

2 Feuilles d'entraînement

2.1 C'est parti! Un échauffement récréatif

Introduction

Les enfants arrivent de l'école/chez eux pour se rendre à l'entraînement et ont mille choses en tête. Il est important de capter leur attention et de les préparer à la leçon à venir sur la glace. Pour cela, il faut, d'une part, recourir à un rituel de démarrage clairement défini et, d'autre part, opter pour un échauffement ludique en groupe.

Bases

Les enfants qui se rendent à ton entraînement veulent se dépenser et prendre du plaisir. Il est essentiel que le début de la leçon soit clairement identifiable pour eux. Cela peut par exemple passer par un rituel de salutations.

Vient ensuite l'échauffement en groupe. En tant que monitrice ou moniteur, tu peux définir les consignes, mais les enfants peuvent également apporter leurs propres idées à cette partie.



Principes

L'acclimatation et l'échauffement doivent faire partie de chaque début de leçon.

Structure et objectifs

- Proposer des exercices simples
- Créer des expériences communes
- S'intégrer et se sentir bien dans un groupe
- Préparer à l'entraînement à venir

Points d'observation

Quelle est l'humeur des enfants ? Dois-tu les activer ou plutôt les calmer dans la perspective de l'entraînement à venir ? Selon tes observations, tu peux adapter les exercices d'échauffement en conséquence.

Sécurité

- Réunir le groupe et le diriger de façon claire
- Proposer des exercices d'échauffement debout sur la glace, d'abord avec Antislidier
- Transmettre aux enfants le sens de la communauté au sein d'un groupe

Résumé

L'acclimatation et l'échauffement constituent un élément central au début d'une séance d'entraînement et apportent de la sécurité, des expériences communes et du plaisir.

Séquence vidéo sur ce thème



[Vers la vidéo](#)