Révision 2019

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT

MOUSTIQUE

© Toute reproduction interdite sans l'accord préalable de la Régionale Ringuette Rive-Sud

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 : PRÉSENTATION DU PROJET **3**
Philosophie 4
Objectifs 7
Mise en application 8
SECTION 2 : GUIDE PRATIQUE **9**
Déroulement de la saison 10
Saison moustique 11
Équipement 12
Certification 13
Réservistes 14
SECTION 3 : ÉCHÉANCIER **15**
SECTION 4 : RÈGLEMENTS DE BASE **17**
SECTION 5 : EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENTS **19**
SECTION 6 : JEUX **38**

SECTION 1

PRÉSENTATION DU PROJET

PHILOSOPHIE
OBJECTIFS
MISE EN APPLICATION

PHILOSOPHIE

★ **Former des équipes le plus homogène possible et s'assurer que les équipes qui s'affrontent se ressemblent.**

La catégorie moustique est la catégorie regroupant des joueuses avec le plus grand écart d'âge et souvent aussi le plus grand écart dans le développement des habiletés individuelles. La catégorie regroupe des joueuses âgées entre 4 et 7 ans et ayant des niveaux de développement très différent, allant de la joueuse qui apprend à se tenir debout en patin à celle qui patine très bien.

Dans l'optique où l'on veut que chacune des joueuses développe de nouvelles aptitudes, il est important de les regrouper en fonction de leurs aptitudes. Dans le même ordre d'idée, dans le cadre des parties amicales, il est important que les équipes de même force se rencontre. Le but n'est pas de classer les équipes en respectant le fonctionnement des autres catégories, mais bien de créer des groupes d'équipes de forces égales qui se rencontreront pour faire des parties amicales.

Ce processus permettra à d'avantage de joueuses d'être impliquées dans le jeu et de se développer plus rapidement que si elles ne l'étaient pas.

★ **Mettre l'emphase sur le plaisir du sport et non sur la victoire.**

Dans cette catégorie, l'important est que l'ensemble des joueuses ait du plaisir à jouer à la ringuette. Mettre l'emphase sur la victoire est un non-sens dans cette catégorie. Trop souvent, la victoire est mise de l'avant et récompensée alors que le développement et la progression des joueuses sont mis de côté.

Afin de remédier à la situation, aucun pointage ne devrait être indiqué sur les tableaux indicateurs. Les entraîneurs ne devraient pas non plus compter les points et en rendre compte aux joueuses. Il est fort probable qu'elles les compteront elles-mêmes, mais elles le feront très souvent à leur avantage, ce qui fait qu'à la fin d'une partie, les deux équipes auront l'impression d'avoir gagné. Lorsque l'emphase n'est pas mis sur la victoire par les adultes, les enfants ne s'en soucient que très peu.

★ **Permettre aux joueuses de se connaître et installer un climat de plaisir et non pas de compétition entre les équipes.**

La notion de compétition contre un adversaire n'est pas encore très développée à l'âge qu'ont les joueuses moustique. La compétition devrait donc être orientée sur le développement et le dépassement de soi. Le fait de connaître et de socialiser avec les joueuses des autres équipes renforce le concept de plaisir dans le sport et diminue l'image négative qu'on se fait de l'adversaire.

Pour ce faire, l'idée de mélanger les joueuses pour leur faire faire un jeu ou une activité amusante apparaît comme un élément important de la structure des parties. Le climat d'amusement est instauré dès le début et demeure souvent jusqu'à la fin.

★ **Favoriser le développement des habiletés individuelles de base de l'ensemble des joueuses.**

Afin de développer de bonnes joueuses de ringuette, il faut commencer par enseigner la base : les habiletés individuelles. La majorité de la saison devrait être consacrée à l'enseignement des habiletés de base du sport. Les stratégies de ringuette devraient être laissées de côté au profit du patinage, des lancers et des passes, surtout avec les joueuses les moins expérimentées.

Elles apprendront très rapidement les aspects tactiques du jeu lorsqu'elles seront dans les catégories supérieures, mais un retard au niveau de l'apprentissage des habiletés de base est plus difficile à rattraper avec les années.

★ **Adapter le sport à l'âge et aux habiletés des joueuses.**

La majorité des sports font l'erreur de ne pas s'adapter aux jeunes participants. Il est impensable qu'une joueuse qui ne sait pas patiner puisse évoluer sur la même glace que les joueuses élites. Les règlements de base de la ringuette (notamment les passes aux lignes bleues et les cercles de mise-au-jeu et de gardienne) font en sorte qu'il est plus difficile d'adapter le sport aux surfaces réduites. Par contre, il est possible et avantageux de le faire, surtout avec les joueuses qui ne maîtrisent pas encore la base du patinage.

Afin d'adapter le jeu aux très jeunes joueuses, un système de ringuette à trois contre trois sur demi-glace devrait être privilégié. De cette manière, toutes les joueuses augmentent leur pourcentage de chance de toucher à l'anneau et donc de mettre en pratique les habiletés de passes et de lancers.

★ **Offrir un service semblable dans l'ensemble des associations de la Régionale.**

La création d'un programme de développement moustique est importante pour l'uniformité du service à travers les différentes associations de la Rive-Sud. Il est important que toutes les joueuses moustique de la régionale aient droit à un service semblable peu importe où elles demeurent. Toutes les associations devront donc collaborer avec la régionale pour la mise en application d'un programme de développement souple mais complet de la catégorie moustique.

★ **Mettre l'emphase sur le développement des entraîneurs et sur la philosophie de leur entraînement.**

Les entraîneurs seront les courroies de transmission du programme et seront aussi le premier facteur de réussite de celui-ci. Il est donc important de choisir des entraîneurs qui comprennent, respectent et adoptent la philosophie du programme mis en place.

Le choix des entraîneurs devrait donc être guidé autant par la philosophie de ceux-ci que par leurs capacités techniques ou tactiques. Les entraîneurs trop compétitifs devraient être laissés de côté aux profits d'entraîneurs pédagogues qui visent l'amélioration de l'ensemble des joueuses de leur équipe et qui ne basent pas leur enseignement sur la victoire, mais sur le développement.

Une formation devrait être mise sur pied pour l'encadrement des entraîneurs. Celle-ci permettra aux nouveaux entraîneurs d'en apprendre plus sur le sport, mais aussi sur la manière d'entraîner une équipe de jeunes filles.

★ **Favoriser un temps de glace égal pour l'ensemble des joueuses, peu importe leur calibre.**

Dans l'optique que le développement est au premier plan du programme, toutes les joueuses devraient avoir un temps de jeu égal, et ce, peu importe le calibre ou la classe de l'équipe. L'emphase portée sur le développement des habiletés de base de l'ensemble des joueuses implique que toutes les joueuses devraient avoir un temps de jeu égal lors des parties afin de pouvoir mettre en application ce qu'elles ont appris lors des pratiques.

Afin d'imposer cette manière de penser, les présences seront chronométrées lors des parties, de manière à ce que toutes les joueuses jouent exactement le même nombre de temps. Le temps exact de ces périodes sera déterminé par un comité de développement et il variera entre une (1) et deux (2) minutes, temps imposé par la fédération. À chaque sonnerie, les entraîneurs des deux équipes n'auront pas le choix de faire changer les joueuses.

OBJECTIFS

★ **OBJECTIF 1 : Avoir du plaisir**

A. Garder en tête que la ringuette est un jeu et que les joueurs sont là d'abord pour s'amuser.

★ **OBJECTIF 2 : Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage de la ringuette**

A. Donner à chaque joueur un temps égal de jeu, peu importe sa performance.
B. Avoir en tout temps un comportement exemplaire.
C. Parler aux jeunes et dites-leur qu'ils sont tous des membres importants de votre équipe.
D. Encourager l'effort autant que les résultats et faites le souvent.
E. Dans l'éventualité d'erreur, on reprend et on refait la démonstration, minimiser l'emphase négative sur les erreurs. Les joueurs apprendront davantage, s'ils reçoivent souvent des compliments. Féliciter les joueurs en public et oublier les critiques.

★ **OBJECTIF 3 : Développer les habiletés de base de la ringuette**

A. Utiliser le renforcement positif pour les actions bien faites.
B. Inculquer les habiletés motrices de base : l'équilibre, l'agilité et la coordination.
C. Inculquer les habiletés fondamentales : patinage, prise du bâton, position de base, se relever, freiner, etc.
D. La répétition est nécessaire avant de bien maîtriser une habileté. Une fois comprise, ils doivent répéter avant de bien maîtriser la tâche demandée.
E. Encourager les joueurs à se fixer des objectifs individuels et d'équipe correspondant au niveau d'habiletés.
F. Planifier et organiser vos séances pour maximiser l'apprentissage et minimiser l'attente et la perte d'attention des joueurs.

★ **OBJECTIF 4 : Enseigner et développer l'esprit sportif**

A. Enseigner aux joueurs à se dépasser.
B. Reconnaître les bons jeux, même ceux de l'adversaire.
C. Toujours traiter les joueurs des autres équipes comme vous aimeriez que les autres traitent et respectent vos joueurs.
D. Éviter les actions et les paroles qui nuisent au développement de l'estime de soi des joueurs des autres équipes.

★ **OBJECTIF 5 : Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants**

A. Démontrer par les actions et paroles que vous les aimez et que vous les acceptez peu importe leurs performances. Les adultes prennent souvent pour acquis que les enfants peuvent lire leurs pensées mais les enfants déterminent s'ils sont appréciés par les actions et les paroles.
B. Passer un temps comparable (notion d'équité) d'enseignement avec tous les joueurs peu importe leurs habiletés.

MISE EN APPLICATION

★ Début de saison

- Les associations choisissent leurs entraîneurs moustique et coordonnent les premières séances des moustiques.
- Un guide est remis à tous avec la règlementation de la saison, mais comprenant aussi des exemples d'exercices.
- Lorsque tous les entraîneurs ont été nommés, déterminer la date de formation des entraîneurs.
- Afin d'épauler les associations dans la formation d'équipe homogène et de les regrouper par force, le comité leur fera parvenir une grille d'évaluation simple à remplir et retourner avant le début de la pré-saison.
- Un événement rassembleur, le Mini Défi Rive-Sud, est organisé afin d'évaluer, en un seul endroit, toutes les joueuses.
- Le comité évaluera les grilles et formera les groupes en fonction de celles-ci et du Mini Défi Rive-Sud.

★ Pré-saison

- Idéalement, toutes les équipes du même groupe se rencontrent lors de la pré-saison afin d'évaluer correctement les groupes.
- Idéalement, les membres du comité assistent à quelques parties de toutes les équipes pour valider les groupes.
- L'horaire des parties de saison est fabriqué en fonction des recommandations du comité.
- Les équipes qui ne sont pas dans le bon groupe pourront être changées de place avant la saison.

★ Saison

- Le nombre de parties de saison est déterminé en fonction du nombre de semaines restantes au calendrier.
- Un deuxième événement rassembleur, la Classique moustique Rive-Sud, est organisé de manière à finir la saison en beauté sur une note festive.

SECTION 2

GUIDE PRATIQUE

DÉROULEMENT DE LA SAISON
SAISON MOUSTIQUE
ÉQUIPEMENT
CERTIFICATION
RÉSERVISTES

DÉROULEMENT DE LA SAISON MOUSTIQUE

★ Début de saison :

Formation des entraîneurs
Pratiques encadrée : Début à mi-novembre
Défi moustique 3 vs 3 – Mi-novembre

★ Présaison :

3 à 4 parties
Rencontre fabrication de l'horaire pré saison : mi-novembre
Pré saison : mi-novembre au 22 décembre.

★ Saison :

7 à 10 parties
Rencontre fabrication de l'horaire de saison : début janvier
Saison : mi-janvier au 31 mars

★ Classique Moustique :

Fin mars

SAISON MOUSTIQUE

DÉROULEMENT/RÉGLEMENTS

- Avant chaque début de match, tous les joueurs doivent aller sur la glace avec les entraineurs. Les quatre équipes présentes font un exercice **collectif**. La durée est de cinq (5) minutes. Cet exercice peut être un jeu, une course ou tout autre exercice jugé pertinent. Afin d'en faciliter l'application, l'exercice sera fait simultanément des deux côtés de la patinoire (deux groupes de deux équipes).
- Les parties se dérouleront sur une demi-glace. Quatre équipes joueront en même temps. Aucun arbitre ne sera présent sur la glace, les entraîneurs doivent faire respecter les règles.
- Le marqueur mettra des périodes d'une minute quinze à temps continu tout au long de la partie. Les entraîneurs verront donc le temps s'écouler. Le temps débute seulement lorsque la dernière équipe est prête à commencer le jeu. Les autres équipes peuvent jouer en attendant.
- À la moitié du temps de glace alloué, deux des équipes changent de côté de patinoire pour jouer contre une autre équipe.
- Pour qu'un but soit accordé, un minimum d'une passe devra être effectuée.
- Lorsqu'un but est compté, l'équipe qui vient de compter devra traverser la ligne centrale imaginaire, avant de pouvoir s'impliquer dans le jeu à nouveau. La gardienne de but devra remettre l'anneau en jeu.
- Lorsque la partie débute, idéalement, les entraîneurs essaient de faire jouer les plus expérimentés contre les plus expérimentés et les moins expérimentés contre les moins expérimentés. N'hésitez pas à échanger des joueurs pour que les deux équipes aient le même nombre de joueurs.
- Il faut que ceci soit amusant pour les enfants afin de leur permettre de connaître les joueurs des autres équipes, développer leurs capacités ainsi que l'esprit sportif.
- Il est très important que la foule dans les estrades encourage de façon constructive nos joueurs.

FEUILLE DE PARTIE

- Inscrire les noms et les numéros des joueurs dans la section appropriée ainsi que les noms (en lettres moulées) et les signatures des entraîneurs. Une seule feuille de partie sera utilisée pour les quatre équipes.
- Le marqueur doit signer à la fin de la partie.
- Aucun pointage n'apparaîtra sur la feuille de partie ni sur le tableau indicateur de l'aréna.

ÉQUIPEMENT

★ De Base

1. Deux (2) anneaux par joueuse
2. Une (1) chaudière pour deux (2) joueuses (maximum de 10)
3. 50 cônes en « beigne » pour délimiter les zones.
4. 12 cônes standards pour les tracés.
5. Marqueur à glace (marqueur à Bingo fonctionne bien)

★ Intermédiaire

1. 4 petits buts (4 buts nécessaires pour recevoir les C4, si possible)
2. 4 mini buts 1’ x 2’ (Lorsqu’il n’y a pas de gardienne ou pour pratiquer la précision)

★ Complet

1. Bandes pour séparer la glace en deux dans le sens de la largeur.

LA CERTIFICATION

La certification n'est requise que pour les tournois et le Festival C. Lors de la saison régulière, la certification n'est pas obligatoire.

La certification minimale

Entraîneur Chef (Formation S.C.I. + Formation éthique + Prise de décision éthique.)

+

Un entraîneur adjoint (Formation S.C.I. + Formation éthique + Prise de décision éthique.)
Ou Gérant (cours de gérant de Ringuette Canada)

- **Il doit y avoir un minimum de deux (2) personnes et un maximum de cinq (5) personnes derrière le banc.**
- **L'une d'entre elles doit être une personne de sexe féminin qui doit avoir, au minimum, la certification requise pour l'entraîneur adjoint (ou exceptionnellement gérante pour la classe C).**
- **Les officiels d'équipe ont la responsabilité de prouver aux registraires qu'ils ont la certification requise en présentant une copie de leur profil (casier de l'Association Canadienne des Entraîneurs) et doivent avoir en leur possession leur carte d'identification avec photo approuvée par Ringuette Québec.**

Description des cours

- **Sport communautaire – Initiation (S.C.I.) :** Les entraîneurs de ringuette débutants et de niveau récréatif apprendront à créer un environnement d'apprentissage amusant et sécuritaire tout en approfondissant leur compréhension du jeu lors de cet atelier d'une durée de 10 heures comportant des volets en classe et sur la glace.
- **Formation éthique** : cours de 4 heures donné par Sport Québec partout au Québec. Ce cours est obligatoire pour toutes les personnes désirant devenir entraîneur de ringuette pour la première année (s'il n'est pas déjà dans son casier).
- **Prise de décision éthique** : Une fois le cours «Formation éthique» suivi il faut faire l'évaluation éthique sur le web à www.coach.ca, onglet prises de décisions éthique.
- **Cours de Gérant** : Ce cours de gérant d'équipe a été spécifiquement conçu pour ceux qui ne souhaitent pas être entraîneurs, mais qui veulent apporter leur contribution à l'organisation d'une équipe. Ce programme a pour but de préparer ceux qui souhaitent remplir la tâche de gérant ou toute autre tâche administrative relative à une équipe de ringuette. Il s'agit d'un cours en ligne offert par ringuette Canada.

LES RÉSERVISTES

SAISON RÉGULIÈRE

Lors des parties de la ligue Rive-Sud, vous pouvez prendre des réservistes dans les équipes de votre association. On vous demande d'utiliser votre logique lorsque vous devez utiliser des réservistes de telle manière qu'une joueuses C1 ne devrait pas être réserviste dans les équipes C2-3-4. Le but étant d'avoir des équipes de force égale dans la mesure du possible.

TOURNOIS/FESTIVALS

Lors des tournois et des festivals, la règlementation des réservistes de Ringuette Québec s'applique.

2.06.03 Provenance

Les joueuses réservistes doivent être de la même association que l'équipe et provenir de la même catégorie et classe.

Exemples :
Une équipe C2 peut prendre des réservistes dans :

- Une équipe C3 de son association
- Une équipe C4 de son association
- Une équipe C1 de son association

** Il n'y a pas de restrictions au nombre de joueuse.

Il est important d'avoir avec vous le carton d'équipe de votre équipe ainsi que celui des équipes où vous prenez des réservistes afin que le tournoi ou festival soit en mesure d'identifier vos joueuses si c'est nécessaire.

SECTION 3

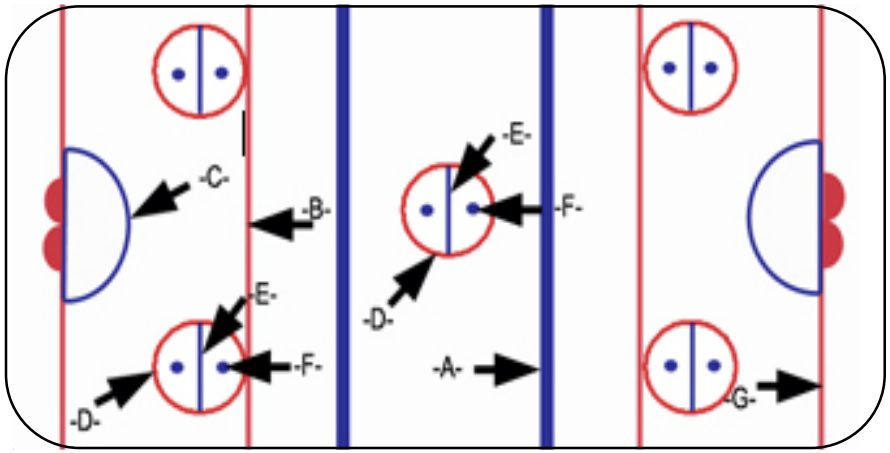
ÉCHÉANCIER

Début	Fin	Partie de la saison	Personne impliquée	Type	Description
1 août	x	Avant saison	Président/ directeur de catégorie	Courriel	Remise d'un document explicatif de la saison comprenant une banque de pratiques à remettre à la personne responsable de l'équipe moustique
Début	mi-novembre	Début de saison	Entraîneur	Pratique	Pratique des habiletés de base en ringuette. Suivre les pratiques fournies dans le document.
1 octobre	x	Début de saison	Directeur de catégorie	Évaluation	Remise de la grille d'évaluation des joueuses au comité de développement.
10 octobre	x	Début de saison	Directeur de catégorie	Courriel	Classement des équipes en fonction des évaluations de chaque association.
12 octobre	x	Début de saison	Directeur de catégorie	Évaluation	Formation des équipes dans les associations
Mi-octobre	x	Début de saison	Registraire	Rencontre	Rencontre des cartons d'équipes Rive-Sud
2e fds de novembre	x	Début de saison	Entraîneur	Événement	Mini Défi à 3 vs 3.
Mi-novembre	x	Pré saison	Registraire des glaces	Rencontre	Rencontre pour la fabrication de l'horaire de pré saison.
Mi-novembre	22 décembre	Pré saison	Entraîneur	Événement	Parties de pré saison et évaluation de la classe des équipes.
Fin décembre	x	Pré saison	Directeur de catégorie	Rencontre	Rencontre pour l'évaluation du classement des équipes et ajustement de celui-ci pour la saison.
Début janvier	x	Saison	Registraire des glaces	Rencontre	Rencontre pour la fabrication de l'horaire de saison.
2e fds de janvier	31 mars	Saison	Entraîneur	Événement	Parties de saison.
Fin mars	x	Fin de saison	Entraîneur	Événement	Classique moustique.

SECTION 4

RÈGLEMENTS DE BASE

LES RÈGLEMENTS DE BASE DE LA RINGUETTE



LÉGENDE

- **A** **Ligne bleue** : La joueuse doit obligatoirement faire une passe, elle ne peut pas traverser cette ligne avec l'anneau.
- **B** **Ligne de jeu libre :** Novice A en montant seulement.
- **C** **Enceinte de but** : Section réservée au gardien de but, aucune autre joueuse ne peut entrer dans cette zone.
- **D** **Cercle de mise au jeu :** Il y en a 5. Au début des périodes, la mise au jeu est au centre de la patinoire. Puis s'il y a faute, la mise au jeu s'effectue dans la section ou il y a eu faute.
- **E** **Ligne divisant le cercle de mise au jeu :** La joueuse ne doit ni traverser ni toucher cette ligne lors de la mise au jeu.
- **G** **Ligne de but :** l'anneau doit franchir complètement cette ligne pour qu'un but soit marqué.

EN GÉNÉRAL

✯ Seule la gardienne de but est admise dans l'enceinte de but, aucune autre joueuse ne peut être à l'intérieur ou toucher à la ligne de cette enceinte. Lors d'un arrêt, la gardienne a 5 secondes pour remettre l'anneau en jeu, hors de l'enceinte avec sa main ou son bâton.

✯ Des pénalités peuvent être appelées lors des parties, les joueuses doivent alors retourner au banc de leur équipe et l'équipe fautive jouera avec une joueuse en moins jusqu'à la fin de la période de 1,5 minutes.

MISE AU JEU

✯ Après le coup de sifflet, la joueuse à la mise au jeu dispose de 5 secondes pour mettre l'anneau en jeu en effectuant une passe hors du cercle, elle ne peut pas traverser ou toucher à la ligne divisant le cercle.

✯ La joueuse ayant fait la mise au jeu ne peut pas être la première à toucher à l'anneau à l'extérieur du cercle.

JEU DE PASSE

✯ L'anneau doit être passé, lancé avec le bâton, dévié ou frappé d'un coup de patin (sur le côté de la lame) à une autre joueuse pour franchir chaque ligne bleue.

✯ Une joueuse ne peut pas prendre possession de l'anneau qui a été lancé au-delà de 2 lignes bleues par une de ses co-équipières.

✯ Les passes avec les mains sont permises, mais une joueuse ne peut compter un but par un mouvement volontaire de la main, du pied ou toute autre partie de son corps.

ÉQUIPEMENT

✯ Le bâton d'une joueuse ne peut pas dépasser son aisselle alors qu'elle est en patin lorsque celui-ci est perpendiculaire à la glace.

✯ Seules les grilles ou visières adaptées à la ringuette peuvent être utilisées puisque les bâtons ne peuvent pas les traverser.

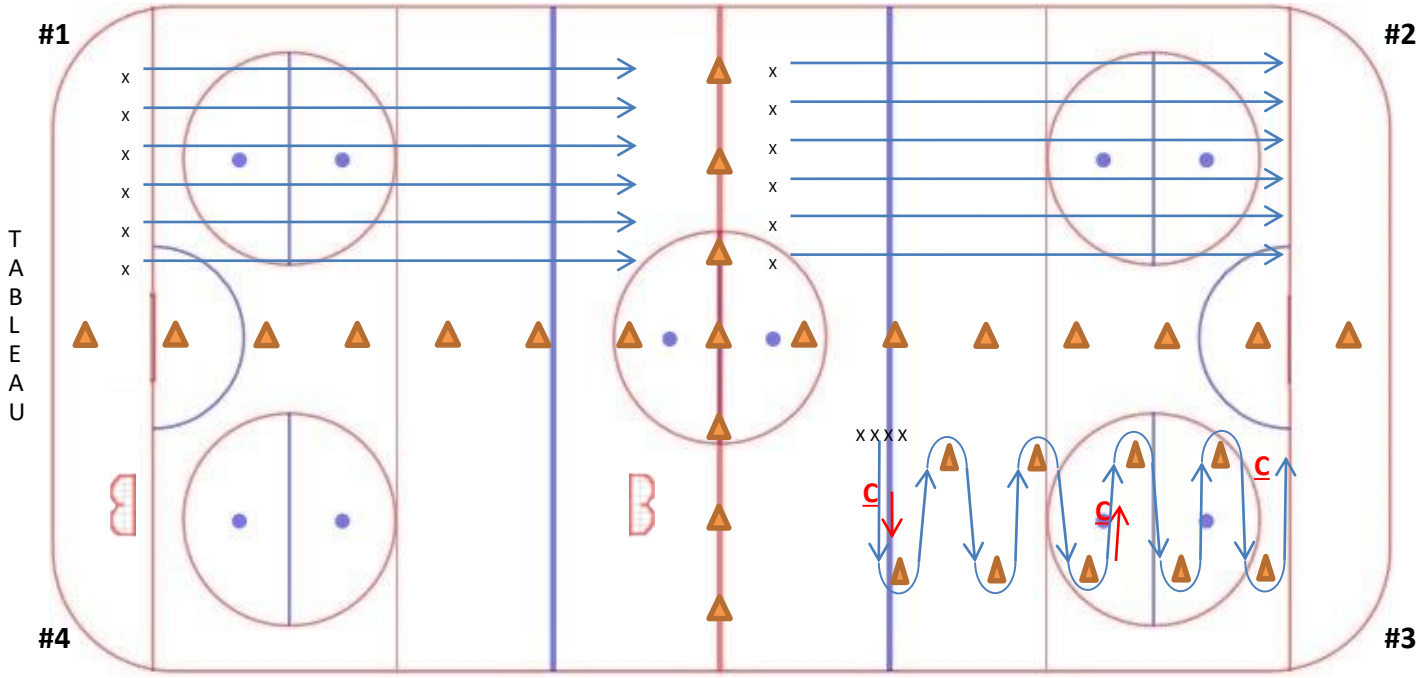
SECTION 5

EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENTS

AVANT LE MINI DÉFI 3 CONTRE 3
APRÈS LE MINI DÉFI 3 CONTRE 3

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-12**
2)	STATION	**12-24**
3)	STATION	**24-36**
4)	STATION	**36-48**
5)	STATION	**48-00**

PRATIQUE #1
Avant mini défi 3 contre 3



STATION #1 - ÉQUILIBRE

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Équilibre 1 pied
2) Glisse petit bonhomme
3) Lève le genou + haut possible / Alternance G&D
4) Pied derrière avec main
5) Ballerine
6) "lunge" 1 genou, / Alternance G&D

STATION #2 – POUSSÉE PATIN

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Poussée en "C", G & D
2) Trottinette G & D
3) Chaudière amie
4) Chaudière 1 vs 1

STATION #4 – 3 VS 3

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) 3 vs 3

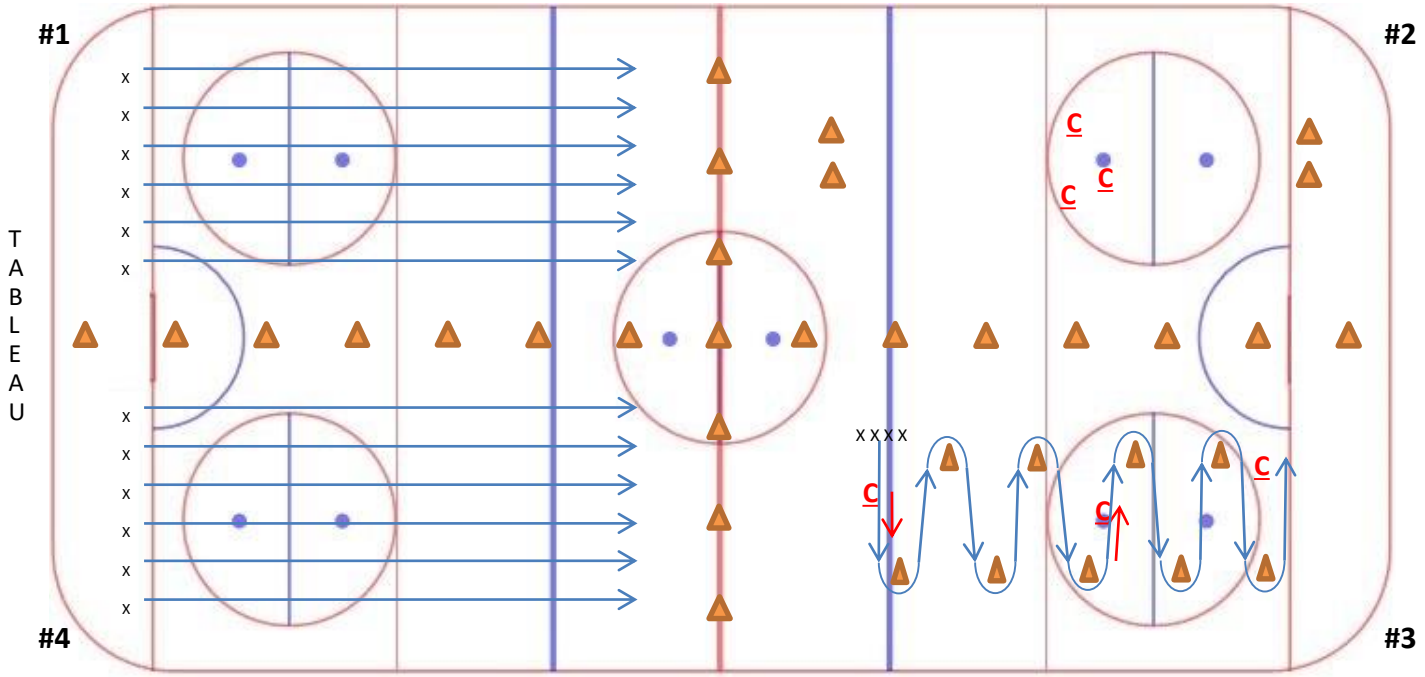
STATION #3 – ZIG ZAG FREINAGE ET VIRAGE

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Freine aux cônes
2) Faire le tracé normal
3) Faire le tracé en boucle
4) Faire avec Introduction de virage brusque - Pied extérieur

PRATIQUE #2
Avant mini défi 3 contre 3

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-13**
2)	STATION	**13-23**
3)	STATION	**23-33**
4)	STATION	**33-43**
5)	STATION	**43-53**
6)	3 vs 3	**53-00**



STATION #1 - ÉQUILIBRE

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Équilibre 1 pied
2) Glisse petit bonhomme
3) Lève le genou + haut possible / Alternance G&D
4) Pied derrière avec main
5) Ballerine
6) "lunge" 1 genou, / Alternance G&D

STATION #2 – SOCCER SUR GLACE

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Soccer - promenade avec ballon
2) Soccer - passe 1 à 1
3) Soccer - tirs

STATION #4 – POUSSÉE PATIN

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Chaudière pousse ton coach allée
2) Chaudière retient ton coach retour
3) Chaudière 1 vs 1

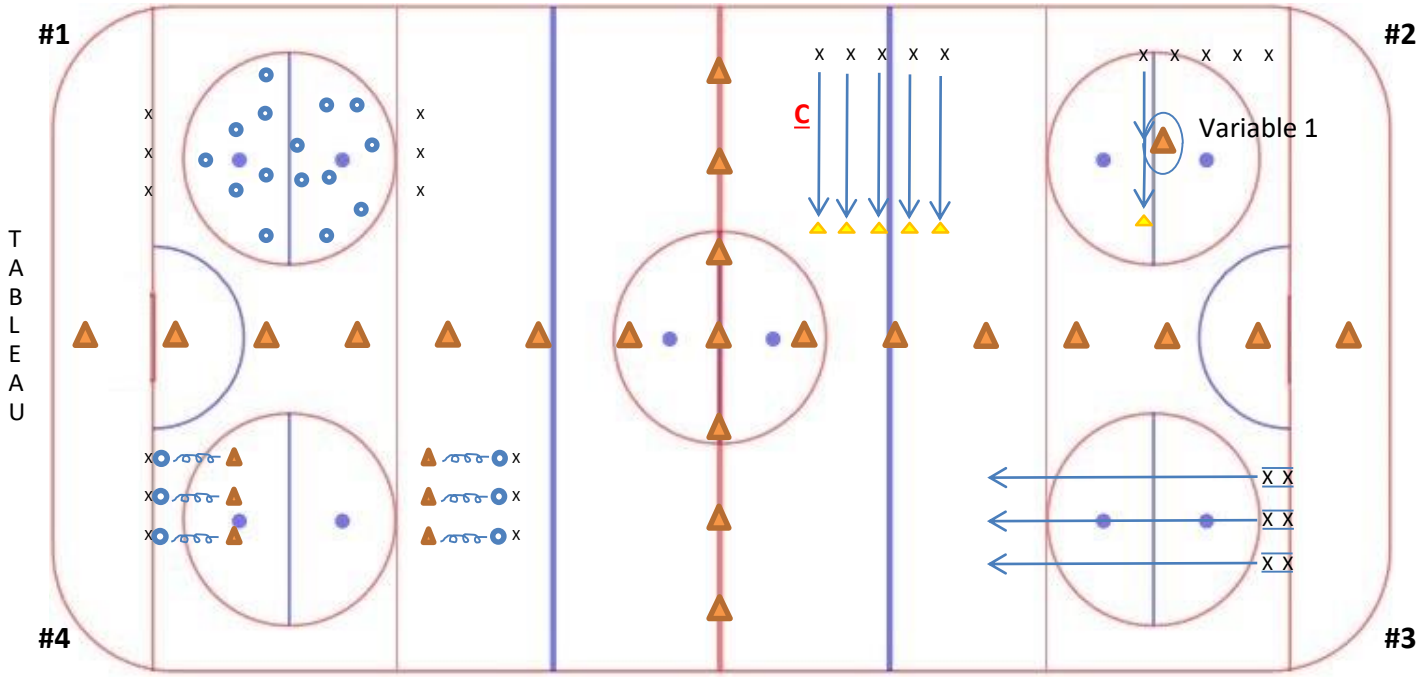
STATION #3 – RECULON ET VIRAGE

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Reculons ligne droite
2) Reculons sur le tracé
3) Freine aux cônes

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-13**
2)	STATION	**13-23**
3)	STATION	**23-33**
4)	STATION	**33-43**
5)	STATION	**43-53**
6)	3 vs 3	**53-00**

PRATIQUE #3
Avant mini défi 3 contre 3



STATION #1 - TRÉSOR

Coach 1
Coach 2
Coach 3

Avec Bâton
1) Aller chercher anneaux et rapporter SUR LIGNE
2) **VAR 1** Partir à genou, assise, couchée
* Position de départ pied sur ligne
** Contrôle: Piqué et drop

STATION #2 – JONGLEUR

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Aller porter un ballon sans le lancer sur un cône et le garder en équilibre
2) **VAR 1**: contourner 1 ou 2 cônes
3) **VAR 2** Partir à genou, assise, couchée
* En contrôle du ballon
** Petite peuvent faire à 4 pattes, mais en contrôle

STATION #4 - PASSES

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Passe à l'anneau
2) Droit et revers
3) VAR 1: 2 par 2 (passe piquée)
* Technique
** Précision

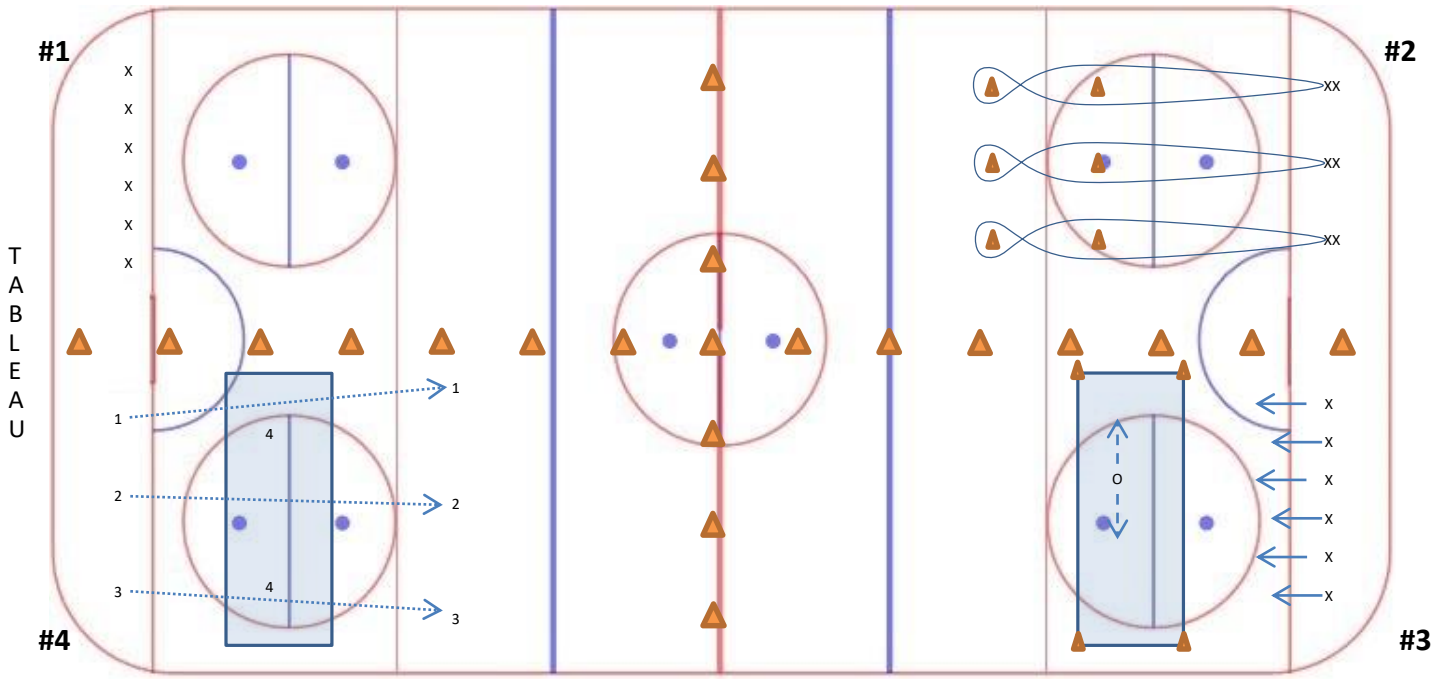
STATION #3 – LE TRAIN

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Tire debout
2) Tire à genou
3) **VAR 1:** Reculons
* Faire un beau "v" avec les patins
** Petites: reculons seules

PRATIQUE #4
Avant mini défi 3 contre 3

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-12**
2)	STATION	**12-22**
3)	STATION	**22-32**
4)	STATION	**32-42**
5)	STATION	**42-52**
6)	3 vs 3	**52-00**



STATION #1-PATIN — Coach 1, Coach 2, Coach 3

1) Équilibre sur place
2) Faire le Pingouin: Bout du patin pointe vers l'extérieur
3) Pousse pingouin-glisse (on valse)
4) À genou debout, à genou debout (++ bâton dans le dos)
5) Reculons fait le « twist »

STATION #2-VIRAGE — Coach 1, Coach 2, Coach 3

1) Relai genou – Contourne le cône et virage brusque / tag main pour faire partir l'autre
2) VAR #1: Reculons
3) VAR #2: Pivot au premier cône
4) .

** PREMIÈRE ÉQUIPE À GENOUX , GAGNE

STATION #4-PASSE — Coach 1, Coach 2, Coach 3

1) Passes-chasseur
2) * Passe coupées, devient milieu
3) ** Tour de rôle dans le milieu (4) bloque la passe
4) *** ++ 3 Secondes pour faire passe
5) Dans le cercle seulement pour les petites

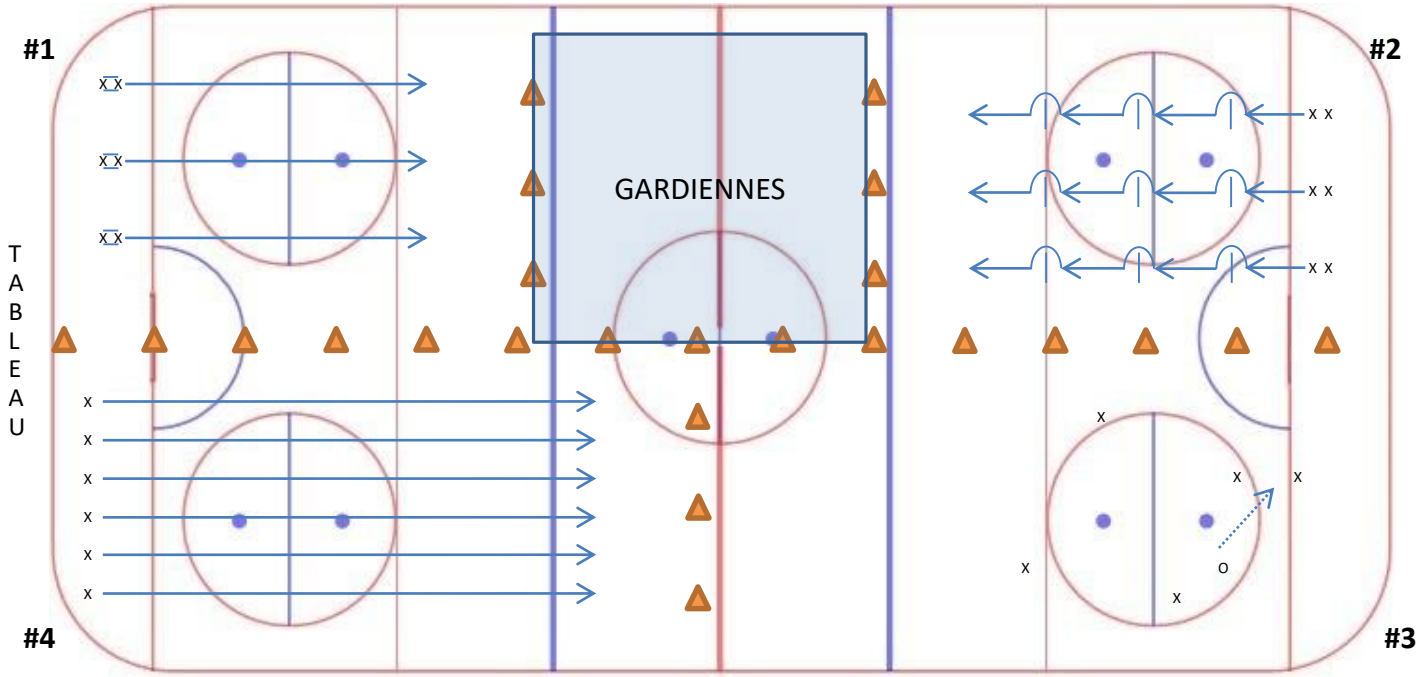
STATION #3-JEU — Coach 1, Coach 2, Coach 3

1) Lièvres vs Lapins (avec anneau en main)

** DEVIENS LAPINS SI TOUCHÉ

PRATIQUE #5
Avant mini défi 3 contre 3

1)	RÉCHAUFFEMENT	**00-03**
2)	STATION	**03-12**
3)	STATION	**12-21**
4)	STATION	**21-30**
5)	STATION	**30-39**
6)	3 vs 3	**39-50**



STATION #1 – POUSSE/TIR

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Train – avant, Train-arrière
2) Pousse vers l'avant avec le bâton en position patineuse
3) * TRAVAIL SUR LA POUSSÉE 45°
4) ** COMPLÉMENT AU PINGOUIN
5) .

STATION #2 – SAUTE MOUTONS

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Saute les bâtons
2) Saute les bâtons avec 1 rondelles / 2 rondelles / 3 rondelles (sous le bâton)
3) * VAR 1: AVEC OU SANS BÂTONS DANS LES MAINS
4) ++ VAR 2: SUR UNE JAMBE
5) .

STATION #4 - PATIN

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Pousse glisse petit bonhomme
2) Pousse glisse 1 jambe
3) Pousse glisse bâton dos
4) FINIR avec trottinette
5) * ÉQUILIBRE EN PRIORITÉ

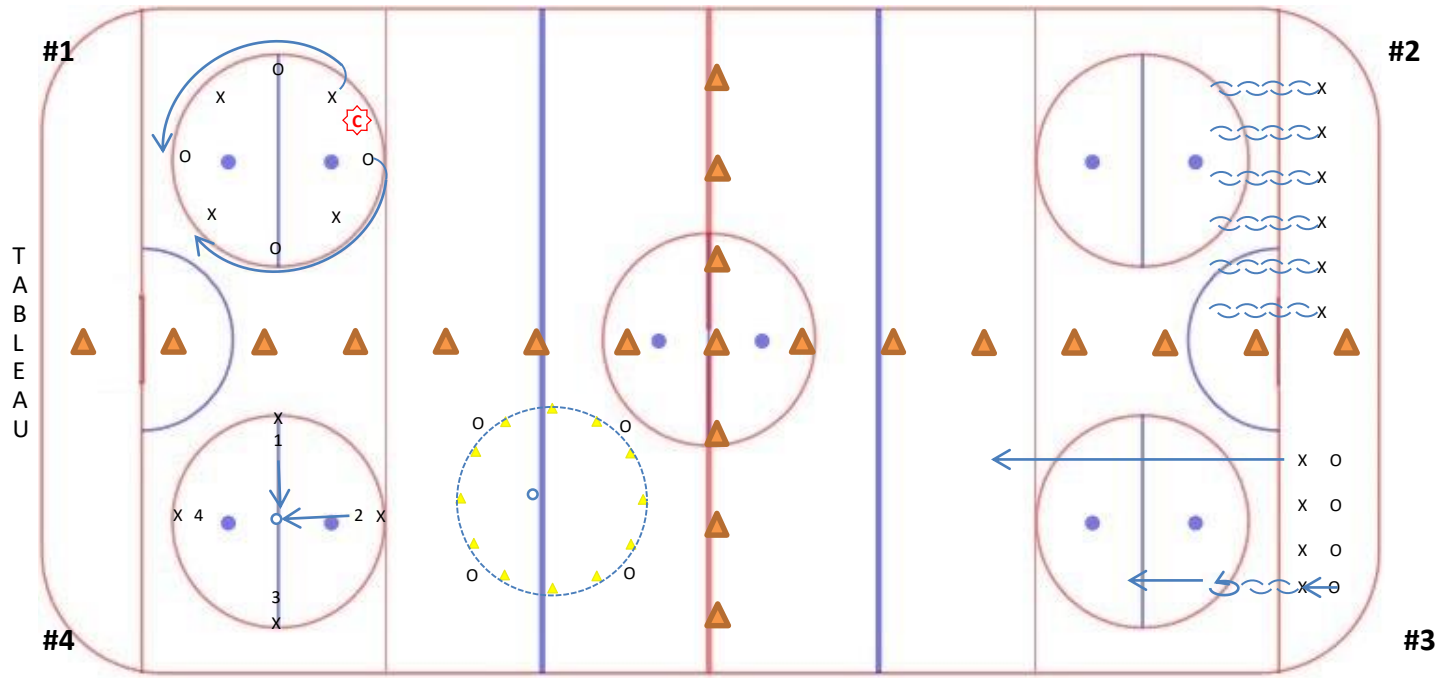
STATION #3 – TAG ANNEAU

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Tag: Faire « une passe /tir » pour atteindre les lièvres
2) Quand touché, devient tag aussi…
3) * PRÉCISION
4) ** SE DÉMARQUER
5) .

PRATIQUE #6
Avant mini défi 3 contre 3

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-13**
2)	STATION	**13-22**
3)	STATION	**22-31**
4)	STATION	**31-40**
5)	STATION	**40-49**
6)	3 vs 3	**49-00**



STATION #1 – JEU DES 3 PETITS COCHONS

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) À genoux – course fait le tour et reviens – premier gagne
2) * ATTENTION PAS D'ACCIDENT, CHANGER DE DIRECTION
3) VAR 1: Anneau au centre premier doit prendre et rapporter
4) ** Petite debout
5) Points à travailler.. LE CROISEMENT, CORPS VERS L'INTÉRIEUR

STATION #2 - RECULONS

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Position de départ, genoux fléchis, une main sur bâton
2) « C » cut gauche, « C » cut droit (bruit dans la glace avec bout du pied)
3) « C » cut en alternance
4) Balancier des fesses « twist » sans lever les pieds
5) Course , * PETITES PEUVENT FAIRE EN SENS INVERSE BANDE-MILIEU*

STATION #4 – PROTECTION ANNEAU

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Nomme 2 chiffres un contre l'Autre. Premier prends l'anneau et le protège 15 sec
2) * DOIT DEMEURER DANS LE CERCLE
3) ** INTRODUCTION AU CHAT VS NOMBRIL (lève le bâton)
4) VAR 1: Augmenter le temps, COMPTER FORT
5) VAR 2: ++, 2 vs 1

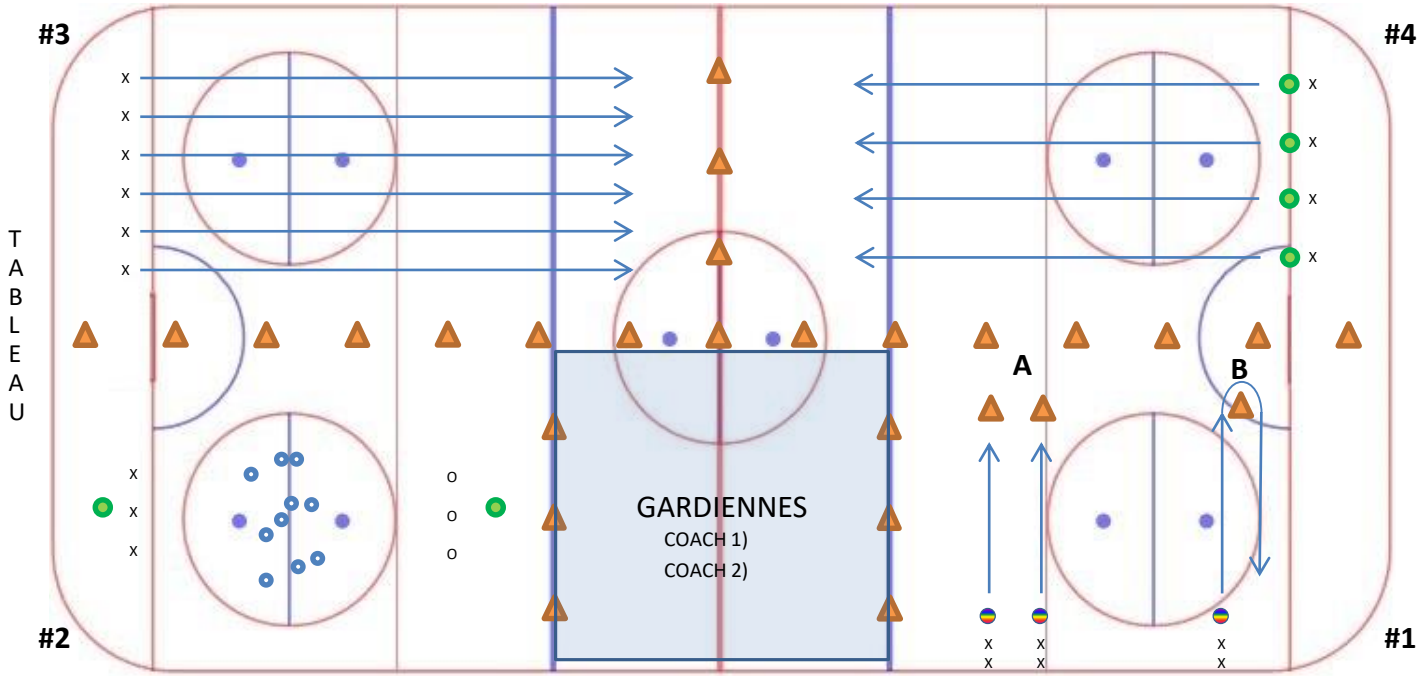
STATION #3 - PIVOTS

Coach 1
Coach 2
Coach 3

1) Pivot sur place – décortiquer le mouvement (tourner les épaules, le corps)
2) Glisse et au signal on pivote (doucement)
3) Patin avant et pivot au signal
4) Patin arrière et au signal pivot
5) VAR 1 : Pivot chaque ligne, VAR 2: Chat vs Souris (chat à genou et souris recule… pivot et go!!!

PRATIQUE #7
Avant mini défi 3 contre 3

1)	RÉCHAUFFEMENT	**00-02**
2)	STATION	**03-11**
3)	STATION	**12-20**
4)	STATION	**21-29**
5)	STATION	**30-38**
6)	3 vs 3	**39-50**



STATION #3 – PATIN/ÉQUILIBRE
Coach 1, Coach 2, Coach 3

1) ÉQUILIBRE SUR PLACE SUR UNE JAMBE (++ avant/arrière)
2) GLISSE PETIT BONHOMME
3) GLISSE UN GENOU PLUS HAUT POSSIBLE
4) ++ BALLERINE
5) ** INSISTER SUR JAMBE GAUCHE JAMBE DROITE - SI PAS LIGNE DROITE MAUVAIS TRANSFERT DE POIDS

STATION #4 - POUSSÉE
Coach 1, Coach 2, Coach 3, Coach 4

1) POUSSE EN « V » - ** IMPORTANT TÊTE HAUTE ET GENOUX FLÉCHIS
   - POUSSE AVEC RÉSISTANCE - ** REGARDE DEVANT
2) UN CONTRE UN EN CONTRÔLE
3) POUSSE AVEC BÂTON, UNE À GENOUX BÂTON ENTRE LES GENOUX.. CONTRÔLE
4) TIRE DE RECULONS CHAUDIÈRES

STATION #2 – ANNEAUX PERDUS
Coach 1, Coach 2, Coach 3

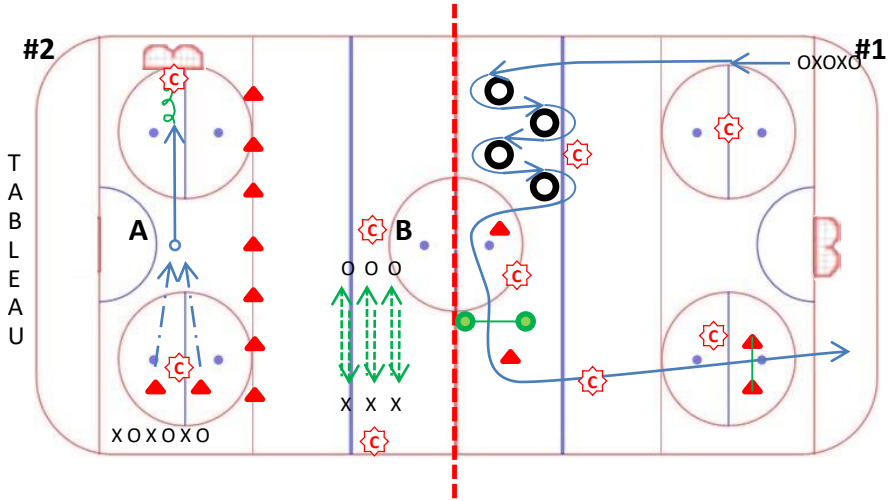
1) COURSE POUR ALLER CHERCHER LE PLUS D'ANNEAUX
2) VAR 1: À GENOUX/COUCHÉ/TOURNÉ
3) VAR 2: TRACE UNE LIGNE ET DOIT DÉPOSER SUR LA LIGNE
4) VAR 3: VIDER LES CHAUDIÈRES
5) .

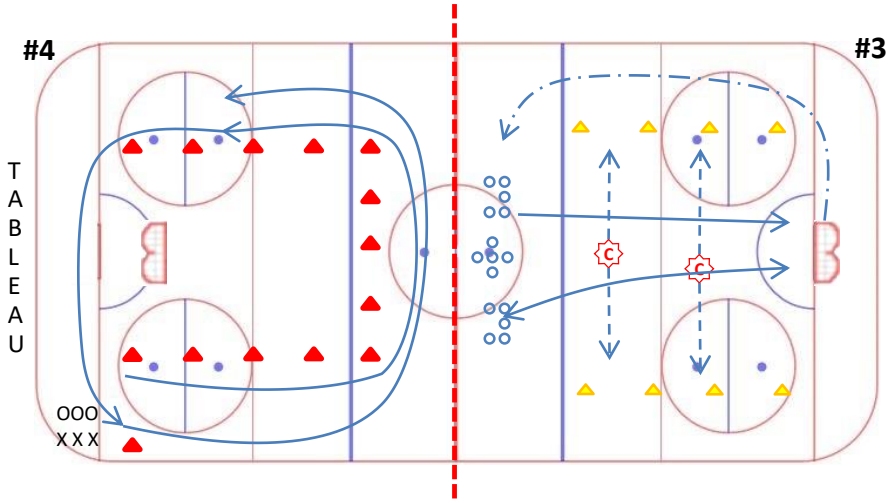
STATION #1 - LE JONGLEUR
Coach 1, Coach 2, Coach 3

1) 2 PAR 2 TAG TEAM – 1ERE VA PORTER, 2E VA CHERCHER (ÉQUILIBRE + FREIN) VICE-VERSA
2) ++ FAIRE PARTIR À GENOUX/ COUCHÉ, FAUT PAS QUE BALLON TOUCHE PAR TERRE
3) 2 PAR 2 TAG TEAM – VIRAGE « BRUSQUE » CONTOURNE CÔNE
4) ++ VIRAGE « BRUSQUE » CONTOURNE CÔNE LE BALLON PAR-DESSUS CÔNE
5) PARCOURS SI NÉCESSAIRE

1) RÉCHAUFFEMENT **10-20**
2) STATIONS A - B **20-30 / 30-40**
3) TAG CHAT **40-50**
4) COURSE POURSUITE **50-00**

PRATIQUE #1
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE





#1 RÉCHAUFFEMENT – le « W »

1) Départ du coin, faire les 2 cercles pour pratiquer les croisés/RECULONS
   - Emphase sur mettre la main intérieur par terre
2) Se rendre à pleine vitesse au premier pneu et virage brusque
   - Emphase sur tourner les épaules (garder le bâton devant)
   - Contourner le dernier cône, passer dessous le bâton (chaudières) accélérer et sauter le bâton (hauteur)
3) Finir le dernier cercle inversé avec la main intérieure par terre

#2 STATIONS

A. Piquage d'anneau
   - Un anneau au centre,
   - Course pour aller chercher l'anneau et tirer au but
   - Partir debout, couchée, à genoux, sur le dos etc.

B. Passes
   - Faire des passes 2 par 2. On recule quand on réussit 2 belles passes/piqués.

STATION #3– Tag chat/souri

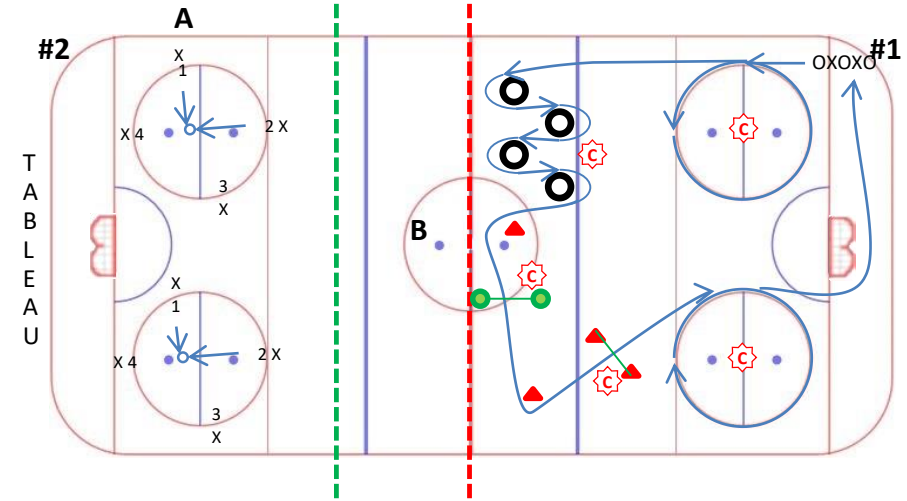
1) Les joueuses doivent aller porter, dans le but opposé, leur ANNEAU sans se le faire enlever par les chats (zone restreinte entre la ligne rouge et une des lignes bleues).
   - Limiter la largeur avec des cônes pour créer un espace pour le retour :
   - Le chat essai d'enlever les anneaux.
2) Une fois que l'anneau est dans le filet, on se dépêche à aller chercher un autre anneau.
   - Si une joueuse se fait enlever l'anneau, elle devient un chat supplémentaire.
3) Et on recommence.

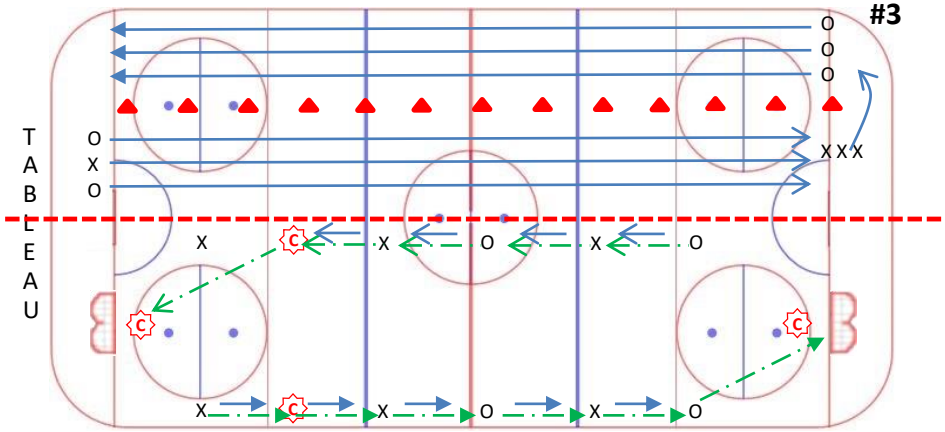
#4 COURSE – À la chasse / poursuite

1) Course 1 vs 1. La première fait un tour complet et la deuxième tente de la rattraper lorsque #1 complète son premier tour.
2) La 3e tente de rattraper la 2e lorsque cette dernière complète son premier tour de chasse
   - Intensité
   - Il faut dépasser l'autre

1) RÉCHAUFFEMENT **10-20**
2) STATION **20-30**
3) COURSES **30-40 /40-50**
4) POURSUITE **50-00**

PRATIQUE #2
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE





#1 RÉCHAUFFEMENT – le « W »

1) Départ du coin, faire les 2 cercles pour pratiquer les croisés
   - POUSSER AVEC LA JAMBE EXTÉRIEURE
2) Se rendre à pleine vitesse au premier pneu et virage brusque
   - Emphase sur tourner les épaules (garder le bâton devant)
   - Contourner le dernier cône, passer dessous le bâton (chaudières) accélérer et sauter le bâton (hauteur)
3) Finir le dernier cercle inversé avec la main intérieure par terre

#2 STATION 1-3 GO

A. Nomme 1+1 chiffres un contre l'Autre. Protège 10 sec
   - * FAIRE LE CHAT VS NOMBRIL (lève le bâton)
   - ** ATTAQUER DE CHAQUE CÔTÉ (1 vs 2)
   - *** RESTE DANS LE CERCLE, LES AUTRES À L'EXTÉRIEUR

#3 COURSES – PARACHUTE / PREND LA PLACE

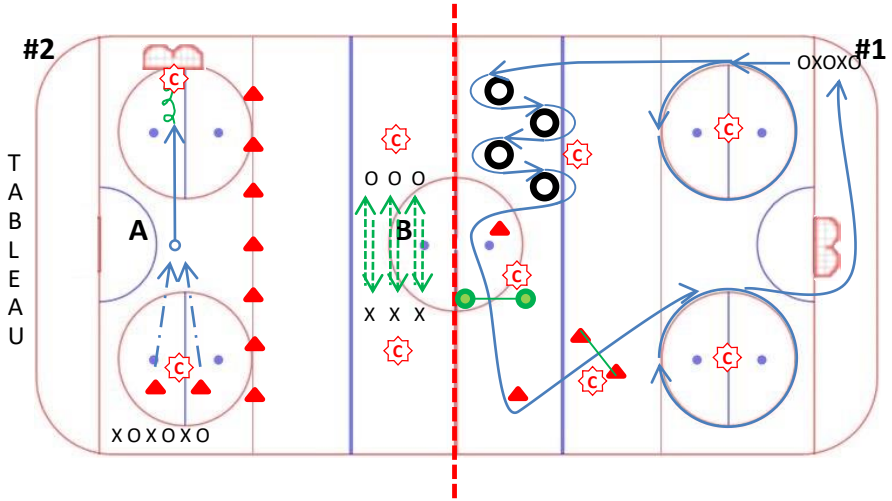
1) Course à 3. Avec les parachutes.
2) Fait une passe et prends la place de l'autre
   - Passe
   - Prend la place de l'autre

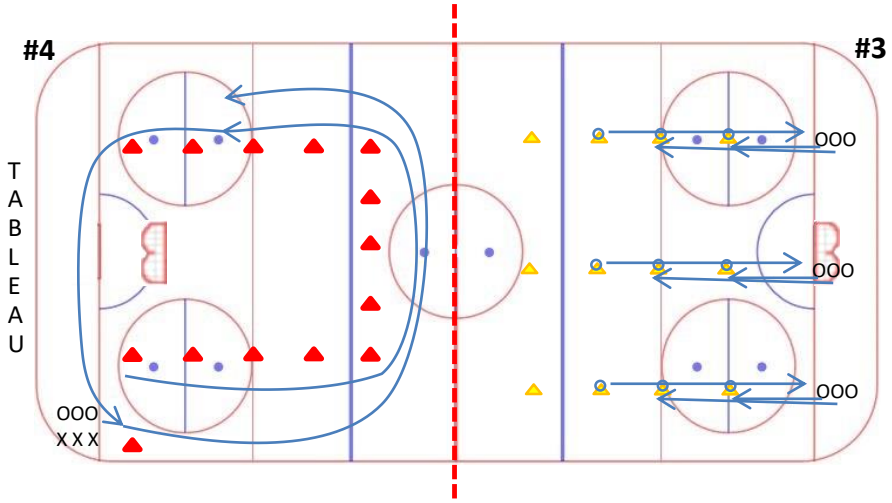
#4 COURSE – À la chasse / poursuite

1) Course 1 vs 1…. La première fait un tour complet et la deuxième tente de la rattraper lorsque #1 complète son premier tour.
2) La 3e tente de rattraper la 2e lorsque cette dernière complète son premier tour de chasse
   - Intensité
   - Il faut dépasser l'autre

1) RÉCHAUFFEMENT **10-20**
2) STATIONS A-B **20-30 / 30-40**
3) COURSE POURSUITE **40-50**
4) COURSE CHAPEAU **50-00**

PRATIQUE #3
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE





1) RÉCHAUFFEMENT – le « W »

1) Départ du coin, faire les 2 cercles pour pratiquer les croisés
   - Emphase sur mettre la main intérieure par terre
2) Se rendre a pleine vitesse au premier pneu et virage brusque
   - Emphase sur tourner les épaules (garder le bâton devant)
   - Contourner le dernier cône, passer dessous le bâton (chaudières) accélérer et sauter le bâton (hauteur)
3) Finir le dernier cercle inversé avec la main intérieure par terre

2) STATIONS

A. Piquage d'anneau.
   - Un anneau au centre,
   - Course pour aller chercher l'anneau et tirer au but
   - Partir debout, couchée, genoux, sur le dos etc.

B. Faire des passes 2 par 2. on recule quand on réussit 2 belles passes/piqués

#4 COURSE – À la chasse / poursuite

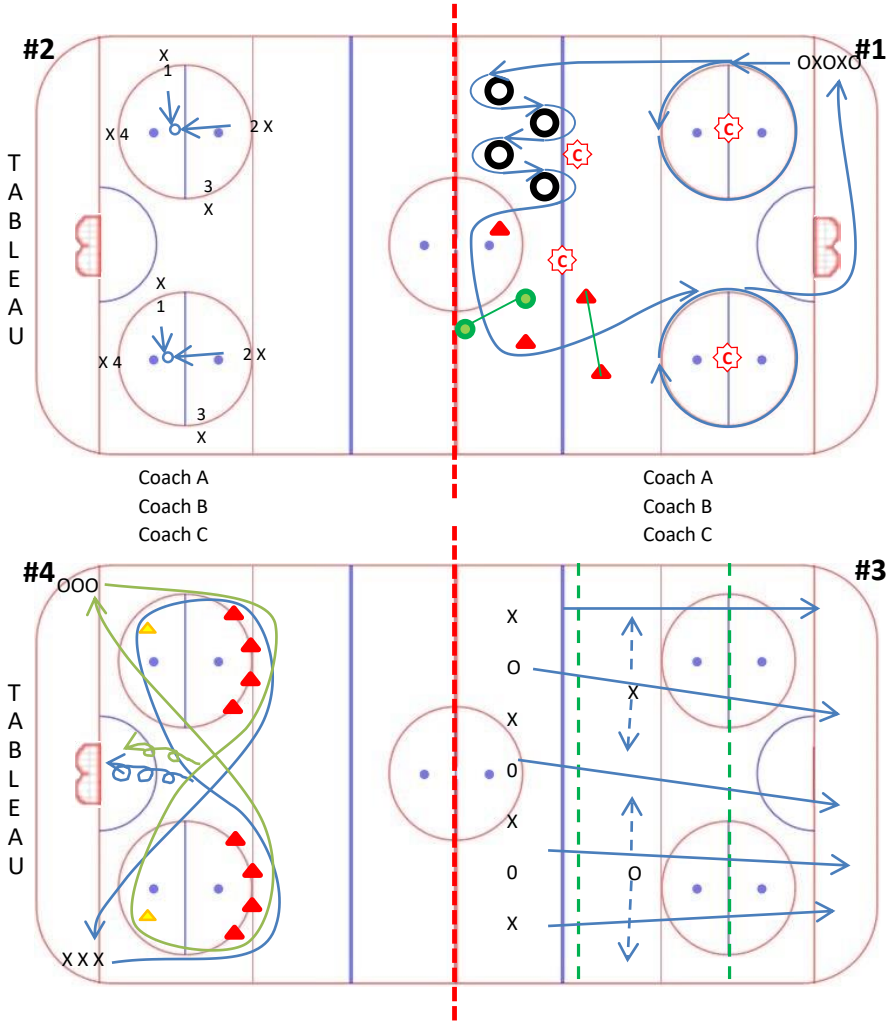
1) Course 1 vs 1…. La première fait un tour complet et la deuxième tente de la rattraper lorsque #1 complète son premier tour.
2) La 3e tente de rattraper la 2e lorsque cette dernière complète son premier tour de chasse
   - Intensité
   - Il faut dépasser l'autre

STATION #4 – Course chapeau

1) Mettre 6 cônes entre le cercle de mise en jeu (zone) et ligne bleue
2) Course équipe contre équipe, anneau en main (pas de bâton)
3) Première part et doit déposer l'anneau sur le premier cône, reviens pour « tagger »
4) 2E part et va porter son anneau sur le 2E cône, et reviens « tagger » etc.
5) Première équipe qui termine remporte.
6) On refait mais cette fois, on va chercher les anneaux.

1)	RÉCHAUFFEMENT	**50-00**
2)	PROTECTION D'ANNEAU	**00-10**
3)	TAG RIVIÈRE	**10-20**
4)	L'INFINI	**20-30**
5)	3 vs 3	**30-40**

PRATIQUE #4
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE



#1 - Le « W »

1) Départ du coin, faire les 2 cercles pour pratiquer les croisés
   - Emphase sur mettre la main intérieure par terre
2) Se rendre à pleine vitesse au premier pneu et virage brusque
   - Emphase sur tourner les épaules (garder le bâton devant)
   - Contourner le dernier cône, passer dessous le bâton (chaudières) accélérer et sauter le bâton (hauteur)
3) Finir le dernier cercle inversé avec la main intérieure par terre

#2 PROTECTION ANNEAU

Nomme 2 chiffres un contre l'Autre. Premier prend l'Anneau le protège 15 sec

- * DOIT DEMEURER DANS LE CERCLE,** INTRODUCTION AU CHAT VS NOMBRIL (lève le bâton)
- VAR 1: Augmenter le temps, COMPTER FORT
- VAR 2: ++, 2 vs 1

#3 TAG RIVIÈRE

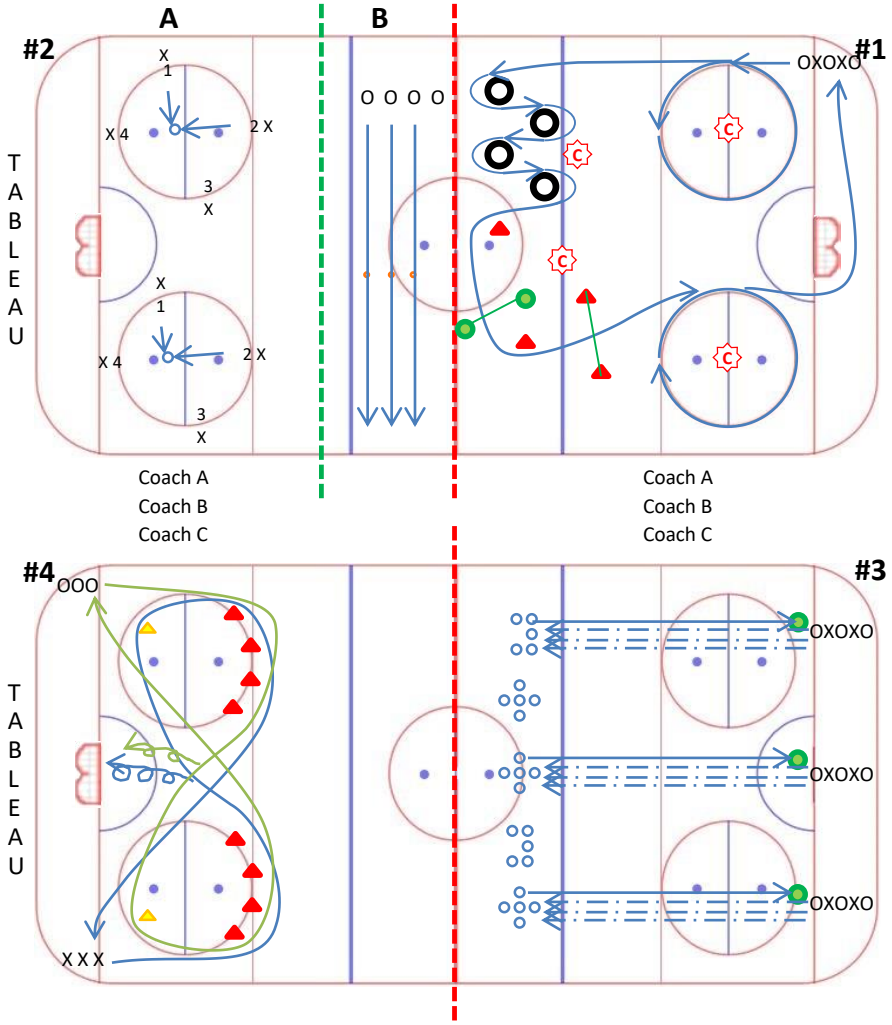
1) 2 joueuses (1 par équipe) au milieu sont les tags.
2) Le reste des joueuses se placent sur la ligne de ringuette et doivent traverser « la rivière » sans se faire toucher (entre les deux lignes).
3) Une fois touchées, les joueuses deviennent des tags.
4) Les autres traversent de nouveau dans le sens inverse.
5) Et on recommence jusqu'à ce que toutes les joueuses deviennent des tags.

#4 L'INFINI

1) En partant du coin avec anneau (X) contourne les cônes et vient prendre un tir au but.
2) Quand le tir est fait par X, O part du coin inverse, contourne les cônes et prend un tir
3) X après avoir tiré, poursuit sa course, contourne le seul cône et part en poursuite de O
4) O fait la même chose après son tir et pourchasse X2 qui part du coin.
5) * Pour les plus expérimentées : se concentrer sur le tir du poignet.

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-20**
2)	STATION A ET B	**20-30 / 30-40**
3)	L'INFINI	**40-50**
4)	COURSE	**50-00**

PRATIQUE #5
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE



#1 - Le « W »

1) Départ du coin, faire les 2 cercles pour pratiquer les croisés
   - Emphase sur mettre la main intérieure par terre
2) Se rendre à pleine vitesse au premier pneu et virage brusque
   - Emphase sur tourner les épaules (garder le bâton devant)
   - Contourner le dernier cône, passer dessous le bâton (chaudières) accélérer et sauter le bâton (hauteur)
3) Finir le dernier cercle inversé avec la main intérieure par terre

#2 A) 1-3 GO B) PIQUER/LANCER

A. Nomme 2 chiffres un contre l'Autre. Premier prend l'Anneau le protège 15 sec
   - * DOIT DEMEURER DANS LE CERCLE,** INTRODUCTION AU CHAT VS NOMBRIL (lève le bâton)
   - VAR 1: Augmenter le temps, COMPTER FORT
   - VAR 2: ++, 2 vs 1

B. Pratiquer le lancer du poignet / passes piqué
   - Anneaux oranges (petits)

#3 COURSE – REMPLIR LES CHAUDIÈRES

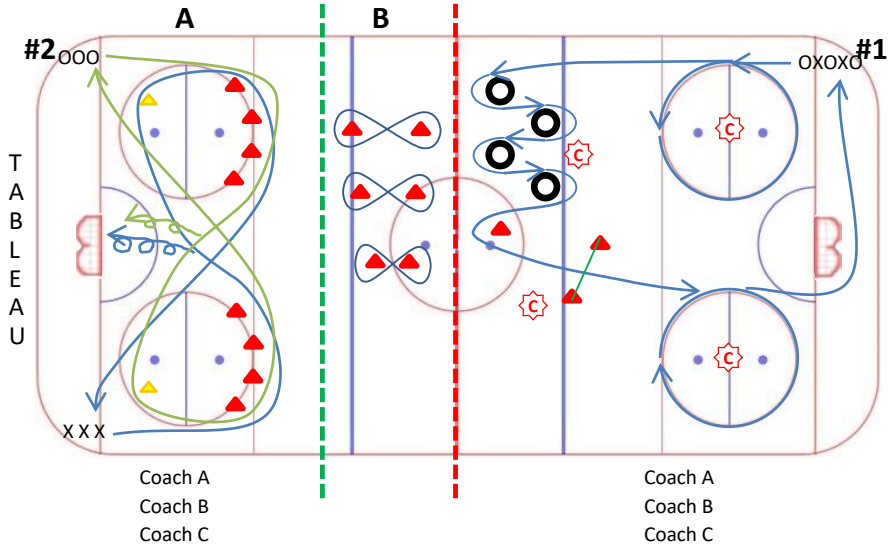
1) Les joueuses (équipes de 3-4) partent de la ligne de ringuette.
2) Au signal, la première joueuse doit aller chercher un anneau et le rapporter dans la chaudière.
3) Quand l'anneau est dans la chaudière, la 2e joueuse peut partir et aller chercher à son tour un anneau et ainsi de suite.
4) L'équipe qui rapporte le plus d'anneaux gagne.

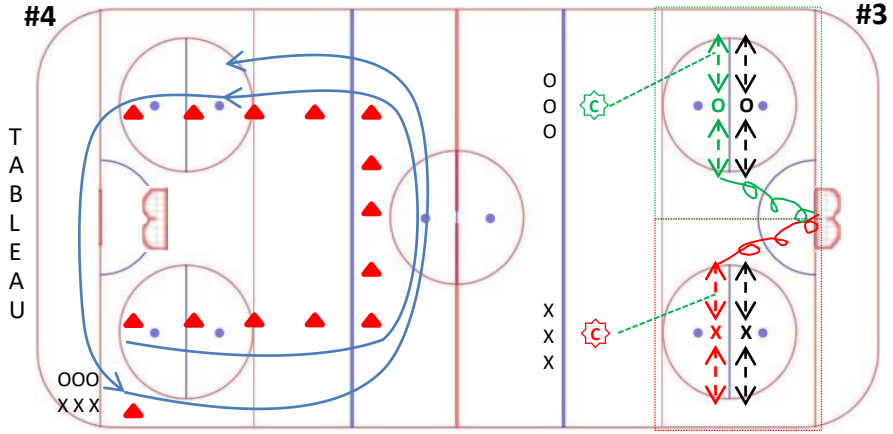
#4 L'INFINI

1) En partant du coin avec anneau (X) contourne les cônes et vient prendre un tir au but.
2) Quand le tir est fait par X, O part du coin inverse, contourne les cônes et prend un tir
3) X après avoir tiré, poursuit sa course, contourne le seul cône et part en poursuite de O
4) O fait la même chose après son tir et pourchasse X2 qui part du coin.
5) * Pour les plus expérimentées : se concentrer sur le tir du poignet.

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-20**
2)	STATION A - B	**20-30 / 30-40**
3)	ON SE DÉMARQUE	**40-50**
4)	COURSE	**50-00**

PRATIQUE #6
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE





#1 - Le « W »

1) Départ du coin, faire les 2 cercles pour pratiquer les croisés
   - ➢ Emphase sur mettre la main intérieure par terre
2) Se rendre à pleine vitesse au premier pneu et virage brusque
   - ➢ Emphase sur tourner les épaules
   - ➢ Contourner le dernier cône, accélérer et sauter le bâton (hauteur)
3) Finir le dernier cercle inversé avec la main intérieure par terre

#2 A) L'INFINI B) 8 À L'INFINI

1) En partant du coin avec anneau (X) contourne les cônes et vient prendre un tir au but.
2) Quand le tir est fait par X, O part du coin inverse, contourne les cônes et prend un tir
3) X après avoir tiré, poursuit sa course, contourne le seul cône et part en poursuite de O
4) O fait la même chose après son tir et pourchasse X2 qui part du coin.
5) * Pour les plus expérimentées : se concentrer sur le tir du poignet.

B)

1) Les filles effectuent des virages brusques en forme de 8
2) Rapprocher les cônes

#3 – ON SE DÉMARQUE

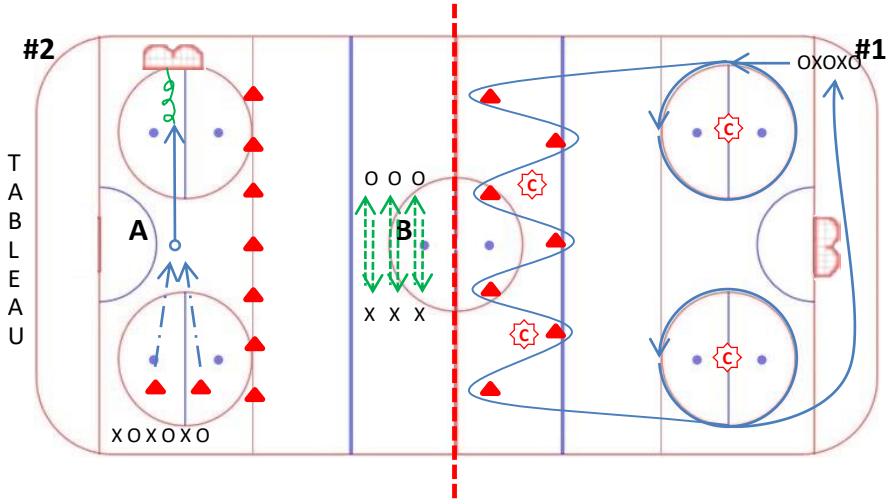
1) **O** et **X** doivent se démarquer pour recevoir une passe du coach puis aller au but.
   - ➢ Toujours regarder son coach
2) **O** et **X** veulent couvrir leur opposé sans le lâcher.

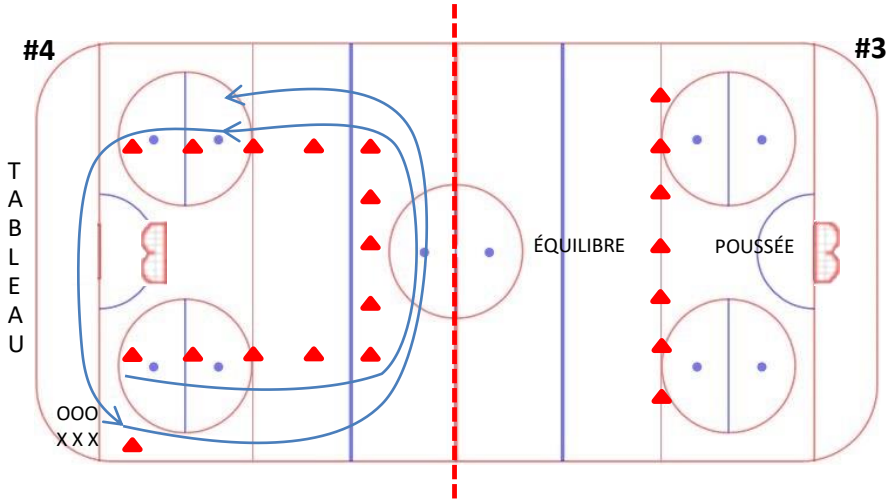
#4 COURSE – À la chasse / poursuite

1) Course 1 vs 1. La première fait un tour complet et la deuxième tente de la rattraper lorsque #1 complète son premier tour.
2) La 3e tente de rattraper la 2e lorsque cette dernière complète son premier tour de chasse
   - ➢ Intensité
   - ➢ **avec anneau

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-20**
2)	STATIONS A-B	**20-32 / 32-44**
3)	PATINS	**44-52**
4)	COURSES	**52-00**

PRATIQUE #7
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE





#1 RÉCHAUFFEMENT – le « W »

1) Départ du coin, faire le premier cercle pour pratiquer les croisés
   - Emphase sur lever la jambe AVEC ANNEAU
2) Se rendre à pleine vitesse au premier cône et faire VIRAGE BRUSQUE
3) Introduction à la protection de l'anneau

#2 STATIONS

A. Piquage d'anneau.
   - Un anneau au centre,
   - Course pour aller chercher l'anneau et tirer au but
   - Partir debout, couchée, genoux, sur le dos etc.

B. Faire des passes 2 par 2. On recule quand on réussit 2 belles passes/piqués

#3 PATIN

A. Équilibre
   1) ÉQUILIBRE SUR PLACE SUR UNE JAMBE (++ avant/arrière)
   2) Glisse petit bonhomme
   3) Glisse un genou plus haut possible
   4) ++ Ballerine
   5) ** Insister sur jambe gauche jambe droite - si pas ligne droite mauvais transfert de poids

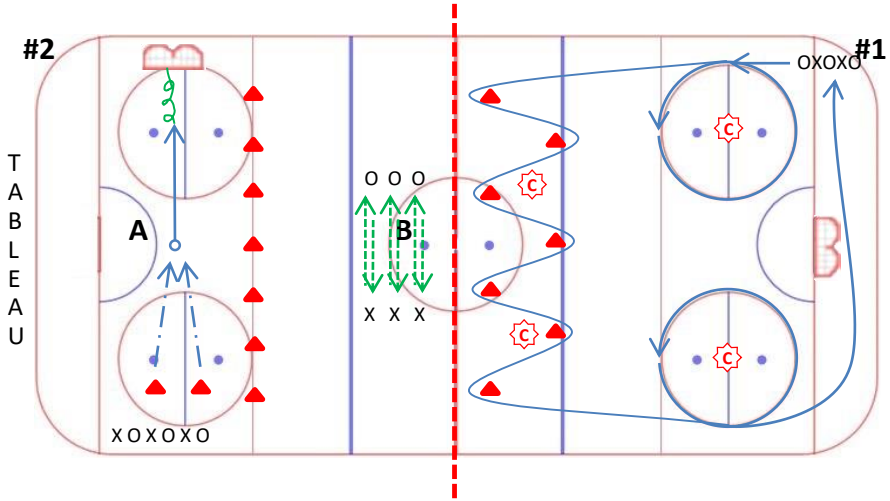
B. Poussée
   1) Pousse en « v » - ** important tête haute et genoux fléchis
      - Pousse avec résistance - ** regarde devant
   2) Un contre un en contrôle
   3) Pousse avec bâton, une à genoux bâton entre les genoux.. Contrôle
   4) Tire de reculons chaudières

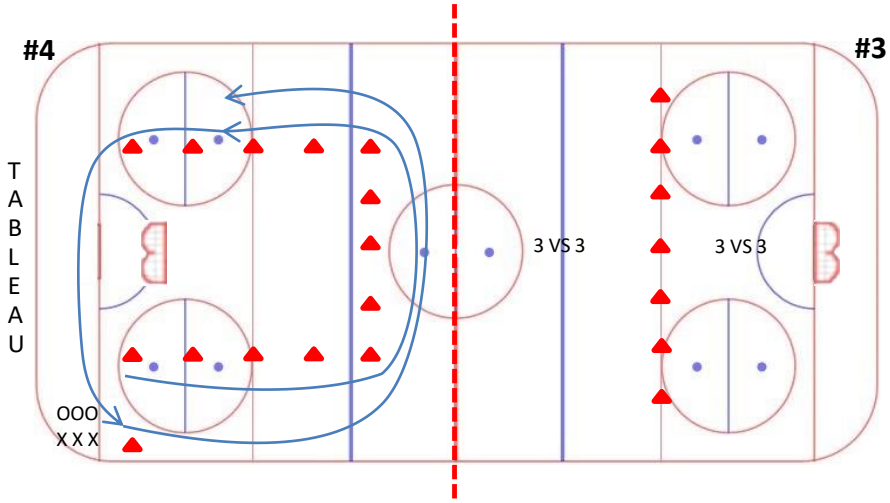
4) COURSE – À la chasse / poursuite

1) Course 1 vs 1. La première fait un tour complet et la deuxième tente de la rattraper lorsque #1 complète son premier tour.
2) La 3e tente de rattraper la 2e lorsque cette dernière complète son premier tour de chasse
   - Intensité
   - *** avec anneau

1)	RÉCHAUFFEMENT	**10-20**
2)	STATIONS A-B	**20-32 / 32-44**
3)	COURSES	**44-52**
4)	3 vs 3 Demie	**52-00**

PRATIQUE #8
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE





1) RÉCHAUFFEMENT – le « W »

1) Départ du coin, faire le premier cercle pour pratiquer les croisés
   - Emphase sur lever la jambe AVEC ANNEAU
2) Se rendre à pleine vitesse au premier cône et faire VIRAGE BRUSQUE
3) Introduction à la protection de l'anneau

2) STATIONS

A. Piquage d'anneau…
   - Un anneau au centre,
   - Course pour aller chercher l'anneau et tirer au but
   - Partir debout, couchée, genoux, sur le dos etc.

B. Faire des passes 2 par 2… on recule quand on réussit 2 belles passes/piqués

3) 3 vs 3

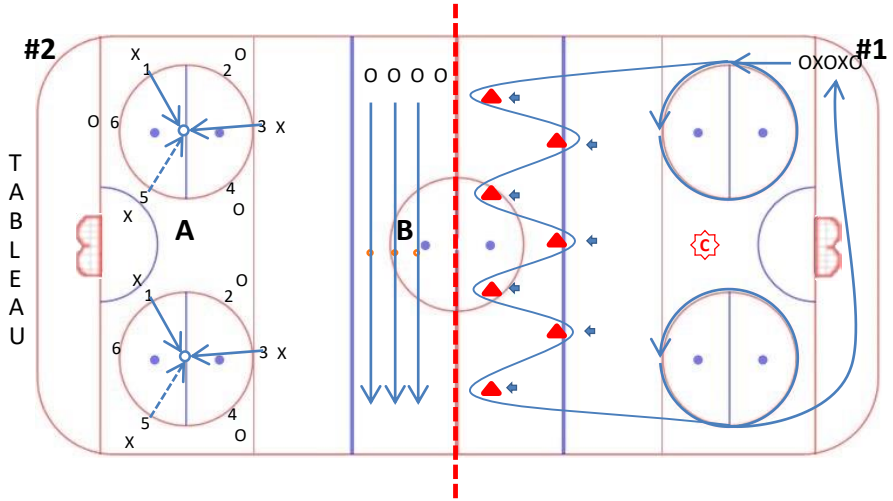
A. Jouer une mini partie 3 VS 3 dans 2 zones séparées

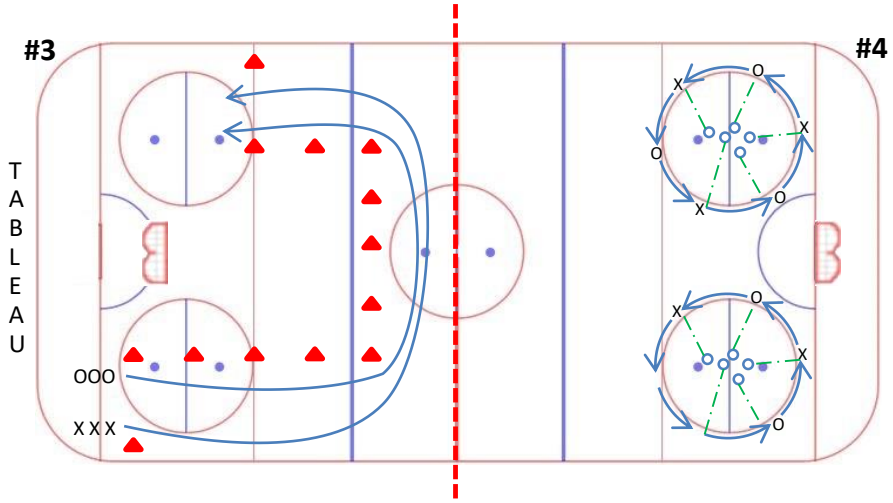
4) COURSE – À la chasse / poursuite

1) Course 1 vs 1…. La première fait un tour complet et la deuxième tente de la rattraper lorsque #1 complète son premier tour.
2) La 3e tente de rattraper la 2e lorsque cette dernière complète son premier tour de chasse
   - Intensité
   - *** avec anneau

1) RÉCHAUFFEMENT **10-20**
2) STATIONS A-B **20-32 / 32-44**
3) COURSES **44-52**
4) ANNEAUX MAGIQUES **52-00**

PRATIQUE #9
Après Mini Défi 3 contre 3
1/2 GLACE





1) RÉCHAUFFEMENT – le « W »

1) Départ du coin, faire le premier cercle pour pratiquer les croisés
   - Emphase sur lever la jambe
2) Se rendre à pleine vitesse au premier cône et faire un pivot
   - Regarder toujours vers le centre
   - Faire un pivot et se diriger vers le suivant, pivot et avant au prochain cône
   - *** le faire sans anneaux et si besoin +, prendre un anneau

2) STATIONS A – 1-3 GO B Course Musicale

A. Nomme 1+1 chiffres un contre l'Autre. Protège 10 sec
   - * FAIRE LE CHAT VS NOMBRIL (lève le bâton)
   - ** ATTAQUER DE CHAQUE CÔTÉ (1 vs 2)
   - *** RESTE DANS LE CERLCLE, LES AUTRES À L'EXTÉRIEUR

B. Course « musicale » pour piquer un anneau
   - Départ , genou, assis couché etc.

3) COURSE – À la chasse

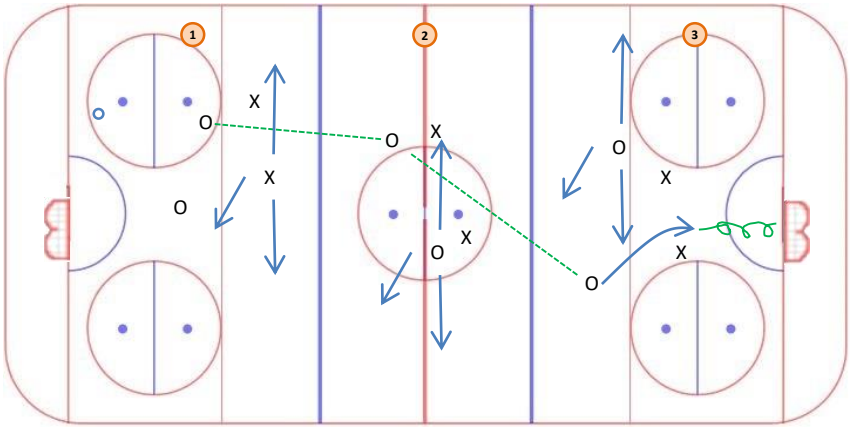
1) Course 1 vs 1….
   - Intensité
   - *** avec anneau

4) ANNEAUX MAGIQUES

A. Comme la chaise musicale, anneau au milieu, on tourne extérieur du cercle
   - Au sifflet on va piquer un anneau et on ressort
   - Pas d'anneau?? On essaie de l'enlever.
   - Tous sortis et pas d'anneau, On est éliminé.
   - On recommence avec un anneau en moins.

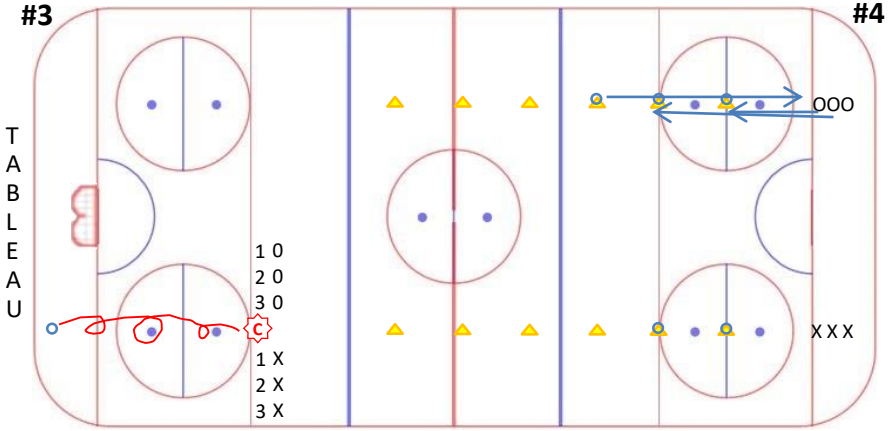
1) RÉCHAUF/PATIN **10-20**
2) LES ZONES **20-32**
3) STATION 3-4 **32-42 / 42-52**
4) 3 vs 3 DEMIE **52-00**

PRATIQUE #10
Après Mini Défi 3 contre 3
PLEINE GLACE



STATION #1 – les « zones »

1) Anneau en zone 1, les O doivent sortir l'anneau par une passe à la zone 2
2) De la zone 2, les O doivent sortir l'anneau par une passe à la zone 3
3) Les O dans la zone 3, tente de marquer un but
4) Les X de chacune des zones doivent couvrir une joueuse afin d'empêcher l'anneau de progresser…
5) Lorsqu'il y a but ou lancer, on inverse les rôles…. Les X montent l'anneau et les O jouent du « man-to-man »
6) * jumeler les filles 2 par 2
7) ** Les filles ne peuvent sortir de leur zone respective.



STATION #3 – À la chasse

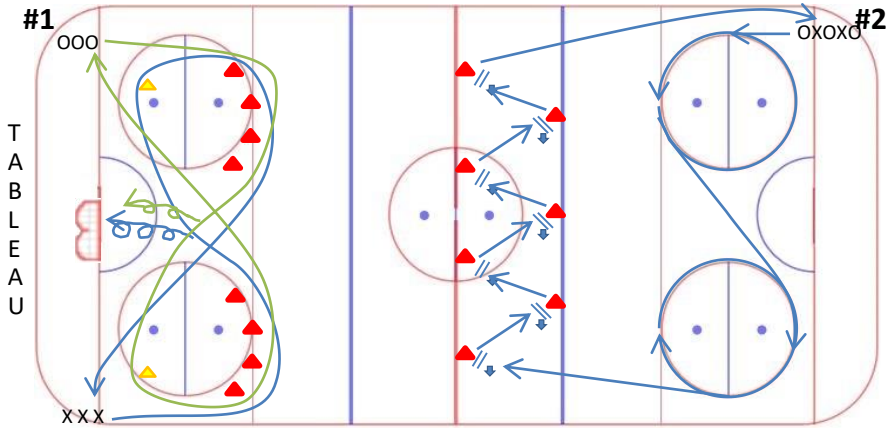
1) Donner un numéro aux joueuses
2) Un coach envoi l'anneau dans le coin et appelle un numéro
3) ON PART À LA CHASSE, récupération d'anneau et ensuite on lance au but
4) *** Essayer de jumeler les filles aux aptitudes égales
5) *** Faire le chat pour enlever l'anneau

STATION #4 – Course chapeau

1) Mettre 6 cônes entre le cercle de mise en jeu (zone) et cercle ligne bleue
2) Course équipe contre équipe, anneau en main (pas de bâton)
3) Première part et doit déposer l'anneau sur le premier cône, revient pour « tagger »
4) 2E part et va porter son anneau sur le 2E cône, et revient « tagger » etc.
5) Première équipe qui termine remporte.
6) On refait mais cette fois, on va chercher les anneaux.

1) RÉCHAUFFEMENT **10-14**
2) STATION 1-2 **14-22 / 22-30**
3) STATION 3-4 **30-40 / 40-50**
4) 3 vs 3 DEMIE **50-00**

PRATIQUE #11
Après Mini Défi 3 contre 3
PLEINE GLACE

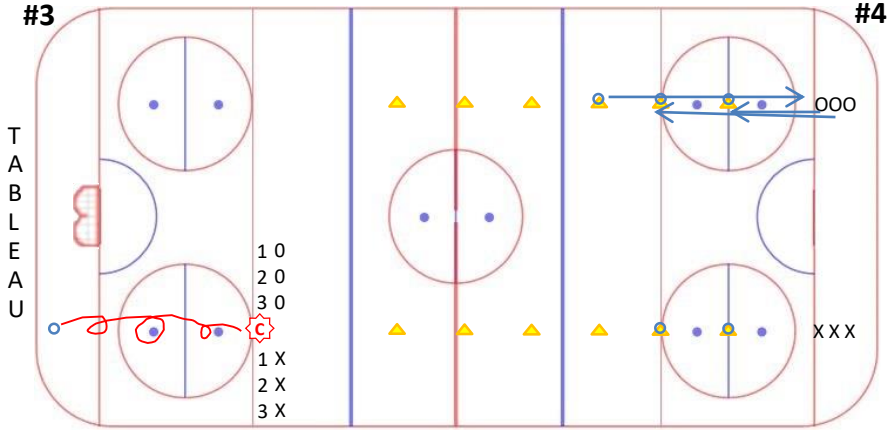


STATION #1 – L'INFINI

1) En partant du coin avec anneau (X) contourne les cônes et vient prendre un tir au but.
2) Quand le tir est fait par X, O part du coin inverse, contourne les cônes et prend un tir
3) X après avoir tiré, poursuit sa course, contourne le seul cône et part en poursuite de O
4) O fait la même chose après son tir et pourchasse X2 qui part du coin.
5) * Pour les plus expérimentées : se concentrer sur le tir du poignet.

STATION #2 – Le « W »

1) Départ du coin, faire les 2 cercles pour pratiquer les croisés
   1) Emphase sur lever la jambe
2) Se rendre a pleine vitesse au premier cône et faire un freinage
   1) Emphase sur arrêter complètement (faire de la neige sur le cône)
   2) Si capable freiner sur un pied (extérieur)



STATION #3 – À la chasse

1) Donner un numéro aux joueuses
2) Un coach envoi l'anneau dans le coin et appelle un numéro
3) ON PART À LA CHASSE, récupération d'anneau et ensuite on lance au but
4) *** Essayer de jumeler les filles aux aptitudes égales
5) *** Faire le chat pour enlever l'anneau

STATION #4 – Course chapeau

1) Mettre 6 cônes entre le cercle de mise en jeu (zone) et ligne bleue
2) Course équipe contre équipe, anneau en main (pas de bâton)
3) Première part et doit déposer l'anneau sur le premier cône, revient pour « tagger »
4) 2E part et va porter son anneau sur le 2E cône, et revient « tagger » etc.
5) Première équipe qui termine remporte.
6) On refait mais cette fois, on va chercher les anneaux.

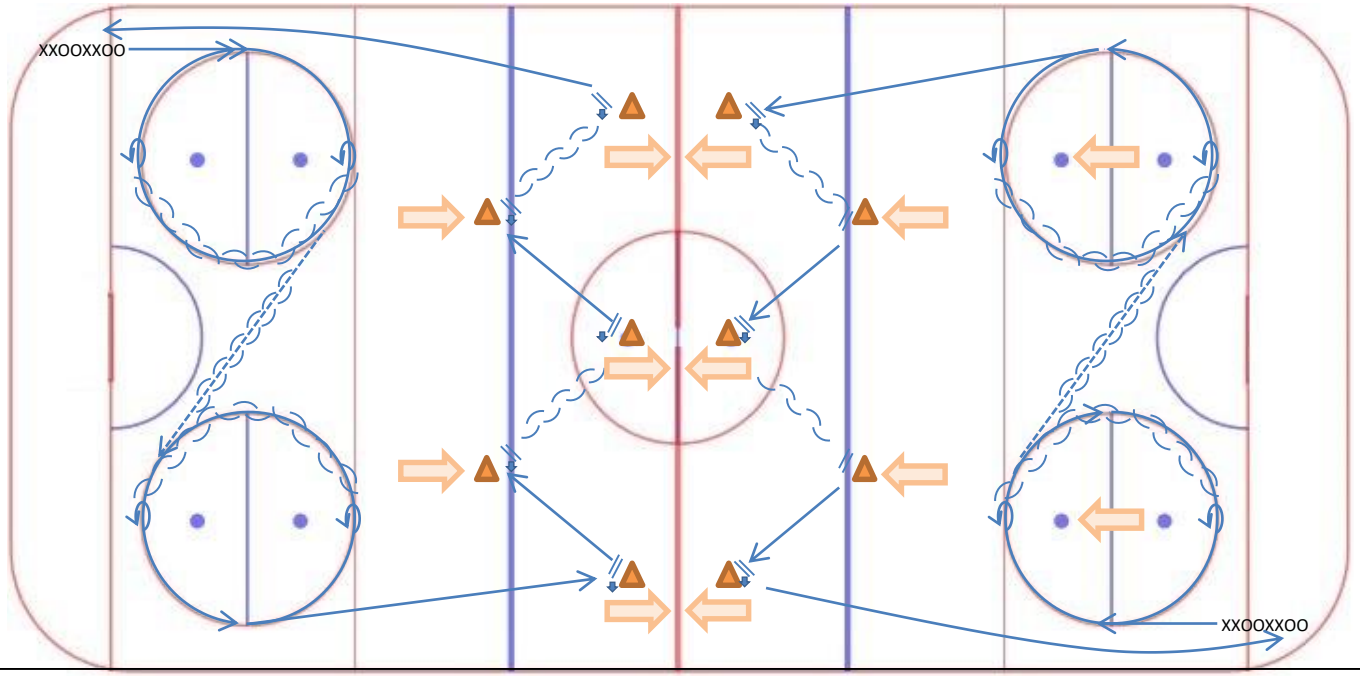
SECTION 6

JEUX

JEUX ET PARCOURS COLLECTIFS D'AVANT PARTIE

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #1



TABLEAU

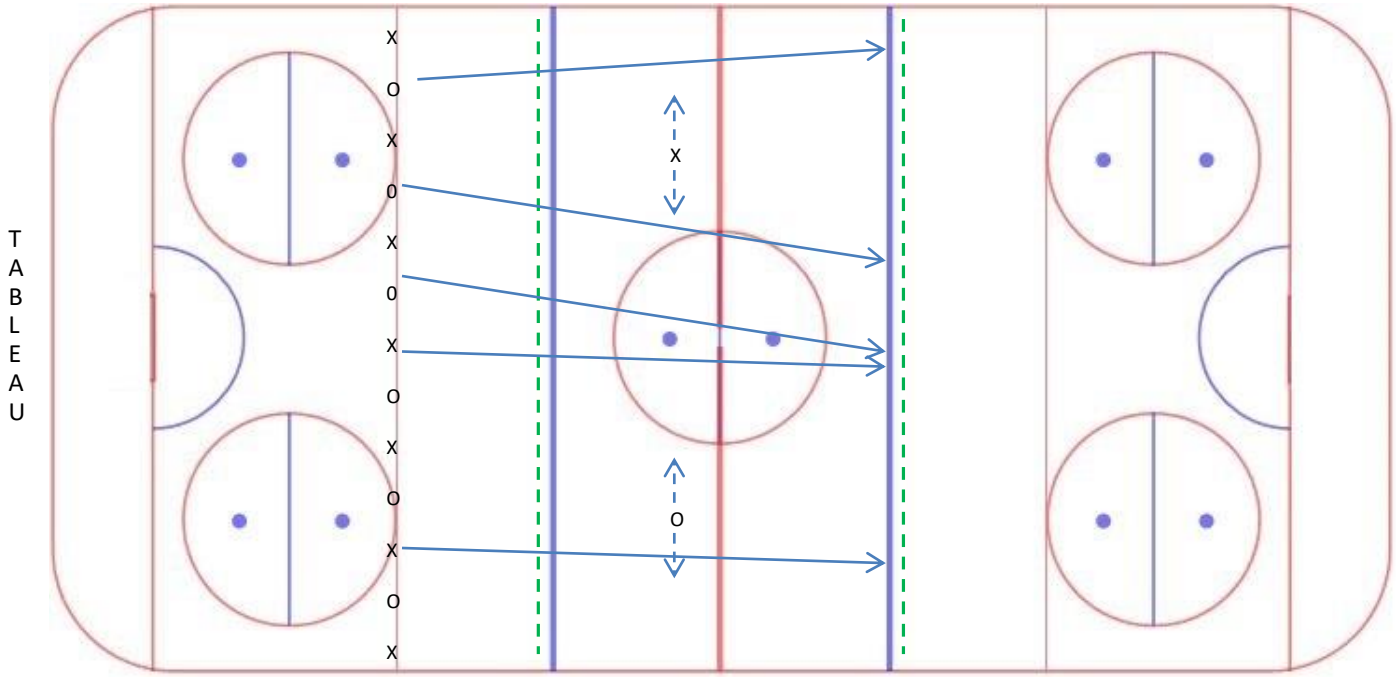
PARCOUR

1) Partir du coin, faire le tour du premier cercle en regardant toujours vers le centre de la patinoire
2) Premier pivot et continuer le cercle à reculons toujours en regardant le centre de la patinoire
3) 2e pivot et finir le cercle avant d'aller à l'autre.
4) 3e pivot et on traverse à reculons à l'autre cercle
5) Même chose sur l'autre cercle pour ensuite se diriger vers les cônes et freiner
6) Alterner entre l'avant et le reculons toujours en regardant vers le centre de la patinoire

Pivot: reculons: avant: freinage:
Direction du corps:

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #2



JEU – TAG RIVIÈRE

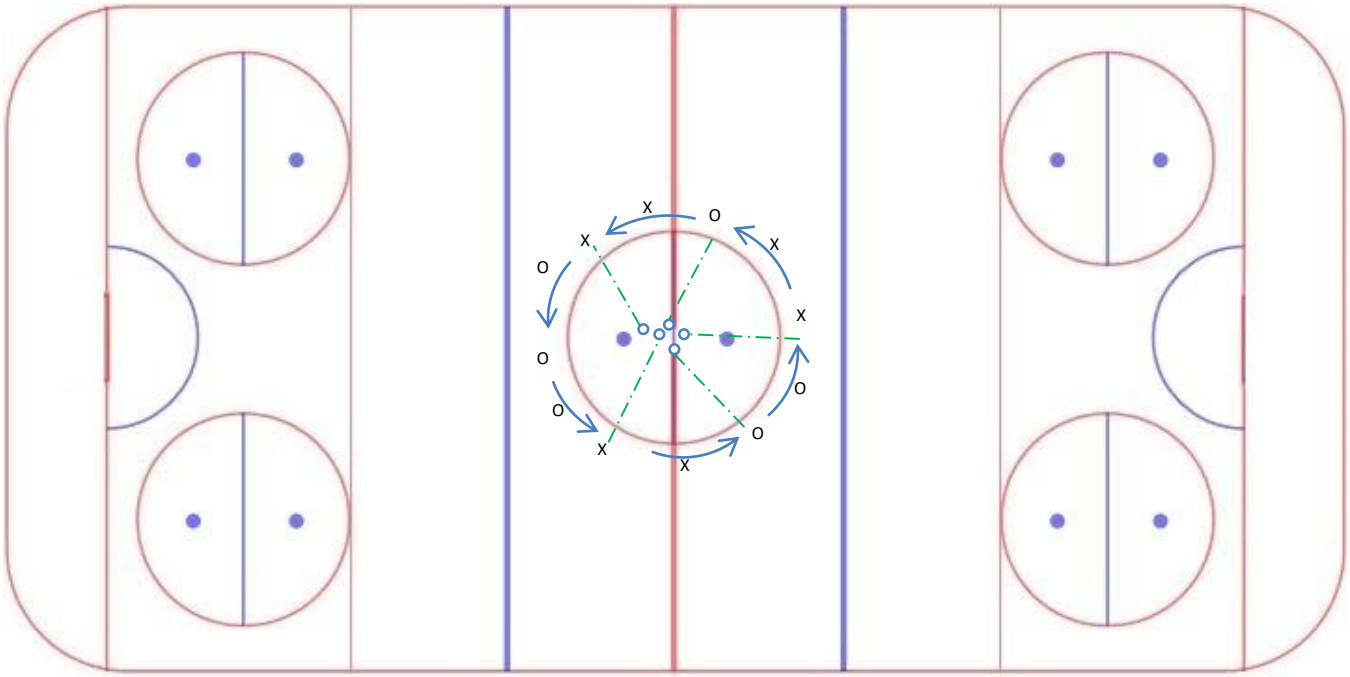
1) 2 joueuses (1 par équipe) au milieu sont les tags.
2) Le reste de joueuses se placent sur la ligne de ringuette et doivent traverser « la rivière » sans se faire toucher (entre les deux lignes bleues).
3) Une fois touchées, les joueuses deviennent des tags.
4) Les autres traversent de nouveau dans le sens inverse.
5) Et on recommence jusqu'à ce que toutes les joueuses deviennent des tags.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.
- PEUT COMMENCER AVEC PLUS QUE 2 TAGS.

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #3

TABLEAU



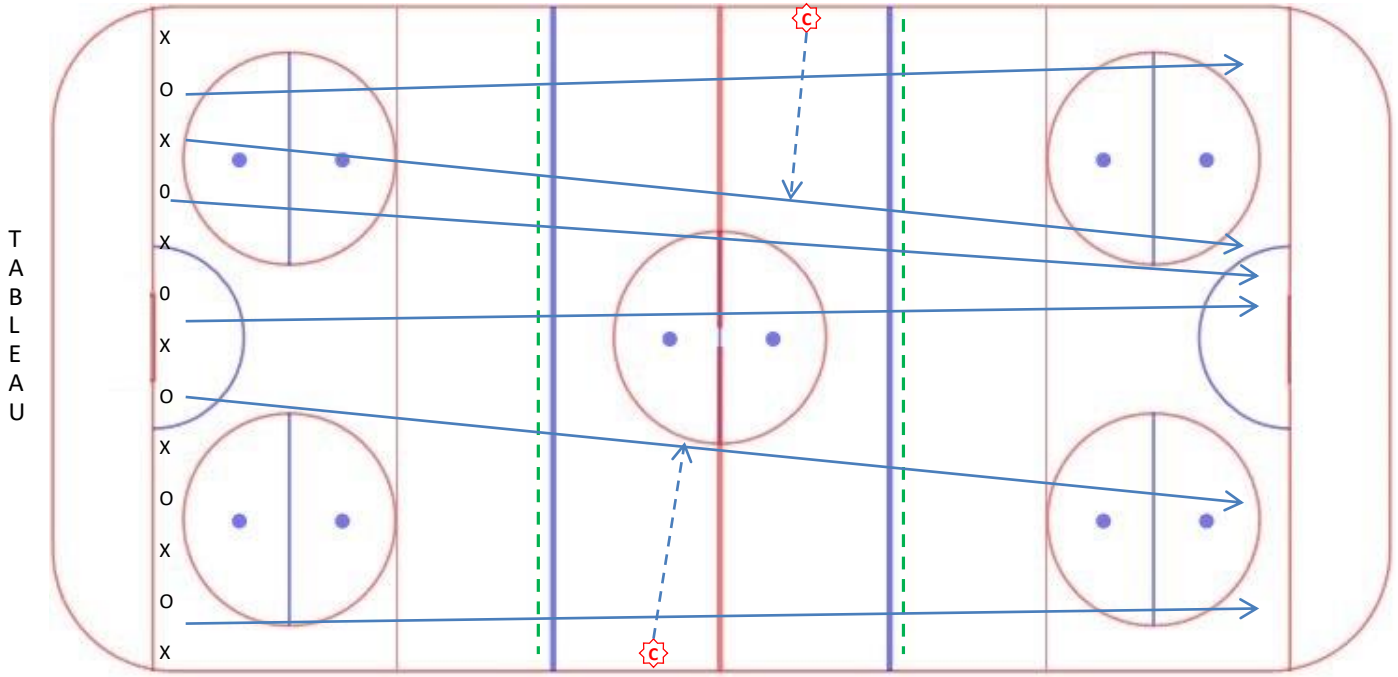
JEU – ANNEAUX MAGIQUES

1) Comme la chaise musicale, les anneaux sont placés au milieu du cercle (2 anneaux de moins que le nombre total de joueuses), les 2 équipes tournent à l'extérieur du cercle.
   - Au sifflet on va piquer un anneau et on ressort pour être protégée.
   - Pas d'anneau?? On essais de l'enlever.
   - Une fois sortie, si on a pas d'anneau, on est éliminé. (On peut aller lancer sur les gardiennes)
   - On recommence avec 2 anneaux en moins.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.
- CHOIX D'UTILISER PLUS D'UN CERCLE SI LES DEUX ÉQUIPES SONT NOMBREUSES. MAIS SE FAIT TRÈS BIEN AVEC 22 TOTAL

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #4



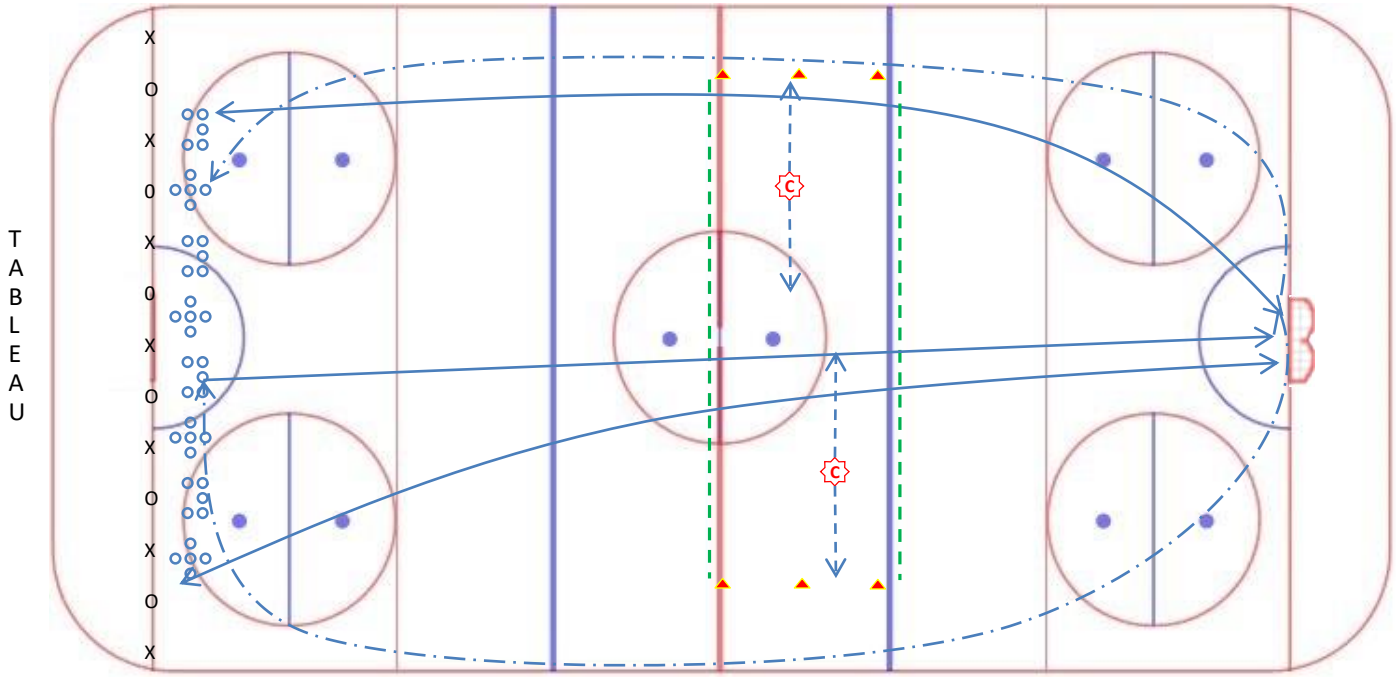
JEU – TAG TORPILLE

1) Les joueuses doivent traverser la patinoire sans se faire toucher par les anneaux.
2) Les entraîneurs se placent de chaque côté de la patinoire. Ils doivent viser les joueuses en mouvement.
3) Une fois touchées, les joueuses deviennent des tags elles aussi.
4) Les autres traversent de nouveau dans le sens inverse.
5) Et on recommence.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.
- PEUT COMMENCER AVEC PLUS QUE 2 TAGS

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #5



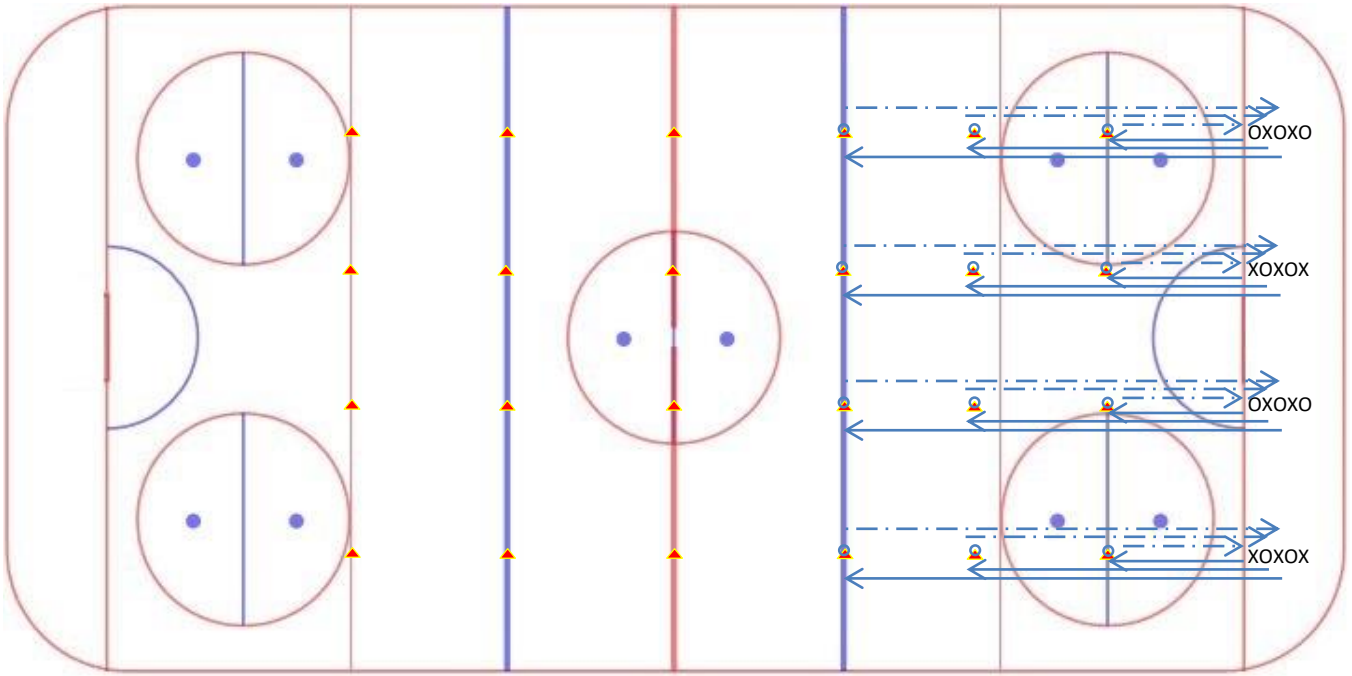
JEU – TAG CONTRE LE CHAT

1) Les joueuses doivent aller porter, dans le but opposé, leur ANNEAU sans se le faire enlever par les chats (zone restreinte entre la ligne rouge et une des lignes bleues).
   - Limiter la largeur avec des cônes pour créer un espace pour le retour : ⇢
   - Le chat (C) essaie d'enlever les anneaux.
2) Une fois que l'anneau est dans le filet, on se dépêche à aller chercher un autre anneau.
   - Si une joueuse se fait enlever l'anneau, elle devient un chat supplémentaire.
3) Et on recommence.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.
- PEUT COMMENCER AVEC PLUS QUE 2 TAGS

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #6



COURSE – LES CHAPEAUX

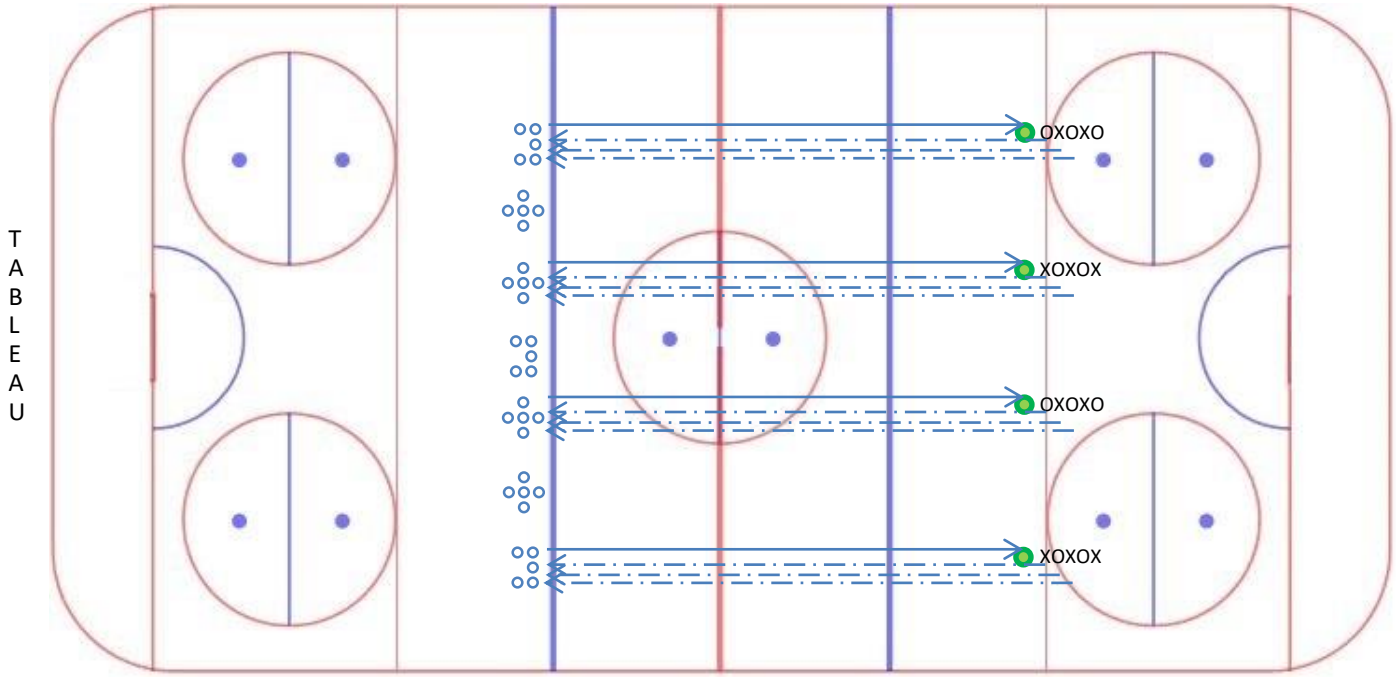
1) Placer 5-6 cônes entre le cercle de mise en jeu (zone) et la ligne de ringuette la plus éloignée de la ligne de départ.
   - Course équipe contre équipe, anneau en main (pas de bâton)
2) La première joueuse part et doit déposer l'anneau sur le premier cône, reviens pour « tagger ».
3) La 2e joueuse part et va porter son anneau sur le 2e cône et revient « tagger » et ainsi de suite*.
4) La première équipe qui termine gagne.
5) On refait mais cette fois, on va chercher les anneaux et on revient.

* Si une équipe a moins de joueuses, une des joueuses doit le faire 2 fois, pour compléter le même nombre de cônes que les autres.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #7



COURSE – REMPLIR LES CHAUDIÈRES

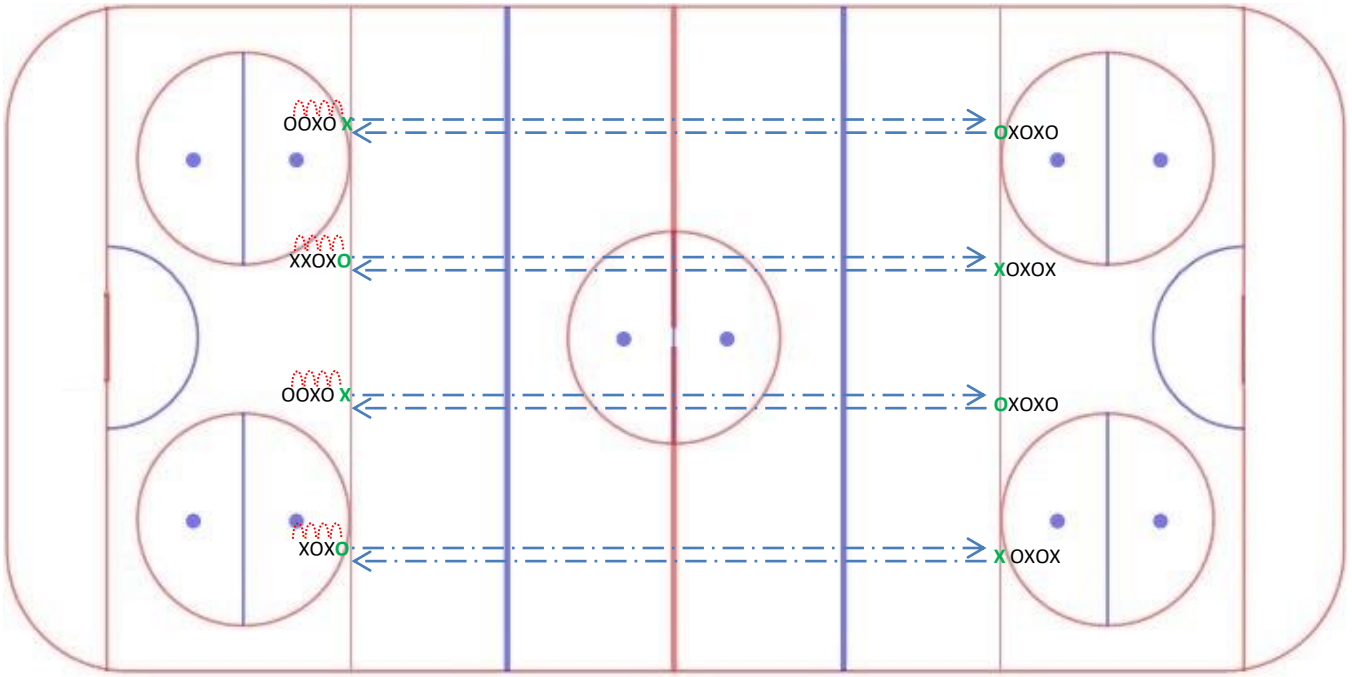
À FAIRE SANS BÂTON ET LA CHAUDIÈRE PERMET DE NE PAS SEULEMENT LANCER L'ANNEAU POUR ALLER PLUS VITE

1) Les joueuses (équipes de 4, 5 ou 6) partent de la ligne de ringuette.
2) Au signal, la première joueuse doit aller chercher un anneau et le rapporter dans la chaudière.
3) Quand l'anneau est dans la chaudière, la 2e joueuse peut partir et aller chercher à son tour un anneau et ainsi de suite.
4) L'équipe qui rapporte le plus d'anneaux gagne.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #8



COURSE – LE PETIT TRAIN

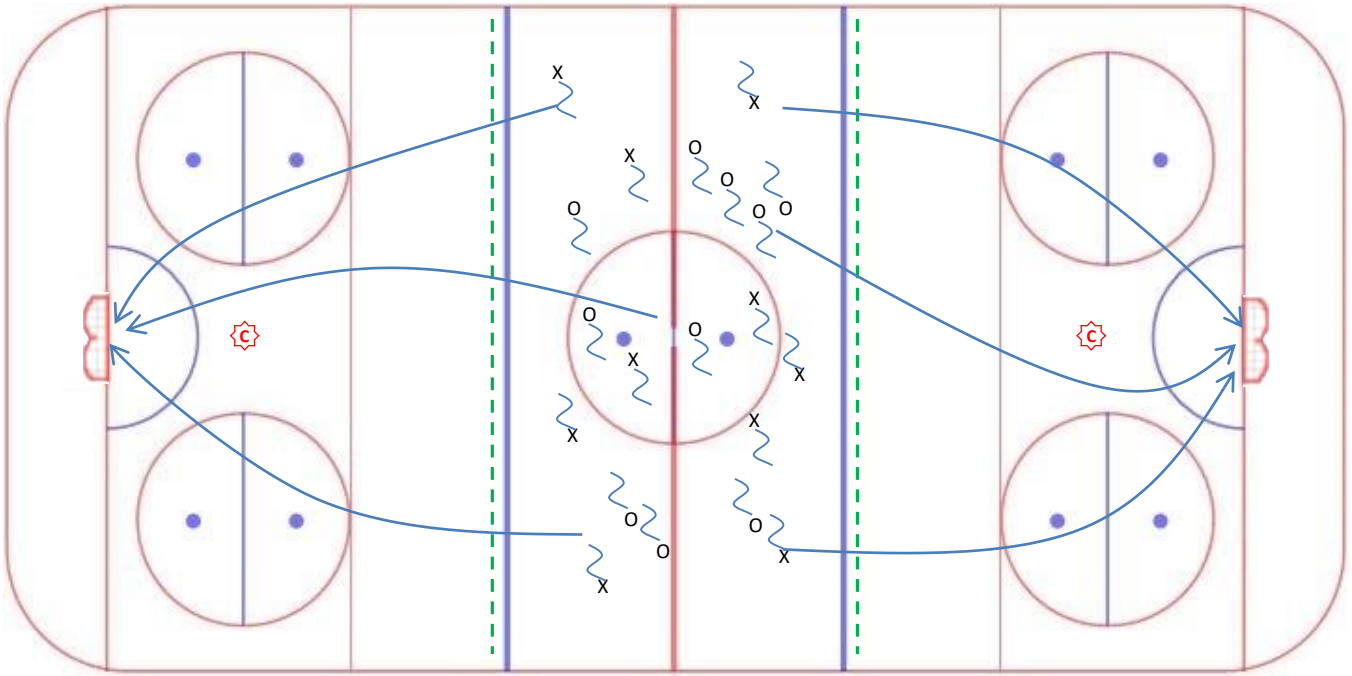
1) Les joueuses (équipes de 4, 5 ou 6) partent de la ligne de ringuette et doivent former un petit train.
   - Seule la joueuse en 1ère position (**X** ou **O**) se LAISSE GLISSER
   - Les joueuses derrière doivent POUSSER **X** ou **O** jusqu'à l'autre ligne de ringuette (main sur les hanches ou le dos)
   - On tombe?? Le petit train doit arrêter. On se relève et on repart.
2) Une fois de l'autre côté, 2e devient 1ère , 3e devient 2e, 4e devient 3e etc…. Et on repart.
3) La première équipe qui réussi à passer toutes les joueuses en position de tête gagne.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.
- PEUT SE FAIRE ENTRE LES LIGNES BLEUES SEULEMENT POUR LES MOINS EXPÉRIMENTÉES.

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #9

TABLEAU



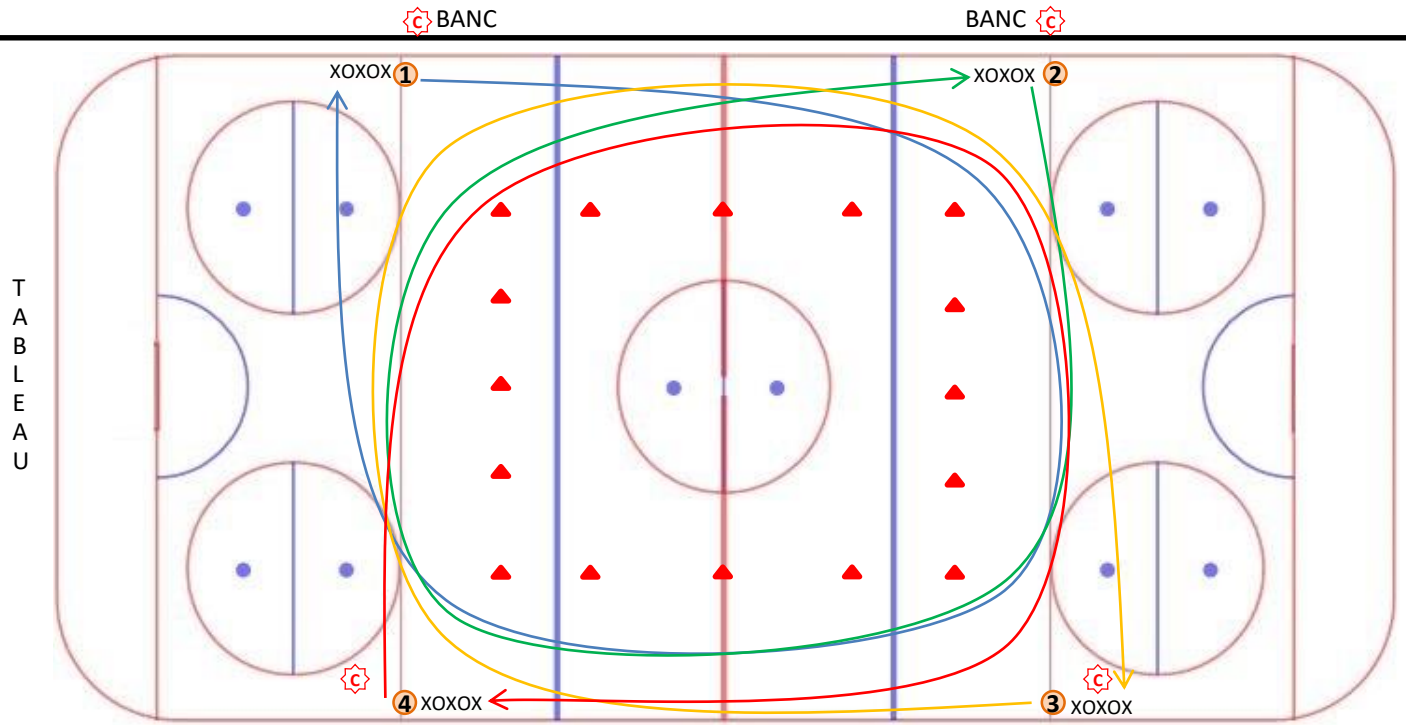
JEU – LANCE ET COMPTE

1) Les joueuses se promènent dans la zone centrale avec un anneau. Attention on garde la tête haute!
2) Au sifflet, les joueuses vont prendre un tir au but.
3) Les deux entraîneurs sur la glace tentent d'enlever l'anneau aux joueuses.
   - Si la joueuse réussit un tir au but, elle reprend son anneau et retourne au centre pour le 2e tour.
   - Si la joueuse se fait enlever l'anneau, elle devient un chasseur C supplémentaire.
4) On répète le jeu jusqu'à ce qu'il ne reste plus de joueuses au milieu.

- CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.
- PEUT COMMENCER AVEC PLUS QUE 2 CHASSEURS C

1) JEU OU PARCOURS **5 mins**
2) PARTIE **45 mins**

JEU #10



COURSE – LA POURSUITE

1) X ou O ① patine pour faire le tour du rectangle le plus vite que possible.
2) Dès que ① passe ②, X ou O ② part à sa poursuite.
3) Dès que ② passe ③, X ou O ③ part à sa poursuite.
4) Dès que ③ passe ④, X ou O ④ part à sa poursuite.
5) Dès que ④ passe ①, X ou O ① part à sa poursuite.

➢ CHOIX DE FAIRE PARTICIPER LES GARDIENNES OU FAIRE PRENDRE DES TIRS PAR UNE AUTRE JOUEUSE. NOUS RECOMMENDONS FORTEMENT QUE LES GARDIENNES PARTICIPENT AU JEU.

REMERCIEMENTS

Nous remercions la Régionale de ringuette de Rive-Sud, présidée par Clémence Duchesneau, pour sa collaboration tout au long du projet.

Nous remercions également l'ensemble des associations locales de la Régionale, les directeurs de catégorie moustique ainsi que les entraîneurs moustique pour leur collaboration.

Crédit photo : Ian Cormier

Collaborateurs pour le développement, la mise en application et l'écriture du programme de développement moustique Rive-Sud : Sébastien Duff, Marie-Lyne Fortin, Mathieu Gariépy ainsi que Sébastien Gariépy