

Programme sur glace

Pour les femmes de 18 ans et plus



RINGETTE | RINGUETTE
CANADA

Matériel à apporter :

Anneaux : Nombreux **Cônes :** 6 à 10 **Filets :** 1 à 2 filets de ringuette **Sifflet :** Facultatif

Tableau blanc : Facultatif Encouragez les athlètes à apporter des bouteilles d'eau

Introduction [avant la glace]

Accueil et présentation du groupe

- Accueillez les gens et présentez-vous.

Bref aperçu de la ringuette

- Décrivez comment se joue la ringuette. Les principales règles à mentionner sont décrites dans l'encadré ci-dessous.
- Décrivez les principales compétences sur lesquelles les athlètes se concentreront pendant l'événement. Il s'agit notamment du patinage, des passes, du tir et du positionnement.
- Soulignez que l'objectif de l'événement sera de s'amuser, de socialiser, d'apprendre et de s'améliorer au fil du temps.

Contrôle de sécurité et d'équipement

- Rappelez aux athlètes l'importance d'utiliser un équipement approprié (en particulier les casques et les gants).
- Encouragez les athlètes à poser des questions au besoin.

Règles principales

Aucun contact corporel : La ringuette est un sport sans contact, donc le placage n'est pas autorisé.

Contrôle du bâton : Gardez les bâtons bas pour éviter les coups accidentels élevés. Les bâtons ne doivent pas dépasser la hauteur des épaules. De plus, lorsque vous atteignez l'anneau, assurez-vous de ne pas toucher ou frapper les bâtons ou les jambes des autres athlètes.

Gardez le contrôle : Gardez une distance de sécurité, surtout autour des autres athlètes. Les débutant·e·s n'ont peut-être pas un contrôle total de leur vitesse, donc ralentissez pour éviter les chutes et les accidents.

Équipement de protection : Assurez-vous que tout le monde porte l'équipement de protection approprié.

Introduction [Sur la glace]

- Assurez-vous que tout le monde se sente à l'aise sur la glace
- Vérifiez que l'équipement des athlètes est bien ajusté et n'est ni trop serré ni trop lâche.
- Ayez des bénévoles qui peuvent aider à réparer l'équipement pendant l'événement.





Rappel des règles de sécurité

- Insistez sur le fait qu'aucun contact corporel n'est autorisé en ringuette.
- Vérifiez si des athlètes ont des questions concernant les règles.

Échauffement de base en patinage (5 à 7 minutes)

- **Patinage avant** : Demandez au groupe de patiner autour de la patinoire à leur propre rythme. Encouragez-les à se concentrer sur des foulées confortables, une bonne posture (genoux fléchis, tête relevée) et un bon équilibre.
- **Arrêt** : Après un ou deux tours, introduisez des arrêts à des points spécifiques de la glace, comme aux lignes bleues, ou utilisez un sifflet ou un signal verbal pour indiquer quand les athlètes doivent s'arrêter. Pour celles et ceux qui apprennent encore à s'arrêter sur la glace, démontrez un arrêt simple en chasse-neige.
- **Patinage arrière (facultatif)** : Selon le niveau de compétence des athlètes, vous pouvez leur demander d'essayer de patiner en arrière, ne serait-ce que pour quelques pas, pour s'y habituer.

Se familiariser avec la patinoire (5 minutes)

- **Patinage lent avec anneau** : Demandez aux athlètes de patiner lentement autour de la patinoire tout en contrôlant l'anneau. Si les athlètes se débrouillent bien, envisagez de faire rebondir l'anneau contre la bande, imitant ainsi une passe.
- **Slalom léger entre les cônes** : Installez 2 à 3 cônes pour que les athlètes puissent se faufiler tout en contrôlant l'anneau, mais gardez l'exercice lent et simple.

La passe (7 min)

Passé stationnaire

- **Introduction** : Techniques de passe appropriées, y compris la bonne tenue du bâton et la réception de l'anneau.
- **Préparation** : Demandez aux athlètes de trouver un partenaire. Placez-les face à face, à une distance de 1,5 à 3 mètres, en se passant l'anneau d'un côté à l'autre.
- **Progression** : Augmentez progressivement la distance de passe ou demandez aux athlètes de passer l'anneau tout en patinant lentement.

Cercle de passe

- **Préparation** : Les athlètes forment un cercle et se passent l'anneau. Les athlètes peuvent dire le nom de la personne à qui l'anneau est destiné.
- **Progression** : Vous pouvez augmenter le nombre d'anneaux utilisés ou demander aux athlètes de patiner autour du cercle tout en faisant des passes.



Révision de la passe

Position de préparation :

- Se tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Tenir le bâton avec les deux mains bien espacées, les bras légèrement fléchis.
- Garder le bâton devant le corps et légèrement sur le côté.

Passe balayée du coup droit :

- Commencez en position de préparation face à la cible ou au partenaire.
- Une fois l'anneau reçu, tournez le corps de côté pour que le côté du corps soit orienté vers la cible ou le partenaire.
- Ramenez l'anneau vers le talon, puis faites-le avancer en le relâchant une fois qu'il est devant le corps.
- Continuez dans la direction de la cible ou du partenaire.

Passe balayée du revers :

- Même chose que la passe du coup droit, mais en utilisant le côté opposé du corps, ce qui nécessite de croiser la main supérieure par-dessus la main inférieure.

Tir (10 min)

Notions de base sur le tir

- **Introduction** : Montrez aux athlètes la position correcte des mains pour le tir et comment viser leurs tirs.
- **Installation** : Alignez les athlètes devant le but ou le long de la bande. Chaque athlète prend un anneau et s'entraîne à tirer.

Tir avec des cônes

- **Installation** : Placez plusieurs cônes dans la zone offensive. Les athlètes commencent depuis les coins profonds de la zone offensive et, à tour de rôle, patinent jusqu'à chaque cône, s'arrêtent, puis tirent au but.

Combinaisons (15 minutes)

Exercice de passe-et-donne

- **Installation** : Formez deux lignes d'athlètes. Une personne de la ligne A passe à une personne de la ligne B, puis patine immédiatement vers le but. L'athlète de la ligne B renvoie l'anneau à l'athlète de la ligne A, qui tente un tir au but.

Attaque 2 contre 1

- **Introduction** : Enseignez les rôles et positions de base en attaque et en défense.
- **Installation** : Ajoutez un défenseur-e à l'exercice ci-dessus (passe-et-donne). Les athlètes en attaque travaillent ensemble pour déjouer la-le défenseur-e et créer une occasion de marquer, tandis que la-le défenseur-e essaie de récupérer et de dégager l'anneau.
- **Progression** : Ajoutez un deuxième défenseur-e au fur et à mesure que les athlètes progressent.



Récupération (5 minutes)

- Demandez aux athlètes de patiner lentement sur la glace.
- Animez un cercle d'étirements.
- **Cercle de débriefage** : Demandez aux athlètes ce qu'ils ont aimé lors de l'événement et discutez de la manière dont ils peuvent continuer à participer.
- Récupérez les bâtons et les anneaux.

Résumé:

Introduction hors de la glace (5 minutes)

Introduction sur la glace (3 minutes)

Échauffement (10 minutes)

Passe (7 min)

Tir (10 min)

Combinaisons (15 minutes)

Récupération (5 minutes)