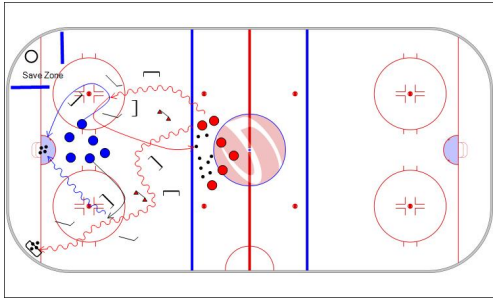


### #1 Intro Game: Chasse à l'or noir ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Techniques de base** Jeu - Middle ice  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

- 1- Former 2 ou 4 équipes
- 2- Team A va chercher les Pucks à la ligne bleue et marque le but dans le petit goal qui se trouve dans le coin.
- 3- Team B essaye de les empêcher de marquer en essayant de leur prendre le puck pour le mettre dans leur but qui se trouve au milieu.
- 4- A la fin l'équipe qui gagne est celle qui a le plus de pucks dans son but. (l'or noir).

#### Allègement

Créer une zone de sécurité autour des « Coffres » du TeamA

#### Complication

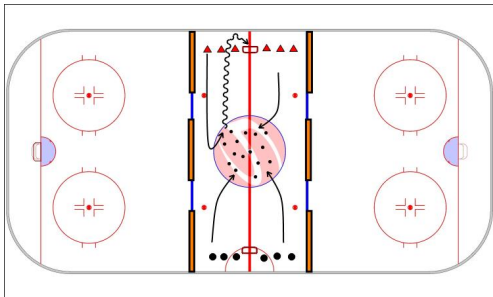
Les Coffres du Team A sont des Pneus

#### Mots-clés

Head-Up, Communication, Puck-conduite, Puck-protection

### #2 Vole d'or base ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Station  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

Tous les pucks sont répartis dans le cercle central. Chaque joueur va chercher une pièce d'or et la transporte dans sa banque. Seulement une pièce à la fois. Qui rapporte le plus de pièces à la banque ?

#### Allègement

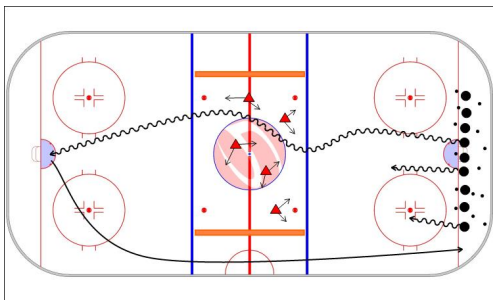
#### Complication

Engager des policiers qui enlèvent les pièces d'or et qui touche les voleurs.

#### Mots-clés

### #3 Coulée de lave ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Techniques de base** Jeu - Toute la glace  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

Tous les enfants ont un puck. Ils essayent de passer la coulée de lave (zone médiane) là il y a des perturbateurs (entraîneurs) qui les empêchent de passer avec le puck. Les entraîneurs qui récupèrent le puck, le remet au fond. On prend le temps dès que tous les pucks ont passés la coulée de lave. (Patinage, conduite du puck, contrôle de puck)

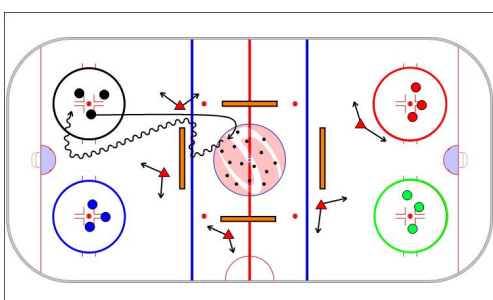
#### Allègement

#### Complication

#### Mots-clés

### #4 Lucky Luke Vole d'or ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Techniques de base** Jeu - Toute la glace  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

Les Daltons sont cachés (Cercle) Ils foncent sur la banque (Cercle du milieu) et volent des pièces d'or (Puck). Avec cette pièce d'or ils essayent d'atteindre leur cachette. Luke Lukes (Coaches ou un autre joueur) essayent d'attraper les Daltons (toucher). Si cela réussit les Dalton doivent laisser la pièce d'or sur place et aller toucher la bande derrière la cachette, ce qui lui permet de revenir au jeu à la banque pour voler de pièces d'or.

#### Allègement

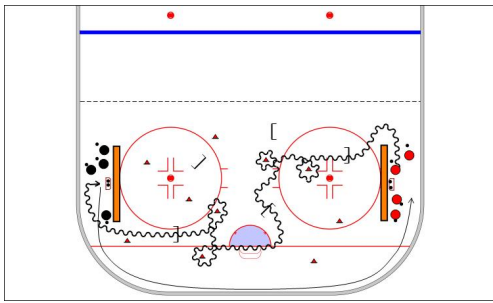
#### Complication

Dans la banque et la cachette les Daltons sont protégés.

#### Mots-clés

### #5 Mener du fumier ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Techniques de base** Jeu - Station  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

2 équipes avec le même nombre de pucks.  
Chaque équipe essaye de transporter et de placer le plus grand nombre de pucks (fumier) chez l'adversaire.  
Les joueurs doivent faire un parcours truffé d'obstacles.  
Ex.: 2 virages canadiens gauche+droite, 2x des haies, revenir le long de la bande (en AR comme variante)  
Les pucks peuvent aussi être pris dans son propre goal.  
Le jeu se déroule au temps.

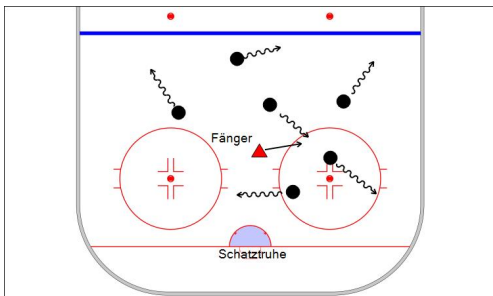
#### Allègement

#### Complication

#### Mots-clés

### #6 Chasse au puck ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Cross ice  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

1- Tous les joueurs ont 1 puck sauf le chasseur.  
2- Le chasseur essaye de prendre le puck à un autre joueur et d'aller marquer un but.  
3- Le joueur qui se fait prendre le puck devient chasseur.

#### Allègement

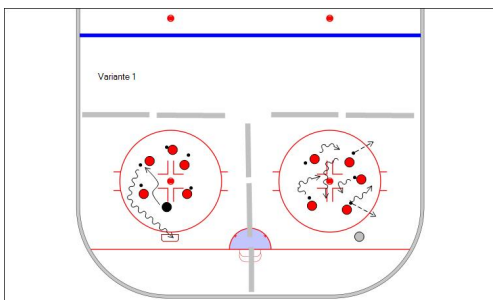
**Complication**  
Avec gardien de but

#### Mots-clés

Conduitedupuck, Protectiondupuck, Têtehaute

### #7 Prédateur V2 ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Station  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

Variante 1:  
Tous avec puck sauf 1.  
Le prédateur essaye de piquer le puck et de le mettre dans son but. Celui qui a perdu le puck devient prédateur.  
La fin: plus qu'un joueur avec puck.

#### Allègement

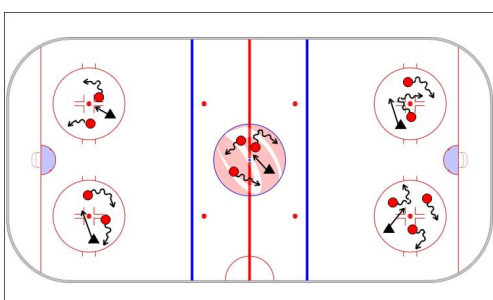
Variante 2:  
5 joueurs avec puck dans le cercle.  
Au signal protection du puck et essayer de lui faire perdre le puck.  
Puck sort du cercle; le joueur est éliminé.  
La fin: Plus qu'un joueur avec puck!

#### Complication

#### Mots-clés

### #8 Chasse au puck ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Station  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

Chaque joueur chasse 1 puck, 3 joueurs et 2 puck - celui qui n'en a pas doit en chasser un.

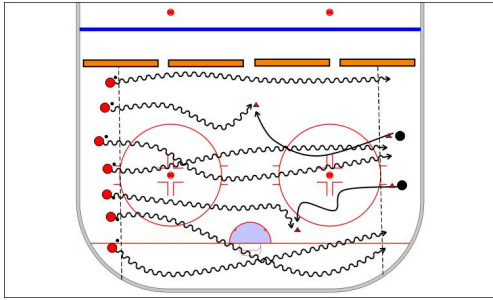
#### Allègement

**Complication**  
Zone limitée - celui qui quitte la zone, perd aussi le puck

#### Mots-clés

### #9 Jeu des tirs de Torpédos ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Station  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

Au signal les joueurs essayent de conduire le puck d'une zone de sécurité dans l'autre zone de sécurité. Sur la route des Torpédos (cônes) sont tirés et peuvent te toucher. (= perte du contrôle du puck) Si un joueur perd le contrôle du puck touché par un Torpédo, il devient chasseur de Torpédos. Le chasseur de Torpédos met sa canne dans le cône et essaye de faire perdre le contrôle du puck aux joueurs en déplacement sur la glace

#### Allègement

#### Complication

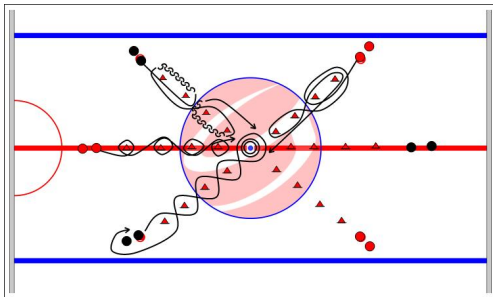
Il peut aussi lancer le cône à plat avec sa canne sur la glace.

#### Mots-clés

Conduite, du, puck

### #10 Estafette en étoile ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Techniques de base** Jeu - Relay race  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

Dépend du nombre de joueur combien l'étoile a de bras (Ligne). Max. 3 joueurs par ligne Appliquer toutes les formes de patinage.

#### Allègement

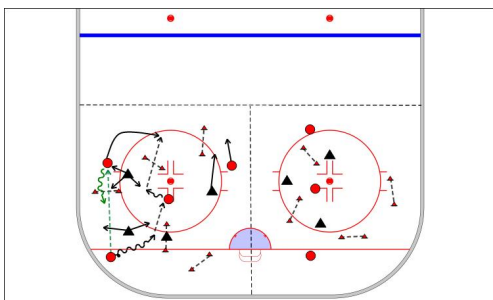
Sans et avec puck.

#### Complication

#### Mots-clés

### #11 Jeu dribble la petite porte ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Techniques de base** Jeu - Station  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

Petit jeu: 2 équipes, un puck.

Le porteur du puck essaye de dribbler un coéquipier sur un petit but libre, ou de passer à son coéquipier qui veut faire la même chose que toi Les défensifs essayent de regagner le puck ou de défendre un but ouvert. Qui réalise le plus grand nombre de dribbles ?

#### Allègement

Variantes:

Conduite du puck intensif: 1 contre 2; sur trois petits buts ouverts; changement toutes les 30"

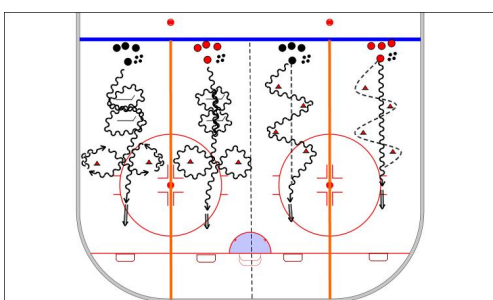
#### Complication

Astuces:  
4 petits buts ouverts (avec 2 pylônes) qui sont répartis dans la zone, grandeur du but env. 2m, grandeur de la zone un demi tiers / Au lieu de faire le changement de puck on peut aussi fixer le temps des off.-déf. Quelle équipe marque le plus de buts ?

#### Mots-clés

### #12 Course dans la jungle ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Techniques de base** Jeu - Relay race  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

Diverses formes de conduite du puck avec obstacles Comme station ou comme estafette.

#### Allègement

Tous les exercices aussi sans puck (patinage)

Qui marque le plus de but.

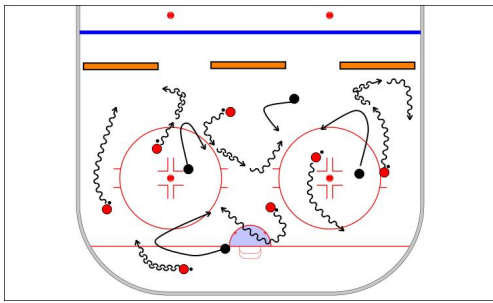
Définir l'emplacement de l'exécution de l'exercice.

#### Complication

#### Mots-clés

### #13 Transport en marche arrière ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Station  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

Les chasseurs sont sans puck.  
Le but est d'aller en voler un.  
En patinage arrière le porteur du puck est protégé.  
Si tu perd le contrôle du puck en patinage arrière le puck passe au chasseur.

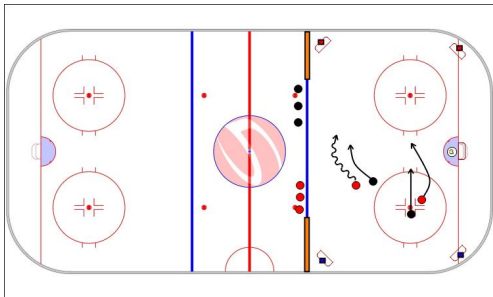
#### Allègement

#### Complication

#### Mots-clés

### #14 Buts colorés ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Station  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

Répartir 4 buts. Les marquer avec des couleurs différentes.  
2 ou plusieurs couleurs, evtl. aussi un but avec gardien.  
La couleur définit le but ou l'on doit marquer.  
Ou le but est ouvert là où il y a le gardien.

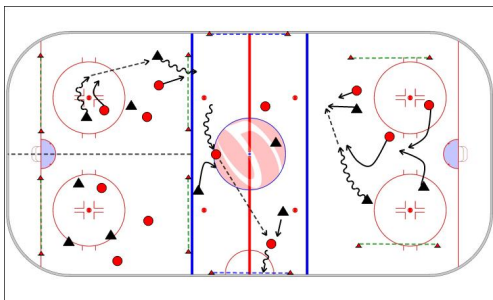
#### Allègement

#### Complication

#### Mots-clés

### #15 Jeu ligne de but, avec la bande ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Jeu - Station  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

Small Game  
Le but est marqué lorsque tu passes la ligne de but avec un contrôle parfait du puck.  
Jeu avec la bande: Goal = toucher la bande avec le puck à la palette.

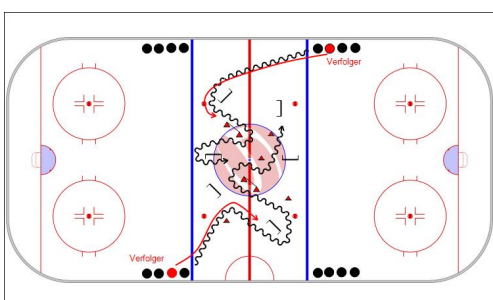
#### Allègement

#### Complication

#### Mots-clés

### #16 Chasse avec puck ( 1' )

**Technique, Conduite du puck | Protéger puck** Exercice - Middle ice  
Protéger + transporter puck év. avec feintes



#### Description

- 1- 1 Joueur avec puck et 1 joueur sans puck de la zone médiane.
- 2- La zone M est truffée d'obstacles.
- 3- Le joueur sans puck chasse le porteur du puck et essaye de lui prendre le puck.
- 4- Au coup de sifflet de l'entr. le joueur avec va sur le but pour marquer. 2 nouveaux joueurs partent de la ZM.

#### Allègement

#### Complication

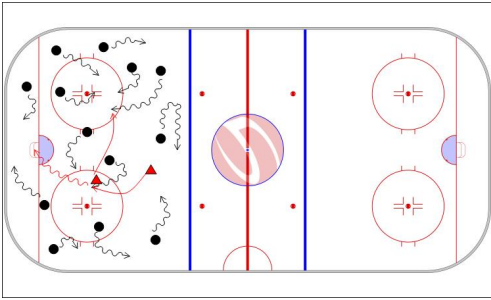
Plus de joueurs et d'obstacles.

#### Mots-clés

Patinage, conduite du puck

### #17 Fun: Prédateur ( 1' )

Technique, Conduite du puck | Techniques de base Jeu - Middle ice  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

- 1- Tous les joueur sauf un (le Prédateur) dans le tiers avec un puck.
- 2- Le prédateur doit aller chercher un puck et le mettre dans le but vide.
- 3- Le joueur qui a perdu le puck devient aussi prédateur.
- 4- Le joueur qui protège son puck jusqu'à la fin à gagner.

#### Allègement

Mettre plusieurs prédateurs.

#### Complication

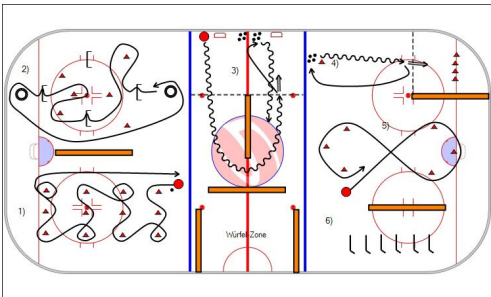
Avec des petits buts.

#### Mots-clés

Protectiondupuck,Conduitedupuck,Pressiosurlepuck

### #18 Loto de glace ( 1' )

Technique, Conduite du puck | Techniques de base Exercice - Toute la glace  
Développer sens du puck à la canne



#### Description

Stations pour lancer les dés

- 1) Slalom avec puck 2 tours,
- 2) Parcours sans puck 2 tours,
- 3) Qui marque le plus vite 3 buts,
- 4) Tirs sur cibles - 5 tirs,
- 5) Patinage de vitesse 2 tours,
- 6) Sauts 4 tours.

#### Allègement

#### Complication

Dès qu'un exercice a été réalisé, retour dans la zone des dés.

Lancer les dés et passer à la station suivante.

Qui réalise en premier une ligne comme au loto.

Quand le même numéro sort deux ou plusieurs fois, il faut faire l'exercice

#### Mots-clés