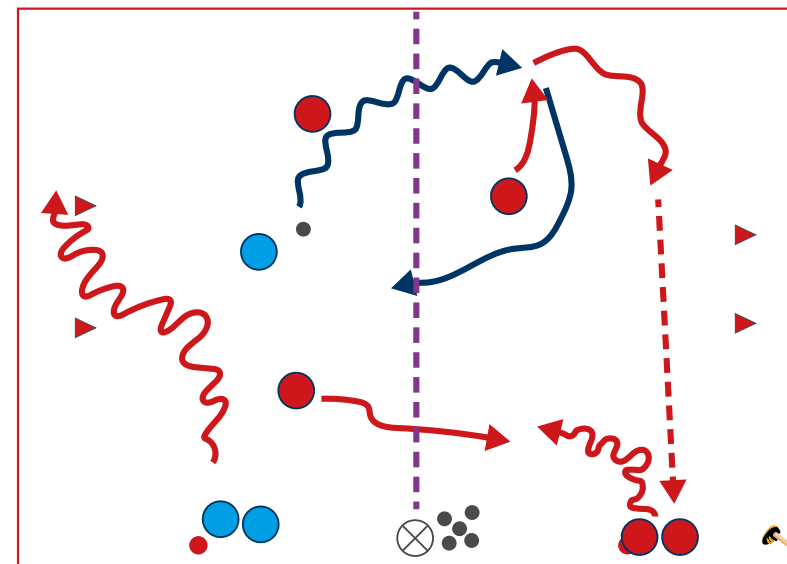
Être capable, en présence d'adversaires, de profiter d'un sur-nombre pour conserver et démarquer un partenaire

CONSIGNE

Pour le porteur : « tu dois conserver la balle en la conduisant ou en la donnant à un de tes partenaires en attente sur le côté, qui alors, entre en jeu pour t'aider »
 Pour le défenseur : « tu dois récupérer la balle pour la conserver en la conduisant ou en la donnant à un de tes partenaires en attente sur le côté, qui alors, entre en jeu pour t'aider »
 Aux deux équipes : « vous ne pouvez pas avoir plus d'un joueur en jeu que l'équipe adverse. Dès que vous êtes 3 sur le terrain, vous pouvez alors attaquer le but »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Atteindre la configuration à 3 joueurs au moins 1 fois en 2 minutes



« MATCH LUDIQUE 1 »

ATELIER N°

13

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Initiation au jeu, mise en place de principes offensifs et défensifs simples en fonction de l'espace.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle
- 2 cages ou 4 plots (pour matérialiser les buts)
- Chasubles de deux couleurs

DESCRIPTIF

- Les rencontres s'effectueront avec changement chaque 1 minute.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

BUT

Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE

Consigne de jeu N°1 « Balle d'un côté de l'axe central »

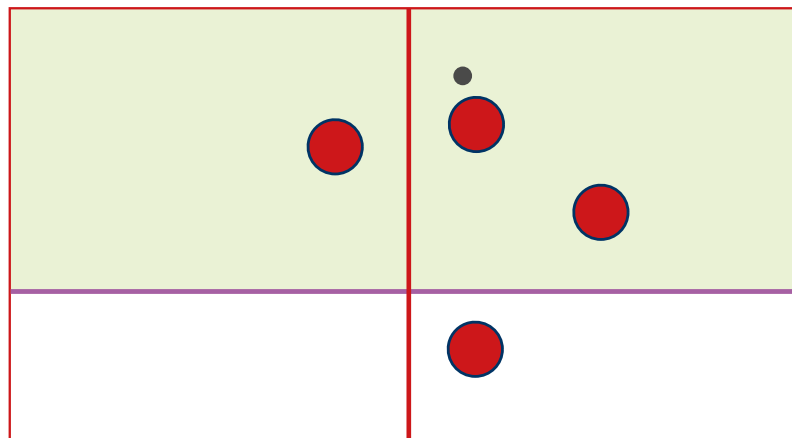
Aux deux équipes : « Imaginez une ligne passant par l'axe central. Cette ligne définit la répartition des joueurs de l'équipe. 3 joueurs doivent se positionner dans la ½ surface « côté balle » et 1 joueur dans la surface « côté opposé à la balle »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Occuper l'espace de jeu de manière optimale
- Coopérer pour gagner la possession de la balle

RAPPEL CONSIGNE DE JEU

VOIR FICHE POINTS CLÉ N°3



- 3 joueurs dans la ½ surface « côté balle »
- 1 joueur dans la ½ surface « côté opposé à la balle »



« MATCH LUDIQUE 2 »

ATELIER N°

14

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Initiation au jeu, mise en place de principes offensifs et défensifs simples en fonction de l'espace.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle
- 4 plots
- Chasubles de deux couleurs

DESCRIPTIF

- Les rencontres s'effectueront avec changement chaque 1 minute.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

BUT

Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE

Consigne de jeu N°2 « Balle en zone offensive ou défensive »

Aux deux équipes : « Imaginez une ligne séparant le terrain en 2 zones égales (Zone offensive et défensive). Cette ligne définit la répartition des joueurs de l'équipe. Lorsque la balle est en zone défensive les joueurs doivent se positionner en zone défensive. Idem pour la balle en zone offensive.

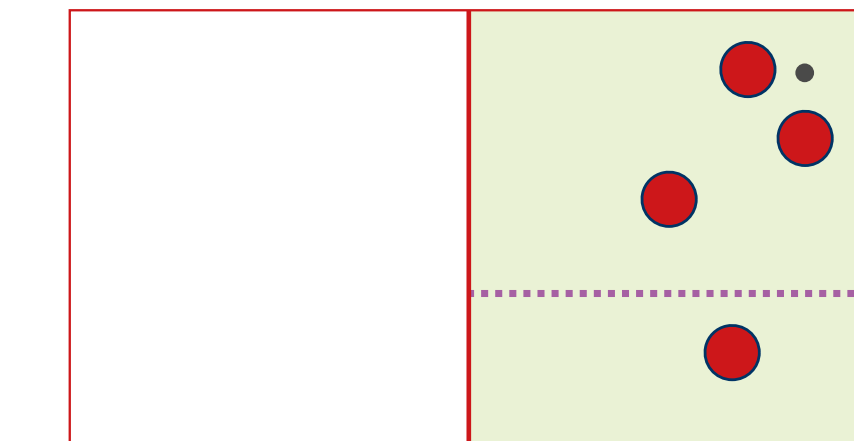
CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Occuper l'espace de jeu de manière optimale
- Coopérer pour gagner la possession de la balle

- At.1/Maniement Statique - Base
- At.2/Maniement Statique - Évolution
- At.3/Parcours de maniement
- At.4/Le Béret
- At.5/La Ronde des Passes
- At.6/Le Jokari
- At.7/Balle Chrono
- At.8/La Chaîne
- At.9/Espace Libre
- At.10/Les Taureaux
- At.11/Balle au Capitaine
- At.12/À l'Abordage
- At.13/Match Ludique 1
- At.14/Match Ludique 2
- At.15/Match Ludique 3
- At.16/Match Ludique 4

RAPPEL CONSIGNE DE JEU

VOIR FICHE POINTS CLÉ N°3



- Tous les joueurs doivent se trouver dans leur zone Défensive/Offensive



« MATCH LUDIQUE 3 »

ATELIER N°

15

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Initiation au jeu, mise en place de principes offensifs et défensifs simples en fonction de l'espace.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle
- 2 cages ou 4 plots (pour matérialiser les buts)
- Chasubles de deux couleurs

DESCRIPTIF

- Les rencontres s'effectueront avec changement chaque 1 minute.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

BUT

Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE

Consigne de jeu N°3 « Combat pour la possession de balle »

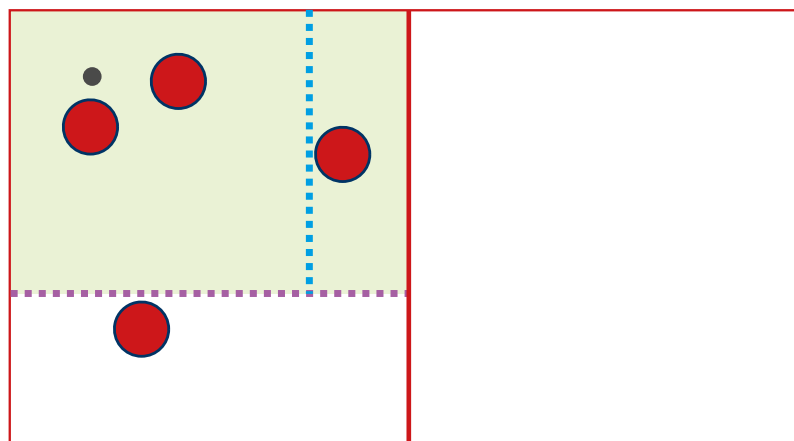
Aux deux équipes : « Les consignes de jeu N°1 et N°2 sont à mettre en oeuvre » (Positionnement des joueurs coté balle/côté opposé balle et positionnement offensif/défensif)
Dans une situation de « combat » (lutte pour gain de la possession), les 2 joueurs les plus proches de la balle vont sur la balle, le 3ème joueur se positionne en retrait en position haute et le 4ème se positionne devant la cage »

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Occuper l'espace de jeu de manière optimale
- Coopérer pour gagner la possession de la balle

RAPPEL CONSIGNE DE JEU

VOIR FICHE POINTS CLÉ N°3



- Les 2 joueurs les plus proches de la balle vont sur la balle
- Le 3^{ème} reste en position haute
- Le 4^{ème} devant la cage



« MATCH LUDIQUE 4 »

ATELIER N°

16

ÉDUCATEUR

OBJECTIF

Initiation au jeu, mise en place de principes offensifs et défensifs simples en fonction de l'espace.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL

- 1 balle
- 2 cages ou 4 plots (pour matérialiser les buts)
- Chasubles de deux couleurs

DESRIPTIF

- Les rencontres s'effectueront avec changement chaque 1 minute.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

BUT

Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE

Consigne de jeu N°4 « Balle derrière la cage »

Aux deux équipes : « Les consignes de jeu N°1, N°2 et N°3 sont à mettre en œuvre » (Positionnement des joueurs coté balle/côté opposé balle, positionnement offensif/défensif et positionnement des joueurs sur un « combat »)

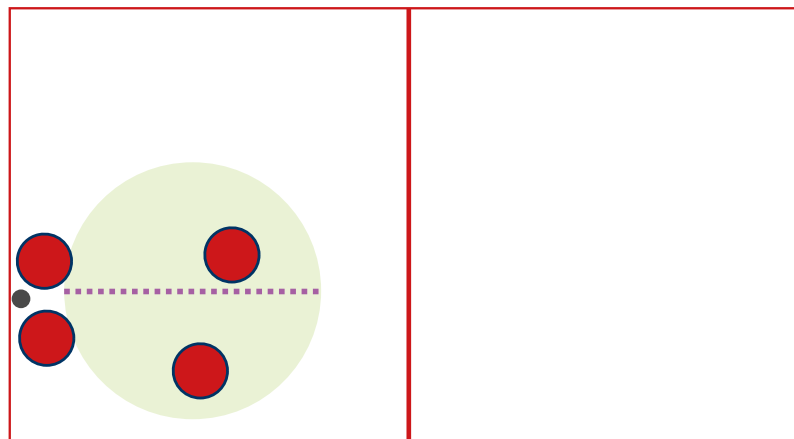
Dans une situation où la balle se trouve derrière la cage, les 2 joueurs les plus proches vont sur la balle et les 2 autres joueurs se positionnent devant la cage dans un cercle imaginaire (Rayon 4 m)

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Occuper l'espace de jeu de manière optimale
- Coopérer pour gagner la possession de la balle

RAPPEL CONSIGNE DE JEU

VOIR FICHE POINTS CLÉ N°3



- Utiliser/imaginer un cercle devant la cage comme repère de positionnement
- 2 joueurs dans le cercle (1 joueur de chaque côté du ½ cercle)



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

TENUE DE LA CROSSE



MAIN DU « HAUT »

Prise embout dans la paume



MAIN DU « BAS »

Distance 1 « avant-bras »



POSITION DE BASE



Genoux et chevilles fléchis
Tronc légèrement penché vers l'avant
Tête droite, regard vers l'avant

Patins parallèles, écartés de la largeur des épaules
Crosse tenue à 2 mains, écartées de la longueur d'un avant-bras
Coudes dégagés du corps
Palette entièrement sur le sol devant soi

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER



- Tronc trop fléchi
- Flexion insuffisante des genoux
- Mauvaise distance entre les mains

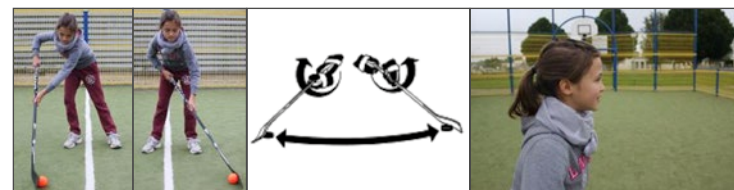


FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

MANIEMENT



- 4 • Coudes dégagés
- 5 • Roulement des poignets
- 6 • Rôle des mains
haut : contrôle et recouvrement
bas : guide et accompagnement

- 7 • Tête haute
- 8 • Vision périphérique

- 1 • Tenue de la crosse
Écartement des mains
- 2 • Pression des mains sur la crosse
- 3 • Rôle des mains dans le maniement



DRIBBLE COUP DROIT



DRIBBLE DIAGONAL

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Balancement latéral du tronc
- Pas de déplacement de la balle
- Manque de rotation des poignets
- Pas de dégagement des coudes
- Regard centré sur la balle



FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

CONDUITE DE BALLE : 1 MAIN

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu



- 1 • Positionner la balle sur la moitié de la palette côté talon
- 2 • Utiliser les deux côté de la palette



- 3 • Rotation du poignet pour pousser la balle et la conserver dans l'axe de la course



- 4 • Utilisation des bras d'avant en arrière pour accompagner la course
- 5 • La palette est inclinée à plat sur le sol - contact complet



- 6 • Contrôle de la balle sur l'extension du bras

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER



- Mauvaise orientation de la palette
- Balle poussée trop loin devant
- Pas d'utilisation du bras qui contrôle la balle dans la course
- Balle en contact permanent avec la palette
- Utilisation d'un seul côté de la palette



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

PROTECTION : ÉLOIGNEMENT DE LA BALLE



1 • Resserrement des mains sur la crosse



2 • Éloignement des bras
3 • Changement d'appui et transfert du poids du corps
4 • Couverture de la balle



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Bras collés au corps
- Mauvaise fermeture de la palette

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

1

PROTECTION : CORPS EN OPPOSITION



- 1 • Poids du corps sur la jambe opposée au placement de la balle
- 2 • Pieds écartés et centre de gravité bas
- 3 • Tenue de la crosse à deux mains



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Peu de flexion des jambes



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

2

PASSE BALAYÉE : COUP DROIT



- 1 • Les mains sont plus écartées que pour le maniement
- 2 • La balle est éloignée vers l'arrière
- 3 • Regard orienté vers la cible

- 4 • La balle est balayée le plus vite possible vers la cible
- 5 • Le poids du corps est transféré sur la jambe avant

- 6 • La palette est orientée vers la cible
- 4 • «Fermeture» pour couvrir la balle



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Regard sur la balle
- Frapper la balle
- Absence de dégagement des bras



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

2

PASSE BALAYÉE : REVERS



1 • La main du bas descend sur la crosse

2 • Le pied avant est dirigé vers la cible
3 • Le genou avant est très fléchi

4 • Rotation du tronc et des épaules vers la cible
5 • Regard vers la cible



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Corps trop droit
- Redressement en fin de mouvement
- Arrêt du mouvement trop tôt



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

2

RÉCEPTION PASSE



PRÉPARATION

- 1 • Palette entièrement en contact avec le sol
- 2 • La palette est perpendiculaire à la trajectoire de la passe
- 3 • Attendre la balle en avançant légèrement la palette

AU MOMENT DE L'ARRIVÉE DE LA BALLE SUR LA PALETTE

- 4 • La balle est reçue au milieu de la palette
- 5 • On effectue un léger recul de la palette pour garder le contrôle de la balle
- 6 • On augmente la pression des mains sur la crosse pour arrêter la balle au niveau des pieds ou juste en arrière



POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Pas de recul et rebond de la balle sur la palette
- Pas de dégagement des bras et mauvaise orientation de la palette
- Recul trop important, ouverture de la palette et perte de la balle



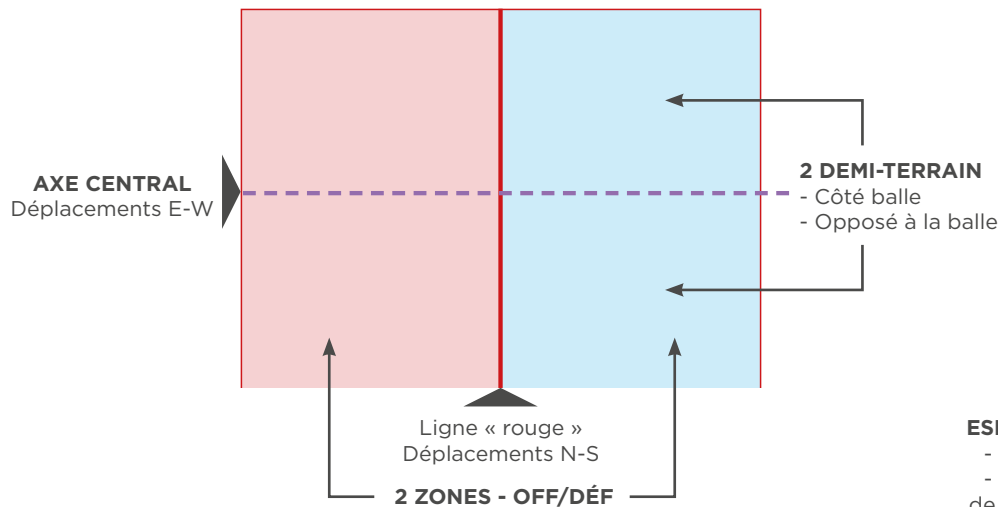
FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

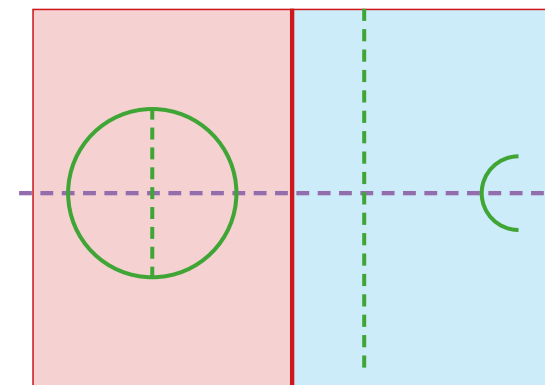
3

OCCUPATION DES ESPACES

TRACER DES LIGNES POUR DÉFINIR LES ESPACES DE JEU



TRACER DES LIGNES POUR DONNER DES REPÈRES



ESPACES ET REPÈRES DOIVENT PERMETTRE AUX JOUEURS

- de se situer sur le sol
- d'avoir une mobilité maximum de façon appropriée par rapport à la balle et à ses partenaires

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passes balayées : coup droit
- Passes balayées : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu





FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

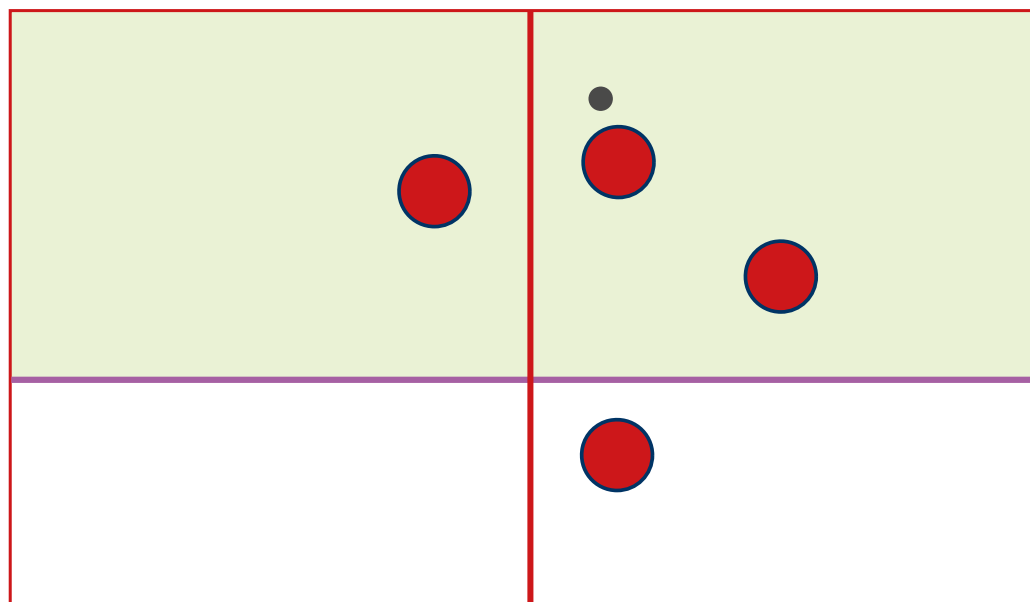
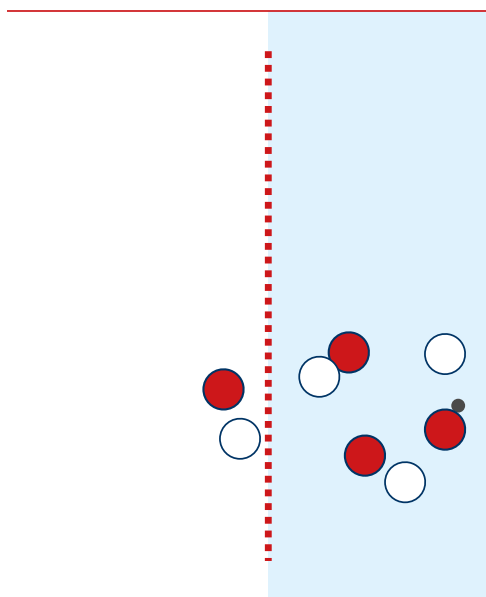
3

MATCH LUDIQUE N°1

BALLE D'UN CÔTÉ DE L'AXE CENTRAL

CONSIGNE DE JEU N°1

- 3 joueurs dans la 1/2 surface «côté balle»
- 1 joueur dans la 1/2 surface «côté opposé balle»



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Le joueur à l'opposé est attiré par la balle

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu





FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

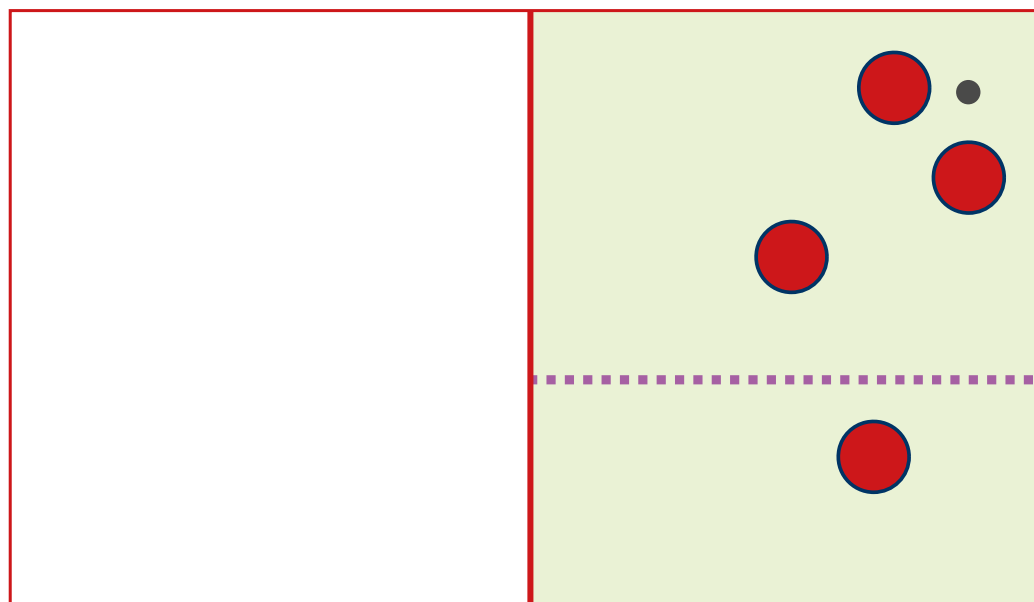
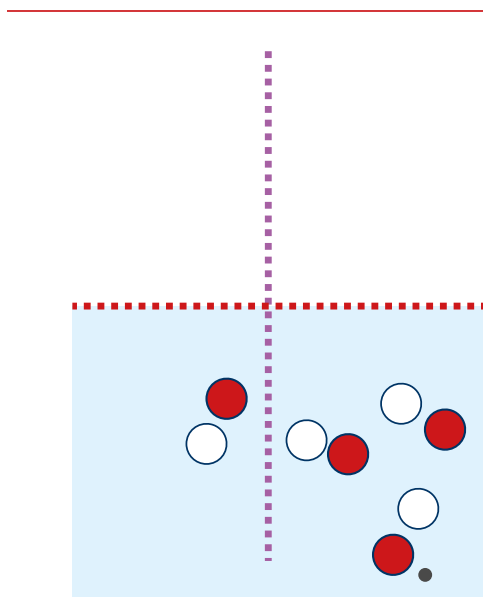
3

MATCH LUDIQUE N°2

BALLE EN ZONE OFFENSIVE OU DÉFENSIVE

CONSIGNE DE JEU N°2

- Tous les joueurs doivent se trouver dans leur zone Défensive/Offensive



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Un ou deux joueurs restent dans la zone opposée

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu





FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

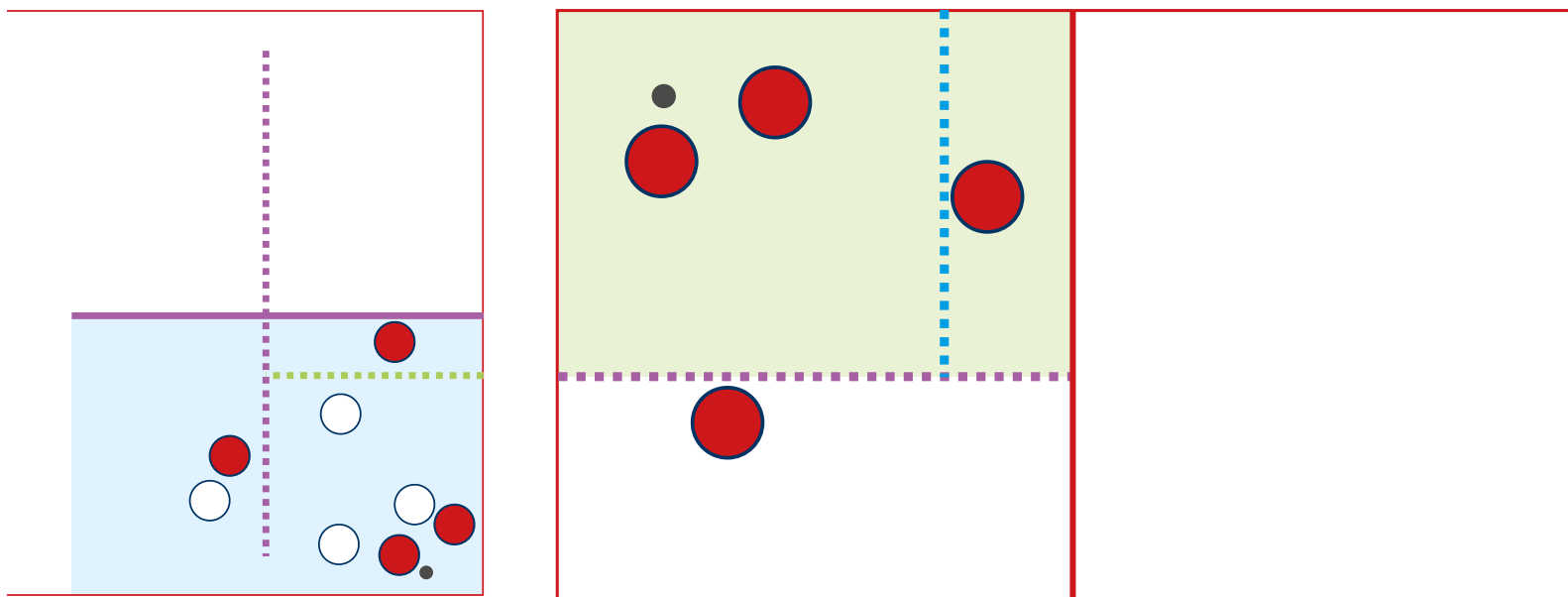
3

MATCH LUDIQUE N°3

RÉPARTITION DES JOUEURS CÔTÉ BALLE «COMBAT POUR LA POSSESSION DE LA BALLE»

CONSIGNE DE JEU N°3

- Les 2 joueurs les plus proches de la balle vont sur la balle
- Le 3^{ème} reste en position haute



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Le 3^{ème} joueur est attiré par la balle ou reste éloigné sans occuper le bon espace

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu





FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

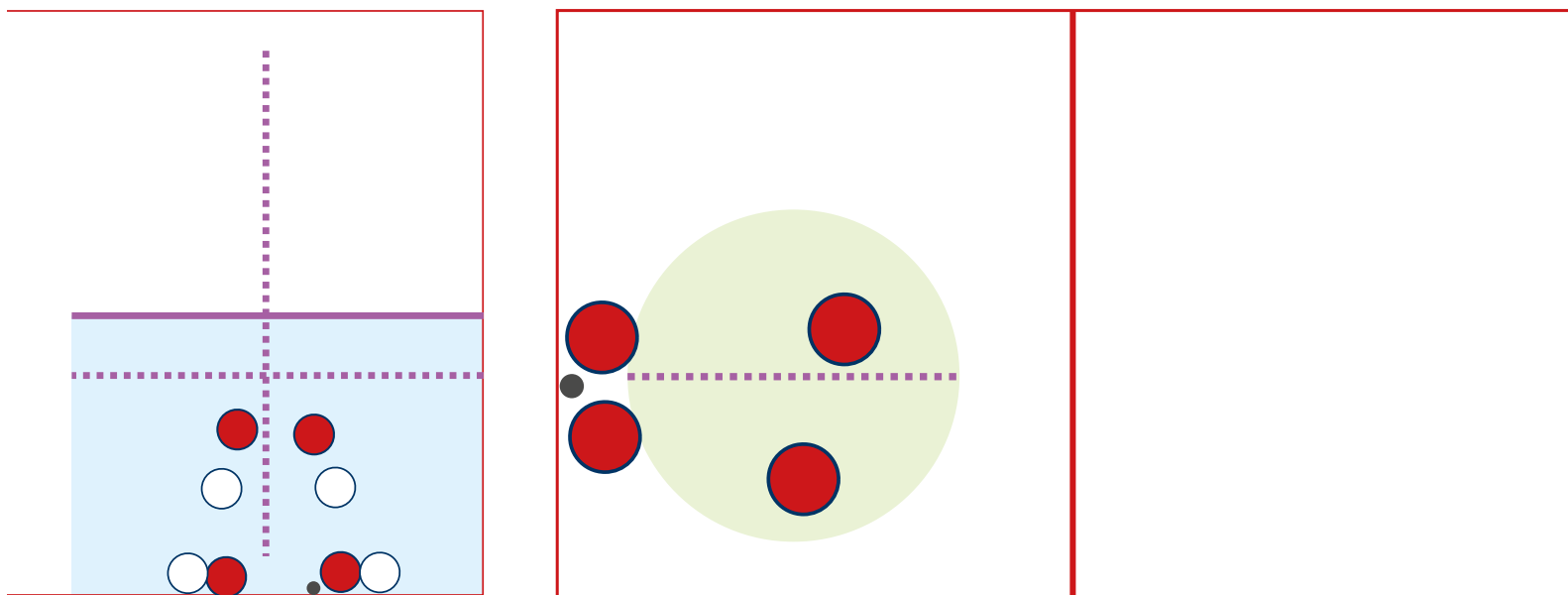
3

MATCH LUDIQUE N°4

SITUATION SPÉCIFIQUE - BALLE DERRIÈRE LA CAGE

CONSIGNE DE JEU N°4

- Utiliser un cercle devant la cage comme repère de positionnement
- 2 joueurs dans le cercle (1 joueur de chaque côté du 1/2 cercle)



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Pas de joueur devant la cage

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu



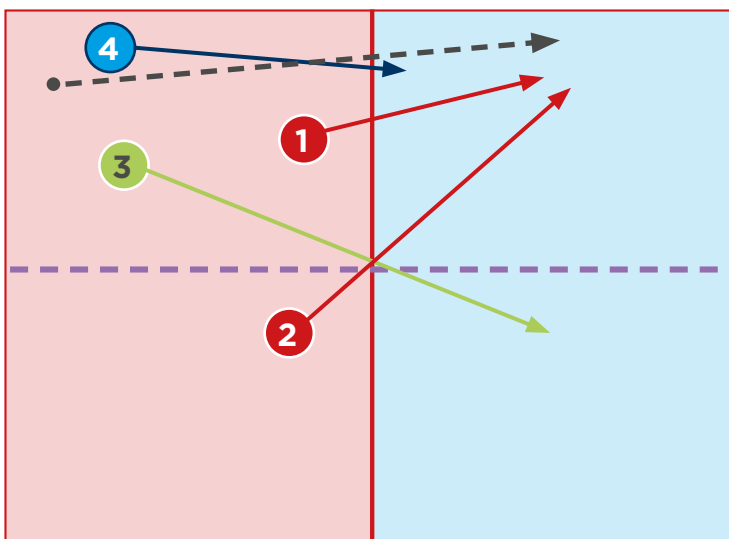
FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

3

GÉNÉRALITÉS INDIVIDUELLES & COLLECTIVES EN SITUATION DE JEU

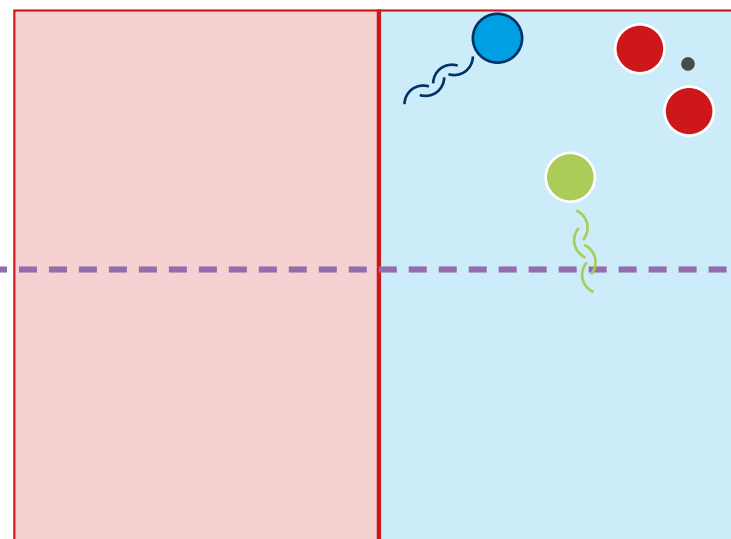
RÈGLE DE DÉPLACEMENT



PRIORITÉ À LA BALLE

- Les 2 joueurs les plus proches de la balle vont sur elle
- Les 2 autres «équilibrent»
 - 1 à l'opposé
 - 1 côté balle en position haute

RÈGLE DE REPLACEMENT



CONTACT VISUEL À LA BALLE

- Les 2 joueurs les plus éloignés de la balle se replacent sans la perdre des yeux

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu

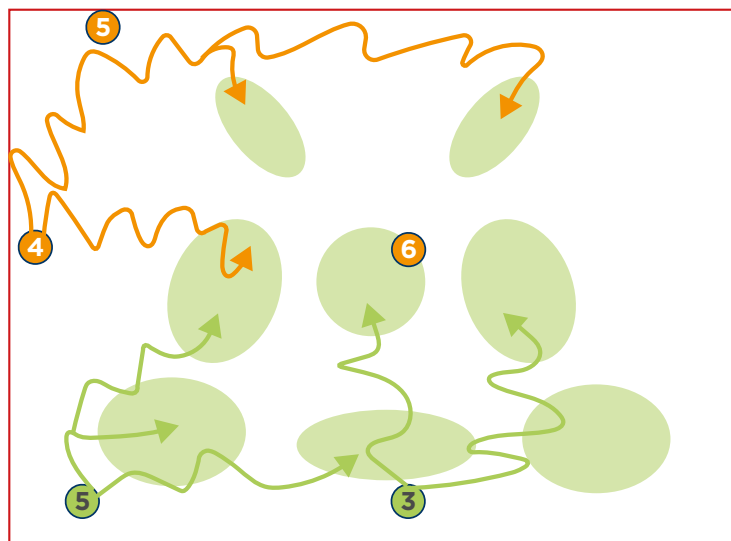


FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N° **3**

GÉNÉRALITÉS INDIVIDUELLES & COLLECTIVES EN SITUATION DE JEU

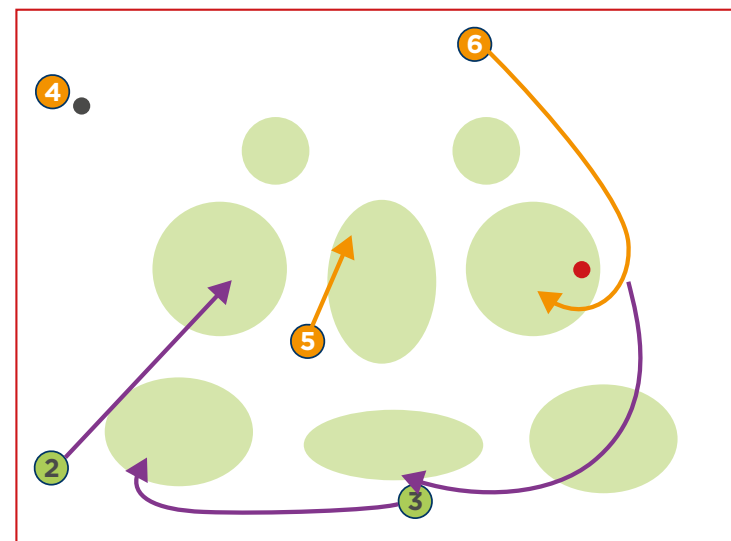
INTENTIONS DE JEU DU PORTEUR DE BALLE



LE PORTEUR DE BALLE DOIT CHERCHER À

- 1 - prendre un lancer avec un angle optimal («attaquer» l'axe vers la cage)
- 2 - rester en mouvement en protégeant sa balle
- 3 - «fixer» un adversaire pour faire une passe à un coéquipier

INTENTIONS DE JEU DU NON-PORTEUR DE BALLE



LES NON-PORTEURS DE BALLE DOIVENT CHERCHER À

- 1 - se rendre disponibles dans les espaces libres - «DÉMARQUAGE» (être prêt à recevoir-lancer la balle)
- 2 - rester en mouvement en proposant des changements de rythme
- 3 - communiquer avec le porteur

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passe et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu



FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS »

N°

4

ARBITRAGE - RÈGLES DE JEU

Les règles de jeu du hockey balle sont nombreuses. Afin de permettre aux élèves de s'initier à l'arbitrage, vous trouverez ci-après les principaux gestes de l'arbitre.

Au cours de cette initiation/découverte de l'activité sportive, toute faute/geste dangereux pour la sécurité des pratiquants est sanctionné(e) par un « Tir de pénalité »

Ce « tir de pénalité » est réalisé depuis le centre du terrain. Le joueur victime de la faute tente de marquer un but depuis le centre du terrain (adversaires et partenaires se positionnent en dehors de l'aire de jeu)

FT.1/Gestes de base

- Tenue de la crosse
- Position de base
- Maniement
- Conduite palet 1 main
- Protection : éloignement du palet
- Protection : corps en opposition

FT.2/Passes et réception

- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs

- Occupation des espaces
- Match ludique 1
- Match ludique 2
- Match ludique 3
- Match ludique 4
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /1
- Généralités individuelles & collectives en situation de jeu /2

FT.4/L'arbitrage

- Règles de jeu



TIR DE PÉNALITÉ



BALLE DANS LE BUT



ANNULATION



PASSE À LA MAIN





Une réalisation



BULLES DE COULEURS
www.bullesdecouleurs.com