LE HOCKEY SUR GLACE
À L'ÉCOLE

La rencontre USEP - Hockey sur Glace

FFHG
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HOCKEY SUR GLACE

USEP

Date de mise en ligne - Novembre 2016

PROJET GLOBAL

HOCKEY GLACE

HOCKEY BALLE

Projet partenarial USEP FFHG

SOMMAIRE

MOT DES PRÉSIDENTS 4

AVANT-PROPOS 5

INTRODUCTION 6

HISTORIQUE 7

PRATIQUE ET RÈGLES 9

RENCONTRES USEP 10
- PRÉSENTATION 10
- ATELIERS PÉDAGOGIQUES 12
- ORGANISATION DE LA RENCONTRE USEP FFHG 15

FFHG
Luc TARDIF

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

Dans cette optique, nous sommes ravis de pouvoir construire ce partenariat avec l'USEP pour faire un pas de plus vers la démocratisation du Hockey sur Glace en France.
Au-delà de la promotion de notre sport, c'est l'occasion de donner à chaque enfant la possibilité de découvrir une discipline ludique, des valeurs sociales et de l'amener vers un développement personnel.
Entamée à moins d'un an du Championnat du Monde 2017 de Hockey sur Glace, cette collaboration prend tout son sens : donner à tous la chance de pouvoir s'initier à notre discipline, le sport collectif le plus rapide au monde.

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

Luc TARDIF

USEP
Véronique MOREIRA

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

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

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

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

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

Véronique MOREIRA

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

Extrait du BO spécial N°11 du 26 novembre 2015 :
« L'EPS développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, l'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. Elle amène les enfants à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.

L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :
*- **développer sa motricité** et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps*
*- **s'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils***
*- **partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités***
*- **apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière***
*- **s'approprier une culture physique sportive** et artistique*

Pour développer ces compétences générales, l'EPS propose à tous les élèves, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires.

Chaque champ d'apprentissage permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale), en s'appuyant sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées. »

Les activités sportives proposées dans ce document, hockey balle et hockey glace s'intègrent, au cycle 3, dans les champs d'apprentissage suivants :

- adapter ses déplacements à des environnements variés
- conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel.

La pratique du hockey sur glace développe des habiletés motrices, ainsi que la prise d'informations, l'équilibre, l'endurance, la précision et offre de nombreuses **situations d'éducation à la sécurité** par le respect des règles. Elle permet la découverte d'un nouveau milieu qui implique de nouveaux repères moteurs. Elle présente des **situations concrètes** de manipulation d'objets, de déplacement, de lecture de trajectoires faisant référence aux notions scientifiques qui peuvent être réinvesties par l'enseignant dans d'autres disciplines scolaires. Dans des situations d'apprentissage confrontant des équipiers et des adversaires directs dont les actions sont variées, les élèves trouveront des occasions de mettre en œuvre les valeurs d'entraide et de solidarité, composantes de **l'éducation à la citoyenneté**.

Toutes ces raisons ont conduit l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré et la Fédération Française de Hockey sur Glace à élaborer un document simple et précis, destiné aux professeurs des écoles qui souhaitent utiliser le hockey sur glace comme activité support.
Les expériences vécues et les savoirs acquis par les élèves au cours des séances ouvrent la possibilité de choisir de rejoindre les associations de l'USEP ou les clubs de la FFHG pour développer une pratique ludique, procurant le plaisir dans l'activité déterminant de l'éducation à la santé et à la citoyenneté par la pratique physique.

Ce document présente des niveaux de pratique et les habiletés nécessaires pour les atteindre. Les comportements propres à l'activité « **hockey sur glace** », caractérisent les compétences motrices définies dans les programmes de l'éducation nationale.

Cet ouvrage propose **deux cycles de découverte/initiation complémentaires**.

L'un axé prioritairement **sur le maniement** et le jeu collectif avec une pratique en gymnase ou dans l'école.

L'autre se pratiquant « sur glace », est axé en priorité sur le **déplacement spécifique** et le jeu collectif.

Les deux unités d'apprentissage se complètent et permettent d'atteindre des savoirs propres au hockey sur glace.

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

L'ordre de la présentation des fiches est indicatif.

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

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

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

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

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

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

/ ...

Le Canada doit être considéré comme le berceau du hockey. Le premier match s'y déroula, en **1855**, mettant aux prises des soldats d'une garnison britannique, à Kingston.
La Fédération internationale, l'IIHF (International Ice Hockey Federation) a été fondée en 1908 et en Amérique du Nord, la NHL (National Hockey League), en 1917. Dès 1920, le hockey sur glace était admis aux J.O... d'été, à Anvers, en attendant Chamonix et les premiers Jeux d'Hiver, en 1924.

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

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

Les charges, en effet, sont admises depuis 1951.

Cela donne un spectacle haletant et fascinant que la télévision - sans parler de l'éclairage olympique - a su magistralement mettre en scène, surtout depuis que les grandes compétitions de la NHL en Amérique du Nord (Etats-Unis et Canada) ont été diffusées régulièrement en Europe. La tradition sur le Vieux Continent est forte aussi depuis longtemps dans les pays nordiques qui ont toujours brillé (Suède, Finlande surtout), la Suisse, la Tchécoslovaquie, l'Allemagne, la Grande-Bretagne, la France et bien entendu l'URSS.

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

CRÉDIT PHOTO FFHG - X. LAINÉ

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

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

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

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

/ ...

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

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

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

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

À Nagano, en 1998, Gretzky eut la malchance, pour sa première participation aux Jeux, à 37 ans, de ne pas connaître la réussite avec le Canada (4ème).
En dix-neuf saisons de NHL, il avait remporté quatre fois la Stanley Cup, portant le maillot des Edmonton Oilers, Saint Louis Blues, Los Angeles Kings et New York Rangers avec 82 buts (plus 122 en play-off) à son actif !

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

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

CRÉDIT PHOTO : STÉPHANE HEUDE

Règles du Hockey sur Glace (FFHG)

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

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

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

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

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

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

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

Pour aller plus loin : → FFHG FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HOCKEY SUR GLACE

http://www.hockeyfrance.com/ffhg/decouvrir/decouvrir/le-jeu

Depuis sa création au sein de la Ligue de l'Enseignement, l'USEP est à l'initiative d'un dispositif spécifique et original : la rencontre sportive.
La Rencontre est un moment de pratique, de partage et d'échange.
Elle a pour objectif l'éducation à la citoyenneté par la pratique sportive.
Elle propose à l'enfant un cadre pour s'associer, pour s'organiser et pour pratiquer.
Par la mise en place de rencontres USEP-FFHG, les deux fédérations s'associent pour promouvoir l'éducation par le sport et la mise en acte des valeurs portées par la pratique du hockey sur glace.

La rencontre sportive USEP - ses fondements

La rencontre sportive USEP, préparée en amont, donne du sens aux apprentissages en EPS et, de manière plus transversale, en Education civique et morale.

La rencontre sportive USEP revêt une dimension humaniste en favorisant l'éducation à la fraternité, à l'égalité, au respect, à la liberté, au choix dès lors que les adultes créent les conditions nécessaires pour permettre aux enfants **d'agir et de réfléchir ensemble**.

La rencontre sportive USEP est accessible à tous et valorisante pour chacun, quelles que soient ses singularités. Elle promeut le bien-être des enfants tant aux niveaux physique et cognitif que social et affectif afin de développer leur capital santé.

La rencontre sportive USEP peut s'envisager tout au long du cycle d'apprentissage. Elle doit permettre à tous les enfants de s'impliquer en tant que joueur, arbitre, spectateur, organisateur... dans **les meilleures conditions de réussite et de plaisir**.

Quand un enfant participe à une rencontre USEP, il joue, il arbitre, il observe, il réfléchit, il échange, il partage avec ses pairs.

Toutes ces actions :
- caractérisent une rencontre sportive-associative USEP.
- structurent l'élève dans ses apprentissages.
- valorisent chaque enfant dans sa singularité.
- participent à la construction du futur citoyen.

L'enfant observe, réfléchit, échange, partage, apprend.

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

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

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

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

Je me connais - Effort et activités physiques et sportives
Le hockey, en situation de match, est une activité qui nécessite un effort intense. C'est pourquoi, cet atelier vise à mettre en évidence « les traces de l'effort » pour chaque pratiquant.

L'enfant apprend à se connaître, il gère son capital « santé »

- Permettre aux enfants de s'approprier le message grand public les concernant : « La quantité moyenne d'activité physique recommandée est de 60 minutes par jour dont deux ou trois périodes d'activité d'intensité forte par semaine. »
- Développer le goût de l'effort dans un objectif de lutte contre la sédentarité.

Cet atelier est en lien avec un atelier de pratique, qui demande une pratique intensive (sollicitation de l'appareil cardiovasculaire).
L'observation pourra porter sur un ou plusieurs indicateurs d'effort identifiés dans la fiche ci-contre :
- Effets sur le visage (comme d'habitude, pâle, rouge)
- Transpiration
- Rythme cardiaque (prise pouls)
- Respiration
- ...

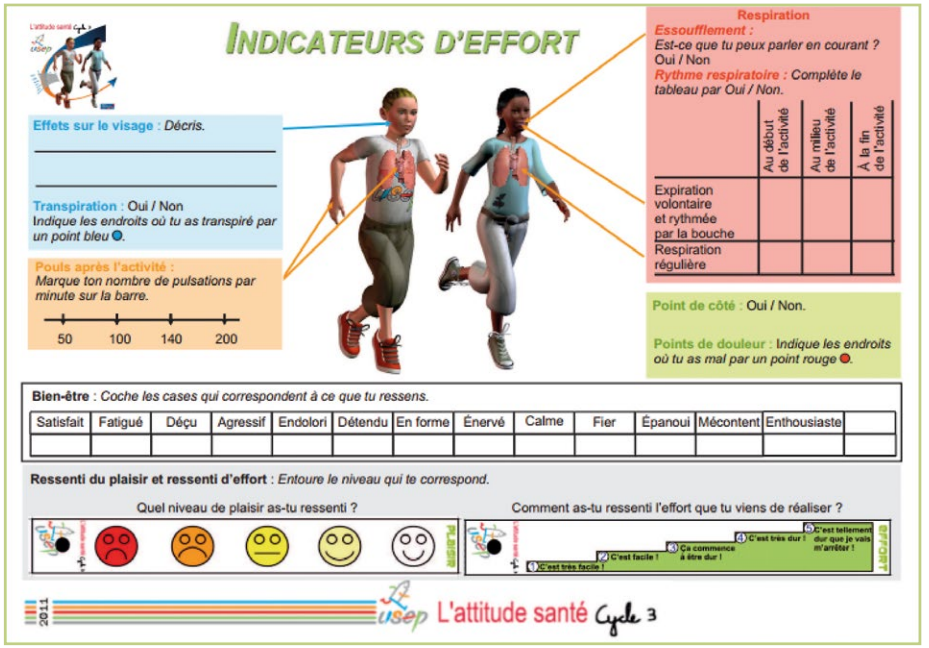
Plusieurs temps d'observation doivent être proposés :
- Avant la pratique intensive
- Juste après la pratique
- Après un temps de récupération

Ces observations « physiques » doivent être mises en lien avec le ressenti (réglettes de l'effort et du plaisir)

Il est judicieux de mettre à disposition des enfants des outils de repérage ou de mesure adaptés : miroirs (pour l'observation) - Stéthoscopes - chronomètres— sabliers—débitmètre...

Il est intéressant de fonctionner par paire, pour s'habituer à prendre soin non seulement de soi mais aussi de l'autre. Ainsi pendant qu'un enfant pratique, l'observateur l'aide à faire ses repérages et à prendre ses mesures. Les rôles sont ensuite inversés pendant la récupération.

ATELIER «ÉDUCATION À LA SANTÉ»
Efforts et activités physiques et sportives



En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé. Ainsi, la prise des données physiologiques peut induire un travail scientifique en classe qui conduira à une meilleure connaissance des appareils respiratoire et cardiovasculaire et des besoins énergétiques.

L'enfant observe, réfléchit, échange, partage, apprend.

EN SAVOIR +

L'Attitude santé au cycle 3
Cahier de l'élève «Je me connais» : *http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS3/CD/index.html*

A l'USEP, construire le futur citoyen sportif, c'est donner des responsabilités à l'enfant.

C'est en amenant l'enfant à assumer ses responsabilités qu'on l'aide à comprendre le sens des règles, à les interpréter en fonction de ses intentions ou des situations et à les hiérarchiser.
Ainsi quand il est joueur, l'enfant doit apprendre à : se concentrer, s'engager, partager, jouer, s'opposer, maîtriser ses émotions...
Quand il est arbitre, l'enfant doit apprendre à : décider, communiquer, s'imposer...
Quand il est marqueur, il doit apprendre à recevoir et transcrire les décisions de l'arbitre, observer attentivement...
L'adulte responsable du terrain ne doit ni arbitrer à la place des enfants, ni vouloir corriger toutes les erreurs. Il peut donner des explications à l'arbitre en évitant de le désavouer... **Une faute sifflée est une faute sifflée, même si l'arbitre s'est trompé.**
Il est le garant du bon déroulement du match : il met en place l'équipe-arbitre, veille à la sécurité de tous et n'intervient que pour résoudre un conflit ou pour dynamiser le jeu en donnant des conseils aux joueurs.

Evidemment l'apprentissage de l'arbitrage doit faire partie intégrante du module d'EPS et ce dès la première séance.

Les rôles sociaux L'ARBITRAGE

Etre sportif USEPien, c'est...
- Se conformer aux règles de jeu
- Respecter les décisions de l'arbitre
- Respecter ses adversaires et partenaires
- Être loyal dans le sport et dans la vie

Mettre l'enfant en situation d'arbitre, c'est favoriser la compréhension du jeu et de ses règles.

La fonction arbitrale sera déléguée à une équipe. Ainsi chacun pourra s'investir à sa mesure et les tâches seront partagées et assurées collectivement.
- 2 **arbitres d'en-but** (munis d'un drapeau vert)
- 2 **arbitres de touche** (munis d'un drapeau rouge)
- 1 **arbitre central** (muni d'un sifflet)
- 1 **secrétaire** (responsable de la table de marque)
- 1 **gardien du temps** (muni d'un chronomètre)
- 1 **gestionnaire des remplaçants**

Rôles des spectateurs
1- Respecter l'équipe qui arbitre
- Accepter les décisions

2- Respecter les équipes qui jouent
- Les encourager
- Applaudir les beaux gestes

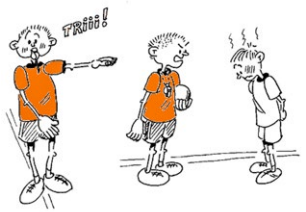
3- Respecter les personnes et le lieu d'accueil

Document inspiré des productions USEP 79 et USEP 37.

Engagement et remise en jeu

Sortie des limites du terrain
Le juge de touche lève le drapeau rouge et annonce à qui revient la balle ou le palet.

Faute
- Siffler la faute et se placer à l'endroit où elle a été commise.
- Annoncer la nature de la faute et dire qui l'a commise.
- Geste : bras tendu en direction du but où marque l'équipe qui récupère la balle ou le palet.



Arrêt en cours de jeu
L'arbitre central siffle 1 fois,
Il croise les bras au-dessus de sa tête.

Fin de match
L'arbitre central donne 3 coups de sifflet.

Validation du point
- Le juge de marque lève le drapeau vert.
- L'arbitre central donne 2 coups de sifflet et indique le point au secrétaire.

ATELIER «REMUE-MÉNINGES»

Le « Remue-méninges »

Objectifs : lors de la rencontre, l 'atelier « Remue-méninges » est un atelier de réflexion proposé aux enfants à partir des mots inducteurs choisis.
Il s'agit alors de :
•créer les conditions d'un véritable échange d'idées entre des élèves de différentes écoles, différentes classes, différents horizons,
•engager une réflexion collective dans un cadre commun,
•faire vivre une situation de communication permettant à chacun d'être reconnu autant qu'entendu.

Ainsi, l'USEP cherche à engager les classes sur le chemin d'un questionnement à la manière des ateliers de philosophie AGSAS.

En amont de la rencontre, une problématique est proposée aux participants sous forme d'un thème général qui permet un travail transversal en classe.

Exemples de thèmes qui peuvent être abordés sur cette rencontre :
la «triche», le handicap, l'arbitrage, la rencontre sportive, la situation de match, les sports collectifs...

Lors de la rencontre sportive, pendant le temps du Remue-méninges, des mots inducteurs, qui favorisent la créativité de la pensée, en rapport avec ce thème sont proposés aux enfants.

Exemples de mots inducteurs en lien avec les thèmes : gagner/perdre ; partenaire/adversaire ; tous pareils/tous différents ; s'opposer/coopérer...

POUR EN SAVOIR PLUS

EN SAVOIR +

http://www.u-s-e-p.org/projet-sportif-et-educatif/dynamique-sportive/pole-handicap/les-outils/124-handicap-le-remue-meninges

Les règles d'or du « Remue-méninges »

- Pour prendre la parole il faudra avoir le bâton de parole
- Seul celui qui l'a est autorisé à parler.
- Il n'y aura ni moquerie, ni critique, sur ce qui est dit.
- Chacun a le droit de s'exprimer librement sans être interrompu.
- Personne n'a le droit de l'interpeller sur ce qu'il dit à ce moment-là.
- La parole dite est respectée en tant que telle, pour ce qu'elle est : une parole donnée.

L'animation du « Remue-méninges »

Animé par un enseignant, ou un animateur USEP formé à la méthode.

Temps 1 - Temps d'expression : « parole donnée » – 10 minutes
Objectif pour l'enfant :« expérience d'être à la source de sa pensée ». Seuls les élèves ont la parole. À son tour, chaque enfant se voit proposer de prendre la parole et choisit librement de la prendre ou de la passer, au moyen d'un bâton de parole. Juxtaposition d'expressions individuelles et personnelles. Pas d'intervention de l'animateur qui est garant du cadre Celui-ci note ou enregistre les dires des enfants.
Au bout de ces dix minutes, l'animateur arrête ce temps du Remue-méninges en reprenant le bâton de parole.

Temps 2 - Temps de débat : « réécoute et discussion » – 10 minutes.
Objectif pour l'enfant :« temps pour réagir ensemble et se positionner en différé ». Accompagnement discret de l'animateur. Il n'exprimera aucun jugement de valeur : ses propos viseront à relancer la discussion ou affiner le propos si besoin.
Au début de ce second temps, l'animateur lit alors les notes prises. Les enfants sont libres de réagir aux propos qu'ils écoutent en demandant la parole afin de compléter un propos, poser des questions pour plus d'explications, rebondir ou s'opposer sur le propos repris en différé par l'enseignant, préciser, ajouter...
Le bâton de parole circule sur demande directe des enfants.

LA RENCONTRE USEP-HOCKEY - MISE EN ŒUVRE

Organisation

Aire de jeu : 1 patinoire (Hockey glace) ou 1 gymnase (hockey balle)
Public : 4 classes de cycle 3 soit environ 100 enfants
Equipes de 8 enfants (2 enfants de chaque classe) soit 12 équipes
Durée : 2H30
Déroulement : 3 rotations de 40 minutes : ateliers de pratique / ateliers de réflexion - santé / situation de match

La situation de match (hockey glace ou hockey balle)

Les rôles sociaux

Lieu : 1 aire de 20 x 10 m (hockey balle) / 25 X 30 m (hockey glace)
Effectif : 4 équipes (soit 32 enfants) : A - B - C - D
Durée : 30 minutes
Matériel : en fonction de la situation de match (glace ou autre)
Dispositif :
• 2 équipes « joueurs » - 4 en action + 4 remplaçants par équipe
• 1 équipe « arbitre » - voir fiche spécifique
• 1 équipe « spectateurs »
Chaque match dure 5 minutes.

Déroulement des matchs.

	JOUEURS	ARBITRES	SPECTATEURS
1er match	A et B	C	D
2ème match	C et D	A	B
3ème match	B et C	D	C
4ème match	A et D	B	A

Les ateliers de pratique sportive

Lieu : 1 aire de 20 x 30 m (hockey balle) / 25 x 30 (hockey glace)
Durée : 40 minutes - 4 x 10 minutes
Effectif : 4 équipes soit environ 32 enfants—1 à 2 équipes par atelier (selon le nombre d'ateliers mis en place - 2 ou 4) puis échange.
Matériel sportif nécessaire à chaque atelier à choisir parmi les fiches « ateliers » du document + 32 équipements (Hockey glace)

Les ateliers de réflexion

1 - Le « Remue-méninges »

Durée : 30 minutes
Lieu : endroit calme en dehors de la glace
Effectif : 2 équipes soit 16 enfants
Matériel : bâton de parole + règles d'or
Dispositif : Les enfants sont assis en cercle—L'adulte « animateur » est avec eux.
Voir fiche spécifique

2 - L'atelier de pratique / santé - Les traces de l'effort

Lieu : 1 espace à côté de la glace pour éviter les changements de tenue
Durée : 20 minutes
Effectif : 2 équipes soit environ 16 enfants
Matériel sportif nécessaire à 4 parcours identiques + matériel « santé »
Voir fiche spécifique

SOMMAIRE

À l'école élémentaire, certaines activités physiques et sportive font l'objet d'une réglementation ou de préconisations particulières (Circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999 – BO hors série n°7 du 23 septembre 1999). Le hockey sur glace, pratiqué au cycle 3, fait partie des activités nécessitant :

- un encadrement renforcé : faire appel à un ou des intervenant(s) extérieur(s), rémunéré(s) ou bénévole(s) ou à un autre enseignant.
- des conditions particulières de pratique ; port du casque et gants obligatoires – port de protections complémentaires (idem à la pratique du roller)

LES CONDITIONS DE MISES EN ŒUVRE 17

LE MATÉRIEL 17
LE TERRAIN 18
LA SÉCURITÉ 19
LES REGLES D'OR DU HOCKEY GLACE 20
LEXIQUE 21
LÉGENDES & SYMBOLES 22

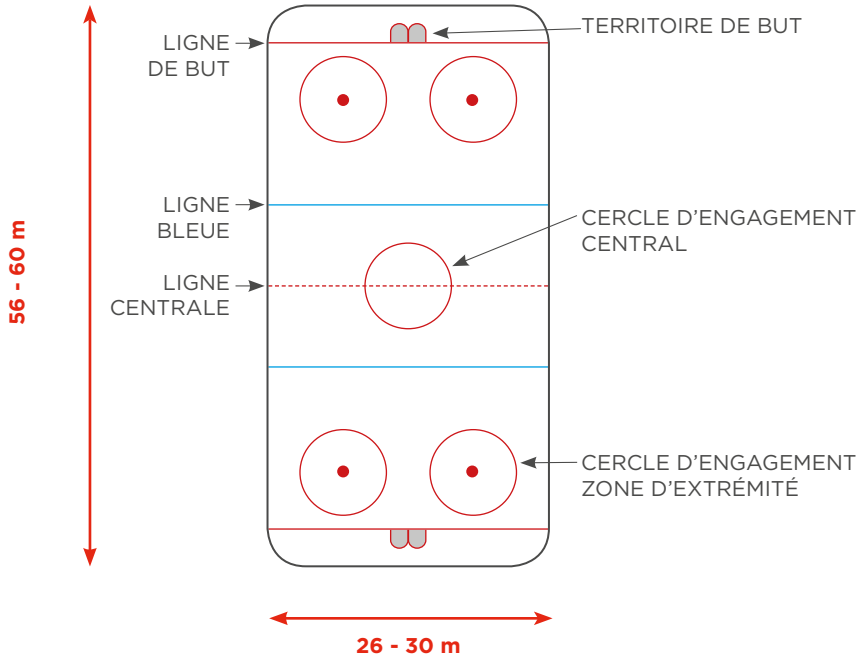
LES SÉANCES DE HOCKEY GLACE 23

LES ATELIERS 25

LES FICHES TECHNIQUES 46

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

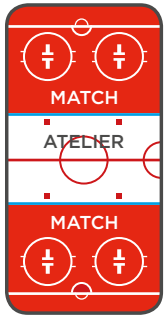
MARQUAGE D'UNE PATINOIRE SPORTIVE FFHG

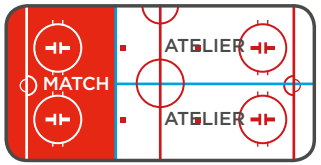


ORGANISATION DU HOCKEY

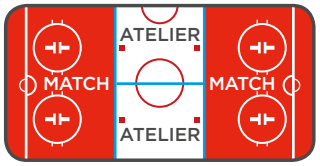
Selon le nombre d'enfants sur la glace, la durée de la séance et les thèmes techniques choisis, plusieurs organisations de zone de travail sont envisageables.

ORGANISATION EN 3 ZONES

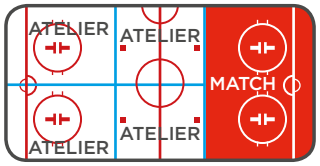




ORGANISATION EN 4 ZONES



ORGANISATION EN 5 ZONES



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

Le matériel utilisé contribue à la sécurité :
- les surfaces de jeu des différents ateliers sont clairement identifiées.

L'encadrement doit satisfaire au taux minimum réglementaire et posséder les qualifications requises. Sa compétence se traduit par :
- sa faculté d'adaptation aux situations rencontrées,
- le choix des tâches adaptées aux élèves,
- la pertinence et la précision des consignes.

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

L'USEP développe et intègre les notions de **sécurité passive** et de **sécurité active**.

La sécurité passive consiste à proposer des pratiques dans les meilleures conditions de sécurité. Ce sont les précautions et dispositions prises, avant et pendant la rencontre sportive, préalablement à la la mise en action physique pour sécuriser la pratique de l'activité.

Le principe de sécurité active est de rendre l'enfant acteur de sa propre sécurité, pour le préparer à sa vie de futur citoyen. Il s'agit d'apprendre à l'enfant à se connaître, à connaître ses possibilités et à savoir s'équiper en fonction d'une activité.
En apprenant à mesurer les risques qu'il encourt, l'enfant adopte un comportement sécuritaire pour lui (savoir modérer son engagement, préserver son potentiel physique,...) et pour les autres (apprendre à arbitrer, conseiller, aider...). La sécurité active impose à l'enseignant/éducateur/animateur une réflexion pédagogique et une vigilance active.

Ces règles ont été adaptées pour garantir une pratique en toute sécurité sans dénaturer la pratique.

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

1) La crosse est utilisée uniquement pour jouer le palet
2) La crosse doit rester sous le niveau des genoux
3) Le palet est toujours passé à un coéquipier avec la crosse et sans les mains
4) Les contacts sont autorisés s'ils ne sont pas intentionnels et dangereux mais les « tacles » sont strictement interdits

> gestes dangereux et interdits

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

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

TALON (DE LA PALETTE) -
Angle de la crosse reliant le manche à la palette (partie proximale de la palette).

COUP DROIT DE LA PALETTE -
Tir réalisé avec l'avant de la palette (face concave).

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

LÉGENDE DES SYMBOLES

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

L'ORGANISATION DES SÉANCES DE HOCKEY SUR GLACE

(VOIR TABLEAU PAGE SUIVANTE)

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

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

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

- **1ère séquence : SE DEPLACER** *(environ 30 minutes)*

- **2ème séquence : deux thématiques au choix** *(environ 15 minutes)*
  - **UTILISER LA CROSSE POUR AGIR SUR LE PALET**
  - **CONFRONTATION-MATCH À THÈME**

Pour les ateliers matchs, les niveaux de difficultés sont symbolisés par des palets (du moins élevé au plus élevé) :

-Difficulté 1

-Difficulté 2

**Sauf la 1ère séance qui comporte uniquement une découverte du patinage par les élèves*

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

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

Les explications détaillées de chaque atelier se trouvent à partir de la page 25 et les fiches techniques d'accompagnement et de correction gestuelles à partir de la page 46.

TABLEAU DES SÉANCES ET DES ATELIERS PAR THÉMATIQUE

THÈMES DE TRAVAIL	ATELIERS PROPOSÉS
Patinage*	
1er contact avec la glace	**7 (pages 31 à 34)**
Patinage - Séance 2	**8 (pages 35 à 37)**
Patinage - Séance 3	**9 (pages 38 à 41)**
Patinage - Séance 4	**10 (pages 42 à 45)**
Conduite du palet	**1 - 2 - 3**
Opposition / Coopération**	**4 - 5 - 6**

* Chaque séance de patinage propose plusieurs situations organisées entre elles.
** Il est recommandé pour les ateliers «match» :
- 4 joueurs contre 4 joueurs
- Aire de jeu : 20 x 30 m

PROPOSITIONS DE SÉANCE	1 ATELIER EST PROPOSÉ PAR THÈME DE TRAVAIL
1ère Séance	**7**
2ème Séance	**8 - 1 - 4**
3ème Séance	**9 - 2 - 5**
4ème Séance	**10 - 3 - 6**

« MANIEMENT STATIQUE - BASE » ATELIER N° 1

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

ÉDUCATEUR

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

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 1 palet par binôme
- 2 plots par binôme

DESCRIPTIF
- Les élèves sont en binôme
- 1 palet par binôme
- Depuis une position fixe (statique), chaque élève réalise l'éducatif demandé par l'éducateur - **4 séries de 30 secondes**

ENFANT

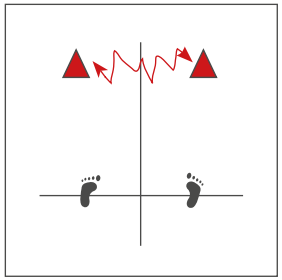
BUT
Maintenir le palet dans la crosse, sans le perdre

CONSIGNE
À l'élève qui a le palet: « Tu réalises l'exercice sans bouger les pieds depuis la position de base jusqu'au signal de l'entraineur. Ensuite tu donnes le palet à ton partenaire »
À un élève en action, l'autre en observateur (soutien, correction, encouragements...) : « Tu observes ton partenaire et comptes le nombre de dribbles réalisés »

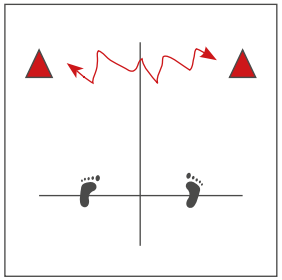
CRITÈRE DE RÉUSSITE
Le nombre de dribbles réalisés augmente au cours de la série.
Moins de 4 pertes de palets dans le temps imparti

EXERCICES

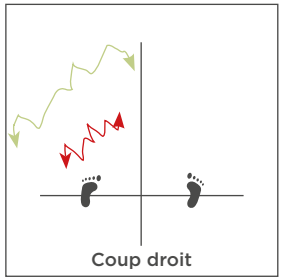
N°1 - Dribble court



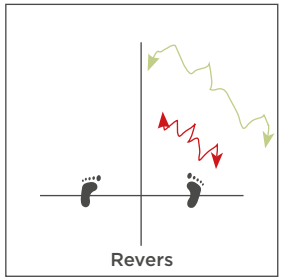
N°2 - Dribble long



N°3 - Alternance dribble court et long



N°4 - Alternance court/long sur revers



CONSEILS / POINTS CLÉ
Tenue de la crosse (largeur mains) – Roulement des poignets - Regard haut - Jambes fléchies

Patiner en avant avec palet

« PARCOURS DE MANIEMENT »

ATELIER N° 2

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Être capable de se déplacer en conduisant son palet

ÉDUCATIF/SITUATION

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

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

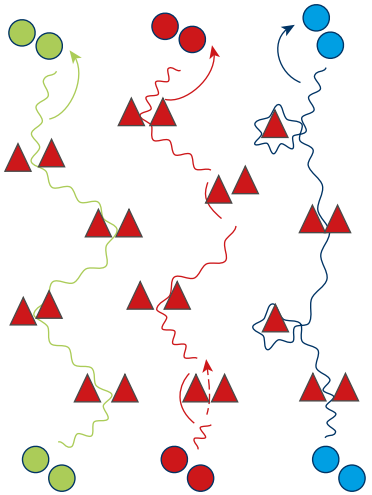
VARIANTE
- Placer un jalon sur les plots d'une porte sur deux, qui sera alors qualifiée de fermée. Lorsque l'élève arrive devant une porte fermée, il doit faire passer son palet à l'intérieur et la contourner par la gauche (puis par la droite après quelques passages)
- Varier la forme du parcours en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

ENFANT

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

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

CRITÈRE DE RÉUSSITE
Moins de 4 erreurs pour 10 parcours (portes manquées ou palet abandonné derrière soi) - Validation par l'observateur



Patiner en avant sans palet
Patiner en avant avec palet

CONSEILS / POINTS CLÉ

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

« LE BÉRET »

ATELIER N° 3

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Conduire et protéger son palet pour attaquer le but adverse

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 4 plots
- quelques palets

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

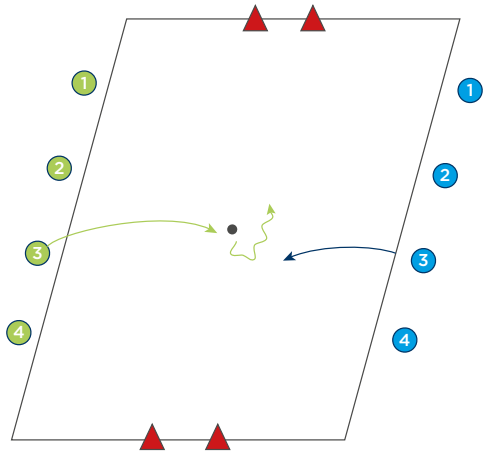
Une réserve de palets est à prévoir pour qu'il n'y ait pas de temps morts

ENFANT

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

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

CRITÈRE DE RÉUSSITE
Remporter 50 % de ses duels



CONSEILS / POINTS CLÉ
- Constituer des binômes de niveau homogène
- Réduire les dimensions des buts
- Interdire les tirs directs

Patiner en avant sans palet
Patiner en avant avec palet

« MATCH 1 »

DIFFICULTÉ

ATELIER N° 4

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Optimiser la répartition des joueurs dans l'espace en fonction de la position du palet.

ÉDUCATIF/SITUATION

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

DESCRIPTIF
- En fonction de l'intensité de l'effort, prévoir des rotations fréquentes de joueurs et d'équipes.
- Le jeu se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

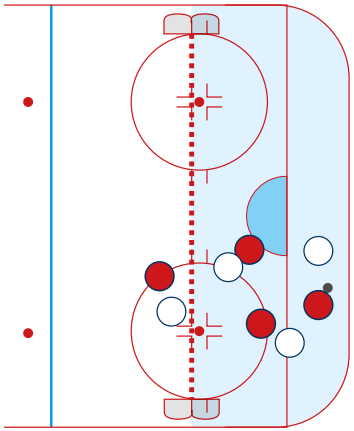
BUT
Marquer un but de plus que l'équipe adverse

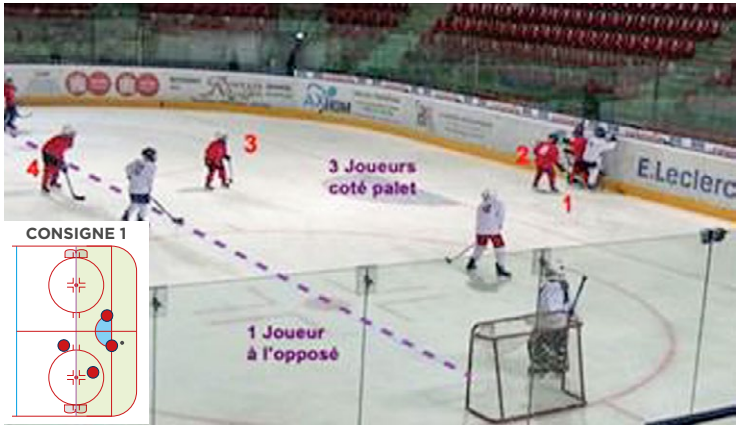
CONSIGNE
***Consigne de jeu N°1* « Palet d'un côté de l'axe central »**
Aux deux équipes : « Imaginez une ligne passant par l'axe central. Cette ligne définit la répartition des joueurs de l'équipe. 3 joueurs doivent se positionner dans la ½ surface « coté palet » et 1 joueur dans la surface « côté opposé au palet »

CRITÈRE DE RÉUSSITE
- Occuper l'espace de jeu de manière optimale
- Coopérer pour gagner la possession du palet

COMPORTEMENTS OBSERVÉS
Le joueur à l'opposé est attiré par le palet

CONSEILS / POINTS CLÉ





« MATCH 2 »

DIFFICULTÉ

ATELIER N° 5

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Participer activement à la phase offensive ou défensive.

ÉDUCATIF/SITUATION

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

DESCRIPTIF
- En fonction de l'intensité de l'effort, prévoir des rotations fréquentes de joueurs et d'équipes.
- Le jeu se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

ENFANT

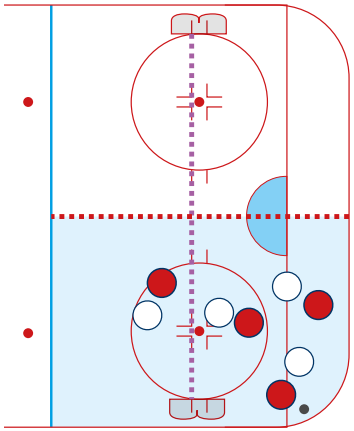
BUT
Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE
***Consigne de jeu N°2* « Palet en zone offensive ou défensive »**
Aux deux équipes : « Imaginez une ligne séparant le terrain en 2 zones égales (Zone offensive et défensive). Cette ligne définit la répartition des joueurs de l'équipe. Lorsque le palet est en zone défensive les joueurs doivent se positionner en zone défensive. Idem pour le palet en zone offensive.

CRITÈRE DE RÉUSSITE
- Occuper l'espace de jeu de manière optimale
- Coopérer pour gagner la possession du palet

COMPORTEMENTS OBSERVÉS
Un ou deux joueurs restent dans la zone opposée

CONSEILS / POINTS CLÉ



« MATCH 3 »

DIFFICULTÉ

ATELIER N° 6

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Préparer au marquage / démarquage.

ÉDUCATIF/SITUATION

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

DESCRIPTIF
- En fonction de l'intensité de l'effort, prévoir des rotations fréquentes de joueurs et d'équipes.
- Le match se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

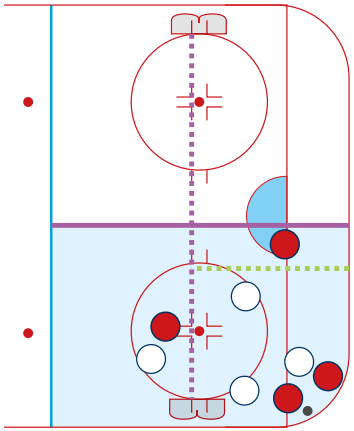
ENFANT

BUT
Marquer un but de plus que l'équipe adverse

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

CRITÈRE DE RÉUSSITE
- Occuper l'espace de jeu de manière optimale
- Coopérer pour gagner la possession du palet

CONSEILS / POINTS CLÉ



CONSIGNE 3

COMPORTEMENTS OBSERVÉS
Le 3ème joueur est attiré par le palet ou reste éloigné sans occuper le bon espace

« PATINAGE - 1ER CONTACT AVEC LA GLACE » ATELIER N° 7

OBJECTIF

- Découvrir un nouvel environnement
- Mettre le jeune joueur en confiance

TÂCHES

- Se mettre debout
- Marcher sur la glace
- Jouer avec la glace
- Apprendre à tomber

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

SE METTRE DEBOUT

ÉDUCATIF

EN CERCLE AUTOUR DE L'ENTRAÎNEUR

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

CONSIGNE

Imite moi

MARCHER AVEC L'AIDE D'UNE CHAISE

ÉDUCATIF

EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

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

CONSIGNES

- Fais ce que je dis
- À chaque vague le déplacement va changer

« PATINAGE - 1ER CONTACT AVEC LA GLACE »

ATELIER N° 7

OBJECTIF

- Découvrir un nouvel environnement
- Mettre le jeune joueur en confiance

TÂCHES

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

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

MARCHER SANS L'AIDE D'UNE CHAISE

ÉDUCATIF

EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

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

CONSIGNES

Initie moi

« PATINAGE - 1ER CONTACT AVEC LA GLACE » ATELIER N° 7

OBJECTIF

- Initiation à la mobilité et à l'équilibre

TÂCHES

- Se déplacer en variant les attitudes
- Se fléchir en glissant

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

GLISSER SUR DEUX PATINS

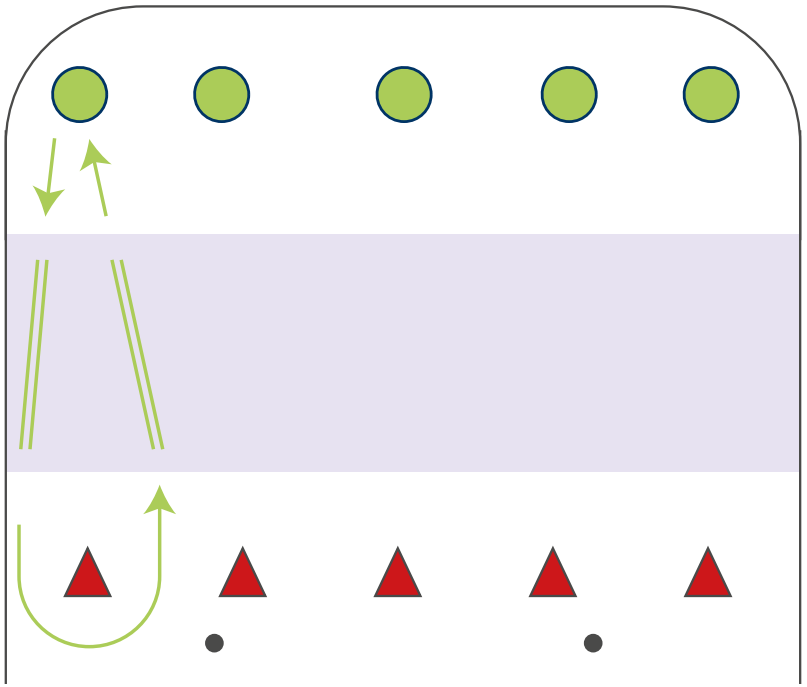
ÉDUCATIF

EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

Pousser 2 à 3 fois puis glisser sur 2 patins :
- Mains sur les genoux
- Mains sur les patins
- Fesses sur les talons

CONSIGNES

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



Patiner en avant sans palet

« PATINAGE - 1ER CONTACT AVEC LA GLACE »

ATELIER N° 7

OBJECTIF

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

TÂCHES

- Patiner
- Freiner
- Tenir sa crosse

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

TENUE DE CROSSE

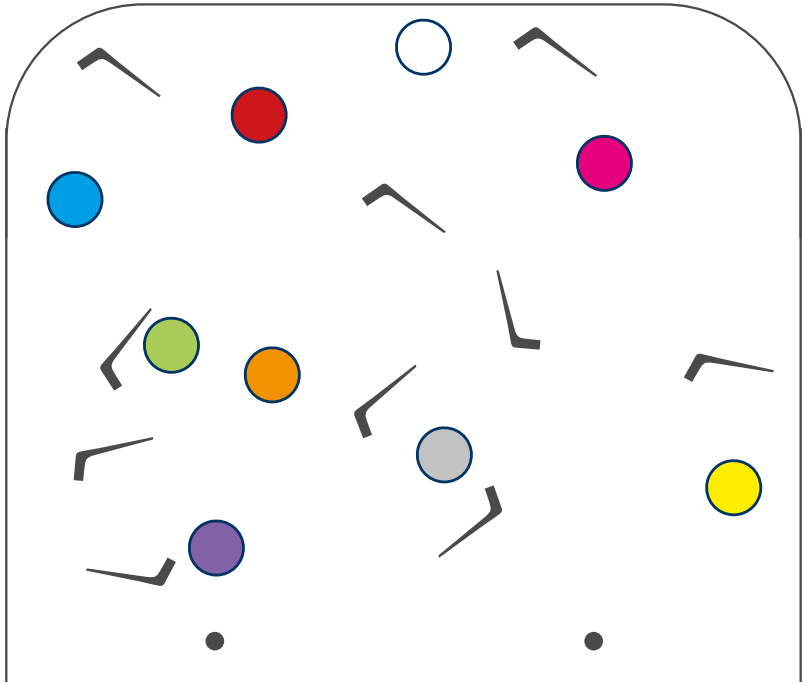
JEU PARCOURS *(cf schéma)*

LA PÊCHE

- Défi individuel
- Commencer le jeu par un rappel de la tenue de la crosse en position de base
- Chaque joueur patine librement. Au signal, il doit ramasser sa crosse et la tenir en position basse.
  Faire quelques passages de cette façon

VARIANTES

- Par binôme : un élève en action et un observateur actif
- 1 point pour la binne tenue de la crosse (c'est l'observateur qui valide)
- Inverser les rôles régulièrement



« PATINAGE - SÉANCE 2 »

ATELIER N° 8

OBJECTIF

- Se déplacer sur la glace

TÂCHES

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

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

TOMBER ET SE RELEVER

ÉDUCATIF

EN CERCLE AUTOUR DE L'ENTRAÎNEUR

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

CONSIGNES

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

SE DÉPLACER AVEC OU SANS CHAISE

ÉDUCATIF

EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

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

CONSIGNES

Mimer la démarche d'un canard

« PATINAGE - SÉANCE 2 »

ATELIER N° 8

OBJECTIF

- Se déplacer sur la glace

TÂCHES

- Apprendre à tomber
- Apprendre à se relever
- Se déplacer en variant les attitudes

SE DÉPLACER EN VARIANT LES ATTITUDES

ÉDUCATIF

EN VAGUE L'UN À CÔTÉ DE L'AUTRE

- Trottinette : pousser sur une jambe, glisser sur l'autre
- Patiner avec un jalon postionné sur la nuque et les épaules, tenu par les 2 mains : lever la tête
- Patiner avec les mains sur les genoux
- Patiner avec les mains au-dessus de la tête

CONSIGNES

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

« PATINAGE - SÉANCE 2 »

ATELIER N° 8

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

OBJECTIF

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

TÂCHES

- Patiner
- Freiner
- Tenir sa crosse

TENUE DE CROSSE

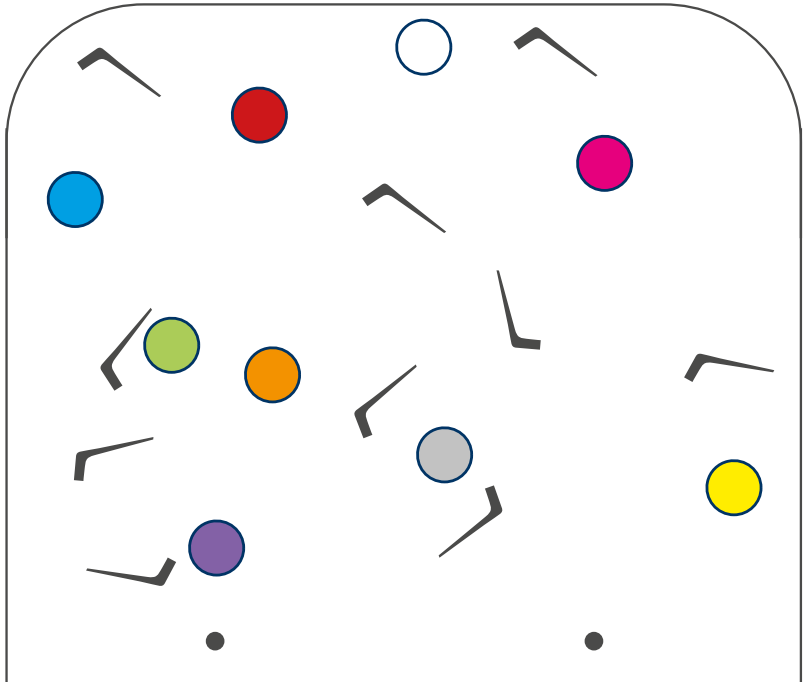
JEU PARCOURS *(cf schéma)*

LA PÊCHE

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

VARIANTES

Élimination si mauvaise tenue / enlever une crosse à chaque passage (voir fiche Atelier 7)



« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N° 9

OBJECTIF

- Initiation au déplacement

TÂCHES

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

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

MARCHER DANS DIFFÉRENTES DIRECTIONS

ÉDUCATIF

EXERCICE RÉPÉTITIF

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

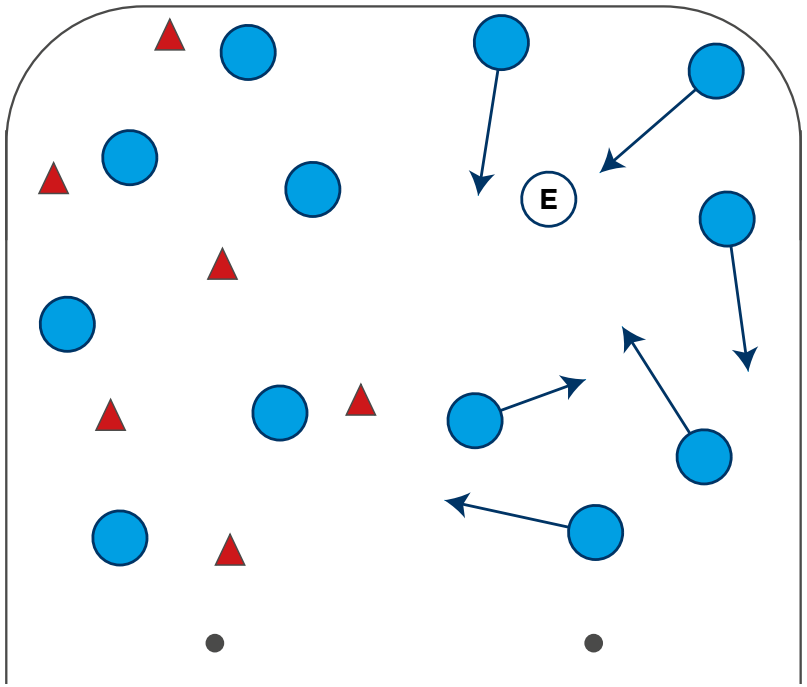
CONSIGNES

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

JEU PARCOURS *(cf schéma)*

CHAISES MUSICALES

Les joueurs patinent librement au signal, ils freinent à côté d'un plot.
Utiliser 2 plots de moins que le nombre de joueurs.



Patiner en avant sans palet →

« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N° 9

OBJECTIF

- Initiation au déplacement

TÂCHES

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

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

POUSSER ET GLISSER AVEC UN PATIN

ÉDUCATIF

EN VAGUE D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

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

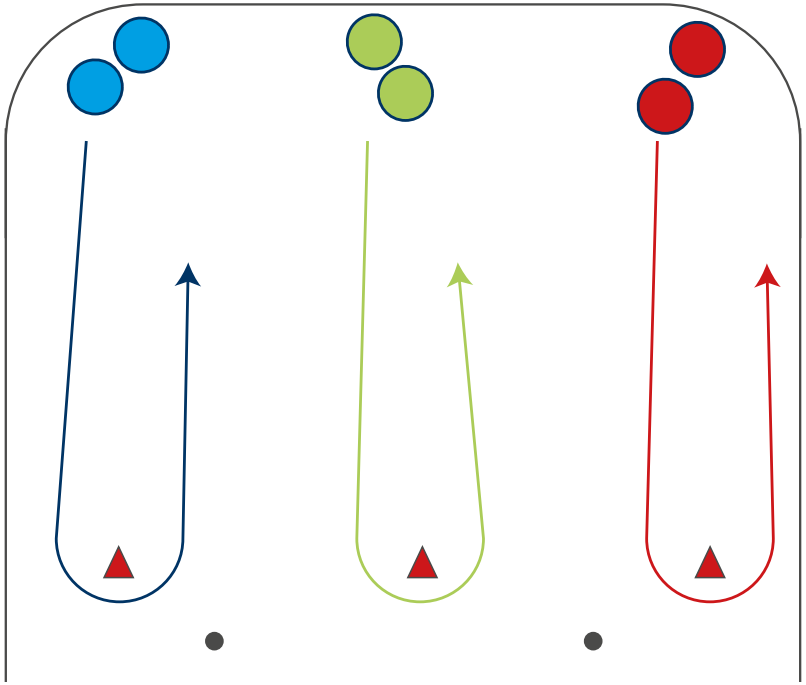
CONSIGNES

- Ouvrir le pied à 90°, fléchir la jambe (volonté de rentrer dans la glace)
- Pousser le plus de fois possible (fréquence)

JEU PARCOURS *(cf schéma)*

RELAIS TROTTINETTE

- Relais par groupe avec un déplacement en trottinette (le déplacement en trottinette signifie que duran tle déplacmeent c'est toujours le même pied qui glisse et le même pied qui pousse)
- Le 1er groupe ayant effectué tous ses passages a gagné
- Faire recommencer si mauvaise exécution technique



Patiner en avant sans palet →

« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N° 9

OBJECTIF

- Initiation au déplacement

TÂCHES

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

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

POUSSER ET GLISSER AVEC UN PATIN

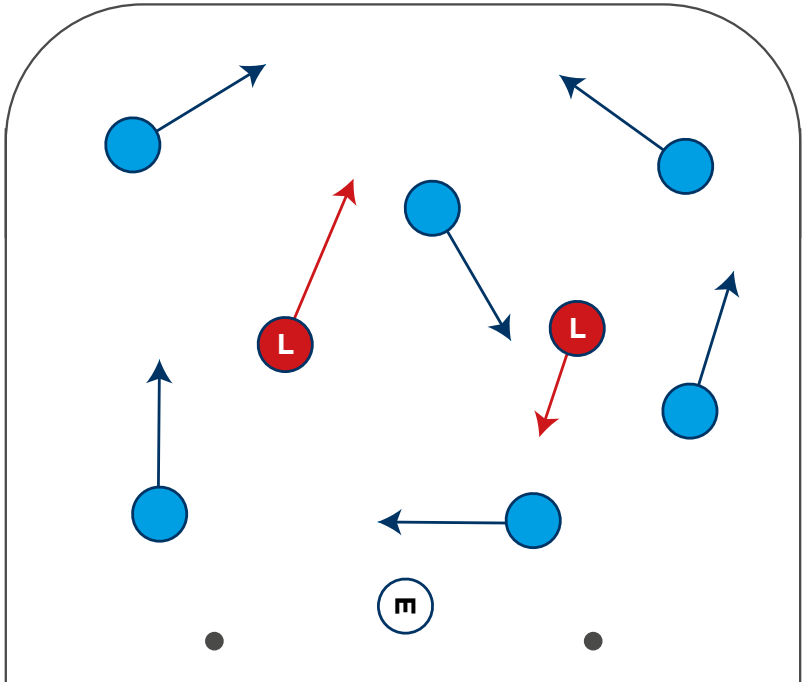
JEU PARCOURS *(cf schéma)*

LOUP GLISSÉ

2 loups tentent de toucher les autres joueurs qui patinent en trottinette. Les joueurs sont protégés lorsqu'ils glissent dans la position du petit bonhomme (le déplacement en trottinette signifie que duran tle déplacmeent c'est toujours le même pied qui glisse et le même pied qui pousse).
Position du petit bonhomme : glisser sur les deux patins en position accroupie. Les fesses proches des talons et les bras devant parallèles à la glace pour l'équilibre.

VARIANTES

- Augmenter le nombre de loups
- Glisser sur un pied



Patiner en avant sans palet →

« PATINAGE - SÉANCE 3 »

ATELIER N° 9

OBJECTIF

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

TÂCHES

- Patiner
- Sauter
- Freiner
- Tenir sa crosse

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

TENUE DE CROSSE

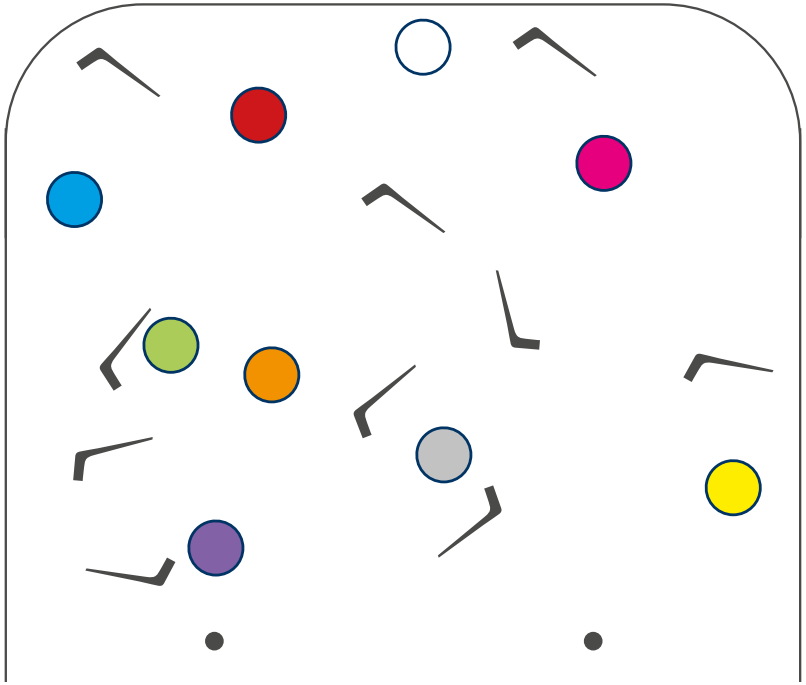
JEU PARCOURS *(cf schéma)*

LA PÊCHE

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

VARIANTES

Élimination si mauvaise tenue / enlever une crosse à chaque passage (voir fiche Atelier 7)



« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N° 10

OBJECTIF

- Renforcer le déplacement sur la glace

TÂCHES

- Pousser et glisser
- Patiner (pousser et glisser)

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

PATINER ET GLISSER SUR 1 PATIN

ÉDUCATIF

PARCOURS

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

CONSIGNES

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

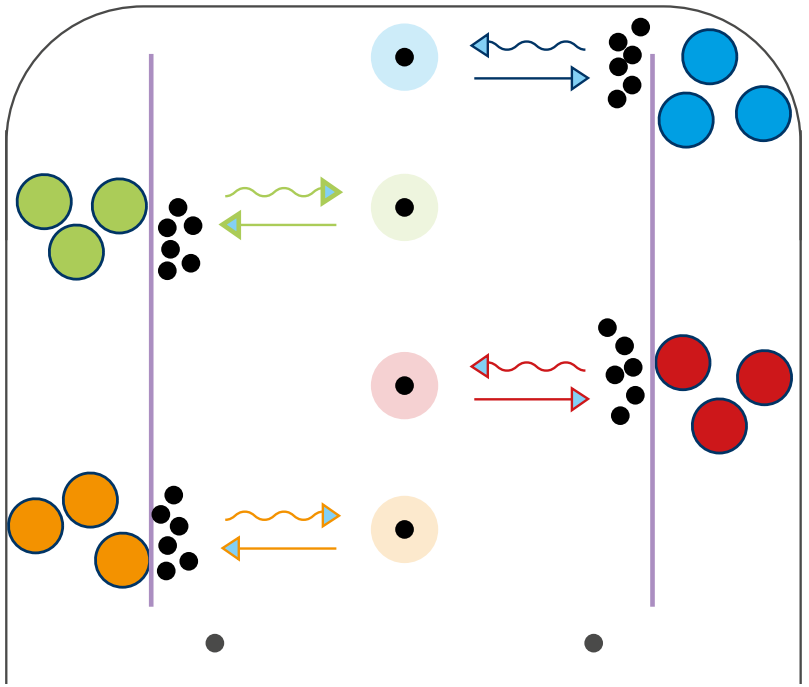
JEU PARCOURS *(cf schéma)*

JEU PAR ÉQUIPE (4 ÉQUIPES) - SOUS FORME DE RELAIS

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

ÉVOLUTION

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



Patiner en avant sans palet

Patiner en avant avec palet

« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N° 10

OBJECTIF

- Développer le déplacement sur la glace

TÂCHES

- Pousser et glisser
- Patiner (pousser et glisser)

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

SE DÉPLACER EN POUSSANT 1 OBJET

ÉDUCATIF

PARCOURS

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

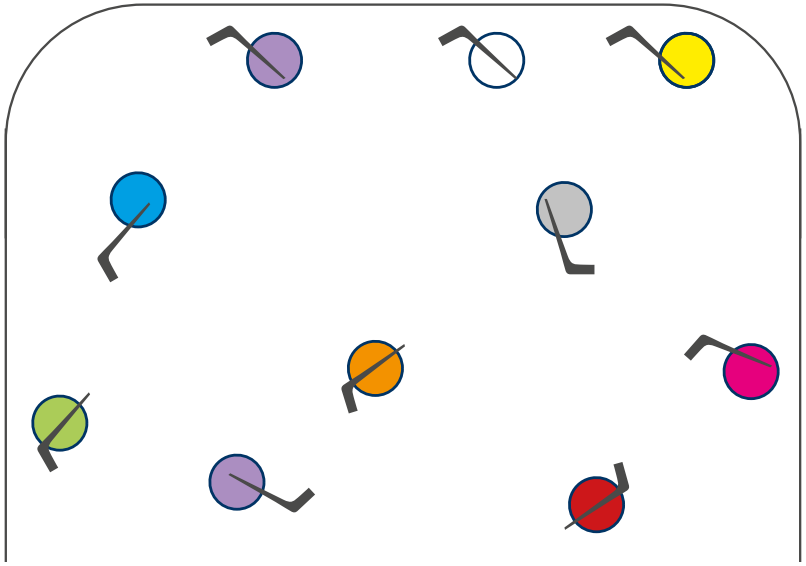
CONSIGNES

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

JEU PARCOURS *(cf schéma)*

JEU DU MIME

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



L'utilisation du jalon est une étape préalable à l'utilisation de la crosse ou peut-être utilisé comme palliatif à la crosse. Il permet une initiation à la dissociation « haut du corps/bas du corps »
Le jalon est utilisé après l'étape du patinage sans « l'extension » utilisée pour notre discipline.

1/ patinage sans rien en main
2/ patinage avec utilisation du jalon avec un « cône percé » pour simuler le glissement et le déplacement d'un objet sur la glace (plus facile à déplacer car le cône est maintenu par le jalon)
3/ patinage avec crosse : déplacer un objet puis le palet (Plus difficile car l'objet à faire glisser est non maintenu)

« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N° 10

OBJECTIF

- Développer l'équilibre

TÂCHES

- Maintenir la position de base
- Patiner
- Glisser

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

FLÉCHIR EN GLISSANT

ÉDUCATIF

EN VAGUE D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

Démarquer 3 zones de patinage sur la largeur de l'éducatif :
Zone 1 - Prendre de la vitesse
Zone 2 - Glisser avec les deux patins
Zone 3 - Patiner de nouveau

ÉVOLUTION

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

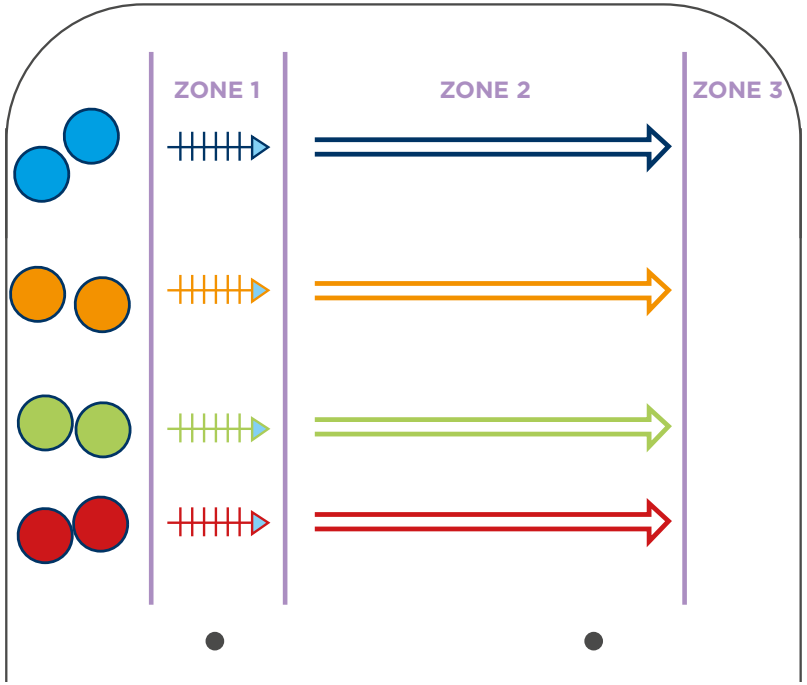
CONSIGNES

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

JEU PARCOURS *(cf schéma)*

DÉFI PAR ÉQUIPE «QUI VA LE PLUS VITE»

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



« PATINAGE - SÉANCE 4 »

ATELIER N° 10

OBJECTIF

- Renforcer l'équilibre
- Se déplacer en conduisant 1 objet

TÂCHES

- Conduire un objet avec la crosse
- Pousser un objet

TABLEAU DES SÉANCES

At.1/Maniement Statique - Base
At.2/Parcours de Maniement
At.3/Le Béret
At.4/Match 1
At.5/Match 2
At.6/Match 3
At.7/Patinage - 1er Contact avec la glace
- Se mettre debout
- Marcher avec l'aide d'un chaise
- Marcher sans l'aide d'une chaise
- Glisser sur 2 patins
- Tenue de crosse

At.8/Patinage - Séance 2
- Tomber et se relever
- Se déplacer avec ou sans chaise
- Se déplacer en variant les attitudes
- Tenue de crosse

At.9/Patinage - Séance 3
- Marcher dans différentes directions
- Pousser et glisser avec 1 patin /1
- Pousser et glisser avec 1 patin /2
- Tenue de crosse

At.10/Patinage - Séance 4
- Patiner et glisser sur 1 patin
- Se déplacer en poussant un objet
- Fléchir en glissant
- Se déplacer en avant en poussant 1 objet avec la crosse

SE DÉPLACER EN AVANT EN POUSSANT UN OBJET AVEC LA CROSSE

ÉDUCATIF

EN VAGUE EN ALLER/RETOUR

- Par 3, à 4 ou 5 mètres d'écart (2 joueurs d'un côté, 1 en face)
- Se déplacer en poussant une coupelle avec la crosse
- Débuter par le groupe de 2 joueurs

VARIANTES

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

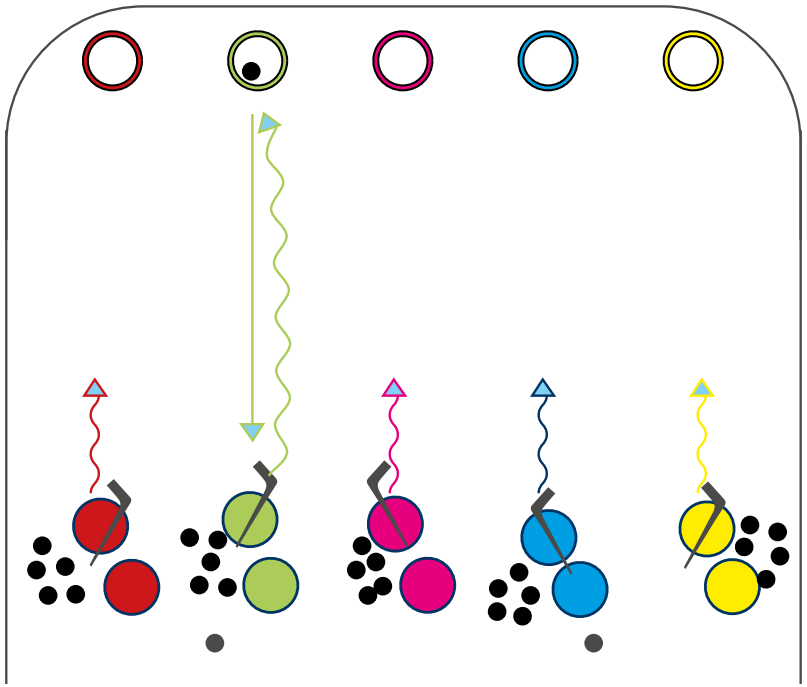
CONSIGNES

- Lever la tête
- Écarter les coudes

JEU PARCOURS *(cf schéma)*

LES TRANSPORTEURS

- Les joueurs sont par paires
- Chacun a une crosse, chaque paire a 6 coupelles
- Pour chaque paire, une zone est délimitée (peinture ou plot)
- Au signal, chaque joueur doit déposer une coupelle dans la zone et revenir en patinant pour que le suivant parte
- La première paire qui déplace les 6 coupelles remporte la partie



Patiner en avant sans palet

Patiner en avant avec palet

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

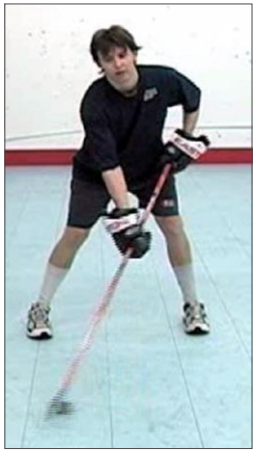
FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

TENUE DE LA CROSSE

MAIN DU « HAUT »
Prise embout dans la paume

MAIN DU « BAS »
Distance 1 « avant-bras »

POSITION DE BASE



Genoux et chevilles fléchis

Tronc légèrement penché vers l'avant

Tête droite, regard vers l'avant

Patins parallèles, écartés de la largeur des épaules

Crosse tenue à 2 mains, écartées de la longueur d'un avant-bras

Coudes dégagés du corps

Palette entièrement sur la glace devant soi

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

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

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

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

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

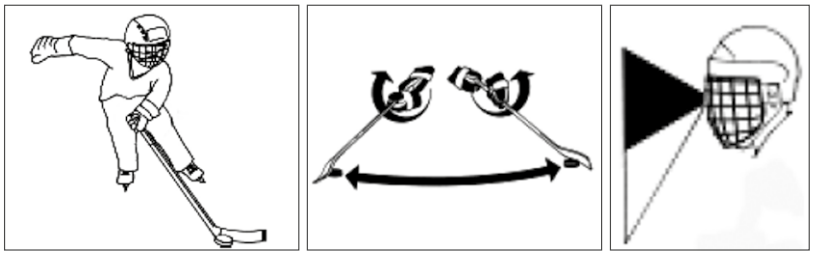
FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

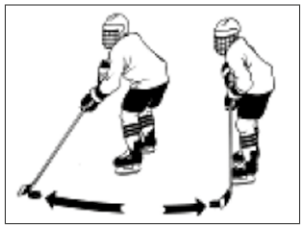
FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

MANIEMENT

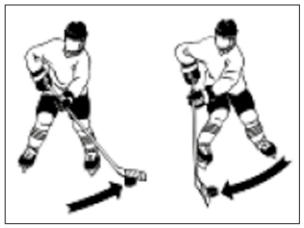
1 • Tenue de la crosse
Écartement des mains
2 • Pression des mains sur la crosse
3 • Rôle des mains dans le maniement



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



DRIBBLE COUP DROIT



DRIBBLE DIAGONAL

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Le balancement latéral du tronc
- Le déplacement du palet
- Le manque de rotation des poignets
- Le dégagement des coudes
- Le regard centré sur le palet

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

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

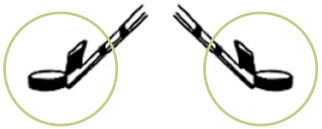
FT.2/Passe et réception
- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

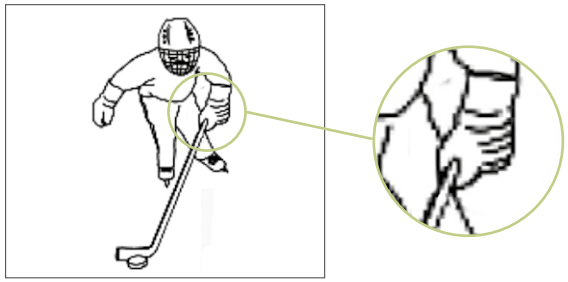
FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

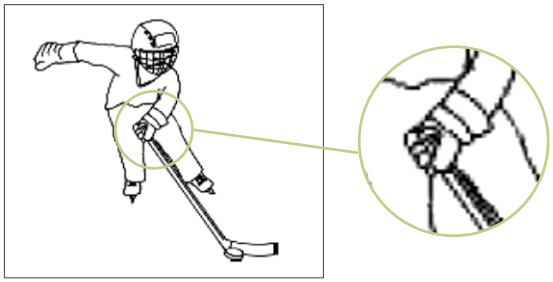
FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

CONDUITE DU PALET : 1 MAIN





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



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

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

6 - Contrôle du palet sur l'extension du bras

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

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

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

PROTECTION : ÉLOIGNEMENT DU PALET

1 - Resserrement des mains sur la crosse

2 - Éloignement des bras
3 - Changement d'appui et transfert du poids du corps
4 - Couverture du palet

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Les bras collés au corps
- Une mauvaise fermeture de la palette

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

PROTECTION : CORPS EN OPPOSITION

1 - Poids du corps sur la jambe opposée au placement du palet

2 - Patins écartés et centre de gravité bas

3 - Tenue de la crosse à deux mains

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Trop peu de flexion des jambes

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 2

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

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

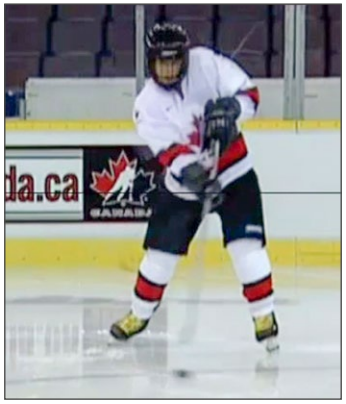
FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

PASSE BALAYÉE : COUP DROIT

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



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

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

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Le regard sur le palet
- De frapper le palet
- L'absence de dégagement des bras

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 2

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

PASSE BALAYÉE : REVERS

1 - La main du bas descend sur la crosse
2 - Le patin avant est dirigé vers la cible
3 - Le genou avant est très fléchi
4 - Rotation du tronc et des épaules vers la cible
5 - Regard vers la cible

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Le corps trop droit
- Le redressement en fin de mouvement
- L'arrêt du mouvement trop tôt

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 2

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

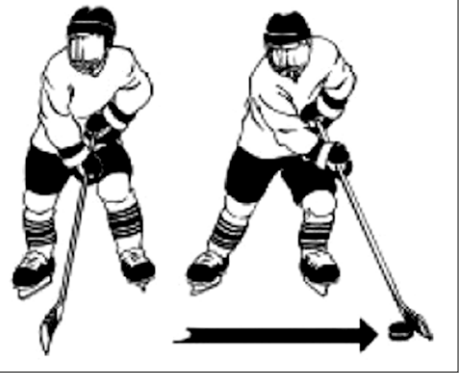
FT.4/Le patinage
- Posture globale
- La poussée
- Retour jambe libre

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

RÉCEPTION PASSE

COUP DROIT

REVERS



PRÉPARATION

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

AU MOMENT DE L'ARRIVÉE DU PALET SUR LA PALETTE

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

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

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

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 3

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

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

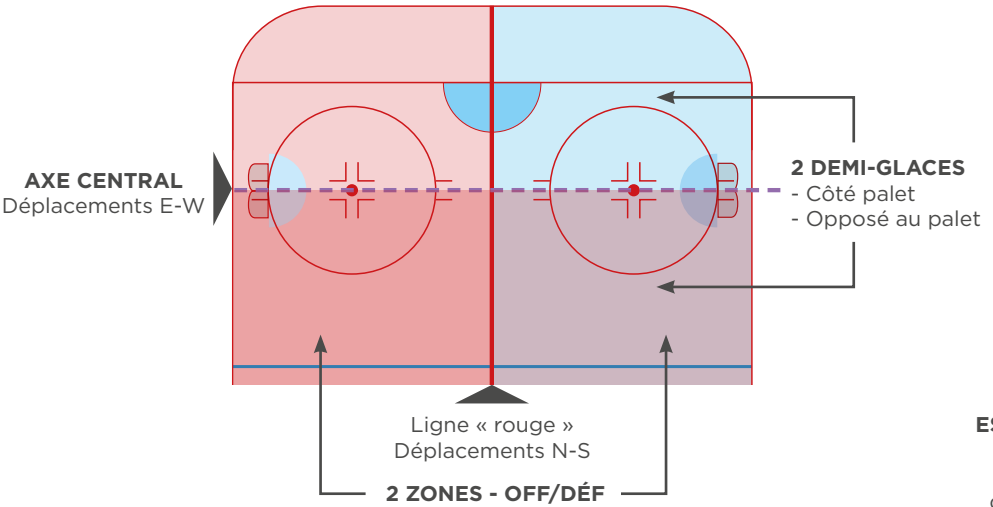
FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

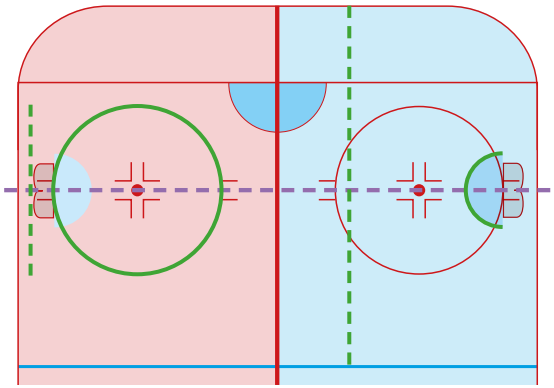
FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

OCCUPATION DES ESPACES

TRACER DES LIGNES POUR DÉFINIR LES ESPACES DE JEU



TRACER DES LIGNES POUR DONNER DES REPÈRES



ESPACES ET REPÈRES DOIVENT PERMETTRE AUX JOUEURS
- de se situer sur la glace
- d'avoir une mobilité optimale

de façon appropriée par rapport au palet et aux partenaires

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 4

LE PATINAGE : POSTURE GLOBALE

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

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 4

LE PATINAGE : LA POUSSÉE

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

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 4

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

LE PATINAGE : RETOUR JAMBE LIBRE

1 - Poids du corps sur la jambe de glisse

2 - Retour du patin pour reprendre l'axe du patinage sous le corps
3 - Retour du patin proche de la glace

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- L'extension incomplète
- L'absence de phase de glissement
- Le retour incomplet (recouvrement)
- Les mouvements de redressement sur les poussées
- La mauvaise utilisation des bras

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 5

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

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

FT.5/L'arbitrage
- Règles de jeu

ARBITRAGE - RÈGLES DE JEU

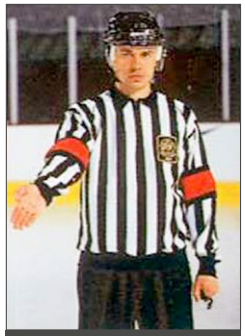
Les règles de jeu du hockey sur glace sont nombreuses. Afin de permettre aux élèves de s'initier à l'arbitrage, vous trouverez ci-après les principaux gestes de l'arbitre.
Au cours de cette initiation/découverte de l'activité sportive, toute faute/geste dangereux pour la sécurité des pratiquants est sanctionné(e) par un « Tir de pénalité ».

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

TIR DE PÉNALITÉ

PALET DANS LE BUT

ANNULATION


PASSE À LA MAIN

SOMMAIRE

Le Hockey-Balle est une activité qui ne nécessite pas un encadrement renforcé.

LES CONDITIONS DE MISES EN ŒUVRE 60

- LE MATÉRIEL 60
- LE TERRAIN 61
- LA SÉCURITÉ 62
- LES REGLES D'OR DU HOCKEY BALLE 63
- LEXIQUE 64
- LÉGENDES & SYMBOLES 65

LES SÉANCES DE HOCKEY BALLE 66

LES ATELIERS 68

LES FICHES TECHNIQUES 83

LES CONES	LES CHASUBLES	LES CROSSES
LES BALLES	**LES CERCEAUX (PLATS)**	**LES BANDES PLASTIQUES**
LES JALONS		

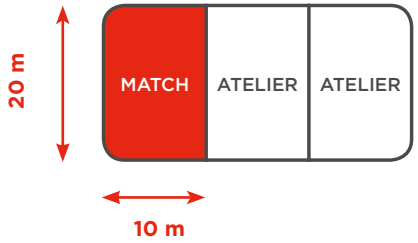
ORGANISATION DES AIRES D'ÉVOLUTION

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

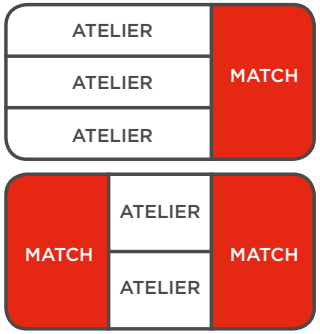
Les matchs seront réalisés de préférence sur la surface suivante : 20 x 10 mètres (réf : 3 zones de jeu - largeur terrain hand)

Proposition d'organisation de l'espace :

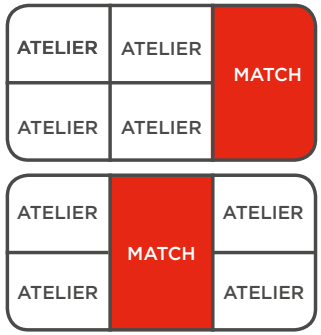
3 ZONES DE JEU



4 ZONES DE JEU



5 ZONES DE JEU



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

Le matériel utilisé contribue à la sécurité :
- les surfaces de jeu des différents ateliers sont clairement identifiées.

L'encadrement doit satisfaire au taux minimum réglementaire et posséder les qualifications requises. Sa compétence se traduit par :
- sa faculté d'adaptation aux situations rencontrées,
- le choix des tâches adaptées aux élèves,
- la pertinence et la précision des consignes.

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

L'USEP développe et intègre les notions de **sécurité passive** et de **sécurité active**.

La sécurité passive consiste à proposer des pratiques dans les meilleures conditions de sécurité. Ce sont les précautions et dispositions prises, avant et pendant la rencontre sportive, préalablement à la la mise en action physique pour sécuriser la pratique de l'activité.

Le principe de sécurité active est de rendre l'enfant acteur de sa propre sécurité, pour le préparer à sa vie de futur citoyen. Il s'agit d'apprendre à l'enfant à se connaître, à connaître ses possibilités et à savoir s'équiper en fonction d'une activité.
En apprenant à mesurer les risques qu'il encourt, l'enfant adopte un comportement sécuritaire pour lui (savoir modérer son engagement, préserver son potentiel physique,...) et pour les autres (apprendre à arbitrer, conseiller, aider...). La sécurité active impose à l'enseignant/éducateur/animateur une réflexion pédagogique et une vigilance active.

Ces règles ont été adaptées pour garantir une pratique en toute sécurité sans dénaturer la pratique.

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

1) La crosse est utilisée uniquement pour jouer la balle
2) La crosse doit rester sous le niveau des genoux
3) La balle est toujours passée à un coéquipier avec la crosse et sans les mains
4) Les contacts sont autorisés s'ils ne sont pas intentionnels et dangereux mais les « tacles » sont strictement interdits

> gestes dangereux et interdits

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

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

TALON (DE LA PALETTE) -
Angle de la crosse reliant le manche à la palette (partie proximale de la palette).

COUP DROIT DE LA PALETTE -
Tir réalisé avec l'avant de la palette (face concave).

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

LÉGENDE DES SYMBOLES

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

L'ORGANISATION DES SÉANCES DE HOCKEY BALLE

(VOIR TABLEAU PAGE SUIVANTE)

Le cycle Hockey-Balle proposé comporte 4 séances de découverte/ initiation de la discipline hockey balle.
Grâce à ces différentes séances, l'enfant va pouvoir s'initier à la pratique du hockey sur glace sans la contrainte du déplacement spécifique sur la glace.

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

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

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

Pour les ateliers matchs, les niveaux de difficultés sont symbolisés par des balles (du moins élevé au plus élevé) :

-Difficulté 1

-Difficulté 2

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

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

Les explications détaillées de chaque atelier se trouvent à partir de la page 72 et les fiches techniques d'accompagnement et de correction gestuelles à partir de la page 88.

TABLEAU DES SÉANCES ET DES ATELIERS PAR THÉMATIQUE

THÈMES DE TRAVAIL	ATELIERS PROPOSÉS
Conduite de la balle	1 - 2 - 3 - 4
Passe	5 - 6 - 7 - 8
Occupation de l'espace	9 - 10 - 11 - 12
Opposition / Coopération*	13 - 14 - 15

* Il est recommandé pour les ateliers «match» :
- 4 joueurs contre 4 joueurs
- Aire de jeu : 20 x 10 m

PROPOSITIONS DE SÉANCE	1 ATELIER EST PROPOSÉ PAR THÈME DE TRAVAIL
1ère Séance	1 - 5 - 9 - 13
2ème Séance	2 - 6 - 10 - 14
3ème Séance	3 - 7 - 11 - 15
4ème Séance	4 - 8 - 12

« MANIEMENT STATIQUE - BASE »

ATELIER N° 1

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

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

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 1 balle par binôme
- 2 plots par binôme

DESCRIPTIF
- Les élèves sont en binôme – en fonction de l'intensité de l'effort, prévoir des rotations fréquentes de joueurs et d'équipes.
- 1 balle par binôme
- Depuis une position fixe (statique), chaque élève réalise l'éducatif demandé par l'éducateur - **4 séries de 30 secondes**

ENFANT

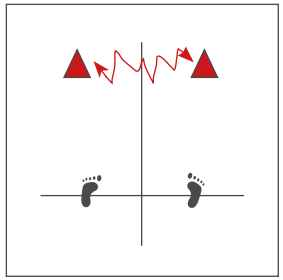
BUT
Maintenir la balle dans la crosse, sans la perdre

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

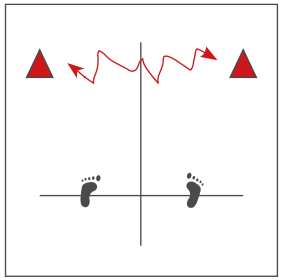
CRITÈRE DE RÉUSSITE
Le nombre de dribbles réalisés augmente au cours de la série.
Moins de 4 pertes de balle dans le temps imparti

EXERCICES

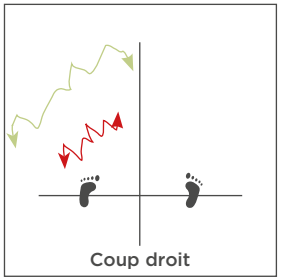
N°1 - Dribble court



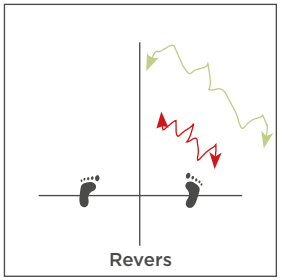
N°2 - Dribble long



N°3 - Alternance dribble court et long



N°4 - Alternance court/long sur revers



CONSEILS / POINTS CLÉ
Tenue de la crosse (largeur mains) – Roulement des poignets - Regard haut - Jambes fléchies

Se déplacer en avant avec la balle

« MANIEMENT STATIQUE - ÉVOLUTION »

ATELIER N° 2

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

ÉDUCATEUR

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

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 1 balle par binôme
- 3 plots par binôme

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

ENFANT

BUT
Maintenir la balle dans la crosse, sans la perdre

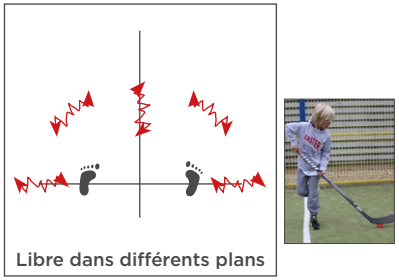
CONSIGNE
À l'élève qui a la balle : « tu réalises l'exercice sans bouger les pieds depuis la position de base jusqu'au signal de l'entraineur. Ensuite tu donnes la balle à ton partenaire »
À l'élève qui n'a pas la balle : « tu observes ton partenaire et comptes le nombre de dribbles réalisés »

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

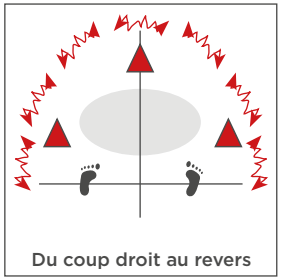
EXERCICES

N°1 - Maniement libre

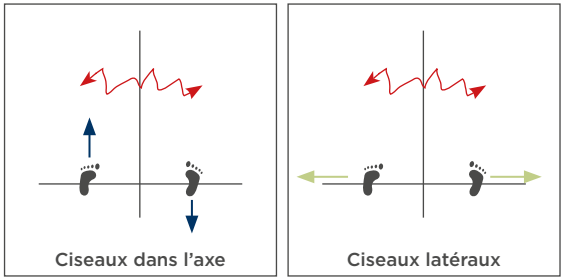
N°2 - Sur 1 pied différents plans



N°3 - Arc de cercle



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



CONSEILS / POINTS CLÉ

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

Se déplacer en avant sans la balle
Se déplacer en avant avec la balle

« PARCOURS DE MANIEMENT »

ATELIER N° 3

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Être capable de se déplacer en conduisant sa balle

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 8 plots
- 2 jalons par groupe de 4 élèves

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

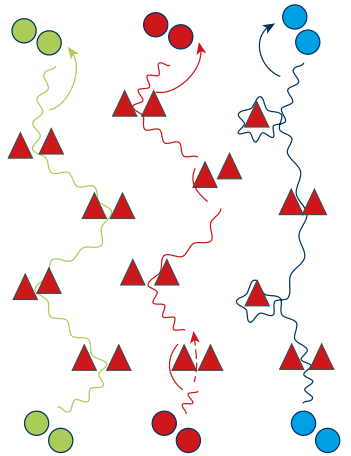
VARIANTE
- Placer un jalon sur les plots d'une porte sur deux, qui sera alors qualifiée de fermée. Lorsque l'élève arrive devant une porte fermée, il doit faire passer sa balle à l'intérieur et la contourner par la gauche (puis par la droite après quelques passages)
- Varier la forme du parcours en intercalant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

ENFANT

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

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

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



CONSEILS / POINTS CLÉ
- Travailler sans contrainte de déplacement, ni de vitesse
- S'assurer de la bonne construction du parcours (ne pas mélanger les couleurs entre les parcours), espacer davantage les portes et/ou les parcours entre eux

Se déplacer en avant sans la balle
Se déplacer en avant avec la balle

« LE BÉRET »

ATELIER N° 4

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Conduire et protéger sa balle pour attaquer le but adverse

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 4 plots
- quelques palets

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

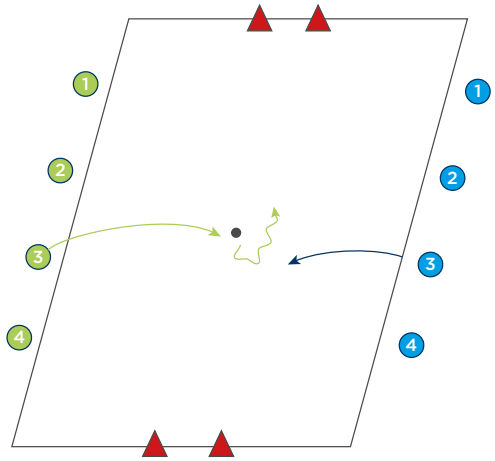
Une réserve de balles est à prévoir pour qu'il n'y ait pas de temps morts

ENFANT

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

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

CRITÈRE DE RÉUSSITE
remporter 50 % de ses duels



CONSEILS / POINTS CLÉ

- Constituer des binômes de niveau
- Réduire les dimensions des buts
- Interdire les tirs directs

Se déplacer en avant sans la balle
Se déplacer en avant avec la balle

« LA RONDE DES PASSES »

ATELIER N° 5

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée

ÉDUCATIF/SITUATION

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

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

CONSEILS / POINTS CLÉ

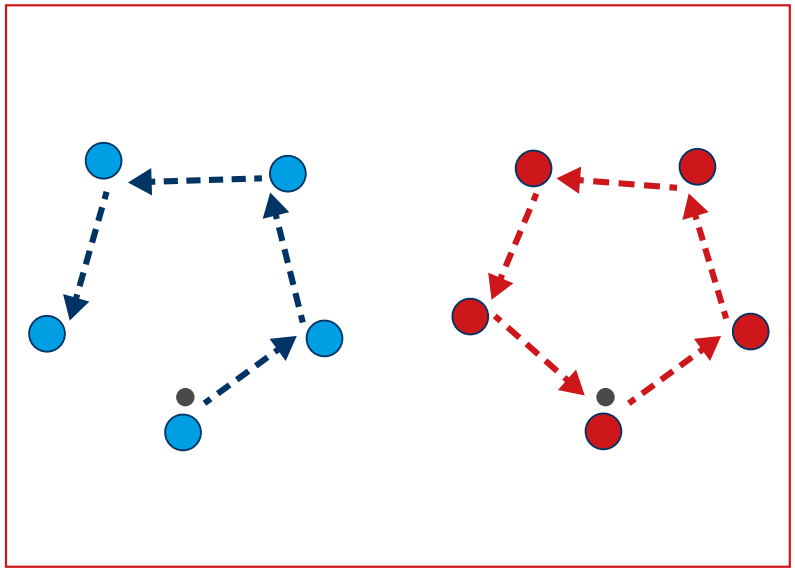
- Composer des doublettes avec comme rôle du joueur situé en arrière d'aller récupérer les balles qui échappent au réceptionneur ou mal données par le passeur
- Rappeler au receveur de présenter sa crosse comme cible
- Rappeler au passeur d'accompagner sa balle en direction de la crosse de son partenaire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

ENFANT

BUT
Recevoir et transmettre la balle à un partenaire

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

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



« LE JOKARI »

ATELIER N° 6

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
• Balles

DESCRIPTIF
- Faire des équipes de 5 élèves
- Les élèves sont placés en arc de cercle
- 1 balle par équipe

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

CONSEILS / POINTS CLÉ

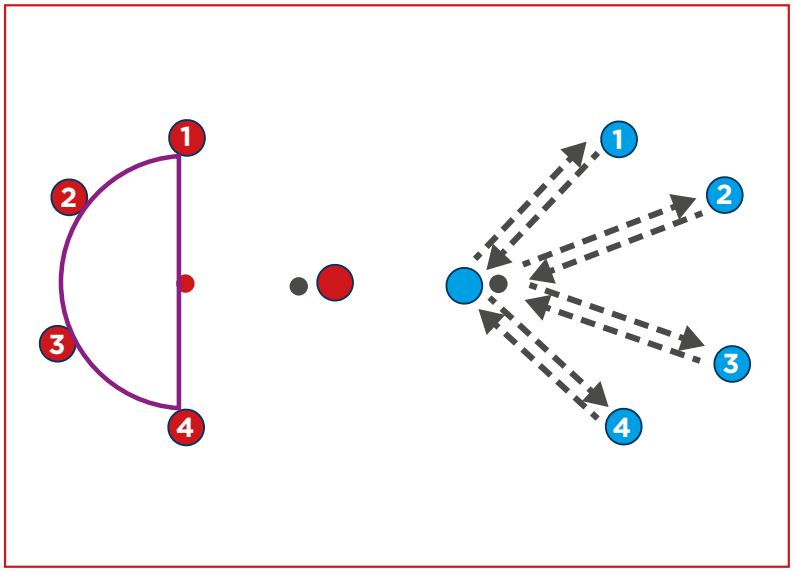
- Rappeler au receveur de présenter sa crosse comme cible
- Rappeler au passeur d'accompagner sa balle en direction de la crosse de son partenaire et de viser la balle du receveur (plutôt que le corps)

ENFANT

BUT
Recevoir et transmettre la balle à un partenaire

CONSIGNE
À l'élève qui a la balle : « Tu donnes la balle à 1 qui te la redonne, tu la donnes ensuite à 2 qui te la redonne. Lorsque tu as échangé la balle avec chacun de tes camarades tu échanges ta place avec 1»
Aux élèves qui n'ont pas la balle : «vous devez rendre la balle au joueur qui vous l'a transmise »
Chaque élève évolue alternativement comme passeur

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



« BALLE CHRONO »

ATELIER N° 7

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Dribbler, passer la balle

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 2 balles
- 2 plots
- Chasubles

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

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

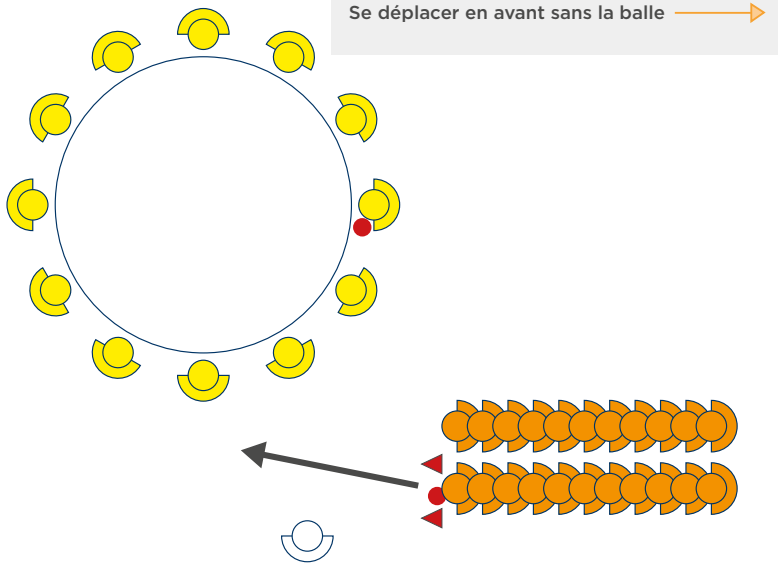
CONSEILS / POINTS CLÉ
- La classe est divisée en 4 équipes de 5 à 6 joueurs. Les élèves touchent plus souvent la balle et dribblent plus

ENFANT

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

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

CRITÈRE DE RÉUSSITE
Faire une passe de plus que ses adversaires



« LA CHAÎNE »

ATELIER N° 8

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 20 balles
- 6 cerceaux

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

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

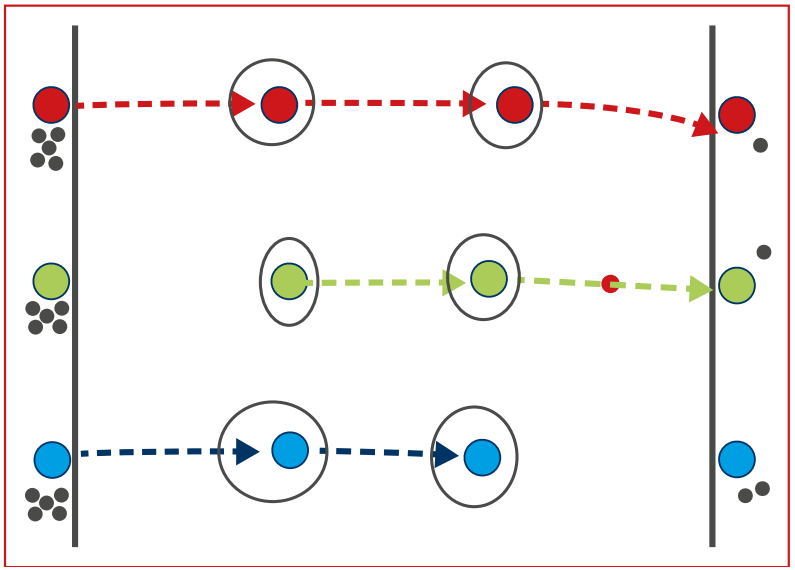
CONSEILS / POINTS CLÉ
- Rappeler au receveur de présenter sa crosse comme cible
- Rappeler au passeur d'accompagner sa balle en direction de la crosse de son partenaire et de viser la balle du receveur (plutôt que le corps)

ENFANT

BUT
Passer la balle avec précision

CONSIGNE
À l'élève 1 : « Tu donnes une première balle à 2, avant de lui en redonner une deuxième quand celui-ci a transmis à 3...»
À l'élève 2 : «Tu transmets la balle reçue de 1 à 3 »
À l'élève 3 : «Tu transmets la balle reçue de 3 à 4 »
À l'élève 4 : «Tu réceptionnes les balles reçues de 3 »
Les élèves n'ont pas le droit de bouger

CRITÈRE DE RÉUSSITE
3 balles sur 5 arrivent en zone C



« ESPACE LIBRE »

ATELIER N° 9

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Se déplacer pour recevoir la balle
CIRCONSTANCES DE JEU
L'élève n'a pas la balle mais son équipe l'a

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 1 balle
- 4 plots

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

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

CONSEILS / POINTS CLÉ

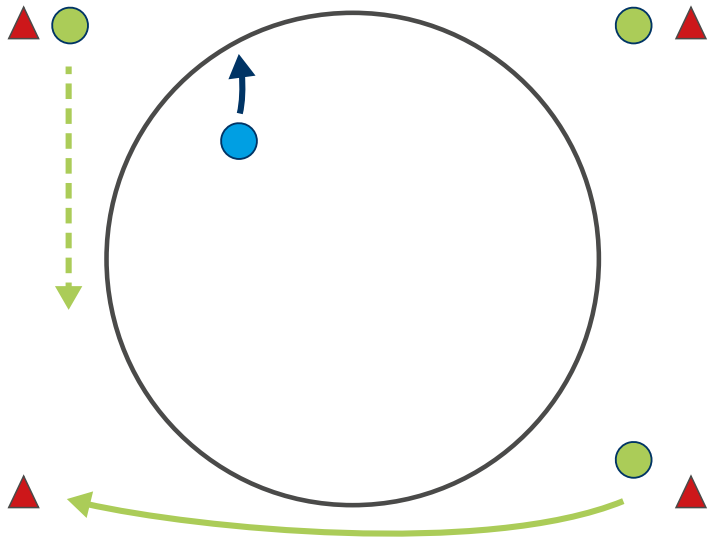
- Supprimer le défenseur et demander au porteur de ne faire une passe qu'à un partenaire qui change de plot

ENFANT

BUT
Offrir des possibilités de passe en se déplaçant

CONSIGNE
Pour le porteur : « tu ne peux faire une passe qu'à 1 de tes 2 partenaires placé à côté d'un plot, qu'il soit déjà positionné ou tout juste arrivé »
Pour les attaquants libres : « vous devez choisir où vous diriger, vers un plot qui vous permettra de recevoir la passe malgré l'activité du défenseur »
Pour le défenseur : « tu dois essayer d'intercepter les passes entre les attaquants sans pour autant avoir le droit d'agir physiquement sur le porteur »

CRITÈRE DE RÉUSSITE
Moins de 5 balles sont interceptées en 1 min



« LES TAUREAUX »

ATELIER N° 10

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Se déplacer pour recevoir la balle
CIRCONSTANCES DE JEU
L'élève n'a pas la balle mais son équipe l'a

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 3 balles
- Chasubles de 2 couleurs

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

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

CONSEILS / POINTS CLÉ

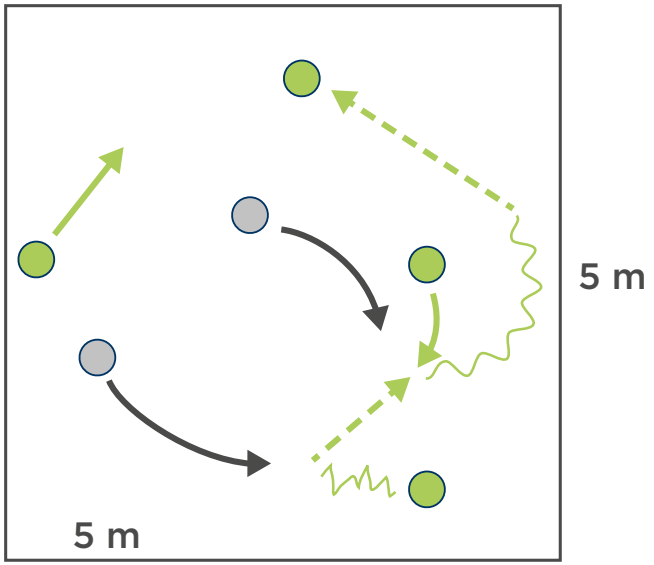
- Demander au porteur de s'arrêter après avoir reçu la balle
- Empêcher les défenseurs d'agir physiquement sur le porteur

ENFANT

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

CONSIGNE
Pour les attaquants (chasubles sombres) : « vous vous faites des passes en vous déplaçant, en évitant que vos adversaires n'interceptent la balle »
Pour les défenseurs (chasuble claires) : « vous essayez d'intercepter les passes »

CRITÈRE DE RÉUSSITE
Moins de 5 balles sont interceptées en 1 min



Se déplacer en avant sans la balle
Passer

« BALLE AU CAPITAINE »

ATELIER N° 11

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Se déplacer pour recevoir la balle

CIRCONSTANCES DE JEU

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

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 1 balle
- Chasubles de 2 couleurs

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

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

CONSEILS / POINTS CLÉ
- Demander au porteur de s'arrêter après avoir reçu la balle
- Empêcher les défenseurs d'agir physiquement sur le porteur

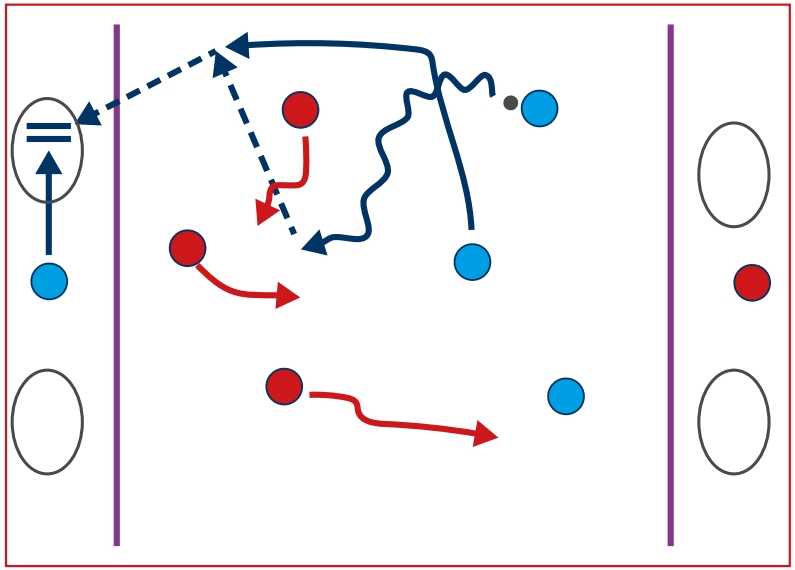
Se déplacer en avant sans la balle
Passer
Se déplacer et freiner

ENFANT

BUT
Offrir des possibilités de passe en se déplaçant

CONSIGNE
À l'équipe qui a la balle : « vous devez vous faire des passes pour vous approcher de votre zone d'en-but et transmettre la balle à votre partenaire »
Aux joueurs buts : « vous devez vous déplacer dans votre zone protégée pour être vus et recevoir une passe de vos partenaires joueurs de champ »
À l'équipe qui n'a pas la balle « vous devez récupérer la balle et l'emmener collectivement en direction de votre en-but pour transmettre la balle à votre partenaire joueur but »

CRITÈRE DE RÉUSSITE
Marquer au moins 2 buts en 3 minutes



« À L'ABORDAGE »

ATELIER N° 12

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

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

CIRCONSTANCES DE JEU

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

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 1 balle
- Chasubles de 2 couleurs
- 4 plots

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

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

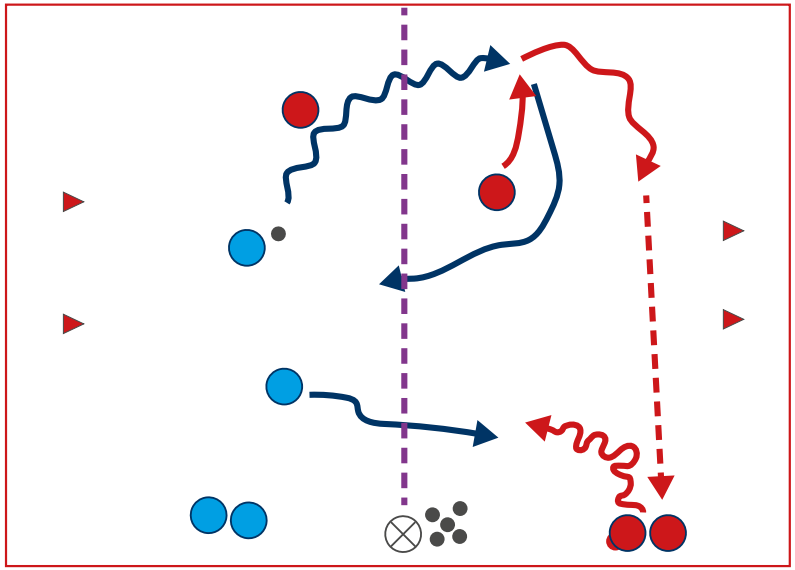
CONSEILS / POINTS CLÉ
- À chaque fois qu'une équipe récupère la balle, un joueur en attente entre en jeu
- Permettre aux joueurs en attente sur l'extérieur de se déplacer pour être en permanence disponibles pour une passe

ENFANT

BUT
Être capable, en présence d'adversaires, de profiter d'un surnombre pour conserver et démarquer un partenaire

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

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



« MATCH 1 »

DIFFICULTÉ

ATELIER N° 13

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Optimiser la répartition de sjoueurs dans l'espace en focntion de la position de la balle.

ÉDUCATIF/SITUATION

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

DESCRIPTIF
- Le jeu se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs – en fonction de l'intensité de l'effort, prévoir des rotations fréquentes de joueurs et d'équipes
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

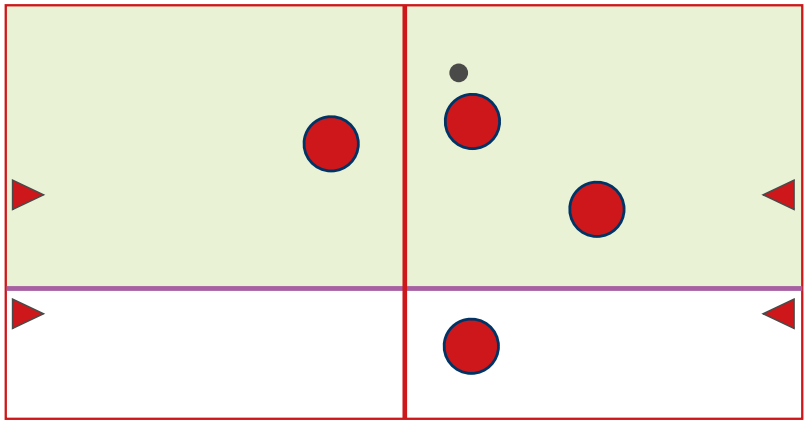
ENFANT

BUT
Marquer un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNE
***Consigne de jeu N°1* « Balle d'un côté de l'axe central »**
Aux deux équipes : « Imaginez une ligne passant par l'axe central. Cette ligne définit la répartition des joueurs de l'équipe. 3 joueurs doivent se positionner dans la ½ surface « coté balle » et 1 joueur dans la surface « côté opposé à la balle »

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

RAPPEL CONSIGNE DE JEU



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

COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Le joueur à l'opposé est attiré par la balle

« MATCH 2 »

DIFFICULTÉ

ATELIER N° 14

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Participer activement à la phase offensive ou défensive.

ÉDUCATIF/SITUATION

MATÉRIEL
- 1 balle
- 4 plots
- Chasubles de deux couleurs

DESCRIPTIF
- Le jeu se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs – en fonction de l'intensité de l'effort, prévoir des rotations fréquentes de joueurs et d'équipes
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

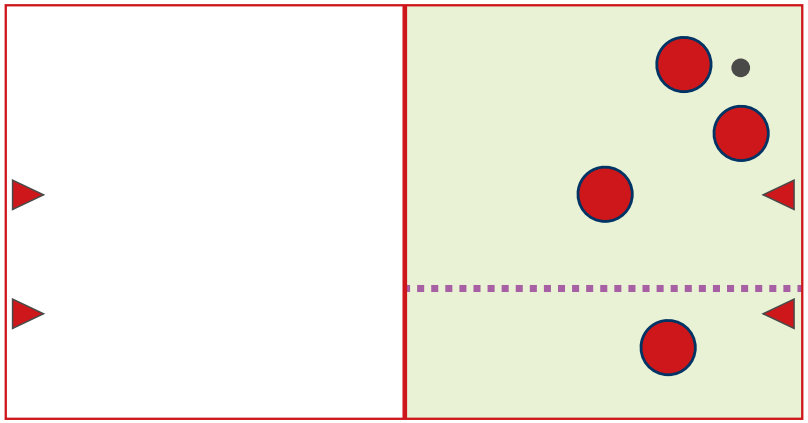
ENFANT

BUT
Marquer un but de plus que l'équipe adverse

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

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

RAPPEL CONSIGNE DE JEU



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

COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Un ou deux joueurs restent dans la zone opposée

« MATCH 3 »

DIFFICULTÉ

ATELIER N° 15

TABLEAU DES SÉANCES

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

ÉDUCATEUR

OBJECTIF
Préparer au marquage / démarquage.

ÉDUCATIF/SITUATION

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

DESCRIPTIF
- Le jeu se déroule à 4 joueurs contre 4 joueurs – en fonction de l'intensité de l'effort, prévoir des rotations fréquentes de joueurs et d'équipes
- Les cages sont matérialisées par 2 plots

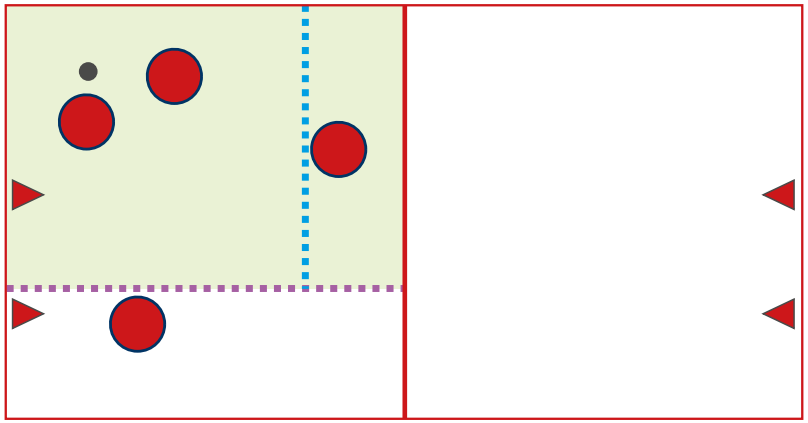
ENFANT

BUT
Marquer un but de plus que l'équipe adverse

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

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

RAPPEL CONSIGNE DE JEU



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

COMPORTEMENTS OBSERVÉS

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

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

TENUE DE LA CROSSE

MAIN DU « HAUT »
Prise embout dans la paume

MAIN DU « BAS »
Distance 1 « avant-bras »

POSITION DE BASE

Genoux et chevilles fléchis

Tronc légèrement penché vers l'avant

Tête droite, regard vers l'avant

Patins parallèles, écartés de la largeur des épaules

Crosse tenue à 2 mains, écartées de la longueur d'un avant-bras

Coudes dégagés du corps

Palette entièrement sur le sol devant soi

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

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

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

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

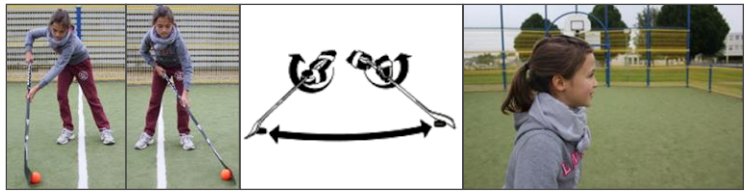
FT.2/Passe et réception
- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

MANIEMENT

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



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

DRIBBLE COUP DROIT

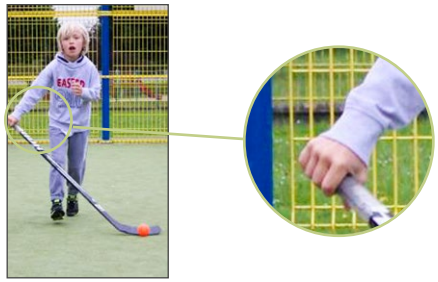
DRIBBLE DIAGONAL

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Le balancement latéral du tronc
- Le déplacement de la balle
- Le manque de rotation des poignets
- Le dégagement des coudes
- Le regard centré sur la balle

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

CONDUITE DE BALLE : 1 MAIN



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

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

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

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

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

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

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

PROTECTION : ÉLOIGNEMENT DE LA BALLE

1 • Resserrement des mains sur la crosse

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

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Les bras collés au corps
- La mauvaise fermeture de la palette

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 1

PROTECTION : CORPS EN OPPOSITION

1 • Poids du corps sur la jambe opposée au placement de la balle

2 • Pieds écartés et centre de gravité bas

3 • Tenue de la crosse à deux mains

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Trop peu de flexion des jambes

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 2

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

PASSE BALAYÉE : COUP DROIT

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

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

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

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Le regard sur la balle
- De frapper la balle
- L'absence de dégagement des bras

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 2

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

PASSE BALAYÉE : REVERS

1 • La main du bas descend sur la crosse

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

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

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

- Le corps trop droit
- Le redressement en fin de mouvement
- L'arrêt du mouvement trop tôt

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 2

RÉCEPTION PASSE

COUP DROIT

REVERS

PRÉPARATION

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

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

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

POUR S'AMÉLIORER, ÉVITER

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

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 3

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

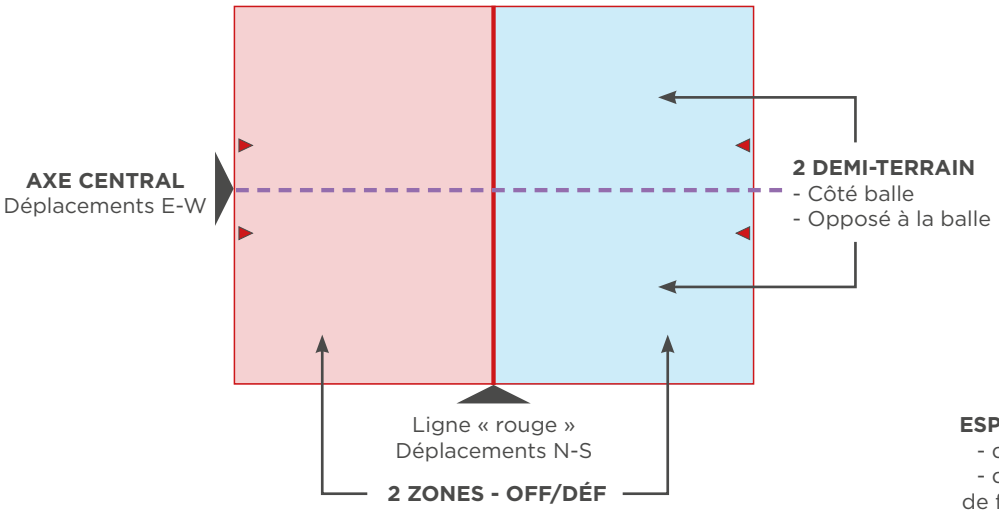
FT.2/Passe et réception
- Passe balayée : coup droit
- Passe balayée : revers
- Réception passe

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

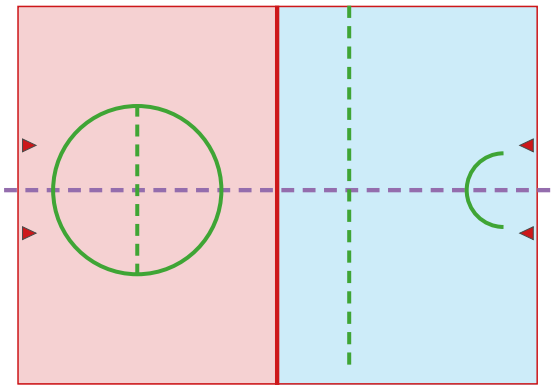
FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

OCCUPATION DES ESPACES

TRACER DES LIGNES POUR DÉFINIR LES ESPACES DE JEU



TRACER DES LIGNES POUR DONNER DES REPÈRES



ESPACES ET REPÈRES DOIVENT PERMETTRE AUX JOUEURS
- de se situer sur le sol
- d'avoir une mobilité optimale

de façon appropriée par rapport à la balle et à ses partenaires

FICHE TECHNIQUE « POINTS CLÉS » N° 4

ARBITRAGE - RÈGLES DE JEU

Les règles de jeu du hockey balle sont nombreuses. Afin de permettre aux élèves de s'initier à l'arbitrage, vous trouverez ci-après les principaux gestes de l'arbitre.
Au cours de cette initiation/découverte de l'activité sportive, toute faute/geste dangereux pour la sécurité des pratiquants est sanctionné(e) par un « Tir de pénalité »

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

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

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

FT.3/Situation de matchs
- Occupation des espaces

FT.4/L'arbitrage
- Règles de jeu

TIR DE PÉNALITÉ

BALLE DANS LE BUT

ANNULATION

PASSE À LA MAIN

FFHG
FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE HOCKEY SUR GLACE

usep

SOMMAIRE

Une réalisation

BULLES DE COULEURS
www.bullesdecouleurs.com