

Programme sur la glace

Pour les athlètes de 6 à 18 ans



RINGETTE | RINGUETTE
CANADA

Ce qu'il faut :

2 à 4 instructeur·rice·s et plusieurs assistant·e·s **Anneaux :** plusieurs **Cônes :** 6 à 10
Filets : petits filets, de préférence Ayez quelques paires de patins, des gants et une sélection de casques à portée de main pour ceux qui ne les ont pas apportés

Introduction [Avant la glace]

Accueil et présentation du groupe :

- Accueillez les gens et présentez-vous ainsi que les autres bénévoles sur la glace.

Bref aperçu de la ringuette :

- Demandez aux enfants s'ils ont déjà pratiqué ou regardé ce sport.
- Décrivez brièvement le sport et mentionnez les similitudes entre la ringuette et le hockey ou avec d'autres sports qu'ils ont pu pratiquer pour les aider à mieux comprendre les règles.
- Montrez aux athlètes le bâton et l'anneau et expliquez les règles fondamentales.

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 demander de l'aide si leur équipement ne leur convient pas.

Règles principales

Règle n°1 : Les bâtons doivent rester en dessous de la taille.

Rappelez aux athlètes que ce n'est pas du golf, donc ils doivent garder leur mouvement d'élan devant elles et eux (on ne sait jamais qui peut être derrière).

Appliquez la règle du nombril : jamais de bâton au-dessus du nombril.

Règle n°2 : Les anneaux doivent rester au sol sauf indication contraire.

Les anneaux ne doivent quitter le sol que lorsque le joueur tire au but.

Les anneaux sont durs et peuvent blesser des athlètes qui ne portent pas de protection faciale ou autre équipement de protection.

Règle n°3 : Pendant les exercices et activités, les enfants doivent toujours garder les deux mains sur leur bâton.

Les athlètes auront un meilleur contrôle sur leur bâton et leur anneau, ce qui aidera à prévenir les blessures.



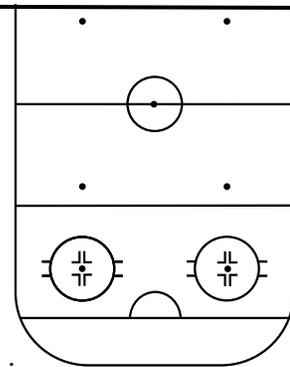
Introduction [Sur la glace]

- Assurez-vous que tout le monde se sente à l'aise sur la glace
- L'équipement n'est ni trop serré ni trop lâche.
- Rappelez les règles de sécurité.

Habilités en ringuette

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 ou légèrement sur le côté.
- Lors du patinage avec l'anneau, celui-ci doit toujours être maintenu devant le corps pour éviter d'être intercepté par derrière.



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 façon à orienter le flanc vers la cible/la 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/de la partenaire.

Passe balayée du revers

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

Position d'écoute

- Les athlètes se tiennent debout avec les deux mains sur le haut de leur bâton devant elles et eux.

Jeux et activités

Feu rouge, feu vert

- Les participant.e.s doivent être réparti.e.s sur la ligne de but à l'extrémité de la patinoire. Pour rester dans le jeu, les participant.e.s devront (*en tout temps) garder les deux mains sur leur bâton, maintenir l'anneau sur leur bâton et rester immobiles lorsque la lumière rouge est appelée. Le premier joueur ou la première joueuse à atteindre la ligne de « but » précédemment indiquée deviendra le prochain ou la prochaine à appeler.

Forme du navire

Les instructeur.rice.s énoncent les mots décrits ci-dessous pour que les participant.e.s effectuent des actions spécifiques.

- **Proue** – Un bout de la patinoire (avant du bateau). Les participant.e.s patinent vers la proue lorsqu'elle est appelée.
- **Poupe** – L'autre bout de la patinoire (arrière du bateau). Les participant.e.s patinent vers la poupe lorsqu'elle est appelée.



- Bâbord – Côté gauche de la patinoire (face à la proue). Les participant.e.s patinent vers bâbord lorsqu'il est appelé.
- Tribord – Côté droit de la patinoire (face à la proue). Les participant.e.s patinent vers tribord lorsque c'est appelé.
- Homme à la mer – Les participant.e.s se couchent sur la glace et se relèvent aussi vite que possible.
- Capitaine à la mer – Saluer le capitaine (l'instructeur.rice).
- Nettoyez le pont – Les participant.e.s déplacent l'anneau en faisant un mouvement circulaire avec leur bâton sur la glace pour simuler le nettoyage.
- Mutinerie – Les participant.e.s poursuivent l'instructeur.rice lorsqu'une mutinerie est déclarée.

Démonstration de la passe et de la réception d'anneau

- Les athlètes travailleront en binôme, en se passant l'anneau d'un côté à l'autre. Demandez aux athlètes de placer à environ deux longueurs de bâton de leur partenaire. Ils peuvent s'éloigner davantage à mesure qu'ils se sentiront plus à l'aise.
- Les athlètes doivent alterner les passes et les réceptions de l'anneau en utilisant aussi bien leur côté coup droit que revers.
- Les partenaires doivent se passer l'anneau de manière contrôlée, sans le lancer violemment vers leur coéquipier.ère.

Principaux points d'enseignement

- Les participant.e.s ne doivent pas être face à face directement. Ils doivent tourner leur corps de côté, de sorte que le flanc de leur corps soit orienté vers leur partenaire. Se tenir dans cette position leur permettra d'avoir une amplitude complète de mouvement pour leur passe.
- L'anneau doit tracer un mouvement en demi-lune sur la glace lorsqu'ils ou elles ramènent l'anneau vers l'arrière puis le propulsent vers l'avant.
- Le mouvement de passe doit se terminer avec le bâton pointé vers leur partenaire

Passe rapide

- Divisez la patinoire en deux moitiés en utilisant la ligne centrale.
- Divisez les participant.e.s en deux équipes et demandez-leur de s'aligner sur la ligne de but de leur moitié de patinoire.
- **Objectif** : Les participant.e.s doivent essayer d'envoyer tous les anneaux dans la moitié de patinoire de l'autre équipe.

RÈGLES

- Les athlètes DOIVENT rester dans leur moitié de la patinoire.
- Les règles de sécurité s'appliquent.
- Le jeu peut durer de 2 à 5 minutes. Lorsque le jeu s'arrête, l'instructeur.rice doit siffler et les participant.e.s doivent immédiatement adopter la position d'écoute et laisser les anneaux tranquilles.
- Insistez sur le fait que s'ils continuent à se passer les anneaux après le coup de sifflet, leur équipe perdra automatiquement.



Suivez votre passe

- Divisez les participant.e.s en groupes égaux. Les groupes doivent maintenant se séparer en deux files simples, face à face.
- Chaque groupe doit avoir un anneau.
- Le premier joueur ou la première joueuse dans la ligne passe l'anneau à la première personne de la ligne opposée, puis suit sa passe en patinant jusqu'à l'arrière de la ligne à laquelle iel vient de passer.
- Une fois que les enfants ont fait l'exercice une ou deux fois, cela peut être transformé en relais. Deux groupes peuvent également se concurrencer.

Relais à trois anneaux

- Divisez les athlètes en groupes égaux et alignez-les en file indienne avec trois anneaux placés devant chaque ligne.
- Le premier joueur ou la première joueuse de chaque ligne doit emmener les trois anneaux, un à un, jusqu'à une ligne désignée à l'avance.
- Le second joueur ou la seconde joueuse de la ligne ramène les trois anneaux, un par un, au point de départ, et ainsi de suite.

Agilité

- Parcours d'agilité classique.
- Il est essentiel que les participant.e.s patinent avec les deux mains sur leur bâton en tout temps.
 - Exemple : Placez quatre cônes et deux chaises avec un bâton par-dessus. Les enfants doivent patiner autour des cônes, passer sous le bâton, contourner le dernier cône, puis retourner au début du parcours.

Anneaux musicaux

- Chaque joueur.se, sauf un.e, possède un anneau.
- Démarrez la musique, et le joueur ou la joueuse sans anneau tente d'en récupérer un en interceptant le bâton des autres.
- Lorsque la musique s'arrête, tout joueur ou toute joueuse sans anneau rejoint le groupe des « intercepteurs ».