



# J+S-Kids: Introduction au hockey inline – Leçon 1

## Approche ludique 1

### Auteur

Monique Despont Chavanne, monitrice J+S Hockey inline

### Conditions cadres

|                     |                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Durée de la leçon   | ≥60 minutes                                                                                                                                                                    |
| Niveau              | <input checked="" type="checkbox"/> simple <input type="checkbox"/> moyen <input type="checkbox"/> difficile                                                                   |
| Age recommandé      | 7-9 ans                                                                                                                                                                        |
| Taille du groupe    | 10-20 enfants                                                                                                                                                                  |
| Env. du cours       | Idéalement terrain de hockey inline (40 x 20 m)                                                                                                                                |
| Aspects de sécurité | Équipement de hockey inline indispensable: casque avec grille, jambières, gants, canne et patins à roulettes.<br>Équipement supplémentaire conseillé: cuissettes et coudières. |

### Objectifs/But d'apprentissage

Se familiariser avec la technique de base du hockey inline.

Accent mis sur le patinage et la conduite de balle.

### Indications

Les apprenants doivent déjà avoir quelques notions élémentaires de patinage (à glace / sur roulettes) ou être familiarisés avec les sports proche du hockey (street-hockey, rink-hockey, unihockey).

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Organisation/Esquisse                                                                                                                                                                   | Matériel                                                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 10'   | <b>«Tape clous»</b><br>Les menuisiers doivent «clouer» tous les joueurs au sol. Les joueurs touchés se mettent à genoux en gardant les mains sur les genoux. Les joueurs «non cloués» peuvent libérer les «clous» en faisant un tour complet du «clou».                                                           | Introduire 3-4 menuisiers pour donner du rythme. Il est important que les clous gardent leur mains sur les genoux pour éviter des blessures.<br>But de l'exercice: exercer le patinage. | Bleu de travail pour les menuisiers (chasubles, sautoirs, etc.) |
| 10'   | <b>Jacadi</b><br>Les joueurs sont sur une ligne face à l'entraîneur avec canne et balle et réagissent à la consigne donnée par celui-ci lorsqu'elle est précédée de «Jacadi»: «Patinez en arrière, retournez-vous, sautez par-dessus les lignes, freinez contre la bande, sprintez, couchez-vous par terre, etc.» | Varié les consignes.<br>L'enfant qui se trompe peut remplacer l'entraîneur.<br>But de l'exercice: exercer le patinage avec balle                                                        | 1 balle par joueur                                              |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu                                                                                                                                                                                                                                           | Organisation/Esquisse                                                                                                                                                                                                                                                                             | Matériel        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 5'    | <b>Par 3, par 4</b><br>Les joueurs évoluent librement. Au coup de sifflet, ils se regroupent et s'immobilisent (par un freinage) dans les 5 cercles d'engagement selon le nombre de coups de sifflet (3 coups = 3 joueurs par cercle). Un coup de sifflet les libère. | Chaque joueur a une balle.<br>On peut donner un gage au dernier.<br>But de l'exercice: exercer le freinage avec la conduite de balle.<br>L'entraîneur démontre le freinage des 2 côtés.                                                                                                           | Balles, sifflet |
| 5'    | <b>Marche arrière</b><br>Les joueurs évoluent librement. Au coup de sifflet, ils se retournent et patinent en arrière jusque dans un cercle d'engagement. Un coup de sifflet les libère.                                                                              | Chaque joueur a une balle.<br>On peut donner un gage au dernier.<br>But de l'exercice: exercer le retournement avec la conduite de balle.<br>L'entraîneur démontre le retournement en arrière.                                                                                                    | Balles, sifflet |
| 5'    | <b>Pique balle</b><br>Les joueurs sont répartis par 4-5 à l'intérieur des cercles d'engagement (diamètre 5 m). Tout en protégeant leur balle, ils essaient de faire perdre le contrôle de la balle à leurs adversaires.                                               | Quand la balle d'un joueur sort du cercle d'engagement, le joueur sort également du cercle et attend la fin du tour.<br>Les joueurs peuvent aussi essayer de faire perdre le contrôle de la balle à leurs adversaires par un contact physique (légère charge).<br>But de l'exercice: jeu corporel | Balles          |



#### PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Organisation/Esquisse                                              | Matériel          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 15'   | <b>Tournoi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Former des équipes de 4-5 joueurs                                  | 2 buts et 1 balle |
| 5'    | <b>«1, 2, 3 soleil»</b><br>Le meneur de jeu se tient dos aux joueurs. Il crie lentement «1, 2, 3 soleil»; pendant ce temps, les joueurs se rapprochent de lui. Au mot «soleil», le meneur se retourne rapidement et renvoie sur la ligne de départ ceux qui sont encore en mouvement. Le premier à toucher le bout du terrain avec sa canne a gagné et remplace le meneur de jeu. | Avec canne mais sans balle.<br>But de l'exercice: retour au calme. | Cannes            |