

Approche pédagogique

- 1- Plus un gardien est jeune, plus il faut bien le préparer et ce, en respectant son développement physique, perceptuel, cognitif, social et affectif.
 - a) Habiletés fondamentales : mobilité, agilité, équilibre, stabilité, force, endurance, mémoire, vision, etc.
 - b) Technique de patinage : habiletés fondamentales, effort, compréhension, rythme d'apprentissage, etc.
 - c) Technique de déplacement : techniques de patinage, effort, compréhension, rythme d'apprentissage, puissance, endurance, etc.
 - d) Technique d'arrêt de la rondelle : technique de patinage, technique de déplacements, effort, compréhension, rythme d'apprentissage, perception oeil-main, perception oeil-pied.
 - e) Stratégie : techniques de patinage, techniques de déplacements, techniques d'arrêt de la rondelle, lecture de jeu, analyse, jugement, prise de décision.
- 2- Au niveau novice et atome, le jeune gardien doit apprendre à rester debout avec un nouvel équipement. Il doit développer en majorité ses habiletés fondamentales, ses techniques de patinage et ses déplacements. Le développement de ses habiletés avec les gants se fait à l'extérieur de la glace, car le jeune n'est pas encore assez stable pour se concentrer sur ses nouveaux apprentissages.
- 3- Au niveau novice et atome, le jeune gardien n'a pas de style, il doit demeurer debout en position de base stable et développer chacun des outils qu'on lui enseigne. Le jeune utilisera ces outils selon sa perception du moment; l'entraîneur initiation doit bien le diriger afin qu'il n'utilise pas un ou des outils exagérément. Un bon exemple à citer est celui de certains jeunes qui utilisent exagérément la glissade papillon, un geste technique (un outil), car ils disent avoir un style papillon. Au niveau novice et atome, le jeune doit comprendre le rôle de chaque geste avant de trop l'utiliser.
- 4- Les séances d'apprentissage comprennent 70 % de travail sans la rondelle afin que le jeune se concentre sur la tâche à accomplir avec son corps, son équipement et ses patins et le 30 % de la séance qui consiste à faire des tirs au ras la glace puisque les tirs hauts déstabilisent le jeune et souvent provoquent de la crainte.
- 5- Il est important de développer les attitudes de base en situation d'apprentissage et de jeu dirigé.

Structure et fonctionnement

- 1- Le jeune gardien est un joueur au même niveau que les autres. Il doit suivre la même leçon que les autres.

Sa séance spécifique se divise en deux parties :

Pour MAHG 4

- a) il travaille dans la zone des exercices 3 et/ou 5 et participe à l'exercice avec les joueurs.
- b) il travaille avec l'entraîneur initiation qui est responsable des gardiens dans la zone réservée aux gardiens.

Pour PIJE

- a) il fait le parcours avec les autres pour l'exercice 1
- b) il participe aux exercices 3 et 5 avec les joueurs.
- c) il travaille avec l'entraîneur initiation ou le responsable des gardiens, pour les dix leçons, lors de l'exercice 2 et 4. Le responsable doit identifier une zone appropriée pour travailler les séances spécifiques avec les gardiens. S'inspirer de MAHG 4.

Gardien de but – TIMBITS-MAHG 4

2- Leçon type :

MAHG 4

1^{er} exercice : il fait le parcours avec les autres.

2^e et 3^e exercice : **il travaille dans la zone de l'exercice 3 et/ou 5**
ou

4^e et 5^e exercice : il travaille dans la zone réservée aux gardiens
ou
il travaille dans la zone de l'exercice 3 et/ou 5

6^e exercice : **il travaille dans la zone réservée aux gardiens**

il est dans un des filets et tente de mettre en application ce qu'il a appris.

3- Nombre de gardiens :

Un seul gardien : il doit faire la leçon telle que décrite.

Deux gardiens : ils travaillent avec l'entraîneur initiation responsable des gardiens à tour de rôle.

Trois gardiens : ils travaillent deux à la fois avec l'entraîneur initiation responsable des gardiens. L'autre travaille avec les joueurs. Par la suite, les deux travaillent avec les jeunes et l'autre avec l'entraîneur initiation.

Quatre gardiens : deux groupes de deux qui travaillent avec l'entraîneur initiation responsable des gardiens à tour de rôle.

4- Matériel :

Un 3^e filet est nécessaire pour la zone réservée.

5- La séance spécifique a une durée de 15 à 20 minutes.

Elle est divisée en quatre parties :

- a) deux exercices d'étirements 3 à 5 minutes
- b) deux exercices de mobilité 3 à 5 minutes
- c) un exercice de placement et déplacements 5 minutes
- d) un exercice d'arrêt et de contrôle de la rondelle . . . 5 minutes

6- Planification des séances MAHG 4 et PIJE

Leçon 1	Séance 1	Leçon 11	Séance 1
Leçon 2	Séance 2	Leçon 12	Séance 2
Leçon 3	Séance 3	Leçon 13	Séance 3
Leçon 4	Séance 4	Leçon 14	Séance 4
Leçon 5	Séance 5	Leçon 15	Séance 5
Leçon 6	Séance 6	Leçon 16	Séance 6
Leçon 7	Séance 7	Leçon 17	Séance 7
Leçon 8	Séance 8	Leçon 18	Séance 8
Leçon 9	Séance 9	Leçon 19	Séance 9
* Leçon 10	Séance 10	Leçon 20	Séance 10

* Fin des séances spécifiques pour gardiens de but à PIJE.

7- Jeu dirigé

Lors du jeu dirigé, il est primordial que l'entraîneur initiation responsable des gardiens soit sur la glace avec les jeunes.

Il doit encourager et apporter du feedback.

Tous les gardiens doivent garder les buts dans une leçon.

Contenu et points clés

Techniques de base :

Position de base debout

- Toujours face à la rondelle
- Épaules perpendiculaires à la direction de la rondelle
- **Toujours le bâton sur la glace**

Déplacement avant arrière et déplacements latéraux

- Toujours face à la rondelle
- Épaules perpendiculaires à la direction de la rondelle
- Transfert de poids d'une jambe à l'autre
- **Toujours le bâton sur la glace**

Arrêts avec le bâton
avec les jambières
avec le gant carré et
avec le gant d'attrape

- Contrôler la rondelle
- Ne pas frapper la rondelle, ni la boxer
- **Toujours le bâton sur la glace**

Immobilisations

- Il faut garder la tête levée
- Il faut garder la rondelle devant soi
- **Toujours le bâton sur la glace**

Sorties

- Toujours garder son équilibre
- Ne jamais faire de croisements
- **Toujours le bâton sur la glace**

Glissade papillon

- Garder la tête levée
- Garder le fessier bien levé
- **Toujours le bâton sur la glace**

Attitudes à adopter

Bouger le moins possible pour le maximum d'efficacité
Rester debout, face au jeu
Garder le bâton sur la glace
Contrôler la rondelle et le jeu
La rondelle doit être une alliée et le joueur doit aller vers elle
Discipline et autonomie
Grande qualité de travail

Légende

La légende utilisée pour les schémas des éducatifs est tirée de *Devenir gardien de but au hockey*, par François Allaire, aux Éditions de l'Homme, 1983.

Séance 1: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aine : un genoux au sol, l'autre jambe allongée et les orteils vers le haut.
* Pousser sur la cuisse avec une légère flexion du genou.
- 2- Dos : debout, jambes écartées et légèrement fléchies, rotation des hanches.
* Ne pas faire d'extension vers l'arrière.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : debout, à genoux, ventre, dos.
* Le jeune doit être en position de base et toujours voir son entraîneur initiation.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : toucher la glace avec un des deux gants.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- ↗ : Patinage avant
- ↖ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- ++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 1

Description :

Départ avec le patin collé sur le poteau.

Le gardien pousse en avant (**1 mètre**) vers le côté opposé, arrêt avec le patin extérieur.

Il pousse vers l'arrière, arrêt au poteau.

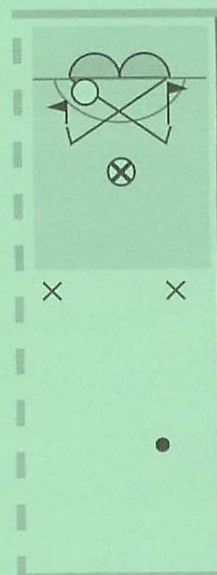
Même exercice de l'autre côté.

Points clés :

Position de base stable

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

Départ sur la ligne de but, au centre.

Déplacements latéraux vers le poteau. Arrêt au poteau en position de base. Le gardien pousse du talon le patin opposé afin d'aller vers l'arrière du but.

Il touche à la bande avec sa jambière, pousse de ce patin et revient au poteau sans croisements.

Il se place au poteau en position de base et déplacement latéral pour retourner au centre.

L'entraîneur initiation fait un tir, arrêt et contrôle.

Faire le même exercice de l'autre côté.

Points clés :

Position de base stable

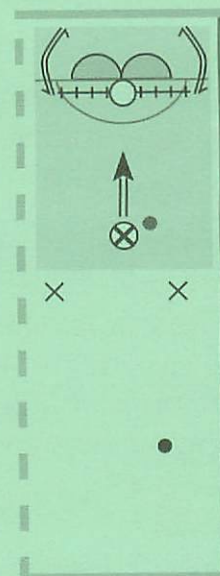
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Patins parallèles : déplacements latéraux

Tête levée, bâton sur la glace

Bien coller le poteau avec le patin

Contrôler la rondelle : ne pas la « boxer »



Séance 2: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aine : les 2 genoux sur la glace, grand écart, appuyé sur les coudes.
* Garder les jambes fléchies, pousser sur les hanches.
- 2- Cuisses : les 2 genoux sur la glace, légèrement écartés. Assis sur les talons, s'incliner vers l'arrière en tirant sur le devant des cuisses.
* Le dos, des hanches aux épaules, est droit : 180°.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : sauter par-dessus le bâton de l'entraîneur initiation.
* Le jeune doit être en position de base et toujours voir son entraîneur initiation.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : déséquilibrer en poussant sur les gants, les jambières, les patins et en poussant sur les hanches.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- ↗ : Patinage avant
- ↖ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- +++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 2

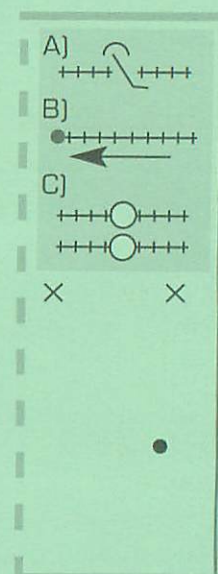
Description :

Faire des déplacements latéraux :

- A) Passer par-dessus le bâton (des deux côtés)
- B) Pousser une rondelle sur une distance de 3 mètres (aller et retour)
- C) Faire le miroir 2 par 2

Points clés :

Position de base stable : gants
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée
Tête levée, bâton sur la glace
Patins parallèles



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

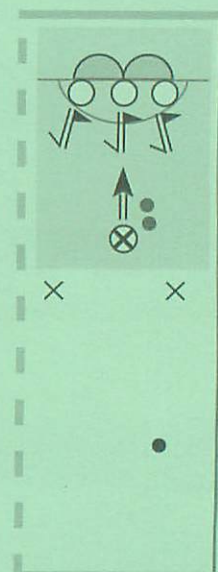
Départ sur la ligne de but, au centre.

Le gardien patine vers l'entraîneur initiation (1 mètre). Il fait un arrêt à un ou deux patins et reçoit un tir de l'entraîneur initiation. Il contrôle la rondelle et recule jusqu'à la ligne rouge du but. Il fait un arrêt à deux patins et reçoit un tir de l'entraîneur initiation. Il fait l'arrêt et contrôle la rondelle.

L'entraîneur initiation varie l'angle du tir.

Points clés :

Position de base stable : rester debout
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée
Patins parallèles : déplacements latéraux
Tête levée, bâton sur la glace
Contrôler la rondelle : ne pas la « boxer »



Séance 3: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aïne : un genou au sol, l'autre jambe allongée et les orteils vers le haut.
* Pousser sur la cuisse avec une légère flexion du genou.
- 2- Dos : debout, jambes écartées et légèrement fléchies, rotation des hanches.
* Ne pas faire d'extension vers l'arrière.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : faire un demi-tour, un tour sur soi-même.
* Le jeune doit être en position de base.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : mettre un genou sur la glace.
Alternier.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- ↙ : Patinage avant
- ↘ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- +++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 3

Description :

Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau. Déplacements latéraux vers le poteau opposé.

Le gardien fait un blocage au poteau et pousse vers le centre [1 mètre].

Il fait l'arrêt avec le patin intérieur et pousse vers le poteau opposé.

Il arrête au poteau et recommence de l'autre côté.

Points clés :

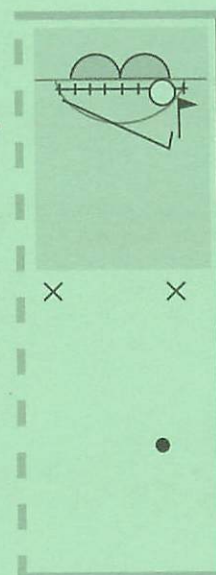
Position de base stable : gants

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacements latéraux

Déplacements courts et rapides



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

Départ sur la ligne de but, au centre. Le gardien est tourné face au but. Au signal de l'entraîneur initiation, il tourne son corps face à l'entraîneur initiation et reçoit un tir de lui.

Il fait l'arrêt et immobilise la rondelle.

L'entraîneur initiation peut aller au retour.

L'entraîneur initiation varie l'angle du tir.

Points clés :

Position de base stable : rester debout

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Contrôler la rondelle : ne pas la « boxer »



Séance 4: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aïne : les 2 genoux sur la glace, grand écart, appuyé sur les coudes.
* Garder les jambes fléchies, pousser sur les hanches.
- 2- Cuisses : les 2 genoux sur la glace, légèrement écartés. Assis sur les talons, s'incliner vers l'arrière en tirant sur le devant des cuisses.
* Le dos, des hanches aux épaules, est droit : 180°.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : faire la torpille, à gauche et à droite.
* Garder le bâton au-dessus de la tête.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : à genoux, en papillon, sortir une jambe. Alternier.
* Le gardien doit avoir les fesses levées et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- ↗ : Patinage avant
- ↖ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- +++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 4

Description :

Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau.

Au signal de l'entraîneur initiation, le gardien se déplace face à 1 des 3 rondelles placées sur la glace.

Faire le même exercice à partir de l'autre poteau.

Placer les rondelles à **1 mètre** de la ligne de but.

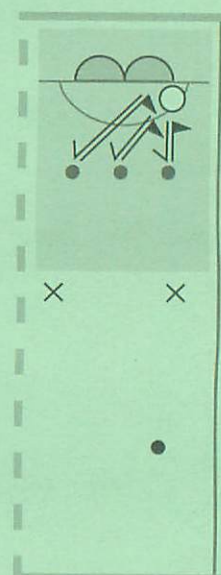
Points clés :

Position de base stable : gants

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Déplacements courts et rapides



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

Départ sur la ligne de but, le patin collé sur le poteau. Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il fait un blocage sur le poteau et pousse vers le côté en avant (**1 mètre**).

Il fait un arrêt avec le patin extérieur et reçoit un tir de l'entraîneur initiation. Il fait l'arrêt et immobilise la rondelle.

L'entraîneur initiation peut aller au retour.

Faire des deux côtés.

Points clés :

Position de base stable : rester debout

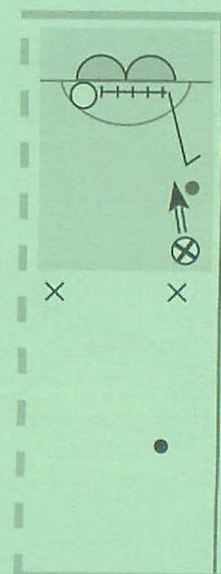
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacements latéraux

Déplacements courts et rapides

Contrôler la rondelle : ne pas la « boxer »



Séance 5: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aine : un genou au sol, l'autre jambe allongée et les orteils vers le haut.
* Pousser sur la cuisse avec une légère flexion du genou.
- 2- Cuisses : les 2 genoux sur la glace, légèrement écartés. Assis sur les talons, s'incliner vers l'arrière en tirant sur le devant des cuisses.
* Le dos, des hanches aux épaules, est droit : 180°.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : course, plongeon, torpille, debout, position de base.
* Toujours regarder l'entraîneur initiation.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : sur le ventre, passer sous un jeune qui est en position de push-up.
* Le gardien doit ramper et éviter de toucher le gardien en position de push-up.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- ↗ : Patinage avant
- ↖ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- ++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 5

Description :

Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau.

Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il fait un blocage sur le poteau et pousse vers le côté en avant (**1 mètre**). Il fait un arrêt avec le patin extérieur et pousse vers l'arrière jusqu'au poteau.

Il fait un blocage au poteau et déplacements latéraux vers l'autre poteau.

Il recommence de l'autre côté.

Points clés :

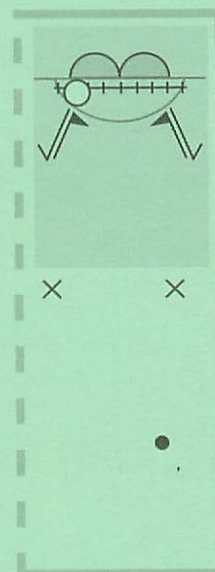
Position de base stable : gants

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacements latéraux

Déplacements courts et rapides



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

Départ sur la ligne de but, le patin collé sur le poteau.

Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il fait un blocage sur le poteau et pousse vers le centre en avant (**1 mètre**).

Il fait un arrêt et reçoit un tir de l'entraîneur initiation. Il fait l'arrêt et immobilise la rondelle.

L'entraîneur initiation peut aller au retour.

Faire des deux côtés.

Points clés :

Position de base stable : rester debout

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacements latéraux

Déplacements courts et rapides

Contrôler la rondelle : ne pas la « boxer »



Séance 6: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aïne : un genou au sol, l'autre jambe allongée et les orteils vers le haut.
* Pousser sur la cuisse avec une légère flexion du genou.
- 2- Dos : debout, jambes écartées et légèrement fléchies, rotation des hanches.
* Ne pas faire d'extension vers l'arrière.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : debout, à genoux, ventre, dos.
* Le jeune doit être en position de base et toujours voir son entraîneur initiation.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : toucher la glace avec un des deux gants.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- / : Patinage avant
- \ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- +++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 6

Description :

Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau.

Déplacements latéraux vers le poteau opposé. Le gardien fait un blocage au poteau et pousse vers le centre (**1 mètre**).

Il fait l'arrêt avec le patin intérieur et pousse vers le poteau opposé. Il arrête au poteau et recommence de l'autre côté.

Points clés :

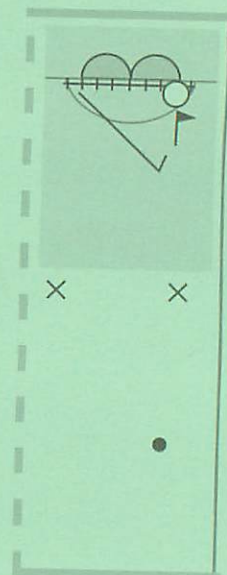
Position de base stable : gants

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacement latéraux

Déplacements courts et rapides



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

Départ à 1/2 mètre devant la zone du gardien au centre. Au signal de l'entraîneur initiation, ouverture et déplacements latéraux vers le côté. Le gardien fait un arrêt avec le patin extérieur. L'entraîneur initiation fait un tir. Arrêt et immobilisation de la rondelle par le gardien.

L'entraîneur initiation peut aller au retour.

Retour au centre et il fait le même exercice de l'autre côté.

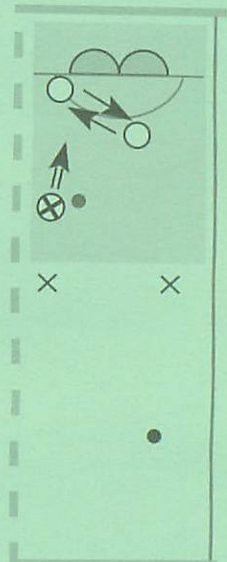
Points clés :

Position de base stable : rester debout

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Contrôler la rondelle : ne pas la « boxer »



Séance 7: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aïne : les 2 genoux sur la glace, grand écart, appuyé sur les coudes.
* Garder les jambes fléchies, pousser sur les hanches.
- 2- Cuisses : les 2 genoux sur la glace, légèrement écartés. Assis sur les talons, s'incliner vers l'arrière en tirant sur le devant des cuisses.
* Le dos, des hanches aux épaules, est droit : 180°.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : sauter par-dessus le bâton de l'entraîneur initiation.
* Le jeune doit être en position de base et toujours voir son entraîneur initiation.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : déséquilibrer en poussant sur les gants, les jambières, les patins et en poussant sur les hanches.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- / : Patinage avant
- \ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- ++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 7

Description :

Faire des déplacements latéraux :

- A) Passer par dessus le bâton (des deux côtés)
- B) Pousser une rondelle sur une distance de 3 mètres (aller et retour)
- C) Faire le miroir 2 par 2

Points clés :

Position de base stable : gants
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchées
Tête levée, bâton, sur la glace
Patins parallèles



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

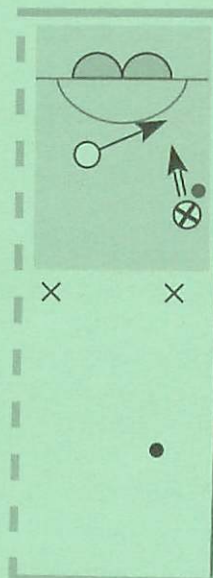
Départ à 1/2 mètre devant la zone du gardien au centre. Au signal de l'entraîneur initiation, ouverture, poussée latérale du patin opposé à la direction et glissade papillon. Au même moment, l'entraîneur initiation tire.

Arrêt de la rondelle par le gardien et retour en position de base debout le plus rapidement possible.

Faire le même exercice des deux côtés.

Points clés :

Position de base stable : rester debout
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée
Tête levée, bâton sur la glace
Poussée dynamique de la jambe opposée à la glissade
Garder le fessier levé lors de la glissade



Séance 8: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aïne : un genoux au sol, l'autre jambe allongée et les orteils vers le haut.
* Pousser sur la cuisse avec une légère flexion du genou.
- 2- Dos : debout, jambes écartées et légèrement fléchies, rotation des hanches.
* Ne pas faire d'extension vers l'arrière.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : faire un demi-tour, un tour sur soi-même.
* Le jeune doit être en position de base.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : mettre un genou sur la glace.
Alternar.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- / : Patinage avant
- \ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- ⇄ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 8

Description :

Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau.

Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il fait un blocage sur le poteau et pousse vers le côté en avant (**1 mètre**). Il fait un arrêt avec le patin extérieur et pousse vers l'arrière jusqu'au poteau.

Il fait un blocage au poteau et déplacements latéraux vers l'autre poteau.

Il recommence de l'autre côté.

Points clés :

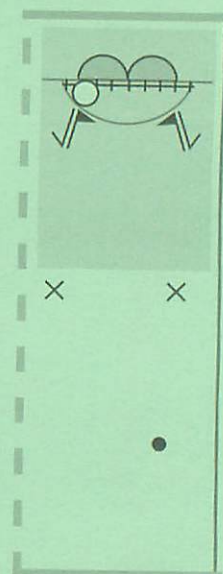
Position de base stable : gants

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacements latéraux

Déplacements courts et rapides



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

Départ sur la ligne de but, au centre.

Déplacements latéraux vers le poteau. Arrêt au poteau en position de base. Le gardien pousse du talon le patin opposé afin d'aller vers l'arrière du but.

Il touche à la bande avec sa jambière, pousse de ce patin et revient au poteau sans croisements.

Il se place au poteau en position de base et déplacement latéral pour retourner au centre.

L'instructeur fait un tir, arrêt et contrôle.

Faire le même exercice de l'autre côté.

Points clés :

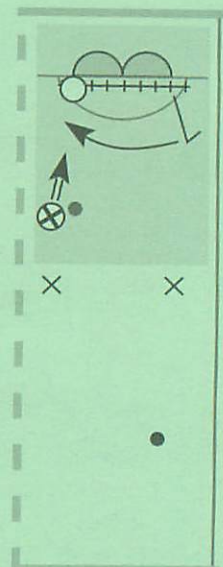
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacements latéraux

Poussée dynamique de la jambe opposée à la glissade

Garder le fessier levé lors de la glissade



Séance 9: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aïne : un genou au sol, l'autre jambe allongée et les orteils vers le haut.
* Pousser sur la cuisse avec une légère flexion du genou.
- 2- Dos : debout, jambes écartées et légèrement fléchies, rotation des hanches.
* Ne pas faire d'extension vers l'arrière.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : debout, à genoux, ventre, dos.
* Le jeune doit être en position de base et toujours voir son entraîneur initiation.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : toucher la glace avec un des deux gants.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- / : Patinage avant
- \ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- ⇄ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

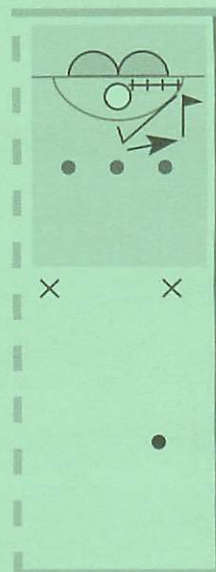
Séance n° : 9

Description :

Départ sur la ligne de but, au centre.
Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il fait un blocage sur le poteau et pousse vers le centre en avant (**1 mètre**). Il fait un arrêt avec le patin opposé à la direction recherchée, il pousse sur le côté, il fait l'arrêt avec le patin extérieur et pousse vers l'arrière. Faire le même exercice des deux côtés.

Points clés :

Position de base stable : gants
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée
Tête levée, bâton sur la glace
Patins parallèles : déplacements latéraux
Déplacements courts et rapides



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

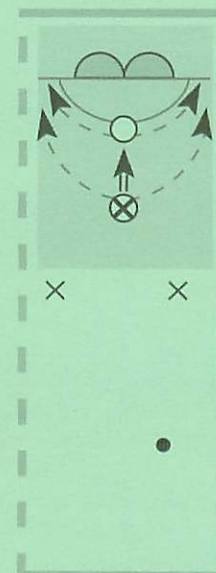
Départ sur le demi-cercle de la zone du gardien, en position de base. Le gardien doit suivre le déplacement de l'entraîneur initiation en faisant des déplacements latéraux sur le demi-cercle.

L'entraîneur initiation peut tirer quand il veut.

Le gardien doit demeurer debout en tout temps et ne pas immobiliser la rondelle, seulement contrôler la direction du retour.

Points clés :

Position de base stable : rester debout
Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée
Tête levée, bâton sur la glace
Patins parallèles : déplacements latéraux
Déplacements courts et rapides



Séance 10: Étirements, exercices de mobilité et éducatifs

Étirements

- 1- Aine : un genou au sol, l'autre jambe allongée et les orteils vers le haut.
* Pousser sur la cuisse avec une légère flexion du genou.
- 2- Dos : debout, jambes écartées et légèrement fléchies, rotation des hanches.
* Ne pas faire d'extension vers l'arrière.

Mobilité

- 1- Au signal de l'entraîneur initiation : debout, à genoux, ventre, dos.
* Le jeune doit être en position de base et toujours voir son entraîneur initiation.
- 2- Au signal de l'entraîneur initiation : toucher la glace avec un des deux gants.
* Le gardien doit demeurer en position de base et regarder l'entraîneur initiation.

Légende du gardien de but

- : Gardien
- ↗ : Patinage avant
- ↖ : Patinage arrière
- ⊗ : Entraîneur initiation
- +++ : Déplacements latéraux

Durée : 5 minutes

Séance n° : 10

Description :

Départ sur la ligne de but, patin collé au poteau.

Déplacements latéraux vers le poteau opposé, il fait un blocage sur le poteau et pousse vers le côté en avant (**1 mètre**). Il fait un arrêt avec le patin extérieur et déplacements latéraux en suivant le demi-cercle. Il fait l'arrêt avec le patin extérieur et il pousse vers l'arrière.

Faire le même exercice des deux côtés.

Points clés :

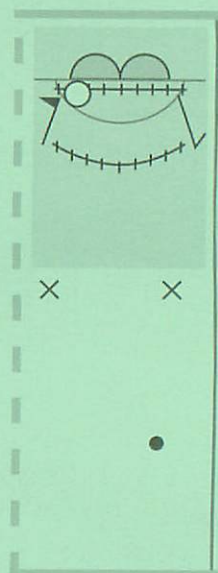
Position de base stable : gants

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Patins parallèles : déplacements latéraux

Déplacements courts et rapides



Durée : 5 à 10 minutes

Description :

Départ sur la ligne de but, au centre.

L'entraîneur initiation se place et donne le signal. Le gardien avance d'un mètre, il fait un arrêt à un patin, reçoit un tir de l'entraîneur initiation, il fait l'arrêt de la rondelle en position de base papillon.

Aussitôt qu'il a arrêté la rondelle, il se relève et reçoit un autre tir, mais cette fois, il doit immobiliser la rondelle.

L'entraîneur initiation peut aller au retour.

L'entraîneur initiation doit varier l'angle de tir.

Points clés :

Bâton, tête, épaules orientés dans la direction recherchée

Tête levée, bâton sur la glace

Déplacements courts et rapides

Garder le fessier levé lors de l'arrêt en papillon

