



# Manuel Hockey sur glace

pour les enfants



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP



# Sommaire

- 4 Avant-propos
- 6 Introduction
- 7 Séquences d'apprentissage numériques et autres supports
- 8 J+S – Le programme d'encouragement du sport de la Confédération
- 8 Ensemble pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs

---

## 9 S'engager comme entraîneur-e dans le hockey sur glace des enfants

- 10 SWISSMADEHOCKEY
- 11 La conception de la formation de la SIHF dans le hockey sur glace des enfants
- 12 L'entraîneur-e dans le hockey sur glace des enfants
  - 12 Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse
- 14 Enfants et jeunes
- 16 Activités de hockey sur glace
  - 16 Les coachs J+S, interlocuteurs des entraîneurs
- 18 Le charme des camps

---

## 19 Comprendre le hockey sur glace des enfants

- 20 FTEM Suisse
- 22 L'essentiel en bref: comprendre les enfants
- 24 Formes caractéristiques
- 27 Formes d'entraînement
  - 29 Formes fondamentales de mouvements et de jeux
- 31 Le hockey sur glace des enfants dans la pratique

---

## 33 Enseigner le hockey sur glace des enfants

- 34 L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?
- 35 Transmettre
  - 36 Instaurer un climat propice à l'apprentissage
  - 38 Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure
    - 39 Planifier des activités J+S de manière ciblée
    - 40 Conseils pour concevoir l'entraînement
  - 42 Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité
    - 42 Prévention des blessures
    - 46 Donner des tâches attrayantes et des feed-back

- 49 Encourager
  - 50 Soutenir le développement personnel
  - 52 Structurer les relations et consolider l'équipe
- 54 Innover
  - 55 Développer continuellement ses compétences
  - 55 Développer ses propres activités
- 56 Se soucier de l'entourage
  - 57 S'impliquer activement dans le club
  - 57 Impliquer des personnes et des organisations clés

---

## 59 Bonnes pratiques

- 60 Indications méthodologiques
  - 61 Terminologie du hockey sur glace
- 62 Exemples d'entraînements axés sur les phases F1/F2
  - 62 Forme caractéristique «Patiner de manière dynamique et agile»
  - 64 Forme caractéristique «Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu»
  - 66 Forme caractéristique «Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active»
  - 68 Forme caractéristique «Se déplacer avec stabilité et habileté»
- 70 Exemples d'entraînements axés sur la phase F2
  - 70 Forme caractéristique «Patiner de manière dynamique avec et sans puck»
  - 72 Forme caractéristique «Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu»
  - 74 Forme caractéristique «Disputer les duels avec habileté et fair-play»
  - 76 Forme caractéristique «Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match»
- 78 Exemples d'entraînements axés sur les phases F2 et F3
  - 78 Forme caractéristique «Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu»
  - 80 Forme caractéristique «Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation»
  - 82 Forme caractéristique «Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès»
  - 84 Forme caractéristique «Se déplacer avec stabilité et habileté»
- 86 Bibliographie

## Avant-propos

**«Tout l'art réside dans le fait de pouvoir transformer en jeu tout ce que les enfants doivent faire.»**

John Locke (1632-1704)

Chère future entraîneure,  
Cher futur entraîneur,

Tu as choisi de suivre le cours de moniteurs J+S Hockey sur glace Enfants. Nous t'en remercions chaleureusement. En plus d'être un signe de ta passion pour ce sport, ta décision témoigne de ton engagement envers nos enfants passionnés de hockey sur glace. L'entraînement de hockey sur glace leur permet d'apprendre de nouveaux mouvements, de se familiariser avec de nouveaux environnements, de se faire de nouveaux amis et d'avoir du plaisir sur la glace. Tous les acteurs concernés partagent une passion pour le hockey sur glace et le bonheur de jouer. Aussi est-il d'autant plus important qu'en tant qu'entraîneur-e, tu transmettes tout cet enthousiasme aux enfants qui viennent s'adonner à leur hobby dans nos clubs. Sois l'étincelle qui allumera chez eux une flamme pour le hockey sur glace qui brûlera toute leur vie.

Ta participation au cours de moniteurs J+S démontre également que tu souhaites encourager et faire évoluer les enfants en tenant compte de leurs spécificités tout en gardant à l'esprit la citation de John Locke ci-dessus. Fais preuve d'ouverture d'esprit face à la nouveauté et accepte de voir les choses sous un autre angle. Demande-toi aussi souvent comment tu peux t'améliorer. C'est en te remettant ainsi en question que tu pourras progresser.

Le manuel Hockey sur glace pour les enfants t'aide à acquérir le savoir et le savoir-faire nécessaires à ton activité de monitrice ou de moniteur. Utilise-le pour développer une attitude axée sur les valeurs dans tes relations avec les jeunes joueurs, sur la glace comme en dehors. Le manuel t'accompagnera également tout au long de la formation de base J+S. Avec le cours de moniteurs, tu pénètres dans l'univers Jeunesse+Sport (J+S). Tu progresses à grandes enjambées sur le chemin qui te conduira à la reconnaissance d'entraîneur-e de hockey sur glace. Dans très peu de temps, c'est toi qui seras devant les participants, dirigeant des entraînements tout en transmettant aux enfants ta passion du hockey sur glace. J+S et la Swiss Ice Hockey Federation (SIHF) te félicitent d'avoir choisi cette voie.

En tant qu'entraîneur-e, tu exerceras une activité à responsabilité aussi exigeante que plaisante. Tu seras un modèle et, en ce sens, tu t'appuieras sur les valeurs ainsi que sur les principes de la Charte d'éthique (p. 12) et les utiliseras comme repères – aussi bien dans le cadre de tes activités avec les enfants qu'au gré de ton parcours personnel de formation.

J+S a élaboré des règles de comportement dans la formation de base et la formation continue (illustration 1). Toutes les parties prenantes sont responsables de leur respect et de leur mise en œuvre individuelle. Elles contribuent à un climat d'apprentissage agréable, valorisant et ouvert, préalable essentiel à la réussite des processus d'apprentissage.

Dans cet esprit, nous te souhaitons un cours de moniteurs aussi passionnant qu'enrichissant, et beaucoup de plaisir à mettre en pratique avec les enfants de ton club tout ce que tu auras appris.

L'équipe de la formation J+S et Swiss Ice Hockey



Illustration 1: Règles de comportement dans la formation de base et la formation continue J+S.

# Introduction

## Le cours de moniteurs J+S – un modèle de réussite

Tout commence par le cours de moniteurs J+S, auquel prennent part chaque année près de 23 000 personnes dans plus de 85 sports.

Un véritable modèle de réussite! Durant cette formation, tu pousses les portes te donnant accès à l'activité d'entraîneur-e. Grâce à des journées de formation à la fois enrichissantes et passionnantes, tu acquiers le bagage requis pour encourager ton équipe d'enfants de manière ludique et variée.

## Condensé d'informations pratiques

Le présent manuel t'accompagnera tout au long de ton parcours pour devenir entraîneur-e de hockey sur glace. Il constitue la base du contenu du cours de moniteurs J+S. Présentant sous une forme condensée les thèmes spécifiques du hockey sur glace abordés durant le cours de moniteurs J+S, il pourra aussi tenir lieu plus tard de mémento et d'ouvrage de référence. Par la suite, il te permettra de suivre des formations complémentaires de hockey sur glace pour les phases F1-F3.

## Structure du manuel

La conception de la formation de la SIHF, point de départ de ce manuel, (illustration 2), est expliquée dès le début, dans le chapitre «S'engager comme entraîneur-e dans le hockey sur glace des enfants».

Viennent ensuite les deux chapitres principaux du manuel, à savoir «Comprendre le hockey sur glace», qui se penche sur les contenus propres à ce sport dans les phases F1 à F3 et t'informe sur ce que tu enseigneras dans le cadre de ton entraînement de hockey sur glace avec des enfants, ainsi que «Enseigner le hockey sur glace», qui t'explique comment transmettre les contenus. Ce chapitre aborde des problématiques pédagogiques mais aussi méthodologico-didactiques et propose des recommandations d'action concrètes, levant par là même le voile sur les secrets d'un entraînement réussi.

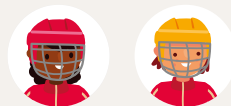
Le dernier chapitre, intitulé «Bonnes pratiques», offre une sélection d'unités d'entraînement spécifiques pour ton travail pratique.

## Regards croisés

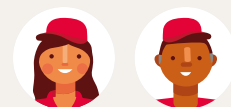
Tu as de la compagnie au fil des pages à venir: six personnages sont à tes côtés pour t'exposer leur point de vue.



Les entraîneurs Sophie (niveau M9-M11) et Gianni (niveau école de hockey) dévoilent leurs secrets et prodiguent des conseils pratiques concrets – véritables exemples de «bonnes pratiques» de première main. Comme ils travaillent avec des équipes différentes, cela te donne une idée de comment adapter tes contenus d'entraînement au niveau de tes jeunes.



Ivana (9 ans) et Lian (7 ans), joueurs de hockey sur glace, prennent aussi la parole et te font voir les choses sous un autre angle. Les motivations qui les animent étant mises au jour, tu peux tirer les conclusions qui s'imposent pour la conception de l'entraînement.



Ursula et Christoph, experts J+S, possèdent des connaissances de base qui viennent enrichir ce manuel et permettent d'approfondir certains thèmes.

# Séquences d'apprentissage numériques et autres supports

Le manuel Hockey sur glace pour les enfants a été intentionnellement limité à des contenus ciblés. Il t'initie aux différentes thématiques et te fournit les connaissances fondamentales dont tu as besoin pour exercer comme entraîneur-e. En ce sens, ce manuel peut aussi être vu comme une mise en bouche qui te donne envie d'en savoir davantage. Tu verras combien les thèmes que tu rencontreras au gré de ta carrière de monitrice ou de moniteur sont passionnants et diversifiés. Tu pourras, si tu le souhaites, approfondir certains thèmes au moyen des séquences d'apprentissage et des divers supports mis à ta disposition sous forme numérique.

## L'ensemble manuel et séquences d'apprentissage numériques

Les séquences d'apprentissage numériques permettent de s'approprier, en ligne, les contenus de la formation. Du point de vue didactique, elles sont organisées de telle sorte que tu puisses les traiter de manière autonome. Une séquence d'apprentissage dure entre 20 et 30 minutes. Le manuel Hockey sur glace pour les enfants et les séquences d'apprentissage numériques sont étroitement liés et se complètent, ces dernières approfondissant sous un angle pratique les thèmes abordés dans le manuel. De plus, des questions et des exercices interactifs invitent à la réflexion ainsi qu'à un traitement actif des contenus de la formation.

## Séquences d'apprentissage générales et spécifiques

Tu peux accéder aux séquences d'apprentissage numériques sur le site [tool.jeunesseetsport.ch](http://tool.jeunesseetsport.ch). Tu y trouveras tout un éventail de séquences d'apprentissage générales et interdisciplinaires en complément à ce manuel ainsi que des séquences d'apprentissage propres au hockey sur glace développées par Swiss Ice Hockey qui mettent en lumière certains contenus dans la perspective du hockey sur glace.

### Plateforme: «Séquences d'apprentissage»

 [jsle.ch/fLBS](http://jsle.ch/fLBS)

### Site Internet: «Hockey sur glace enfants»

 [jsle.ch/fKid](http://jsle.ch/fKid)

### Manuel numérique: «Manuel Hockey sur glace pour les enfants»

 [jsle.ch/fKEH](http://jsle.ch/fKEH)

Nom d'utilisateur: **eishockey**

Mot de passe: **bORJC**

## Processus dynamique

L'élaboration des séquences d'apprentissage doit être vue comme un chantier en cours. Sur la base des fondements créés en 2021, J+S, Swiss Ice Hockey et d'autres fédérations partenaires élaborent sans cesse de nouvelles séquences d'apprentissage. Ainsi, ces prochaines années, de nombreux contenus devraient venir étoffer l'offre, en particulier dans la formation continue. Il vaut donc la peine de consulter régulièrement le site Internet mentionné dans le paragraphe précédent ainsi que celui de Swiss Ice Hockey pour y découvrir de nouvelles séquences d'apprentissage et rafraîchir ses connaissances.

## Supports à foison

D'autres supports sont à ta disposition en ligne pour compléter le présent manuel et les séquences d'apprentissage numériques: liens Internet, documents PDF ou clips vidéo te permettent d'approfondir les différents thèmes abordés.






### Possibilités d'approfondissement et expériences multimédias

Des liens raccourcis renvoient à des séquences d'apprentissage numériques, à des contenus d'apprentissage interactifs ou visuels (p. ex. clips vidéo) ainsi qu'à d'autres supports touchant à de nombreux thèmes.

# J+S – Le programme d’encouragement du sport de la Confédération

Tableau 1: Effets recherchés par J+S

	<p><b>Pratique du sport tout au long de la vie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Marquer durablement les esprits au travers des expériences positives vécues dans les cours et les camps J+S</li> <li>– Développer de manière ciblée les compétences sportives ainsi que les compétences motrices des enfants et des jeunes</li> <li>– Se laisser guider par trois maîtres-mots: plaisir, fair-play, sécurité</li> <li>– S’engager tout au long de la vie dans le système sportif</li> </ul>
	<p><b>Personnalité et valeurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Apprendre quelque chose de nouveau ensemble et nouer des amitiés</li> <li>– Se mesurer aux autres, individuellement ou par équipes, toujours équitablement</li> <li>– Assimiler des règles et des valeurs</li> <li>– Mettre et être mis-e au défi</li> <li>– Gérer les succès et les échecs de façon appropriée</li> <li>– Soutenir le développement personnel des enfants et des jeunes</li> </ul>
	<p><b>Santé, prévention et intégration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Améliorer la santé des enfants et des jeunes</li> <li>– Aborder des sujets de société</li> <li>– Ancrer la santé, la prévention ainsi que l’intégration dans la formation et la formation continue J+S</li> </ul>

Avec plus de 85 sports, J+S est le principal programme d’encouragement du sport proposé par la Confédération. Chaque année, il fait bouger près de 650 000 enfants et jeunes de 5 à 20 ans dans le cadre de plus de 80 000 cours et camps. L’Office fédéral du sport OFSPO dirige le programme J+S et assure sa mise en œuvre en partenariat avec les cantons ainsi que les fédérations sportives nationales et les associations de jeunesse.

## Multiplés effets recherchés

La participation régulière à des activités J+S doit non seulement permettre aux enfants et aux jeunes de vivre des expériences positives ainsi que des moments forts, mais encore les inciter à faire du sport tout au long de leur vie. Les effets recherchés dans ce cadre sont énumérés ci-dessus (tableau 1).

## La conception J+S comme guide

La conception J+S s’adresse à toutes les personnes qui s’engagent au service de J+S et leur explique les objectifs du programme. Les principes et valeurs qu’elle contient te guident dans le cadre de ton activité de monitrice ou de moniteur J+S.

### Approfondissement: «Conception J+S»

 [jsle.ch/fvLB](https://jsle.ch/fvLB)

## Ensemble pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs

Au bénéfice d’un excellent réseau, J+S met en place des partenariats solides et s’engage pour les valeurs du sport en coopération avec les fédérations partenaires, les cantons, Swiss Olympic et Swiss Sport Integrity. En tant que monitrice ou moniteur J+S, tu enseignes aux enfants ainsi qu’aux jeunes les principes d’un sport loyal, propre et empreint de respect mutuel. De fait, toute activité J+S s’appuie sur la Charte d’éthique (p. 12). Dans le cadre de ta formation et de ta formation continue, tu étudieras de manière approfondie le domaine d’action «Encourager» (p. 49 ss). Tu découvriras, à travers des recommandations concrètes, comment présenter et transmettre les valeurs du sport de manière adaptée à l’âge de tes participants. Le domaine d’action est étroitement lié à la campagne de prévention «cool and clean» de Swiss Olympic.

### Liste de liens: «Pour un sport sûr, loyal, propre et fondé sur des valeurs»

 [jsle.ch/fSwS](https://jsle.ch/fSwS)

### Vidéo: «Voilà comment fonctionne Jeunesse+Sport»

 [jsle.ch/fVsf](https://jsle.ch/fVsf)

### Vidéo: «Favoriser les compétences psychosociales»

 [jsle.ch/fVLf](https://jsle.ch/fVLf)



---

# S'engager comme entraîneur-e dans le hockey sur glace des enfants



## SWISSMADEHOCKEY

### SWISSMADEHOCKEY, notre propre identité dans l'univers du hockey mondial et du sport suisse

Le hockey sur glace est pratiqué dans plus de 80 pays. Il est dominé par quelques grandes nations – le Canada, les États-Unis, la Russie, la Suède ou encore la Finlande. Avec le concept sportif SWISSMADEHOCKEY, la fédération pose les bases d'une formation pour renforcer son identité. Ce faisant, SWISSMADEHOCKEY met l'accent sur les caractéristiques typiques du hockey sur glace helvétique. Ce concept met en avant les points forts mentaux, les aptitudes techniques ainsi que les notions tactiques de collectivité et d'équipe.

Présents aux côtés des futurs entraîneurs dans le hockey sur glace des enfants, nous souhaitons former de façon optimale les jeunes athlètes. En définissant des priorités et des valeurs clés, SWISSMADEHOCKEY déroule un fil conducteur, car enseigner le hockey sur glace va bien plus loin que donner des cours de technique et de tactique.

#### Site Internet: «SWISSMADEHOCKEY»

[jsle.ch/fWsm](https://jsle.ch/fWsm)

### Transmettre des valeurs: une autre façon de faire la promotion de notre sport

Dans la formation, nous mettons l'accent sur différents domaines. En marge de la formation sportive, le développement de valeurs éthiques et sociales contribue significativement à améliorer le niveau de maturité des enfants. Encourage ces derniers à être polyvalents et promeus leur sentiment d'appartenance. Renforce le développement de la personnalité de tous les enfants sans distinction. Le partage de valeurs telles que le respect, la confiance, la passion, la persévérance ou la solidarité ainsi que l'idéologie est important et aide à positionner le sport aux yeux des parents intéressés, du public et des partenaires.

Tandis que le concept sportif définit le cadre, le concept cadre FTEM (p. 20) approfondit les contenus.

#### Vidéo: «Hockey is more»

[jsle.ch/fVhm](https://jsle.ch/fVhm)

#### Vidéo: «SWISSMADEHOCKEY»

[jsle.ch/fVsm](https://jsle.ch/fVsm)



# La conception de la formation de la SIHF dans le hockey sur glace des enfants

La conception de la formation de la SIHF dans le hockey sur glace des enfants te sert de fil conducteur pour concevoir tes entraînements. Elle est centrée sur les enfants. La participation à des entraînements et à des matches doit leur permettre de vivre des expériences sportives gratifiantes. Dans le même temps, il s'agit également de renforcer leur santé ainsi que leur personnalité et de les amener à pratiquer un sport tout au long de leur vie. Grâce à ton savoir, à ton savoir-faire et à ton savoir-être, tu proposes des entraînements adaptés à l'âge et aux besoins des participants. Tu fais preuve d'un savoir-être en phase avec les principes de la Charte d'éthique (p. 12).



**«J+S souhaite inculquer aux enfants les bases d'une pratique sportive tout au long de la vie. Les chercheurs en sciences du comportement appellent cela l'«effet tracking»: les attitudes et comportements acquis durant l'enfance le sont souvent pour toute la vie.»**

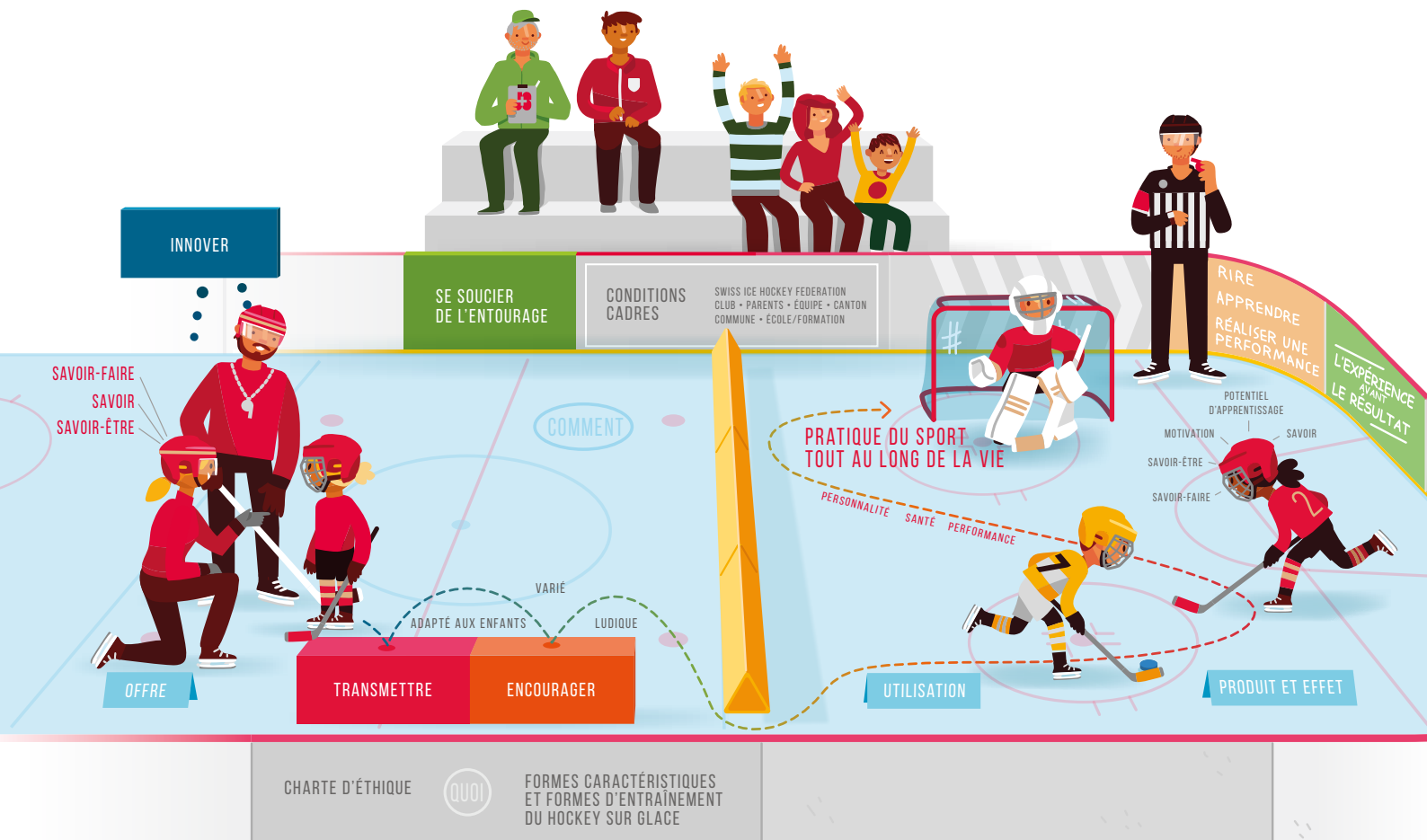


Illustration 2: La conception de la formation de la SIHF dans le hockey sur glace des enfants.

## Quoi enseigner, et comment?

Lorsque tu conçois tes entraînements, tu réfléchis avec soin à ce que tu vas enseigner et à la manière dont tu vas t'y prendre. La question «Quoi» porte sur les contenus d'entraînement à proprement parler. Au premier plan à cet égard figurent les formes caractéristiques du hockey sur glace (p. 24), les formes d'entraînement (p. 27) et les facteurs de développement. La question «Comment» se

concentre sur la manière d'enseigner ces contenus. Tu t'inspires pour ce faire des quatre domaines d'activité fondamentaux, les domaines d'action «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'entourage». Diverses conditions cadres influencent l'interaction entre toi-même, l'entraîneur-e, et les enfants.

# L'entraîneur-e dans le hockey sur glace des enfants

## Charte d'éthique – Neuf principes pour le sport suisse

Partout dans le monde, les valeurs olympiques d'excellence, d'amitié et de respect sont la clef de voûte d'un sport fair-play et durable. La Charte d'éthique élaborée par Swiss Olympic et l'OFSP s'articule autour de ces mêmes valeurs:

1. Traiter toutes les personnes de manière égale
2. Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social
3. Renforcer le partage des responsabilités
4. Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener
5. Éduquer à une attitude juste envers les autres et la nature
6. S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement
7. S'opposer au dopage et à la drogue
8. Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport
9. S'opposer à toute forme de corruption

Site Internet: «Charte d'éthique»



jsle.ch/fSOc

### Les moniteurs J+S, des acteurs clés

J+S bénéficie d'une excellente réputation en Suisse. Les plus de 80 000 moniteurs J+S actifs contribuent dans une large mesure à la popularité du programme. Semaine après semaine, ils sont présents sur le lieu d'entraînement, s'investissant avec beaucoup d'engagement en faveur du sport pour les enfants et les jeunes. Avec leur savoir-faire, leur motivation et leur savoir-être, ils concourent à la mise en place d'activités de qualité et à la réalisation des objectifs du programme J+S.

### Exemplarité et responsabilité

Suivre le cours de moniteurs J+S revient à passer de participante à monitrice J+S ou de participant à moniteur J+S. En endossant cette nouvelle casquette, tu t'engages à adopter certains comportements le temps de ton activité de monitrice ou de moniteur. Tu t'identifies en outre à J+S et mets tout en œuvre pour que ses objectifs puissent être atteints. Tu dois avoir conscience de ta responsabilité envers les enfants et les jeunes. Investis-toi auprès des jeunes sportifs, montre l'exemple et fais respecter les neuf principes de la Charte d'éthique.



**«En qualité d'entraîneur dans le hockey sur glace des enfants, je suis au premier plan. Les enfants m'observent, me copient. Mais ils ne se contentent pas d'imiter les mouvements que j'exécute, ils reproduisent aussi mon comportement. C'est pourquoi je surveille ma façon d'être, mon langage et la manière dont je gère mes émotions, surtout quand les choses ne se passent pas comme prévu. Lors d'un match, par exemple, je reste calme quand l'arbitre prend une décision discutable et, après une défaite, je m'empresse d'aller féliciter nos adversaires. Je montre ainsi aux enfants ce qu'est un comportement fair-play et respectueux.»**

### Obligations des entraîneurs

Une fois ta formation de base J+S accomplie, tu peux diriger des entraînements et coacher des matches et des entraînements. Tu connais tes obligations en tant qu'entraîneur-e de hockey sur glace et t'en acquittes (tableau 2).

### Participation à des modules de formation de base et de formation continue

Les entraîneurs suivent régulièrement des formations continues (cf. également le chapitre «Innover», p. 54) et choisissent, parmi une offre diversifiée J+S et SIHF, des modules présentant un intérêt pour leur activité. Si tu as terminé les modules de formation continue nécessaires conformément au parcours de formation et que tu satisfais aux exigences, tu peux te spécialiser pour devenir experte ou expert J+S.

Si tu travailles avec différents groupes d'âge, tu as en outre la possibilité de participer à des cours de formation spécifiques (p. ex. approfondissement dans le sport avec des enfants ou dans la formation de gardiens de but).

### Téléchargement: «Structure de la formation Hockey sur glace»

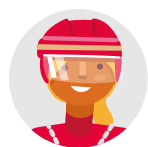
 [jsle.ch/fAeh](https://jsle.ch/fAeh)

L'inscription aux modules de formation et de formation continue J+S se fait par l'intermédiaire de la ou du coach J+S (p. 16).

Dès que tu as terminé ta première formation J+S, tu reçois un identifiant pour te connecter à la banque de données nationale pour le sport (BDNS). Dans ta biographie J+S, tu vois quels modules de formation et de formation continue tu as effectués, leur date, et tu peux exporter les données au format PDF.

### Téléchargement: «Biographie J+S personnelle»

 [jsle.ch/fDpB](https://jsle.ch/fDpB)



**«En tant qu'entraîneuse, je suis tenue de remplir le contrôle des présences. Je peux le faire sur mon téléphone portable c'est pratique. Dans l'application apparaissent toutes mes activités J+S: il me suffit donc de cocher les participants présents.»**

### Téléchargement: «BDNS pour Android»

 [jsle.ch/fAND](https://jsle.ch/fAND)

Tableau 2: Obligations des entraîneurs J+S



Respecter les principes éthiques ainsi que garantir la sécurité des enfants et des jeunes confiés



Réaliser les cours et camps J+S conformément aux exigences spécifiques



Remplir le contrôle des présences [CdP] et tenir une planification d'entraînement (garder une trace des activités J+S en vue d'un décompte correct)



Veiller à l'utilisation adéquate du matériel de prêt J+S et à son nettoyage avant restitution



Participer, tous les deux ans, à un module de formation continue J+S pour prolonger la reconnaissance J+S

### Téléchargement: «BDNS pour iOS»

 [jsle.ch/fiOS](https://jsle.ch/fiOS)

## Enfants et jeunes

Les enfants de ton équipe possèdent des aptitudes différentes. Ils se distinguent par leur niveau de développement, leurs connaissances et leurs compétences. Ils ont en outre des attitudes et des centres d'intérêt bien à eux, défendent leurs propres valeurs et font du sport pour des motifs variés. Cette diversité rend le travail avec les enfants passionnant, mais pose aussi des défis aux entraîneurs.

### Créer des bases

L'enfance et l'adolescence sont marquées par les processus de croissance et de développement. Dans ce contexte, l'activité physique et sportive revêt une importance majeure. Ne l'oublie pas et renforce l'appareil locomoteur des enfants ainsi que leur besoin de bouger en leur proposant des exercices adaptés à leur âge ainsi qu'à leur développement. Ton rôle à cet égard est essentiel. De fait, tu peux, grâce à un entraînement ciblé et régulier, créer chez les enfants des bases qui leur serviront jusqu'à l'âge adulte.

### Définir la charge individuellement

En tant qu'entraîneur-e, tu encourages les enfants et les pousses à se dépasser en gardant à l'esprit qu'ils ne sont pas des adultes miniatures mais qu'ils possèdent des caractéristiques physiques et psychiques propres. Les plus jeunes sont encore très centrés sur eux-mêmes. Ils ne peuvent pas focaliser leur attention aussi longtemps que les plus âgés. Les qualités athlétiques telles que la force et l'endurance sont elles aussi fonction de l'âge. Veille donc à adapter tes entraînements en conséquence pour développer ces qualités. En revanche, les enfants sont plus souples que les adultes, même s'ils manquent encore souvent d'adresse au moment d'exécuter certains mouvements spécifiques. Veille à leur garantir un développement doux et adapte dès lors individuellement l'intensité de la charge sportive. Évite

par ailleurs une spécialisation stricte trop précoce pour ne pas risquer d'éventuels dommages causés par des charges inadéquates ou excessives. Augmente progressivement la charge sans oublier de prévoir des temps de récupération et de régénération suffisants.

### Adapter les contenus

Nombreux sont les contenus des entraînements pour les jeunes et les adultes à ne pas pouvoir être repris à l'identique pour les enfants. Détermine quels objectifs de développement sont pertinents à ton niveau. Vérifie également s'il y a des formes d'entraînement qui ne sont pas appropriées pour ton équipe ou que tu dois adapter à l'âge des participants. Appuie-toi pour ce faire sur la conception de la formation de la SIHF.

### Approfondissement:

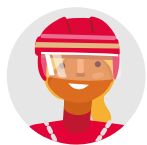
#### «Contenus de formation de la SIHF»



[jsle.ch/fvAi](https://jsle.ch/fvAi)




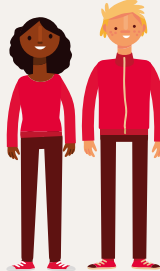
### Des participants en phase de transformation

L'âge J+S couvre le développement de l'enfance à l'âge adulte. Ce processus s'accompagne de changements non seulement biologiques, mais encore psychologiques et sociaux. Par exemple, les enfants de cinq à huit ans qui s'entraînent pour la première fois au sein d'un groupe sont très centrés sur eux-mêmes. À l'inverse, les enfants de sept à dix ans accordent une réelle importance à leur acceptation sociale dans un groupe de pairs du même âge. Durant cette période, subdivisée en quatre degrés (cf. tableau 3), des changements s'observent également au niveau du mode d'apprentissage et des habitudes sportives. Dans le tableau 3, tant les tranches d'âge que les couleurs attribuées aux caractéristiques sont données à titre indicatif. Tu peux en tirer de précieux enseignements pour tes activités avec les enfants.



**«Dernièrement, j'ai regardé une photo de mon équipe M11, prise il y a environ un an. C'est fou comme certains enfants ont changé. Sven m'arrive désormais à l'épaule; quant à Anna, qui était la plus petite du groupe, elle a dépassé tous ses camarades en un an à peine. D'autres, en revanche, sont restés pratiquement les mêmes. Au niveau des comportements justement, mais aussi des sujets de discussion et, bien sûr, des performances sportives, les différences peuvent être énormes dans une équipe. Cette disparité représente un vrai défi pour moi en tant qu'entraîneur. J'en suis consciente et je m'efforce donc d'être à l'écoute de chacune et de chacun. J'observe et essaie de prendre en compte les besoins individuels. Je conçois les exercices et les jeux de telle sorte que tout le monde y trouve son compte.»**

Tableau 3: Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes (d'après Zahner &amp; Schweizer, 2008)

	Premier âge scolaire 5-9 ans	Second âge scolaire 9-12 ans	Puberté ♀: 11/12-13/14 ans ♂: 12/13-14/15 ans	Adolescence ♀: 13/14-17/18 ans ♂: 14/15-18/19 ans
				
<b>Caractéristiques psychiques et sociales</b>	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais égocentrisme fréquent	Assurance (ne doute pas encore de soi ou de ses compétences), courage et disposition à prendre des risques, égocentrisme toujours présent, besoin accru de compagnie (groupe, entraînement) et capacité à s'intégrer dans une équipe	Recherche de son identité, stabilité morale facilement ébranlée et fréquent manque d'estime de soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité
<b>Désir de donner son avis</b>				
<b>Besoin de bouger</b>				
<b>Motivation à apprendre</b>				
<b>Motivation à réaliser une performance</b>				
<b>Plaisir de se mesurer aux autres</b>				
<b>Capacité de concentration et d'assimilation</b>				
	Peu/moyennement marqué-e  Assez marqué-e  Très marqué-e			
	Marqué-e de manière différenciée (selon le contenu, l'environnement, la situation personnelle)			


Au **premier âge scolaire**, les enfants se caractérisent par un égocentrisme prononcé, un besoin de bouger très important et une réelle motivation à apprendre. En outre, ils sont très motivés à l'idée de réaliser une performance et apprécient les compétitions à la fois adaptées à leur âge et équitables. Organise leur entraînement en proposant des exercices variés, sans monotonie et avec beaucoup de mouvements. Veille à accorder suffisamment d'attention à chaque enfant.


Au **second âge scolaire**, les enfants ne sont guère différents. Toujours centrés sur eux-mêmes, ils se tournent néanmoins de plus en plus vers un groupe. Le besoin de bouger et la motivation à apprendre ne changent pas. Quant à leur motivation à réaliser une performance et à leur goût de la compétition, ils sont même encore plus marqués. Confie-leur des tâches stimulantes à accomplir individuellement et en groupe.


Les enfants ont moins envie de participer aux décisions que les jeunes à la puberté et à l'adolescence. De même, leur capacité de concentration et d'assimilation est moins développée. Autrement dit, au moment de présenter ou d'expliquer quelque chose à des enfants ou encore de leur donner un feed-back, veille à adapter ton style de conduite et la quantité d'informations que tu leur fournis.

## Séquence d'apprentissage: «Comprendre les enfants»

 [jsle.ch/fLKv](https://jsle.ch/fLKv)

## Approfondissement: «Degrés de développement»

 [jsle.ch/fEs1](https://jsle.ch/fEs1)

## Activités de hockey sur glace

Les effets recherchés par Jeunesse+Sport, le programme d'encouragement du sport de la Confédération et Swiss Ice Hockey sont multiples (p. 8). Pour les ressentir, les enfants doivent faire du sport dirigé dans de bonnes conditions. La clé réside dans les activités de hockey sur glace (entraînements, matches, camps). Avec les enfants, tu y joues, en tant qu'entraîneur-e, un rôle essentiel. Tu planifies, structures, conçois et évalues les activités de hockey sur glace, encourageant ainsi durablement les jeunes joueurs – aussi bien dans le hockey sur glace qu'en dehors.

### Guides détaillés

Pour connaître en détail les conditions cadres d'une offre J+S, consulte le guide se rapportant au hockey sur glace. Celui-ci résume les principales bases légales et donne un aperçu des dispositions en vigueur (p. ex. prescriptions de sécurité, durée d'un cours et d'une activité, grandeur des groupes).

### Site Internet: «Guide pour la réalisation d'offres J+S Hockey sur glace»

 [jsle.ch/fLeh](https://jsle.ch/fLeh)



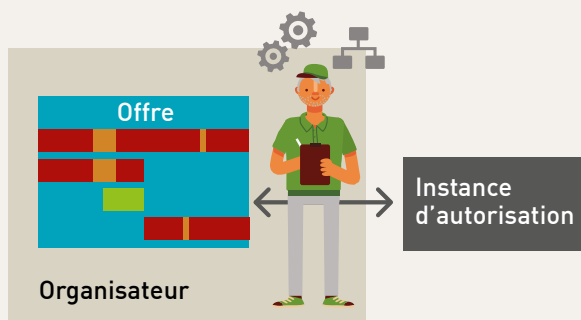
### Les coachs J+S, interlocuteurs des entraîneurs

Les coachs J+S jouent un rôle fondamental dans les clubs. Ils représentent ces derniers vis-à-vis du service cantonal J+S ainsi que de l'OFSP0, font circuler les informations en lien avec J+S et gèrent les offres J+S en collaboration avec les entraîneurs de leur club. Ce sont également eux qui inscrivent aux cours de formation ou de formation continue J+S les candidats intéressés présentant le profil requis. Les coachs J+S sont pour toi des interlocuteurs importants. Si tu as des questions sur les formations et formations continues J+S ou sur l'utilisation de la BDNS (p. ex. comment remplir le contrôle des présences), adresse-toi à ta ou à ton coach J+S.

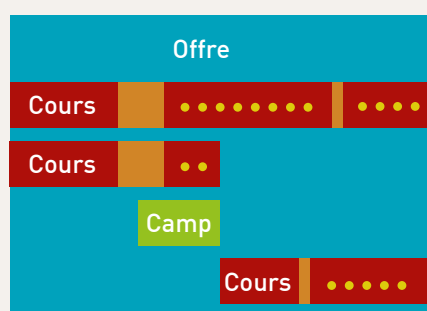
### Approfondissement: «Coach J+S»

 [jsle.ch/fCoa](https://jsle.ch/fCoa)



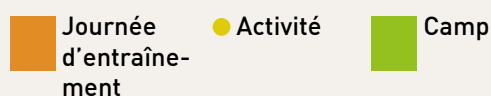


La/Le coach J+S d'une organisation (p. ex. club) annonce une **offre J+S** auprès de l'instance d'autorisation et établit le décompte.



Une offre J+S se compose de **cours et/ou de camps** réalisés par des moniteurs J+S. Un cours comprend des **activités régulières** comme des entraînements, qui durent au moins 60 minutes (45 dans le sport scolaire). Des journées d'entraînement et des compétitions sont également possibles dans le cadre d'un cours.

Un camp comprend au moins quatre journées de camp avec quatre heures de sport chacune.



Activité

Les activités J+S s'adressent à **deux groupes cibles**: les enfants (5-10 ans) et les jeunes (10-20 ans). Dans la plupart des sports, il est possible de mélanger les âges dans un même groupe. Les personnes qui souhaitent également enseigner à des jeunes suivent une formation complémentaire pour devenir moniteurs J+S Jeunes (et inversement)

Illustration 3: Liens entre offre J+S, cours J+S, journées d'entraînement J+S, activités J+S et camps J+S; représentation simplifiée applicable à la plupart des sports J+S (groupes d'utilisateurs 1 et 2).



## Le charme des camps

Un camp d'entraînement organisé par ton club donne l'occasion d'apprendre beaucoup et de vivre des expériences aussi inoubliables qu'extraordinaires. Loin du quotidien, tu disposes de l'espace et du temps nécessaires pour te consacrer, avec l'équipe, aux objectifs sportifs et extrasportifs fixés. Profite du camp d'entraînement pour, par exemple, promouvoir la pratique polysportive ou l'esprit d'équipe. Des activités annexes comme les excursions ou les randonnées t'offrent la possibilité de mieux connaître ton équipe. Les camps d'entraînement ont un impact durable et laissent en règle générale un bon souvenir.

### Outils de planification et conseils

La réussite d'un camp d'entraînement passe par une préparation minutieuse. Sur [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch), tu trouveras des aides pour l'organisation du camp, des conseils en matière de planification, des check-lists et bien plus encore.

#### Approfondissement: «Camps – Outils de planification et conseils»

 [jsle.ch/fmsL](https://jsle.ch/fmsL)



**«Notre club organise chaque année un camp d'entraînement de hockey sur glace. J'attends toujours ce moment avec impatience. Avant de partir, je suis si excitée que j'ai de la peine à dormir. Les activités annexes me plaisent aussi beaucoup. Il se passe toujours beaucoup de choses amusantes. Nous en rions encore longtemps après la fin du camp.»**

---

# Comprendre le hockey sur glace des enfants



# FTEM Suisse

Un concept cadre clair et systématique est indispensable à un développement efficace et durable du sport. C'est dans cette perspective que Swiss Olympic s'affaire, depuis 2016, à la mise en œuvre du concept cadre FTEM Suisse en étroite collaboration avec les fédérations sportives, l'OFSP0 et les cantons. L'abréviation FTEM reprend la lettre initiale de chacun des quatre domaines clés du

concept: «Foundation» (fondement, fondation, bases, recrutement), «Talent», «Elite» et «Mastery» (élite mondiale). Ceux-ci sont à leur tour divisés en dix phases retraçant le parcours idéal de l'athlète, depuis la formation de base jusqu'à l'élite mondiale (illustration 4). Le présent manuel met l'accent sur les phases F1 et F2.

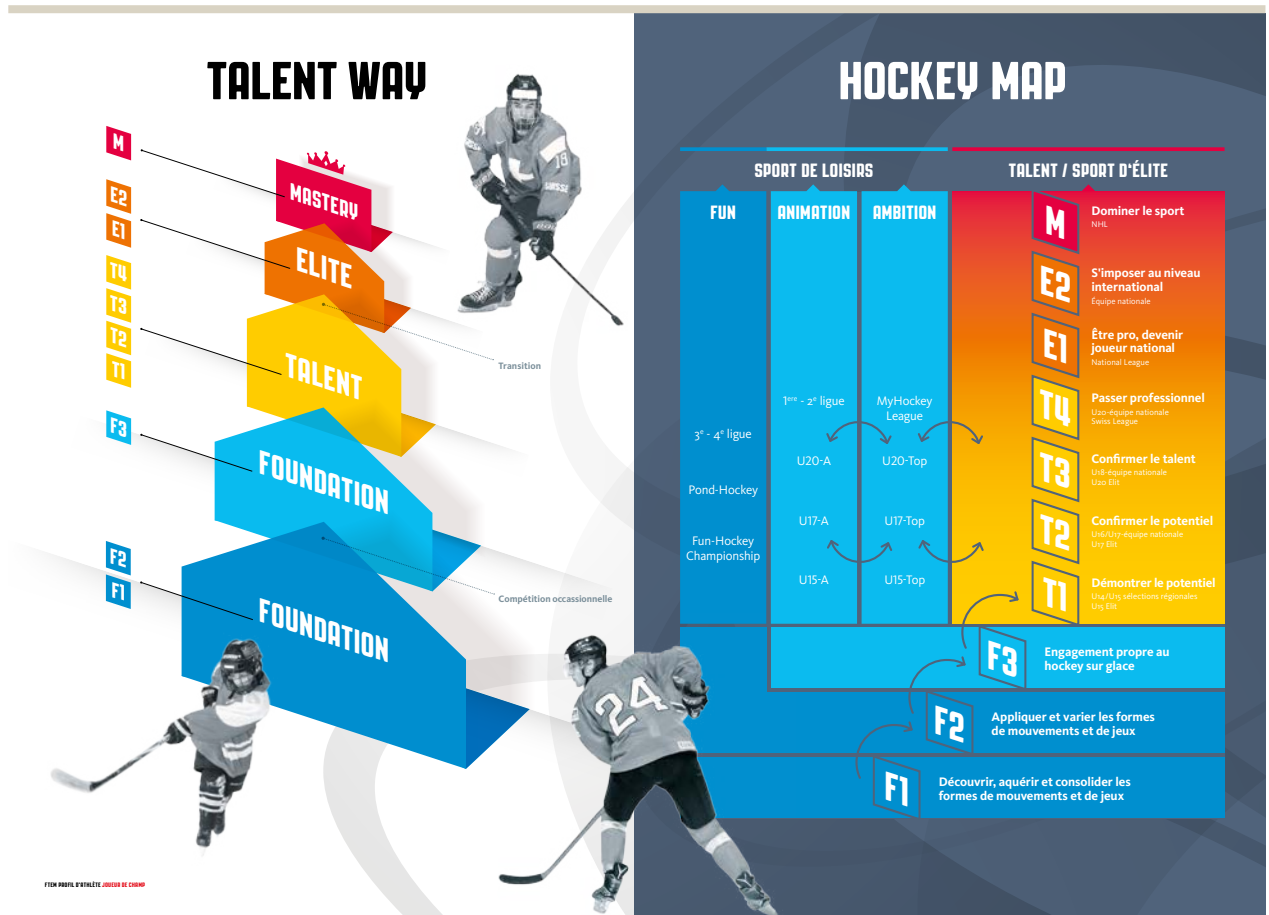


Illustration 4: Les dix phases du concept cadre FTEM Hockey sur glace.

**Approfondissement:**  
«FTEM hockey sur glace masculin»

[jsle.ch/fehH](https://jsle.ch/fehH)

**Approfondissement:**  
«FTEM hockey sur glace féminin»

[jsle.ch/fehF](https://jsle.ch/fehF)

## Le domaine clé «Foundation» au cœur de la formation de base J+S

Le domaine clé «Foundation» relève du sport populaire. La phase F1 met l'accent sur la découverte, l'acquisition et la consolidation, à la petite enfance, des formes fondamentales de mouvements et de jeux interdisciplinaires. La phase F2 est axée sur la découverte et donc sur l'initiation au hockey sur glace.

Les contenus de la formation de base J+S se concentrent sur le domaine clé «Foundation». Tu apprends comment transmettre aux enfants un riche éventail de compétences motrices, cognitives et sociales. Conçois tes activités en privilégiant le plaisir de jouer et de bouger.

### Approfondissement: «FTEM Suisse»

 [jsle.ch/fvft](https://jsle.ch/fvft)



*«Dans mon club, on essaie aussi d'autres sports. J'aime trop. Des fois à l'entraînement, on fait venir des gens qui pratiquent un autre sport et la semaine d'après, c'est nous qui allons chez eux. Par exemple, nous avons déjà essayé la piste de BMX: le parcours était génial et nous avons fait des grillades dans la forêt. C'était trop bien!»*



## L'essentiel en bref: comprendre les enfants

Les enfants ne sont pas des adultes miniatures. Pour pouvoir travailler avec eux, il faut les comprendre. Afin de commencer ton engagement dans le hockey sur glace des enfants sur de bonnes bases, il convient de se pencher sur les principaux aspects du développement psychique et physique des enfants.

### La perception de l'enfant

Les enfants se perçoivent et perçoivent leur environnement différemment des adultes. Ils veulent découvrir et comprendre par eux-mêmes l'environnement dans lequel ils évoluent. Ce faisant, ils sont aussi susceptibles de se plonger dans un monde à part, entre imagination et réalité. Ils vivent ces expériences très intensément. C'est la raison pour laquelle une approche ludique et un langage imagé (avec des métaphores et des histoires) sont judicieux dans le travail avec les enfants. Fais appel à tes acquis et limite les informations que tu donnes aux enfants pendant tes entraînements.

### Des niveaux de développement différents

Chaque enfant suit son propre parcours de développement. Ainsi, des enfants du même âge peuvent être très différents en termes de motivation, d'aptitudes émotionnelles, cognitives et sociales ou d'habiletés motrices. Afin que les expériences soient gratifiantes pour toutes et tous, les entraîneurs tiennent compte de ce niveau de développement individuel. Un groupe d'entraînement homogène en termes de développement est plus facile à diriger qu'un autre très hétérogène. Cela étant, dans ce dernier, les enfants moins avancés profitent de la présence d'enfants plus mûrs.

Indépendamment de la composition du groupe, nous organisons nos entraînements de façon qu'ils soient adaptés aux enfants lorsque nous suivons le principe «Rire, apprendre, réaliser une performance»: pendant l'entraînement, les enfants doivent s'amuser et être dans un état d'esprit positif. Ils doivent relever des défis et apprendre de nouvelles choses tous ensemble.

### Motivation et expériences gratifiantes

Souvent, les enfants ne reculent pas devant l'effort. Ils recherchent le défi. Ils sont motivés au plus profond d'eux, au niveau intrinsèque. En grandissant, des motivations externes – acceptation sociale, réussite, concurrence ou encore implication – viennent compléter leur motivation. La satisfaction d'avoir réussi tout seuls les motive et renforce leur confiance en eux. En revanche, lorsqu'ils échouent dans une tâche en apparence simple, ils ont honte. Ils essaient de maîtriser leurs sentiments négatifs en s'amusant ou en se calmant avec un jeu. Ils savent souvent ce dont ils ont alors besoin. En même temps, il importe que tu sois à leurs côtés et les soutiennes dans ces situations. Montre-leur comment tu gères toi-même la victoire et la défaite.

Ta tâche principale en tant qu'entraîneur-e consiste à entretenir la motivation intrinsèque des enfants, à identifier leurs préférences et à les soutenir. Entretiens ce cycle vertueux de la motivation en donnant aux enfants l'occasion de tester de nouvelles choses, de s'exercer et de découvrir. Leurs efforts doivent régulièrement déboucher sur des expériences gratifiantes.

### Perception de soi

La perception de soi est l'image que chaque personne a d'elle-même. Aspect fondamental de notre existence, elle se développe durant l'enfance puis reste relativement stable tout au long de la vie. La perception de soi englobe la description de soi, la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle. Mets les enfants au défi d'oser et de faire preuve de courage. Montre-leur que tu leur fais confiance. Permet à chaque enfant de vivre régulièrement de véritables expériences gratifiantes, car elles sont indispensables au développement d'une image de soi positive et réaliste. L'estime dont tu fais preuve à leur égard peut les marquer positivement.

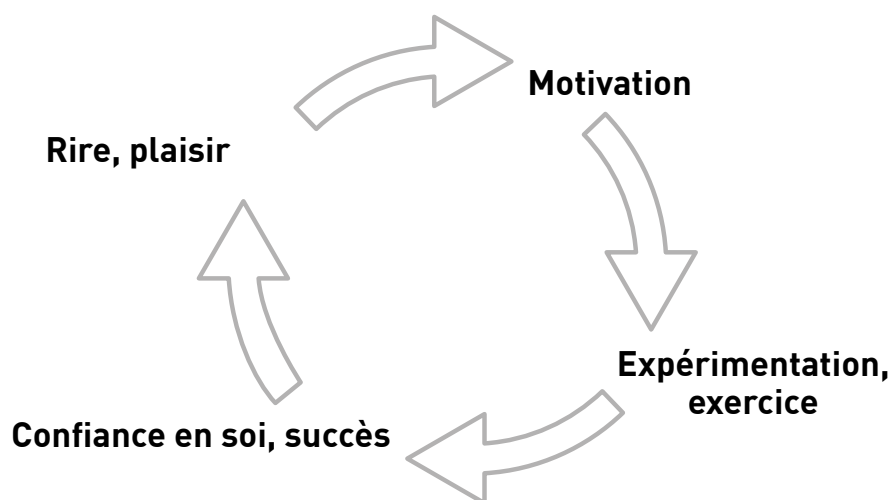


Illustration 5: Le cycle de la motivation.

### Apprendre en jouant

Activité principale des enfants, le jeu est une occupation volontaire, passionnante et stimulante. En jouant, les enfants apprennent sans s'en rendre compte. Le cerveau d'un enfant a une capacité d'attention limitée. Lorsque tu laisses les enfants s'exercer de manière ludique aux formes fondamentales de mouvements, ils arrivent à se concentrer mieux et plus longtemps. Apprendre en jouant permet en outre de créer de meilleures connexions dans le cerveau. Des talents peuvent ainsi s'épanouir.

### Stimuler la polyvalence

Encourage le mouvement et le jeu avec des exercices variés. Tu renforces ainsi la motivation des enfants à long terme, tu poses les bases de l'apprentissage de différents sports et tu promeus la pratique à vie d'un sport. Les enfants prennent alors conscience de leurs préférences, ce qui peut leur simplifier les choses s'ils décident plus tard de passer à un autre sport. Propose-leur un environnement aussi varié que possible, par exemple lors de l'entraînement en dehors de la glace. De cette façon, les enfants pourront vivre des expériences inoubliables et relever des défis. En outre, plusieurs de leurs sens seront stimulés et ils acquerront de vastes compétences motrices.

#### Séquence d'apprentissage: «Comprendre les enfants»

 [jsle.ch/fLKv](https://jsle.ch/fLKv)



## Formes caractéristiques

En s'appuyant sur le concept cadre FTEM Suisse, Swiss Ice Hockey élabore les contenus de formation pour chaque domaine clé et chaque phase. Ceux-ci sont centrés sur les formes caractéristiques du sport.

### Les formes caractéristiques: la voie à suivre pour la conception de l'entraînement

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou plans de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive.

En regardant un match de hockey sur glace ou en entraînant, tu observes certaines choses. Les formes caractéristiques décrivent ce qui est visible dans le hockey sur glace.

Elles te fournissent des réponses à la question suivante: «Quels éléments sont indissociables d'un bon match de hockey sur glace?». Elles décrivent l'état visé, celui que nous nous efforçons d'atteindre au fil de la formation en en posant les bases. Ces formes caractéristiques nous permettent de déduire des objectifs d'apprentissage concrets en fonction des différents niveaux et de définir des formes d'entraînement adaptées aux enfants. Elles montrent la voie à suivre à l'entraîneur-e que tu es. Elles constituent une base essentielle pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements (p. 39).

### Patiner de manière dynamique et agile

Le patinage fait du hockey sur glace le sport d'équipe le plus rapide au monde. Cependant, il ne suffit pas de se déplacer sur la glace. Les joueurs de hockey sur glace doivent agir ou réagir, au gré de situations de jeu sans cesse changeantes. Très tôt, les enfants apprennent à évoluer avec agilité et rapidité dans un espace restreint avec un centre de gravité bas. Ils s'entraînent à se démarquer de leurs adversaires et apprennent à les mettre sous pression avec des changements de rythme et des feintes.

**Vidéo: «Patiner de manière dynamique et agile»**

 [jsle.ch/fVda](https://jsle.ch/fVda)

**Tableau 4: Formes caractéristiques du hockey sur glace**

Patiner de manière dynamique et agile
Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu
Marquer des buts de manière variée et en toute situation
Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation
Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active
Disputer les duels avec habileté et fair-play
Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck
Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès
Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match
Se déplacer avec stabilité et habileté
Faire preuve d'agilité, se concentrer sur le puck et participer activement au jeu (gardienne/gardien)

### Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu

Conduire le puck avec la canne dans le prolongement du bras tout en gardant un œil (vision périphérique radar) sur l'équipe et les adversaires est un grand défi. Une joueuse ou un joueur qui sait habilement esquiver l'adversaire grâce à des feintes rapides ou qui sait conserver valeureusement le puck est en mesure de créer des espaces et du temps pour les actions suivantes. L'équipe adverse doit alors trouver des solutions défensives.

**Vidéo: «Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu»**

 [jsle.ch/fVpf](https://jsle.ch/fVpf)

### Marquer des buts de manière variée et en toute situation

Il ne suffit pas de tirer en direction du but. À chaque fois, le tir au but est un duel avec la gardienne ou le gardien. Il faut apprendre à marquer un but. Un défi.

Pour mettre l'adversaire en difficulté, il faut le type de tir adapté à la situation – précis et par surprise. Un puck dévié est tout aussi difficile à arrêter qu'un tir masqué ou un tir après une feinte. Le premier tir est souvent



contré. Après rebond, le puck se retrouve alors devant le but. Il faut donc réagir immédiatement et essayer à nouveau de marquer.

#### Vidéo: «Marquer des buts de manière variée et en toute situation»

 [jsle.ch/fVsv](https://jsle.ch/fVsv)

#### Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation

Un joueur a le puck, mais quatre coéquipiers dictent en grande partie le jeu: en hockey sur glace, le travail d'équipe est essentiel. La qualité d'une passe dépend toujours du passeur et de la réception de la passe. Pour envoyer le puck de la meilleure façon qui soit, les joueurs doivent choisir un type de passe approprié. Un jeu collectif intelligent augmente le rythme de jeu et permet de déjouer plus facilement les adversaires.

#### Vidéo: «Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation»

 [jsle.ch/fVgp](https://jsle.ch/fVgp)

#### Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active

Si l'équipe adverse est en possession du puck, les joueurs doivent le récupérer le plus rapidement possible. Pour ce faire, il convient d'attirer et de repousser habilement les adversaires. Collectivement, il faut fermer les espaces en mettant de la pression sans relâche et en travaillant bien avec la canne, de façon à limiter le champ d'action de l'adversaire.

#### Vidéo: «Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active»

 [jsle.ch/fVtc](https://jsle.ch/fVtc)



**«Pendant l'entraînement, ce que je préfère, ce sont les postes de jeux.»**

**Mais j'aime aussi les courses de relais, les poursuites et les parcours à travers des jungles d'obstacles où je peux choisir librement mon chemin à mon idée.»**

#### Disputer les duels avec habileté et fair-play

Lors des duels physiques sur la glace, les joueurs doivent veiller à ce que ceux-ci se déroulent de façon propre et loyale. Ces duels visent à conserver le puck ou à le reprendre à l'adversaire. Le fair-play et le respect de l'adversaire sont des maîtres-mots.

#### Vidéo: «Disputer les duels avec habileté et fair-play»

 [jsle.ch/fVgf](https://jsle.ch/fVgf)

#### Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck

Une fois que les joueurs récupèrent le puck, quelle que soit la zone, ils repartent immédiatement à l'attaque (transition) et tentent de marquer un but. Quand l'équipe adverse perd le puck, elle est souvent désorganisée et hors position. Il faut alors en profiter. Les joueurs de l'équipe qui n'a pas le puck (Support, Triangle, Distance) ouvrent des espaces pour celui ou celle qui le conduit. Ils y parviennent en se démarquant et en appelant (communication) le puck, ou en attirant les adversaires à eux.

#### Vidéo: «Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck»

 [jsle.ch/fVea](https://jsle.ch/fVea)

#### Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès

En règle générale, les joueurs doivent se défaire d'un adversaire avant de pouvoir se mettre en position de tir. Dans ce cas, il faut tirer parti des compétences individuelles ou des interactions (Support, Triangle).

#### Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match

De nombreuses accélérations maximales avec et sans le puck permettent aux joueurs de donner le rythme au jeu. Avec des changements de direction rapides, il est possible de se démarquer de l'adversaire ou de le feinter et de créer des situations de surnombre.

En grandissant, les enfants apprennent à maintenir une intensité élevée pendant l'engagement, en alternant de nombreuses accélérations maximales et des changements de direction rapides. Entre chaque engagement, ils savent également récupérer complètement, pour tenir jusqu'à la fin du match.

#### Vidéo: «Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match»

 [jsle.ch/fVhs](https://jsle.ch/fVhs)

### Se déplacer avec stabilité et habileté

Les joueurs développent les mouvements de base indispensables à la pratique du hockey dans un souci d'efficacité.

Pour pouvoir effectuer des mouvements corrects et efficaces, les joueurs doivent disposer d'articulations souples et stables et de la musculature correspondante. Une force de base solide (stabilité corporelle) est importante pour s'imposer dans les duels. Elle permet aux joueurs de contrôler leur corps et d'assurer leur stabilité, même pendant des mouvements complexes. Cette stabilité corporelle réduit le risque de blessure.

**Vidéo: «Se déplacer avec stabilité et habileté»**

 [jsle.ch/fVgb](https://jsle.ch/fVgb)

### Faire preuve d'agilité, se concentrer sur le puck et participer activement au jeu (gardienne/gardien)

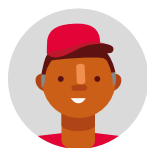
Les exigences associées aux gardiens sont très différentes de celles attendues des joueurs de champ. Ils doivent arrêter et relancer le puck.

Les gardiens évoluent toujours dans une position de base compacte, avec une technique de déplacement précise adaptée à la situation, sur la ligne de tir (ligne imaginaire entre le puck et le but). Cela leur permet de rester en permanence focalisés sur le puck. En jouant habilement avec les angles, ils couvrent un maximum de la surface du but, repoussent le puck avec le corps ou le bloqueur, voire l'attrapent avec la mitaine. S'il est possible d'arrêter le puck derrière le but ou de le passer à une coéquipière ou à un coéquipier, la gardienne ou le gardien participe activement au jeu.

**Vidéo:**

**«Faire preuve d'agilité, se concentrer sur le puck et participer activement au jeu (gardienne/gardien)»**

 [jsle.ch/fVtv](https://jsle.ch/fVtv)

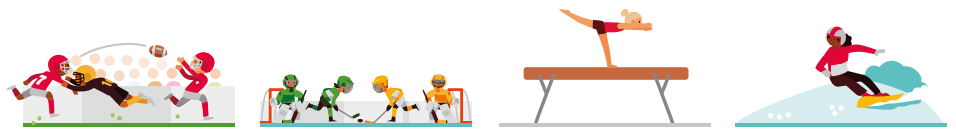


**«Si ton groupe est composé de débutants, offre à tous les enfants la possibilité de s'essayer au poste de gardienne ou de gardien, que ce soit lors d'un entraînement sur la glace ou d'un tournoi.»**



# Formes d'entraînement

## FORMES CARACTÉRISTIQUES



### PROPRES AU SPORT



## FORMES D'ENTRAÎNEMENT

### INTERDISCIPLINAIRES

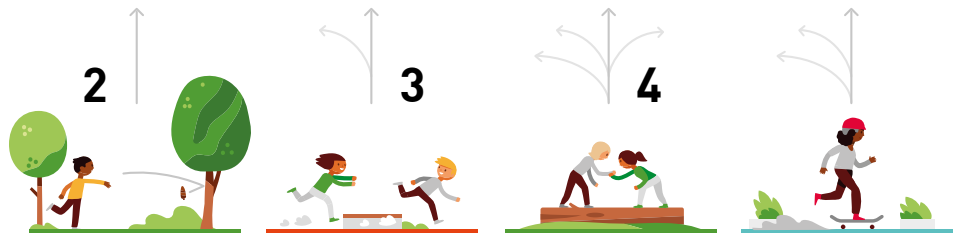


Illustration 6: Liens entre formes caractéristiques, formes d'entraînement propres au sport et formes d'entraînement interdisciplinaires.

Les formes d'entraînement dans le hockey sur glace des enfants s'orientent vers les formes caractéristiques décrites. Les formes d'entraînement sont des tâches, exercices et jeux pertinents qui soutiennent les enfants dans leur processus d'apprentissage et de développement. Une distinction est faite entre les formes d'entraînement élémentaires, les formes d'entraînement interdisciplinaires et les formes d'entraînement propres au sport.

### Importance des formes d'entraînement interdisciplinaires

Les formes d'entraînement interdisciplinaires reposent sur les formes fondamentales de mouvements et de jeux (p. 29). Elles constituent la base du développement sportif ultérieur.

L'illustration 6 montre l'importance des formes d'entraînement interdisciplinaires avec des enfants. En tant qu'entraîneur-e, tu en as conscience et attaches une grande importance à l'entraînement des formes fondamentales de mouvements et de jeux. Ce faisant, tu crées, chez les enfants, les bases idéales et leur facilitates ainsi les processus d'apprentissage à venir dans le sport pratiqué. Prenons l'exemple d'un jeune joueur de football américain (1). Dans le cadre d'une forme d'entraînement propre au sport, il évite un adversaire avant de passer le ballon à un coéquipier. Les compétences générales en matière de jeu et de mouvement acquises

quand il était plus jeune l'aident à maîtriser cette forme d'entraînement complexe. En effet, les multiples jeux de lancer (2) lui ont permis d'apprendre à lancer une balle avec précision et les jeux de poursuite (3) à attraper les autres joueurs, à esquiver l'adversaire avec agilité, à anticiper sa trajectoire ou encore à changer de direction rapidement. Grâce aux jeux de lutte (4), il a gagné en stabilité et en force, ce qui lui permet aujourd'hui, en football américain, d'aborder les duels en ayant confiance en lui.



**«Je porte régulièrement un regard critique sur mes formes d'entraînement. Si on me demande pourquoi je planifie telle forme d'entraînement plutôt qu'une autre, je peux donner une réponse claire, dire quel est l'objectif visé et sur quelle forme caractéristique nous sommes en train de travailler. Si je n'y arrive pas, il est probable que la forme d'entraînement en question ne soit pas la bonne.»**

### Orientation claire des formes d'entraînement propres au sport

Alors que les formes d'entraînement interdisciplinaires visent à stimuler l'acquisition d'un répertoire moteur riche et varié, les formes d'entraînement propres au sport se focalisent sur un éventail de mouvements plus limité. Celles-ci s'orientent toujours vers une forme caractéristique déterminée. Il existe, d'une part, des formes d'entraînement qui visent une forme caractéristique spécifique (p. ex. une joueuse de hockey sur glace qui reçoit une passe backhand), et, d'autre part, des formes d'entraînement plus complexes qui ciblent plusieurs formes caractéristiques. Cette catégorie comprend par exemple des formes d'entraînement avec une répartition différente des rôles ou des tâches (p. ex. une forme de jeu 2:2 dans un espace restreint).

La forme d'entraînement simule la forme caractéristique visée tout en tenant compte du niveau de développement des enfants. Les formes d'entraînement se distinguent souvent par des conditions simplifiées qui permettent aux enfants de s'initier progressivement à la forme caractéristique visée. Dans le cadre d'une approche orientée vers l'objectif, analyse régulièrement les formes d'entraînement que tu utilises et assure-toi qu'elles contribuent à l'acquisition des formes caractéristiques visées.

### Harmonisation avec le concept FTEM Suisse

Le choix des formes d'entraînement dépend des phases et des domaines clés du concept FTEM. Aux phases F1/F2, emploie en premier lieu des formes d'entraînement interdisciplinaires. Les premières formes d'entraînement propres au sport sont introduites à partir de la phase F2. Ces dernières deviennent prépondérantes dès la phase F3. D'autres formes d'entraînement pour des âges et des niveaux différents sont à disposition dans l'outil de planification de Swiss Ice Hockey.

### Formes d'entraînement sur mesure

Choisis, sur la base des recommandations de J+S et de Swiss Ice Hockey, des formes d'entraînement qui conviennent à ton groupe. Sache toutefois qu'une utilisation généralisée de celles-ci n'est pas envisageable. En effet, au vu des importantes différences de niveau que l'on peut généralement constater au sein d'un groupe d'entraînement, tu te dois de les moduler. Regarde comment tu peux rendre les formes d'entraînement plus faciles ou plus difficiles pour qu'elles correspondent aux aptitudes et au niveau des enfants. Pour ce faire, inspire-toi des principes de la recommandation d'action «Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes» (p. 46). Tu auras ainsi la certitude de proposer une forme d'entraînement qui répond aux besoins de tous les enfants.

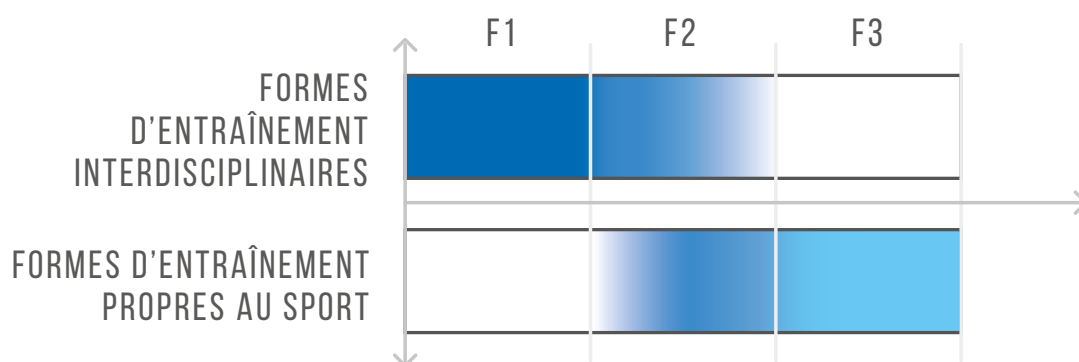
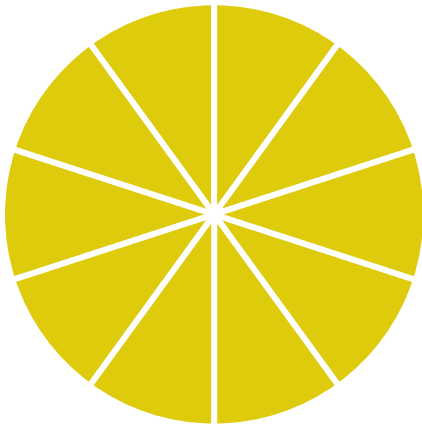


Illustration 7: Utilisation des formes d'entraînement aux différentes phases du domaine clé «Foundation».



**«On joue toujours à des jeux amusants: on fait la course, on se lance des balles, on saute, on fait des petits jeux d'équilibre ou de réaction ou bien on compare notre souplesse.»**



### Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ Se tenir en équilibre
- ▶ Rouler, tourner
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élaner
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ Glisser, déraper
- ▶ Autres formes



### Formes fondamentales de jeux

- Jeux libres
- Jeux de réaction
- Jeux d'estafettes
- Jeux de poursuite et de cache-cache
- Jeux de lutte
- Jeux de lancer
- Jeux de passes
- Jeux de tirs au but
- Jeux de renvoi
- Autres formes

Illustration 8: Formes fondamentales de mouvements et de jeux.

Les formes d'entraînement interdisciplinaires (p. 27) s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux (illustration 8). Les formes fondamentales de mouvements sont enseignées essentiellement sous une forme ludique. Rien d'étonnant donc à ce que les formes fondamentales de mouvements et de jeux soient souvent associées dans la pratique. Ainsi, tu peux entraîner une forme fondamentale de mouvement en la combinant à certaines formes fondamentales de jeux.

### Les formes fondamentales de mouvements à la base d'un répertoire diversifié

Dans les premières années de leur vie, les enfants acquièrent une foule de mouvements élémentaires que l'on peut regrouper en formes fondamentales de mouvements. Chaque mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales connues. Plus le répertoire moteur de base est large et plus les formes fondamentales de mouvements sont stables, plus les enfants arriveront

à réaliser des actions motrices complexes par la suite. Grâce à un travail régulier et varié des formes fondamentales de mouvements, ils renforcent leurs connexions cérébrales. Cela contribue à un bon contrôle général des mouvements, lequel à son tour pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

Dans l'optique d'un développement global sain et des phases d'apprentissage ultérieures dans le sport, il est donc important que les enfants multiplient très tôt les expériences motrices. Pour concevoir tes entraînements, tu peux t'inspirer des diverses formes fondamentales de mouvements (illustration 8). Dans le domaine clé «Foundation» (p. 21), prends en considération un large éventail de formes fondamentales de mouvements pertinentes et travaille-les au travers de tâches motrices motivantes proposées sous une forme ludique (cf. chapitre «Bonnes pratiques»).



**«Les spécialistes en psychologie du développement insistent sur le rôle important du jeu dans le développement, l'éducation et l'apprentissage tout au long de la vie. En ce sens, le jeu est considéré comme un besoin**

**fondamental de l'être humain. À cet égard, jeu et apprentissage sont indissociables: par le jeu, l'être humain apprend à décider de manière autonome, à se comporter avec fair-play, à gérer ses émotions, à développer des stratégies communes, à passer des accords avec les autres et à s'y tenir. De plus, le jeu stimule la créativité et l'imagination.»**

### **Les formes fondamentales de jeux favorisent le développement sportif**

Les formes fondamentales de mouvements et de jeux constituent un pilier essentiel de l'entraînement de hockey sur glace dans le domaine clé «Foundation». Les enfants qui s'exercent à différentes formes fondamentales de jeux développent une solide compréhension du jeu et prennent durablement goût aux activités sportives à caractère ludique.

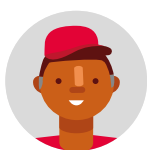
En général très intensives, les formes fondamentales de jeux favorisent aussi grandement la santé, notamment en renforçant le système cardiovasculaire ou en augmentant la densité osseuse. Dans bien des sports, les compétences tactiques constituent un préalable essentiel à de bonnes performances, tant individuelles que collectives. À cet égard, les formes fondamentales de jeux sont très importantes. En effet, les enfants doivent constamment choisir entre plusieurs actions possibles, apprenant du même coup à évaluer celles de leurs coéquipiers mais aussi celles de leurs adversaires. L'acqui-

sition précoce de ces compétences au travers de formes fondamentales de jeux les aide ainsi notamment à reconnaître les plans de jeu, à deviner les trajectoires du ballon et les déplacements ou encore à anticiper les actions de jeu.

Enfin, les formes fondamentales de jeux collent au goût prononcé des enfants pour le jeu. Une approche ludique leur permet de s'initier au hockey sur glace dans une atmosphère joyeuse, tout en stimulant leur motivation et leur intérêt. Les enfants en redemandent. Tu trouveras des exemples concrets qui ont fait leurs preuves pour entraîner les formes fondamentales de jeux à la fin de ce manuel (cf. chapitre «Bonnes pratiques», p. 59).

### **Approfondissement: «Formes fondamentales de mouvements et de jeux»**

 [jsle.ch/fsbG](https://jsle.ch/fsbG)



**«Les parents croient souvent, à tort, qu'une spécialisation précoce dans le hockey sur glace est la meilleure option pour la carrière sportive de leur enfant. Or, une spécialisation précoce a tendance à entraîner des**

**problèmes de performance à court ou moyen terme. Sans compter qu'elle comporte également des risques: par exemple, elle augmente à plus long terme le risque de blessures dues à des charges unilatérales. De même, la spécialisation précoce augmente la pression autour de la performance. À terme, cela peut entraîner une perte de motivation et accroître le risque de décrochage, les enfants risquant de se retrouver isolés socialement ou saturés sur le plan sportif. À l'inverse, une spécialisation tardive permet aux joueurs d'acquérir de meilleures habiletés motrices et aptitudes de coordination. Des compétences motrices et ludiques variées ont également une influence ultérieure positive sur leur vitesse et capacité d'apprentissage.»**

# Le hockey sur glace des enfants dans la pratique

Le hockey sur glace des enfants s'accompagne d'aspects et de règles de comportement importants qui s'appliquent à la fois aux entraînements et aux tournois.

## Sécurité

La sécurité des enfants est essentielle. En tant qu'entraîneur-e, veille à ce que tous les enfants portent correctement tout leur équipement. Vérifie que les zones de changement sont séparées et que les portes des bandes de la patinoire sont bien fermées pendant le match. Assure-toi qu'aucun matériel ne gêne le jeu ou ne risque de faire trébucher un enfant. Si les enfants ou les parents ont des difficultés à contrôler leurs émotions, apaise-les.

## Un jeu adapté aux enfants (sur le plan du matériel)

Participer activement au jeu permet aux enfants de se développer. Dans cette optique, recours à des entraînements et à des jeux conçus selon leurs besoins, avec des règles adaptées à leur âge, des principes de jeu qui les motivent, un matériel approprié et joue sur de petites surfaces.

Les petites surfaces de jeu donnent aux enfants l'occasion de disputer de nombreux duels dans des espaces restreints, avec quantité de changements de possession du puck, de passes et de possibilités de tir – de quoi stimuler leur agilité, leur mobilité et leur créativité. La joueuse ou le joueur en possession du puck est en permanence sous pression et en quête de solutions. Lorsque les équipes sont plus petites, les enfants ont plus souvent le puck: ainsi, en trois contre trois, la possession de puck de chaque enfant augmente de plus de 60% par rapport à un cinq contre cinq.

Les pucks légers, adaptés à la taille et à la force musculaire des enfants, sont plus faciles à manipuler. Les enfants peuvent mieux les contrôler et les déplacent avec plus de précision, ce qui leur permet d'apprendre à tirer proprement et en visant. Grâce à ces pucks légers, ils vivent rapidement des expériences gratifiantes. En jouant avec des buts plus petits (Kids 80), les joueurs doivent apprendre à repérer les espaces afin de tirer mieux et avec plus de précision. Les gardiens sont également plus efficaces, car la taille des buts est davantage adaptée à leur corps.

## Des principes de jeu adaptés

Le hockey sur glace des enfants fait en grande partie abstraction des instructions tactiques. En tant qu'entraîneur-e, tu encourages les enfants à faire preuve de courage et de créativité. Il n'y a pas de positions fixes. Essaie de veiller à ce que les équipes ne soient pas déséquilibrées. Compose les lignes et les équipes en tenant compte le plus possible du niveau des enfants. Ainsi auront-ils davantage de chances de vivre des expériences gratifiantes – et éviteras-tu qu'une équipe ne soit trop dominante.

## Fair-play

En tant qu'entraîneur-e, tu es toujours un modèle à suivre pour les enfants. Tu mets activement en pratique la notion de fair-play et tu promeus systématiquement le respect entre les enfants. Encourage ces derniers à suivre les règles et à se comporter avec fair-play. Incite-les à faire preuve de respect et d'esprit sportif à l'égard des arbitres et de tous leurs coéquipiers et adversaires.

## L'expérience prime sur le résultat

Pour tous les enfants, les entraînements, les matchs et les tournois doivent toujours rester un souvenir positif. En tant qu'entraîneur-e, appliquer la devise «Rire, apprendre, réaliser une performance» te permet de mettre l'accent sur le plaisir de jouer. Promue un environnement dans lequel les enfants se sentent épanouis et soutenus. Les tournois leur donnent l'opportunité de revoir leurs amis ou de s'en faire de nouveaux, de faire le plein de confiance en eux et de prendre beaucoup de plaisir à jouer au hockey sur glace.

Pendant un match, ton rôle d'entraîneur-e consiste à te tenir plutôt en retrait. Suis l'action de façon réfléchie et avec attention. Valorise les efforts, les belles actions et le comportement positif des enfants en les félicitant. Cependant, abstiens-toi de toute indication tactique. Accorde par ailleurs à tous les enfants le même temps de jeu: en effet, dans le hockey sur glace des enfants, il n'y a pas de remplaçants. Dans tes interactions avec ton entourage, comporte-toi de manière respectueuse et exemplaire. Les classements et les résultats sont secondaires. À la fin d'un tournoi, chaque enfant doit avoir la sensation d'avoir gagné. Tous ces points sont le gage de conditions d'apprentissage motivantes et de plaisir sur la glace. Des conditions de jeu adaptées aux enfants et qui garantissent des chances égales renforcent la confiance en soi et l'estime de soi des enfants.



Utilises-tu les pucks bicolores de Swiss Ice Hockey? Ils peuvent être intégrés à de nombreuses «small games» grâce auxquelles tu stimuleras la créativité et la prise de décision des enfants.

## Téléchargement: «Exercices pour l'entraînement avec les pucks de deux couleurs»

 [jsle.ch/fDzp](https://jsle.ch/fDzp)





---

# Enseigner le hockey sur glace des enfants



## L'essentiel en bref: enseigner, mais comment?

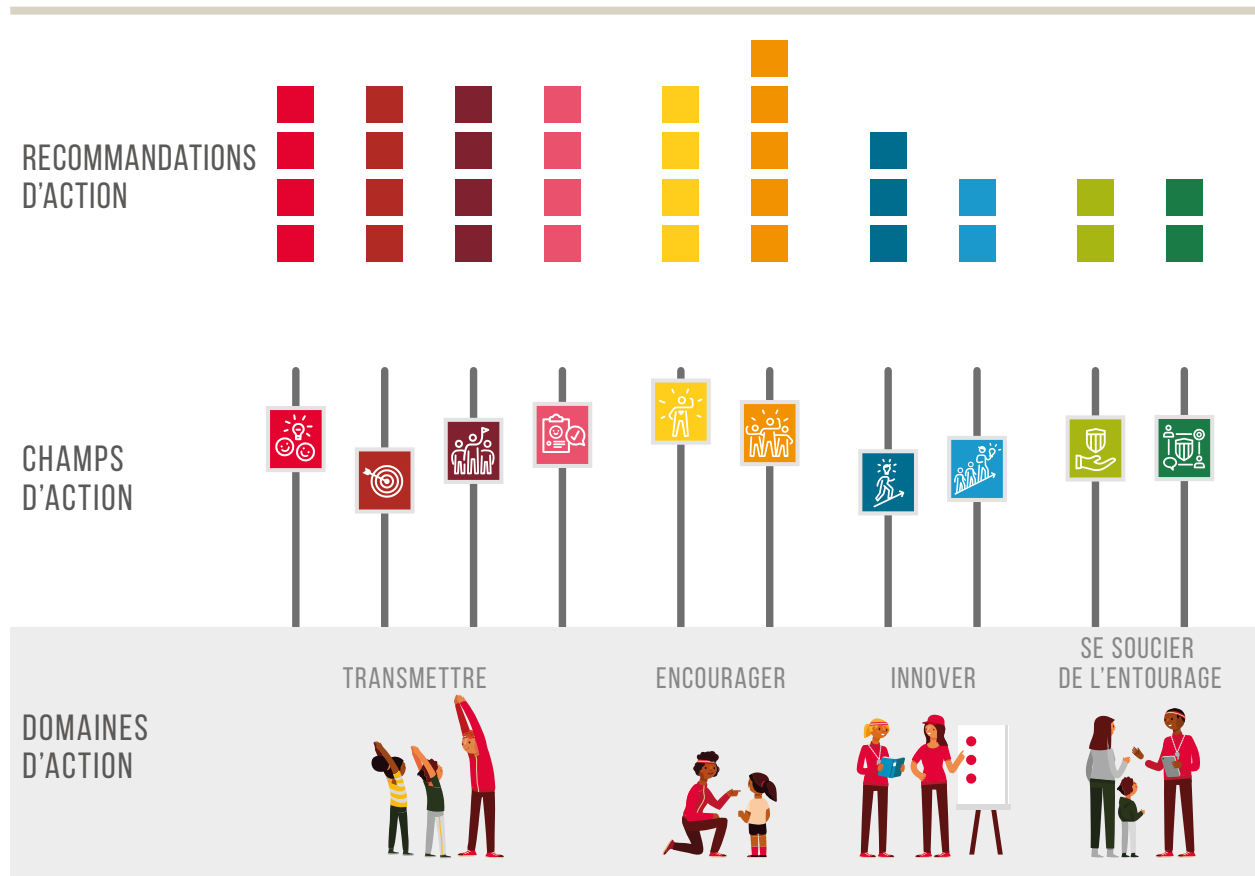


Illustration 9: Domaines, champs et recommandations d'action de la conception de la formation J+S.

### Des recommandations ciblées et axées sur la pratique

Les enfants sont au centre de la formation de J+S et de Swiss Ice Hockey. Au bénéfice de prédispositions diverses, ils ont leurs propres objectifs, besoins, attentes et exigences. J+S a choisi d'y répondre en élaborant 34 recommandations d'action concrètes axées sur la pratique pour les entraîneurs. Celles-ci sont regroupées en dix champs d'action définis à partir des quatre domaines d'action «Transmettre», «Encourager», «Innover» et «Se soucier de l'entourage» (illustration 9).

### Accent mis sur «Transmettre» et «Encourager»

Le domaine d'action «Transmettre» porte sur le cœur de l'activité des entraîneurs, à savoir enseigner leur sport de prédilection. Tu y apprendras notamment comment aborder et enseigner les contenus spécifiques du sport (p. ex. ceux en lien avec la forme caractéristique «Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck») de façon ciblée, en tenant compte de l'âge et du groupe cible.

Le domaine d'action «Encourager» te montre comment aider les enfants à bien se développer et à s'épanouir. Il s'articule autour des compétences psychosociales et des compétences en matière de santé qui façonnent la personnalité au-delà des frontières du sport.

Les couleurs représentant les domaines d'action «Transmettre» et «Encourager» sont proches, montrant ainsi que les contenus se recoupent: de fait, quiconque transmet encourage également – et inversement! Le présent document réserve une place secondaire aux domaines d'action «Innover» et «Se soucier de l'entourage», que tu pourras approfondir davantage dans le cadre de la formation continue.



Illustration 10: Les quatre champs d'action du domaine d'action «Transmettre».

Le domaine d'action «Transmettre» décrit tout ce qui a trait à l'enseignement et à l'apprentissage du hockey sur glace. Il s'articule autour de quatre champs d'action

associés, à chaque fois, à quatre recommandations d'action concrètes, expliquées au fil des pages suivantes.

## Cours en ligne: «Transmettre»

 [jsle.ch/foKv](https://jsle.ch/foKv)

## Séquence d'apprentissage:

### «Transmettre de manière adaptée aux enfants»

 [jsle.ch/fLkg](https://jsle.ch/fLkg)



## Instaurer un climat propice à l'apprentissage

Un climat agréable, valorisant et non anxio-gène est fondamental pour tout apprentissage. Qui se sent à l'aise apprend plus facilement. La qualité de la relation tant entre toi et le groupe qu'entre les enfants eux-mêmes joue un rôle déterminant. Ne l'oublie pas! Emploie-toi à faire régner une ambiance positive au sein du groupe et crée, par ton com-

portement comme par ton savoir-être, un environnement propice à l'apprentissage.

### Approfondissement: «Champ d'action – Instaurer un climat propice à l'apprentissage»

 [jsle.ch/fHlk](https://jsle.ch/fHlk)

### Éveiller l'enthousiasme et le plaisir

Rire, apprendre, réaliser une performance: tels sont les ingrédients d'une recette qui a fait ses preuves. Le rire occupe une place prépondérante. Les expériences motrices avec de fortes chances de réussite et une large part de plaisir augmentent la motivation.

**Conseil:** Communique ton plaisir de bouger aux autres en participant ou en jouant toi-même de temps en temps. Demande-toi toutefois au préalable quel moment se prête le mieux à ce (bref) changement de rôle.

### Valoriser et respecter les enfants, les traiter de manière juste

Efforce-toi d'avoir une attitude empreinte de respect et d'estime. Instaure un climat propice à l'apprentissage en écoutant activement les enfants, en t'intéressant à eux ainsi qu'en les traitant courtoisement et chaleureusement.

**Conseil:** Veille à saluer personnellement tout le monde au début comme à la fin de chaque entraînement. Observe particulièrement les participants les plus discrets et demande-leur comment s'est passée leur journée ou comment ils vont.



*«Écouter attentivement les enfants est une marque de reconnaissance de ma part. Il m'arrive souvent, dans une situation de jeu ou d'entraînement, de ne pas avoir assez de temps.*

*Je prévois toujours un quart d'heure à la fin de chaque entraînement pour répondre aux éventuels besoins des uns et des autres.»*



### Exploiter les erreurs

Tolère les erreurs. Ainsi les enfants ne les craindront-ils pas. Ils rechercheront le défi et seront motivés (illustration 11).

**Conseil:** Invite les enfants à se montrer courageux et à tester de nouvelles choses. Ils se sentiront d'autant plus forts. Félicite-les de leurs efforts et explique-leur que les erreurs font partie du processus d'apprentissage normal.

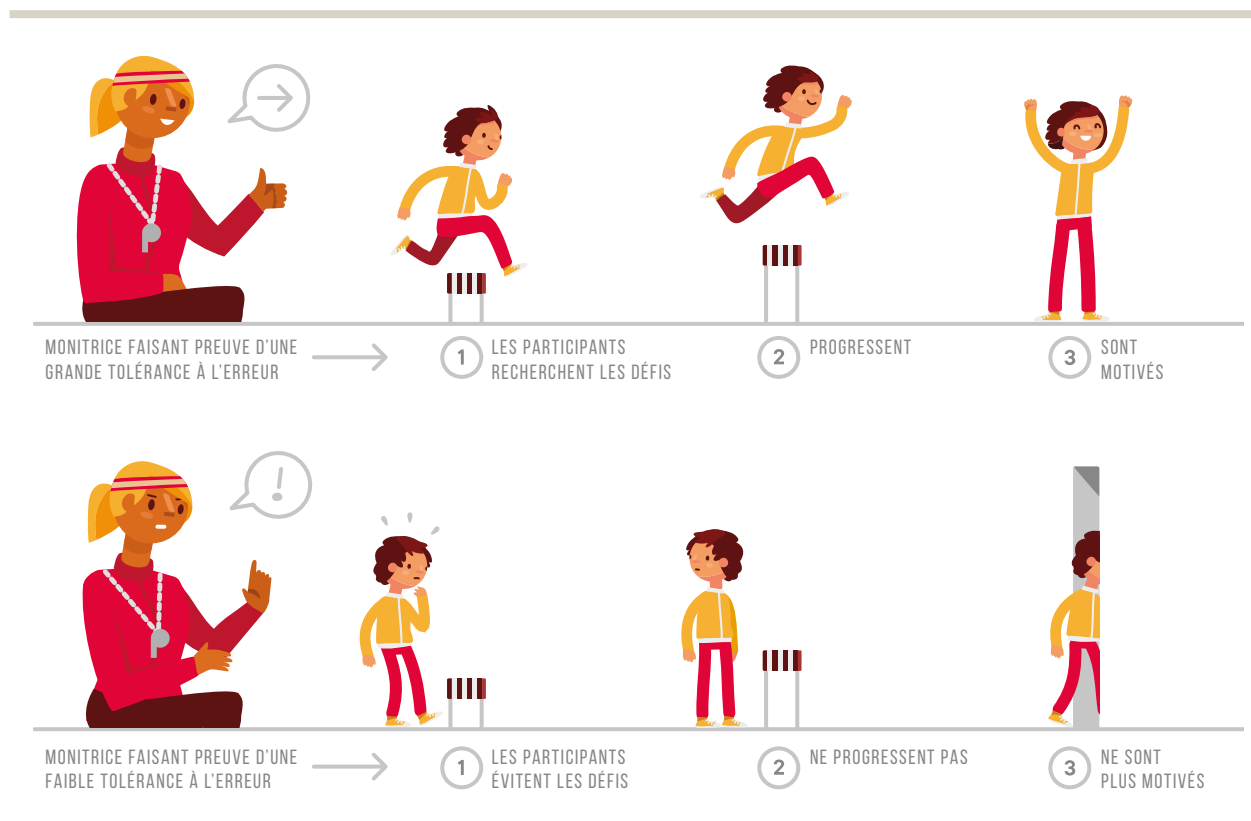


Illustration 11: Corrélation entre tolérance à l'erreur et motivation.

### Impliquer les enfants et favoriser le sentiment d'appartenance

Laisse aux enfants une marge de manœuvre et permets-leur de donner leur avis sur la conception de l'entraînement. Veille à ce que tous se sentent intégrés, à l'aise et bienvenus.

**Conseil:** Divise la patinoire et propose aux enfants deux formes de jeu différentes au choix.



**«À la fin de l'entraînement, je demande régulièrement aux enfants de me donner leur avis: qu'est-ce qui leur a plu? Qu'est-ce qui a moins bien marché? Quels sont leurs souhaits et suggestions?»**

## Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure

Planifie, réalise et évalue tes activités d'après des objectifs. Veille tout particulièrement à fixer des objectifs de développement de la personnalité, en plus de ceux portant sur le hockey sur glace proprement dit. Détermine ceux qui sont prioritaires; fais régulièrement le point et adapte-les si nécessaire. Cette approche orientée vers les objectifs suppose que tu organises judicieusement tes contenus de formation et que tu structures tes entraînements en conséquence.

### Définir des objectifs prioritaires et les communiquer de façon transparente

Les objectifs donnent des points de repère aux participants et les motivent. Alors que les jeunes peuvent viser des objectifs sur le long terme, un objectif mensuel semblera encore trop abstrait à des enfants. Explique-leur donc les objectifs, entraînement par entraînement, et pour la semaine en cours. Utilise un langage adapté, en ayant par exemple recours à des métaphores. Fais souvent référence à ces objectifs. Cela permettra aux enfants de comprendre la raison de tel ou tel jeu ou de tel ou tel exercice spécifique. Sois flexible avec tes objectifs: parfois, tu ne pourras pas les atteindre comme prévu. Remets-les en question d'un œil critique, adapte-les et/ou redéfinis tes priorités.

### Réexaminer les objectifs et souligner les progrès

Faire régulièrement le point permet de montrer les progrès réalisés. Des contrôles de la matière apprise ludiques et adaptés à leur âge peuvent aider les enfants à relever des défis et à se concentrer sur un élément précis. Lorsque les enfants constatent qu'ils atteignent leurs objectifs et qu'ils font des progrès, leur motivation augmente. Assure-toi que tes contrôles de la matière apprise s'accordent avec les besoins des enfants. Les défis à relever doivent être amusants. Veille à ce qu'ils ne soient pas source de pression ou d'anxiété. Tous les enfants doivent pouvoir faire des expériences gratifiantes. Intègre les conclusions tirées de ce bilan quand tu planifies les futures unités d'entraînement.

### Approfondissement: «Champ d'action – Définir des objectifs d'apprentissage prioritaires et donner une structure»

 [jsle.ch/fHLp](https://jsle.ch/fHLp)

**Conseil:** Définis les objectifs selon les critères SMART. Ainsi un objectif sera-t-il spécifique (c.-à-d. le plus concret possible), mesurable, attrayant, réaliste et temporellement défini (date à laquelle il devra être atteint).

**Conseil:** Contrôle périodiquement les acquis de tes participants dans tes entraînements en fonction de leur niveau. Les formes de jeux ou d'exercices qui permettent de mesurer la performance sont particulièrement intéressantes, car elles laissent entrevoir les progrès.



**«À l'entraînement, nous pouvons présenter un nouveau mouvement toutes les quatre semaines. L'autre jour, nous avons ainsi pu montrer que nous savions glisser sur une jambe et sauter par-dessus des cannes. Nous avons tous réussi et, pour nous récompenser, notre entraîneuse nous a offert des autocollants à collectionner. Trop cool!»**

## Planifier des activités J+S de manière ciblée

Dans le hockey sur glace des enfants, les entraîneurs agissent efficacement en poursuivant des objectifs précis. Lorsque ceux-ci sont atteints, ce n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'une préparation minutieuse. La capacité à planifier des activités de manière structurée et judicieuse fait partie des compétences clés des entraîneurs. Base-toi, dès lors, sur le cycle de planification J+S (illustration 12).

### Le cycle de planification J+S

Commence par regarder où se situe ton groupe d'entraînement et établis une comparaison entre l'état visé et l'état actuel (1). Analyse les enfants (niveau de développement, capacité d'attention, préférences, motivation, besoins, etc.) et les conditions cadres (infrastructures, nombre d'entraînements, etc.). Définis sur cette base les objectifs sportifs et sociaux, ainsi que ceux en rapport avec le comportement. Planifie-les dans le temps (objectifs à court, moyen ou long terme) (2) puis élabore la planification en t'appuyant sur les objectifs fixés (3). Priorise les contenus et définis-les dans le temps. Il existe différents types de planification, du programme à très longue échéance à celui à très brève échéance. Dans le cadre de Jeunesse+Sport, tu privilégies une planification à moyen terme (planification annuelle ou semestrielle) qui couvre la durée du cours ainsi que les planifications de leçons. Il s'ensuit alors la mise en œuvre de la planification dans le cadre de l'entraînement et/ou de la compétition (4). Pense toujours à faire le lien

avec les objectifs fixés et explique pourquoi tu choisis certaines mesures d'entraînement à un moment précis. Évalue ensuite, avec les enfants, les activités J+S réalisées (5). Pour cerner le développement de ton groupe d'entraînement, effectue en sus une comparaison avec des groupes témoins (6). Une comparaison avec des normes de référence (p. ex. des indications concernant l'évolution dans des plans d'entraînement cadres) peut également s'avérer judicieuse. Complète l'évaluation sur la base des questions suivantes: le groupe d'entraînement a-t-il atteint les objectifs fixés? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi? Qu'a-t-il pu réaliser selon la planification et dans la qualité voulue? Qu'est-ce qui n'a pas pu l'être? Quelles conclusions peut-on en tirer? Qu'est-ce que le groupe devra faire différemment la prochaine fois? Que ne faudrait-il pas changer?

### Utiliser les outils de planification

Différents outils de planification sont disponibles. Simples documents ou outils numériques sophistiqués, tous sont destinés à te faciliter le travail de planification. Conformément aux directives de J+S, la réalisation d'activités J+S s'accompagne impérativement d'une planification écrite. Il t'incombe alors de décider avec quels outils tu veux travailler.

Site Internet:  
«Le cycle de planification J+S»

 [jsle.ch/fJsP](https://jsle.ch/fJsP)

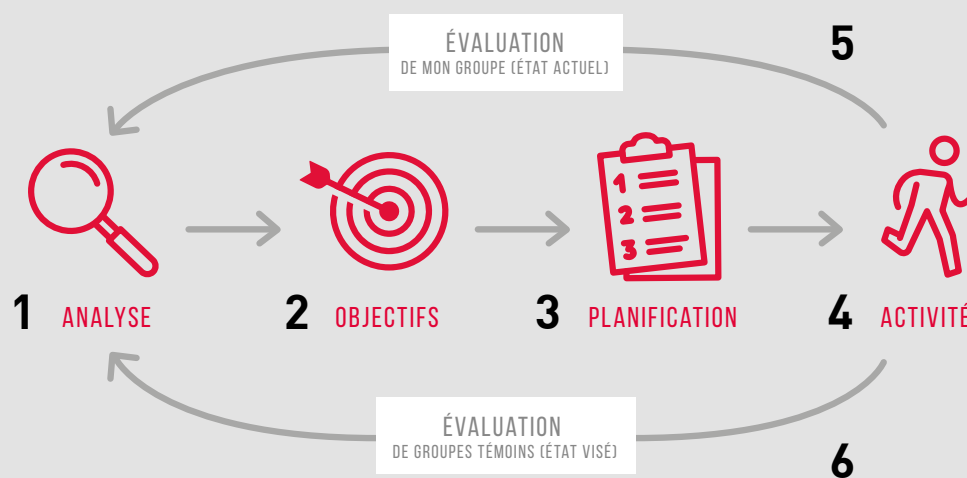


Illustration 12: Le cycle de planification J+S.



**«Des études montrent que les enfants ont de la peine à se concentrer sur une longue période. Leur capacité d'attention en minutes équivaut, chez les enfants et les jeunes, au double de leur âge. Ainsi un jeune de 10 ans arrivera-t-il à se concentrer environ 20 minutes. Ces chiffres, même s'ils restent approximatifs, fournissent de précieuses informations pour la conception de l'enseignement et de l'entraînement, telles que l'importance de rythmer intelligemment les activités. Avec des enfants notamment, il convient de multiplier les phases d'exercices requérant de la concentration (p. ex. travail de la technique) tout en veillant à ce qu'elles durent moins longtemps et en les alternant avec des formes de jeux et d'exercices.»**

### Structurer judicieusement les contenus

Détermine les contenus d'un entraînement sur la base des objectifs généraux définis. Privilégie, en règle générale, un entraînement en trois parties (introduction – partie principale – retour au calme) que tu prendras soin de bien coordonner (cf. encadré «Conseils pour concevoir l'entraînement»).

**Conseil:** Réfléchis à de courtes formes de jeux que tu pourras utiliser au cas où l'attention chuterait dans ton groupe d'entraînement. Ces jeux dits «de transition» doivent pouvoir être réalisés avec un minimum d'explications et de matériel.

### Intégrer des rituels

Les rituels créent un cadre sécurisant. Utilise-les pour structurer ta leçon ou combler les temps d'attente. Ils aident les enfants à se repérer et à canaliser leur attention. Ces routines permettent aussi de s'organiser plus rapidement et de consacrer davantage de temps au mouvement.

**Conseil:** Maintiens en permanence un niveau d'activité des enfants élevé. Entre deux exercices, introduis des petits rituels que les enfants doivent accomplir (p. ex. des petits exercices de patinage) pendant que tu prépares le nouveau poste. N'oublie jamais que si tu n'occupes pas les enfants, ils seront vite une source de préoccupation (d'après Volkamer & Zimmer, 2000).

## Conseils pour concevoir l'entraînement

D'un entraînement de qualité dans le hockey sur glace des enfants se dégage un fil rouge (illustration 13) qui guide les différents acteurs à travers les parties de la leçon (introduction – partie principale – retour au calme), les contenus, les objectifs, le matériel et les formes d'organisation.

Intègre, dès l'introduction, des formes de jeux et d'exercices qui préparent les participants à la partie principale. Consacre les trois quarts de l'entraînement à la partie principale, et un quart à l'introduction et au retour au calme. Procède toujours «du plus facile au plus difficile» ou «du connu à l'inconnu».

Rappelle-toi que la concentration des enfants baisse au fil de l'entraînement et applique la règle suivante: plus un contenu est important, plus il doit être placé au début de l'entraînement.

Assure-toi que le matériel utilisé dans la partie principale peut aussi servir à l'introduction et au retour au calme car le montage et le démontage prennent, à chaque fois, du temps (p. 41). Laisse-toi guider par le principe «moins il y en a, mieux c'est»: limite, avec les jeunes enfants, le nombre de formes d'exercices mais varie-les régulièrement.



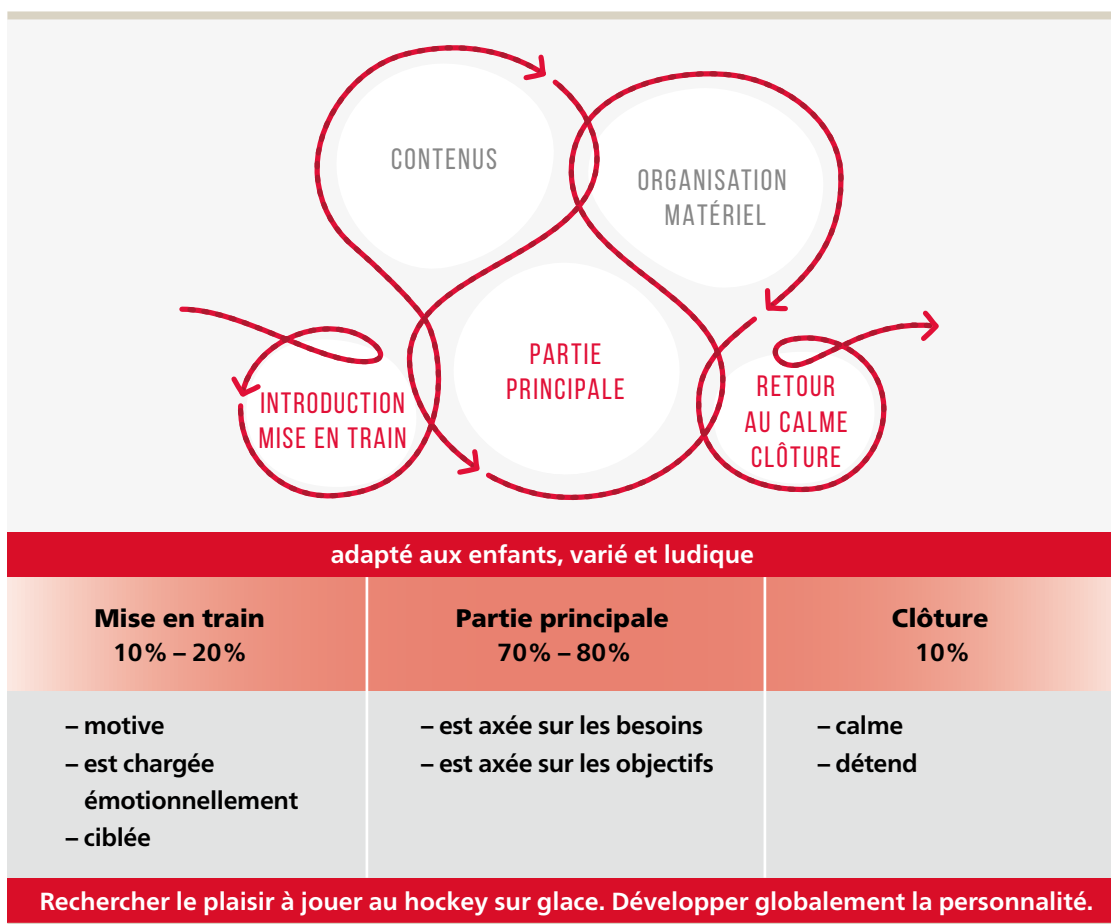


Illustration 13: Le «fil rouge» – label de qualité d’une activité J+S réussie.



## Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité

Un-e entraîneur-e doit garantir aux enfants une sécurité optimale. Dès lors, planifie avec soin, anticipe, observe attentivement, pose un regard critique et reconnais à temps les dangers potentiels. Applique des règles claires, définis des sanctions en cas de non-respect et apprends à gérer les perturbations de même que les imprévus. Ainsi pourras-tu non seulement encadrer ton

groupe efficacement en recherchant la sécurité, mais encore garantir un temps d'apprentissage et de mouvement maximal.

**Approfondissement: «Champ d'action – Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité»**

[jsle.ch/fHg](https://jsle.ch/fHg)



**«Je consacre toujours beaucoup de temps à la planification de mes entraînements. Sur place, je dois néanmoins pouvoir faire preuve de souplesse et réagir promptement. Parfois, il est absurde de vouloir s'en tenir coûte que coûte au déroulement prévu. Si je vois que les enfants sont turbulents ou qu'ils ont de la peine à se concentrer, j'adapte les contenus d'entraînement en conséquence. Ils sont sous ma responsabilité. Leur sécurité est en permanence ma priorité absolue.»**

**Séquence d'apprentissage: «Encadrer un groupe efficacement en recherchant la sécurité»**

[jsle.ch/fLG](https://jsle.ch/fLG)

### Garantir la sécurité

En tant qu'entraîneur-e dans le hockey sur glace des enfants, tu garantis l'intégrité physique et morale de tes joueurs. Pour ce faire, planifie soigneusement ton entraînement de manière à prévenir les accidents. Chez les enfants, les blessures les plus fréquentes sont causées par des chutes, des pucks mal contrôlés ou des collisions et peuvent provoquer contusions, fractures, entorses ou plaies ouvertes. Identifie, lors de la planification, les éventuelles sources de danger et tiens compte des aptitudes des enfants, de leur condition physique de même que des influences extérieures (tableau 5 et encadré «Prévention des blessures»).

**Conseil:** Visualise mentalement ton activité avant de commencer et évalue de manière réaliste les risques éventuels. Le cas échéant, prends les mesures qui s'imposent pour réduire au minimum le risque résiduel (p. ex. exercices plus faciles, zones de chute sécurisées).

## Prévention des blessures

### Échauffement et activation

Active, au début de chaque activité, le corps et l'esprit. Mise en train mentale, formes ludiques interdisciplinaires ou propres au sport pour développer les habiletés sont autant de méthodes envisageables. Il s'agit en fait de préparer le corps et l'esprit à l'effort physique à venir. Pour ce faire, intègre régulièrement à l'échauffement des exercices de mobilisation et de stabilisation dynamiques riches et variés pour les groupes musculaires amenés à être particulièrement sollicités durant l'activité subséquente.

### Effort adapté pendant l'activité

Adapte l'activité sportive aux aptitudes physiques, au niveau d'entraînement, au savoir-faire ainsi qu'à l'état psychique – en bref, à la capacité de charge individuelle – des enfants. Une trop grande sollicitation peut

être la cause de blessures lourdes de conséquences. Propose des tâches attrayantes et ciblées. Augmente continuellement le volume et l'intensité d'entraînement. Varie régulièrement les exercices pour obliger le corps et l'esprit à toujours s'adapter. Prévois des temps de récupération en adéquation avec l'effort.

### Mesures de premiers secours en cas de blessures

Si quelqu'un se blesse durant un entraînement ou un tournoi de hockey sur glace en dépit de toutes les précautions prises (planification minutieuse, décisions réfléchies et comportement responsable), un-e entraîneur-e sait quelles mesures de premiers secours engager sur la base de ses compétences.

**Approfondissement: «Prévention des blessures et blessures sportives»**

[jsle.ch/fVvP](https://jsle.ch/fVvP)



«La sécurité des enfants passe avant tout. On se retrouve parfois face à des décisions difficiles. Les spécialistes appellent «compétence de risque» la capacité à gérer les risques dans de telles situations. Les personnes qui disposent d'une compétence élevée dans ce domaine savent ce qu'elles peuvent faire sans mettre les autres ou elles-mêmes en danger. Elles savent à quel moment interrompre une activité ou demander de l'aide. Tu peux accroître ta compétence en matière de risque en te posant les bonnes questions: que me conseillerait une personne de confiance (mon parrain ou ma maman) lors de cette décision difficile à prendre? En cas d'accident, quels arguments pourrais-je faire valoir auprès d'un policier ou d'un juge? Quelles conséquences aura ma décision dans cinq minutes, cinq mois ou cinq ans? La compétence en matière de risque s'apprend, chez les enfants et les jeunes aussi. Pendant les activités physiques et sportives, ceux-ci multiplient les expériences et cherchent à exécuter peu à peu des tâches de plus en plus difficiles. Ils apprennent à gérer les risques acceptés et à évaluer correctement les dangers. Ainsi parviennent-ils à développer leur sens des responsabilités et leur compétence en matière de risque.»

Tableau 5: Exemples de questions inhérentes à la sécurité dans le hockey sur glace des enfants

#### Planification

1

Activité

- Quelles sont les conditions données (p. ex. saison, moment de la journée, météo)?
- Quelles sont les éventuelles difficultés en lien avec le lieu?
- Quelle est la taille de la zone d'entraînement? Quel matériel est à disposition?
- Quelles sont mes capacités et mes compétences en tant qu'entraîneur-e?
- Les enfants possèdent-ils les aptitudes techniques, physiques et mentales nécessaires à l'activité prévue?
- La construction méthodologique choisie est-elle adaptée? Ai-je planifié des exercices préparatoires appropriés? Est-ce que j'apprends pas à pas aux enfants à pouvoir réaliser un exercice difficile?
- Une trousse de secours ainsi que les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents sont-ils à portée de main?

#### Sur place

2

Activité

- Quelles sont véritablement les conditions? Quelles sont les prévisions?
- L'activité prévue a-t-elle lieu à l'endroit envisagé? Reste-t-il certains dangers à écarter (p. ex. des objets qui traînent)?
- La zone de chute autour de la surface de jeu est-elle suffisamment grande?
- Le matériel utilisé est-il adapté aux enfants?
- Comment vont les enfants (forme du jour)? Quelle est la véritable composition du groupe?
- Tous les enfants portent-ils correctement tout leur équipement de hockey sur glace? Tous les enfants ont-ils retiré leurs montres et bijoux ou recouvert ces derniers de bande adhésive le cas échéant?
- Ont-ils besoin d'aide pour enfiler leur équipement de protection personnel?
- Une trousse de secours ainsi que les numéros d'urgence et les numéros de téléphone des parents sont-ils à portée de main?
- Le matériel disponible et l'équipement sont-ils en bon état et prêts à être utilisés?

#### Pendant l'activité

3

Activité

- Les enfants se sont-ils échauffés et sont-ils psychologiquement prêts à commencer l'entraînement?
- Les enfants comprennent-ils les règles du jeu?
- Des enfants du même gabarit s'entraînent-ils ensemble (groupes formés en fonction de la taille, du poids et de la force)?
- Les conditions météorologiques (p. ex. orage, brouillard) sont-elles changeantes?
- Ai-je besoin de matériel supplémentaire (p. ex. cônes, cerceaux, «Toblerone»)?
- Comment évolue l'état physique et psychique des enfants?
- Faut-il prévoir des pauses supplémentaires (en raison p. ex. de la chaleur, du froid, de la fatigue, de la soif)?
- Dois-je adapter les exercices? Des exercices préparatoires sont-ils nécessaires?

Aide-mémoire: «La prévention des accidents dans le hockey sur glace»

[jsle.ch/fMeh](https://jsle.ch/fMeh)

### Encadrer en se montrant présent et en sachant s'adapter

Sois attentif/ive, présent-e et donne des instructions ainsi que des règles claires. Communique ces dernières de façon transparente en exposant les sanctions en cas de non-respect. Accompagne expressément ta communication de la mimique et de la gestuelle correspondantes ainsi que d'autres signaux non verbaux (illustration 14).

**Conseil:** Renforce les liens personnels en appelant les enfants par leur prénom et en établissant un contact visuel.

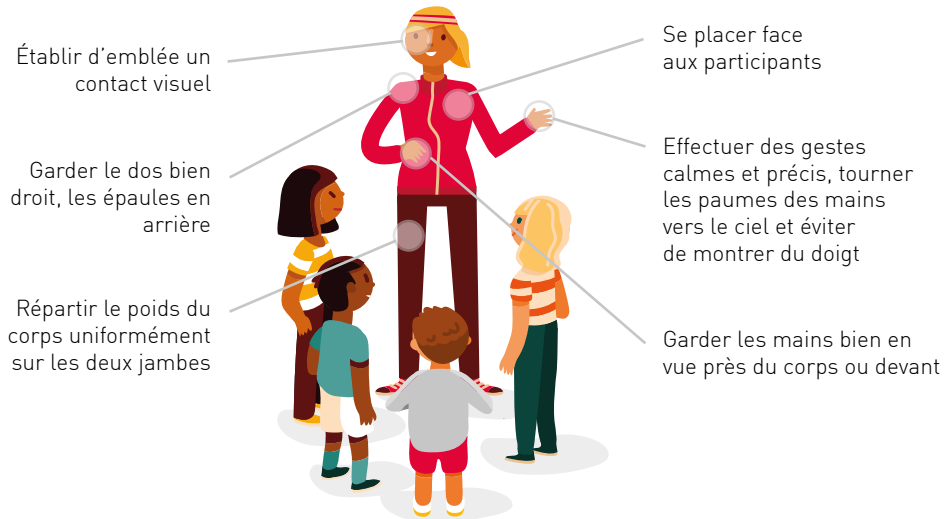


Illustration 14: Recommandations en matière de langage corporel pour les moniteurs J+S.

### Gérer les perturbations de façon appropriée

Essaie, grâce à une planification rigoureuse, de prévenir les perturbations. Aie tout de même conscience qu'elles sont susceptibles de se produire – de cette façon, tu pourras réagir comme il se doit. Si celles-ci surviennent, reste calme et commence par analyser la situation. Réagis de façon cohérente et appropriée pour que l'entraînement se poursuive sans accroc.

**Conseil:** Veille à réduire le plus possible les sources de distraction quand tu expliques ou montres un exercice. Place ton groupe de manière qu'il tourne le dos aux éventuels facteurs de perturbation (parents, grande fenêtre, etc.).



*«Là où je m'entraînais avant, il y avait toujours des enfants qui nous dérangent pendant la leçon. L'entraîneur les laissait faire et ne disait rien. On devait alors systématiquement attendre et l'entraîneur devait toujours répéter les choses deux ou trois fois. C'était vraiment pénible. Un entraîneur devrait quand même être un peu plus sévère.»*

## Maximiser le temps d'apprentissage ou de mouvement

Tu peux augmenter le temps dévolu à l'apprentissage et au mouvement avec des transitions fluides entre les exercices, des formes d'organisation judicieuses, des explications succinctes et une gestion efficace du matériel (illustration 15).

**Conseil:** Garde à l'esprit que plus les groupes sont grands, plus le temps d'activité individuel est réduit. Quand tu choisis les formes de jeux et d'exercices, regarde si tu peux les réaliser en petits groupes (p. ex. une estafette avec quatre équipes de trois au lieu de deux équipes de six).

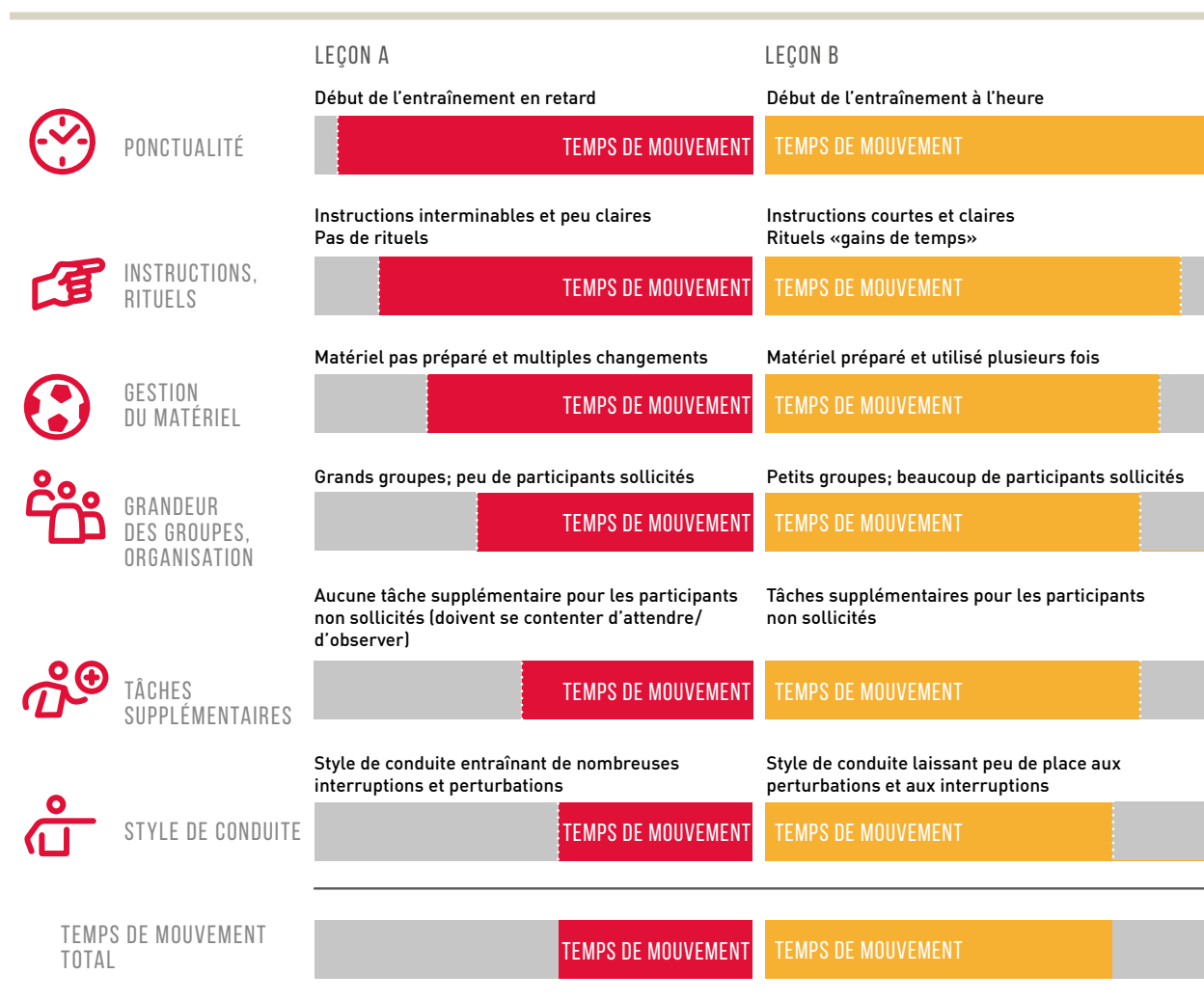


Illustration 15: Mesures visant à maximiser le temps d'apprentissage et de mouvement dans le cadre des activités J+S.



«Nos entraînements durent entre 60 et 75 minutes. Comme la préparation et la mise en place du matériel ainsi que des pucks prend beaucoup de temps, je réfléchis dès la planification de l'entraînement à la manière dont je vais tout organiser. Les joueurs m'aident à tout installer et ranger rapidement. Pour perdre le moins de temps possible et optimiser chaque minute à disposition, pose-toi la question: «Qui va chercher quoi, pour le mettre où, et fait quoi ensuite?»»

## Donner des tâches attrayantes et des feed-back

Aide les enfants à réaliser des tâches intéressantes qui représentent un réel défi. Varie les méthodes et les types d'apprentissage afin de les motiver. Observe les enfants, donne-leur des feed-back et offre-leur ton assistance. Cet accompagnement de qualité constitue la «marque de fabrique» de tes activités dans le cadre du hockey sur glace des enfants.

### Donner des tâches stimulantes avec des instructions techniquement correctes

Adapte les formes de jeux et d'exercices aux niveaux et aux besoins des enfants. Varie la vitesse, montre l'exercice sous différents angles et insiste sur certains aspects. Par exemple, si tu entraînes pour la première fois les enfants à sentir les carres internes et externes de leurs patins, commence par une version simplifiée de l'exercice. Augmente ensuite progressivement la difficulté sur plusieurs entraînements.

### Approfondissement: «Champ d'action – Donner des tâches attrayantes et des feed-back»

[jsle.ch/fHaR](https://jsle.ch/fHaR)

La roue de la variation t'aide à adapter les formes d'exercices et de jeux au niveau de ton groupe (illustration 16). Utilise des vidéos et des images ou demande à un joueur de montrer le mouvement à exécuter. Ne perds jamais de vue ton objectif.

**Conseil:** Montre parfois les exercices en tournant le dos aux enfants. Ainsi leur point de vue et le tien se confondent-ils, ce qui facilite les choses; la plupart des gens ont en effet de la peine à travailler en miroir.

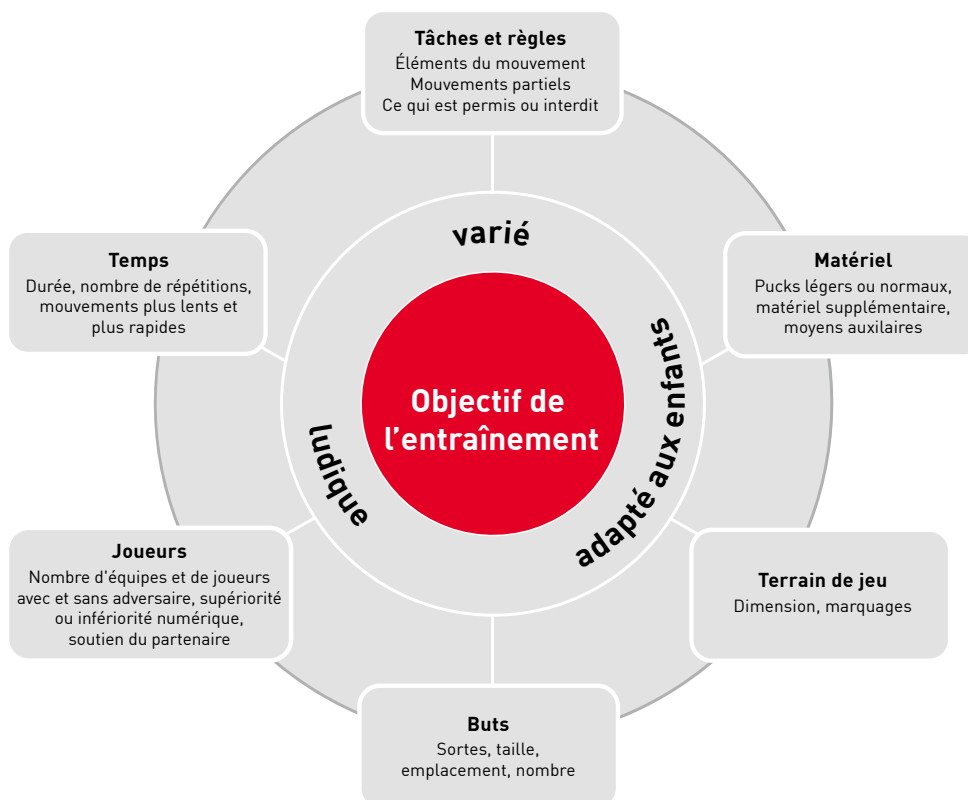


Illustration 16: La roue de la variation (adaptée par la SIHF d'après Peitersen (1999) et une illustration de l'ASF).



**«Parfois, quand nous apprenons quelque chose de nouveau, j'ai un peu peur au début. Je suis contente quand l'entraîneur-e simplifie un peu l'exercice.»**

### Séquence d'apprentissage: «La roue de la variation»

[jsle.ch/fLrv](https://jsle.ch/fLrv)



**«J'ai deux débutants dans mon groupe d'entraînement. Au moment où je planifie l'entraînement, je regarde déjà comment adapter les formes de jeux et d'exercices pour eux. Je trouve important que tout le monde puisse participer activement.»**

### Permettre des expériences gratifiantes seul et en groupe

Les expériences gratifiantes marquent les enfants et les motivent. Veille à ce que tous puissent en savourer. Elles soulignent les efforts ainsi que les progrès de chaque enfant, et non pas le résultat.

### Donner des feed-back ciblés et constructifs sans tarder

Des retours stimulants associés à un suivi étroit augmentent la motivation des enfants. Donne un feed-back respectueux en tenant compte des recommandations ci-après (tableau 6).

**Conseil:** Permetts aux enfants de vivre tous ensemble des expériences gratifiantes et propose des tâches à accomplir collectivement (p. ex. «Aujourd'hui, à l'entraînement, l'équipe fera 100 fois ce parcours sur la glace»).

**Conseil:** Organise tes activités de manière à disposer de suffisamment de temps pour observer. Prévois de donner au moins un feed-back personnel à chaque enfant.



**«Quand je félicite un enfant, j'essaie d'être la plus concrète possible. J'associe les félicitations à des informations complémentaires. Je ne me contente pas de dire «Tu as très bien joué aujourd'hui», mais «Tu t'es très bien replacé durant tout le match aujourd'hui». Les félicitations ont ainsi un effet motivant et positif sur l'apprentissage. L'enfant est informé de ce qu'il a bien fait.»**

Tableau 6: Règles de feed-back



Vérifie l'état d'esprit de l'enfant à qui tu t'adresses: est-il disposé, dans la situation actuelle, à recevoir un feed-back?



Fais preuve de franchise: montre-toi sincère et adopte une attitude constructive, qu'il s'agisse d'une marque de reconnaissance ou d'une correction.



Tiens-t'en aux faits: décris le comportement sans porter de jugement ni interpréter.



Sois pragmatique: ne généralise pas, expose la situation clairement, aussi concrètement que possible, avec respect et mesure, en livrant des faits susceptibles d'être vérifiés.



Parle à la première plutôt qu'à la troisième personne: partage tes observations ainsi que ton ressenti personnel.



Adapte les informations (choix des mots) et leur quantité aux enfants: limite-toi à celles qui pourront être assimilées et modifiées.



Choisis le bon moment: en donnant un feed-back immédiat, tu auras encore les faits bien en tête.



«J'applique différentes méthodes dans mes entraînements. En règle générale, je privilégie la méthode globale pour les éléments simples. Si les contenus sont complexes ou les suites de mouvements difficiles, voire exigeantes en matière de sécurité, je choisis la méthode analytique. Avec des situations tactiques ou ludiques, j'opte souvent pour un apprentissage ouvert. J'incite ainsi les enfants à se pencher activement sur les contenus d'apprentissage.»

### Prévoir et appliquer des formes d'organisation variées

Varie les types d'apprentissage et les méthodes en fonction des tâches et des enfants (illustration 17). Agrémente les exercices bien connus d'ingrédients nouveaux.

**Conseil:** Veille à varier les formes d'organisation dans tes entraînements (p. ex. exercices avec tout le groupe, exercices individuels ou à deux, exercices en petits groupes à différents postes).

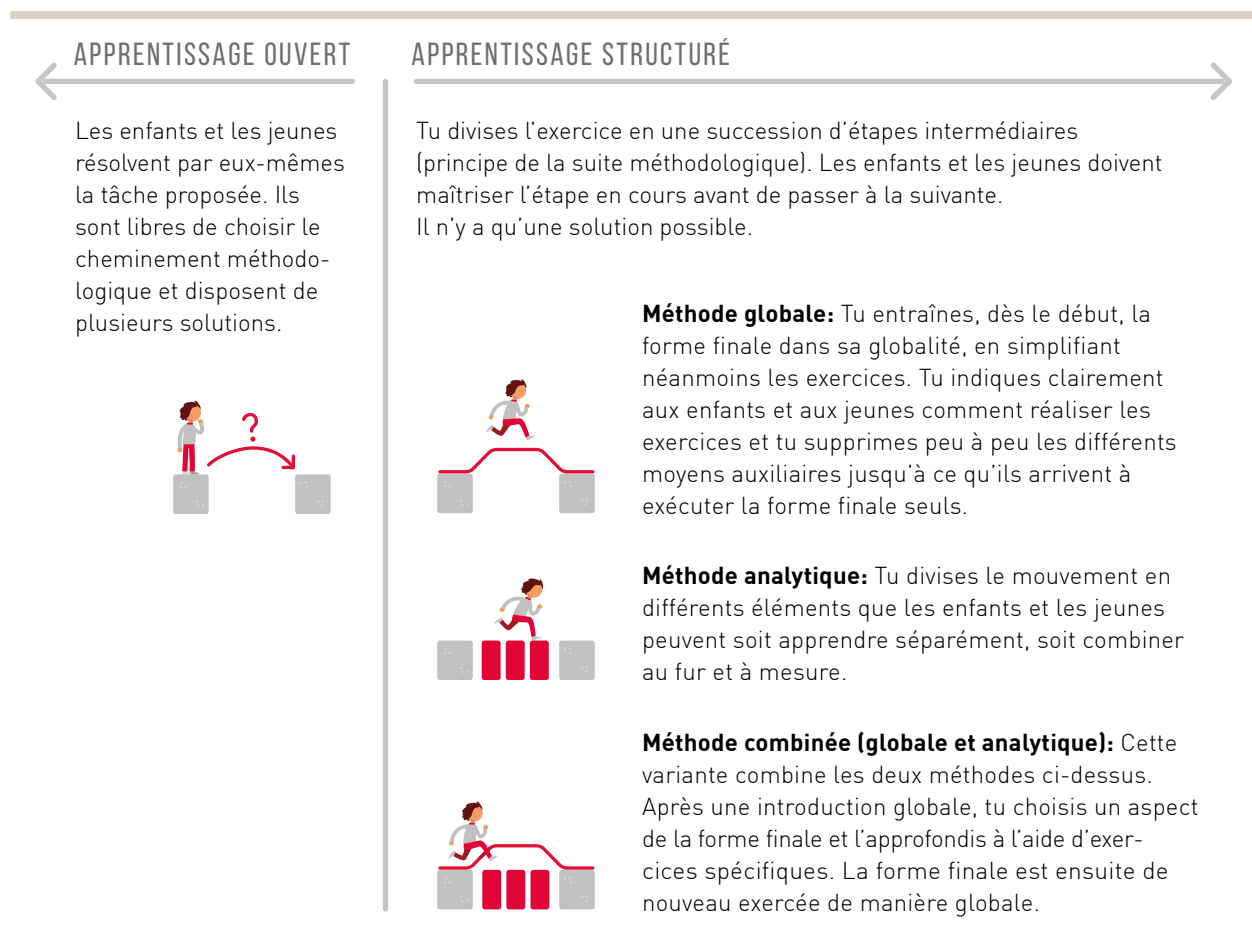


Illustration 17: Apprentissage ouvert versus apprentissage structuré dans le cadre des activités J+S.



«J'essaie, dans mes entraînements, de modifier régulièrement les exercices connus. Pendant plusieurs semaines, j'ai ainsi inscrit l'équilibre sur une jambe et ses variantes au menu de chacun des échauffements, duels et exercices supplémentaires: sur la jambe droite, sur la jambe gauche, les yeux fermés, la tête en arrière, sur la pointe des pieds, en fléchissant une jambe et en jonglant avec une balle. En opérant ainsi, je peux garder le même exercice pendant un certain temps et obtenir des progrès sans que les enfants se lassent.»



# Encourager

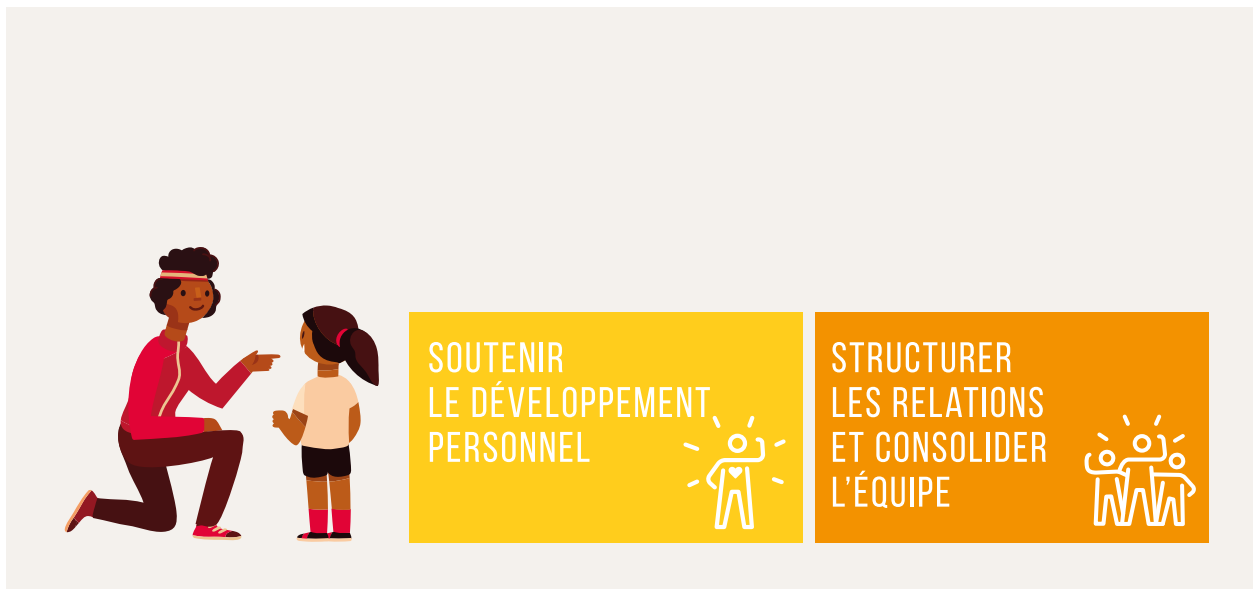


Illustration 18: Les deux champs d'action du domaine d'action «Encourager».

Dans le cadre du domaine d'action «Encourager», les entraîneurs soutiennent les enfants dans leur développement personnel tout en leur montrant comment structurer les relations de manière positive et conso-

lider l'équipe. Le domaine d'action «Encourager» s'articule autour de deux champs d'action auxquels sont rattachées neuf recommandations concrètes.

## Cours en ligne: «Encourager»

 [jsle.ch/f0kF](https://jsle.ch/f0kF)

## Vidéo: «Encourager»

 [jsle.ch/fVfo](https://jsle.ch/fVfo)

## Séquence d'apprentissage: «Encourager les enfants»

 [jsle.ch/fLkF](https://jsle.ch/fLkF)

## Soutenir le développement personnel

Dans le cadre du hockey sur glace des enfants, tu favorises le développement personnel des enfants, qui sont ainsi amenés à s'interroger sur leur propre personne (p. ex. savoir-être, estime de soi, émotions, corps, besoins). Planifie et conçois donc les activités en conséquence, en fixant des objectifs généraux et en t'inspirant des quatre recommandations d'action ci-après.

### Approfondissement: «Champ d'action – Soutenir le développement personnel»

[jsle.ch/fHpe](https://jsle.ch/fHpe)



Illustration 19: Les quatre recommandations d'action du champ d'action «Soutenir le développement personnel» sous forme d'image.

### Approfondissement: «Image interactive»

[jsle.ch/fWpe](https://jsle.ch/fWpe)

#### Renforcer l'estime de soi (1)

Accrois l'estime de soi des enfants en relevant leurs points forts. Pose-leur des questions de réflexion ciblées (p. ex.: «De quoi es-tu fier/ère aujourd'hui?») et permets-leur de vivre des expériences gratifiantes.

**Conseil:** Fais preuve de vigilance et réagis dès que des enfants sont mis à l'écart ou importunés. Phénomènes qui touchent également le sport, l'exclusion et le harcèlement moral, ou «mobbing», ont souvent des effets dévastateurs sur l'estime de soi de la personne qui en est victime!



*«Quand l'entraîneur voit que je réussis très bien un exercice, il me demande de venir le montrer aux autres devant le groupe. Ça me rend fier.»*

### Stimuler la perception de soi (2)

Incite les enfants à réfléchir et à se poser les bonnes questions sur leur corps, leurs émotions, leurs idées et les autres. En grandissant, ils sont en mesure de s'interroger sur leurs actions («Quelle impression est-ce que je donne?») pour renforcer la perception qu'ils ont d'eux-mêmes.

**Conseil:** Au terme d'un exercice, interroge les enfants sur leur expérience et leur ressenti.

### Encourager l'autorégulation (3)

Incite les enfants, dans le cadre des activités sportives, à développer leur capacité d'autorégulation (ou de contrôle de soi). Ainsi apprendront-ils à contrôler et à gérer leurs émotions, leurs pensées et leur comportement.

**Conseil:** Définis, par précaution, des stratégies «Si... alors» avec les enfants (p. ex. «Si un adversaire m'énerve, alors je me retourne volontairement et je respire trois fois profondément.»).



**«Les échecs et les déceptions font partie du sport. En compétition, il y a souvent des situations qui m'irritent, où je me sens frustrée. À travers le sport, j'apprends à gérer ces émotions.»**

### Accroître la sensibilité aux questions liées à la santé (4)

Amène les enfants à se soucier de leur santé dès leur plus jeune âge. Montre l'exemple et pousse à une prise de conscience des thèmes se rapportant à la santé (p. ex. échauffement et alimentation).

**Conseil:** Aie conscience du rôle de modèle que tu joues en tant qu'entraîneur-e. Rejoins «cool and clean» et adhère aux engagements du programme.



## Structurer les relations et consolider l'équipe

Le champ d'action en question s'articule autour de valeurs, de points de vue et de comportements convenables sur le plan social. Grâce au sport, les enfants et les jeunes apprennent et s'exercent à structurer de manière constructive les relations avec leurs semblables, de même qu'à développer leur esprit d'équipe. En tant qu'entraîneur-e, tu joues un rôle clé à cet égard. Encourage un comportement fondé sur des valeurs et aie une influence positive sur les enfants. Lorsque les enfants as-

similent les valeurs transmises, ils agissent sur d'autres domaines de leur existence et s'approprient du même coup des compétences psychosociales essentielles pour la vie de tous les jours, l'école et leur futur métier.

### Approfondissement: «Champ d'action – Structurer les relations et consolider l'équipe»

[jsle.ch/fHbg](https://jsle.ch/fHbg)



Illustration 20: Les cinq recommandations d'action du champ d'action «Structurer les relations et consolider l'équipe» sous forme d'image.

### Approfondissement: «Image interactive»

[jsle.ch/fWbg](https://jsle.ch/fWbg)

#### Favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté (1)

Transmets et incarne des valeurs comme le respect, la politesse et le savoir-vivre. Mets-toi sur un pied d'égalité avec les enfants. Dès leur plus jeune âge, entretiens le dialogue avec eux. Respecte les opinions et les limites de chaque enfant, suis les règles et fais preuve de fair-play. Invite les enfants à en faire autant.

**Conseil:** Utilise un incident concret (p. ex. insulte, moquerie) comme situation d'apprentissage pour aborder le thème des valeurs comme le respect et le fair-play. Définis des règles de comportement avec ton groupe pour éviter que les limites ne soient franchies.

#### Promouvoir l'esprit d'équipe (2)

Renforce le sentiment d'appartenance et définis, avec ton groupe, des objectifs concrets ainsi qu'une philosophie d'équipe commune. Encourage les enfants à prendre conscience de leur rôle ainsi que de leurs responsabilités au sein de l'équipe et incite-les à faire preuve de bienveillance.

**Conseil:** Mets en place, pour ton groupe, un rituel de salutations (p. ex. se taper dans la main, claquer des doigts) à observer aussi bien dans le cadre de l'activité qu'en dehors de celle-ci.

### Confier des responsabilités et des tâches (3)

Aide les enfants à développer leur personnalité en leur confiant des responsabilités (sous forme de tâches). Témoinne-leur ta confiance, signe que tu acceptes d'autres points de vue et tolères les éventuelles erreurs.

**Conseil:** Établis un plan des tâches en étroite concertation avec les enfants. Ces tâches seront déterminées dans le temps (p. ex. en mai, c'est à Ivana de veiller à ce que les vestiaires soient propres).



*«Dans notre club, nous avons mis en place un système de parrainage. Tout nouveau venu se voit ainsi attribuer un parrain, une personne qui est depuis longtemps dans le groupe d'entraînement et se charge de lui montrer comment tout fonctionne.»*

### Privilégier une gestion constructive des conflits (4)

Apprends aux enfants à gérer les conflits de façon constructive en leur montrant comment contrôler leurs émotions, faire des compromis ou changer de perspective.

**Conseil:** Instaure un rituel de réconciliation (p. ex. une poignée de main). Assorti d'excuses verbales, il aidera les protagonistes à régler leur différend.

### Vivre la diversité (5)

Considère la diversité (p. ex. sexe, origine sociale, âge, langue, religion, handicap) comme une chance. Mets en lumière les points forts individuels ainsi que leur importance pour le groupe et investis-toi pour des offres ouvertes à tous.

**Conseil:** Sensibilise les enfants aux propos à caractère injurieux ou discriminatoire (p. ex. remarques racistes ou homophobes). Définis des règles de communication appropriées avec eux.

#### Séquence d'apprentissage: «Vivre la diversité»

 [jsle.ch/fLvF](https://jsle.ch/fLvF)



*«Des études montrent que les filles et les jeunes femmes bougent moins que leurs homologues masculins. Les jeunes filles issues de la migration sont notamment très sous-représentées dans le sport associatif. Toutefois, un renversement de tendance s'amorce à la suite de diverses campagnes d'encouragement des filles dans le sport. La parution du thème du mois «Encouragement des filles dans le sport» sur la plateforme suisse [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) s'inscrit dans ce contexte. En tant qu'entraîneur-e, tu y trouveras des recommandations concrètes pour encourager les filles à développer leurs points forts sur le plan sportif.»*

#### Séquence d'apprentissage: «Encouragement des filles et des jeunes femmes»

 [jsle.ch/fLMf](https://jsle.ch/fLMf)

# Innovater

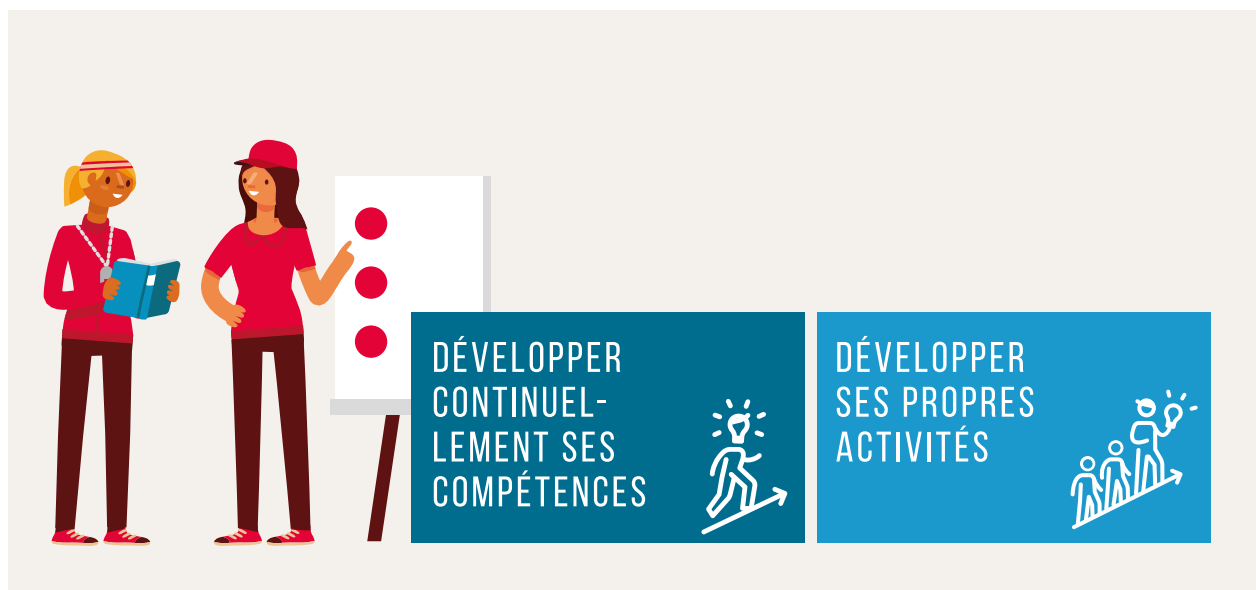


Illustration 21: Les deux champs d'action du domaine d'action «Innovater».

Dans le domaine d'action «Innovater», tu jettes régulièrement un regard critique sur toi-même et tes activités. Tu en déduis des objectifs personnels et des mesures concrètes pour ton enseignement. Inscris-toi régulièrement à des cours de formation continue et suis avec attention l'évolution du hockey sur glace des enfants. Ainsi, tu pourras proposer aux enfants un entraînement de très grande qualité basé sur les dernières découvertes.

### Séquence d'apprentissage: «Innovater»

[jsle.ch/fLiN](https://jsle.ch/fLiN)

Le domaine d'action «Innovater» s'articule autour de deux champs d'action auxquels sont rattachées respectivement trois et deux recommandations d'action concrètes.

### Vidéo: «Innovater»

[jsle.ch/fViN](https://jsle.ch/fViN)

## Développer continuellement ses compétences

### Réfléchir sur soi-même

Analyse périodiquement ton savoir-être et ton comportement. Garde à l'esprit tes points forts et demande-toi ce que tu peux optimiser. Prends expressément le temps de réfléchir sur toi-même et pose-toi, pour ce faire, des questions clés comme par exemple: quelle est ma façon d'être? Et de communiquer? Quelle est mon attitude (savoir-être) vis-à-vis de mes interlocuteurs?

### Se fixer des objectifs personnels

Veille à définir des objectifs non seulement pour ton groupe d'entraînement, mais encore pour toi-même. Base-toi pour ce faire sur la réflexion évoquée au paragraphe précédent et fixe-toi des objectifs en matière de comportement ou d'enseignement. À l'image des objectifs sportifs, ceux-ci devraient être concrets, réalistes mais aussi vérifiables (p. ex. «Pendant douze semaines, je donne à tous les entraînements au moins un feedback à chaque enfant.»).

### Approfondissement: «Champ d'action – Développer continuellement ses compétences»

 [jsle.ch/fHwE](https://jsle.ch/fHwE)

### Se perfectionner

Dans le cadre de ton développement personnel, tu continues sans cesse de te perfectionner en tant qu'entraîneur-e. Profite de l'offre J+S et de Swiss Ice Hockey en la matière et intéresse-toi en parallèle aux divers cours et modules interdisciplinaires proposés dans le cadre de la formation des adultes (p. ex. FSEA).



**«L'outil d'analyse du moniteur J+S met en évidence tes compétences actuelles**

**dans le domaine «Transmettre».**

**Outre le bilan personnel qu'elle te permet de tirer, cette autoévaluation t'offre la possibilité de porter un regard critique sur toi-même comme sur tes activités J+S et de développer tes compétences.»**

Site Internet: «Outil d'analyse du moniteur J+S»

 [jsle.ch/fWjC](https://jsle.ch/fWjC)

## Développer ses propres activités

### Analyser ses activités

Après la question de ton développement personnel se pose celle du développement de tes activités. Analyse régulièrement ton enseignement et la façon dont tu conçois tes entraînements. Utilise différents outils d'évaluation et demande aux enfants de te donner des feedback. Va encore plus loin en invitant d'autres personnes, par exemple des entraîneurs de hockey sur glace pour enfants, à te donner leur avis sur tes activités J+S.

### Suivre activement l'évolution du sport

Propose aux enfants de ton groupe un entraînement innovant basé sur les dernières découvertes. Suis donc avec attention l'évolution du hockey pour enfants. Tiens-toi au courant des dernières tendances, discute avec des collègues, participe à des formations continues propres à ton sport et approfondis tes connaissances en consultant, le cas échéant, des ouvrages spécialisés et des recommandations de Swiss Ice Hockey.



**«Ta reconnaissance J+S te permet de profiter de l'offre de formation continue riche**

**et variée proposée par J+S. Un large éventail de modules propres à ton sport et interdisciplinaires t'attendent. Ces derniers te permettront d'élargir ton horizon et te feront découvrir des thèmes aussi importants que passionnants, tels que la communication, la diversité culturelle, le handicap dans le sport ou encore la prévention des abus sexuels.»**

## Se soucier de l'entourage

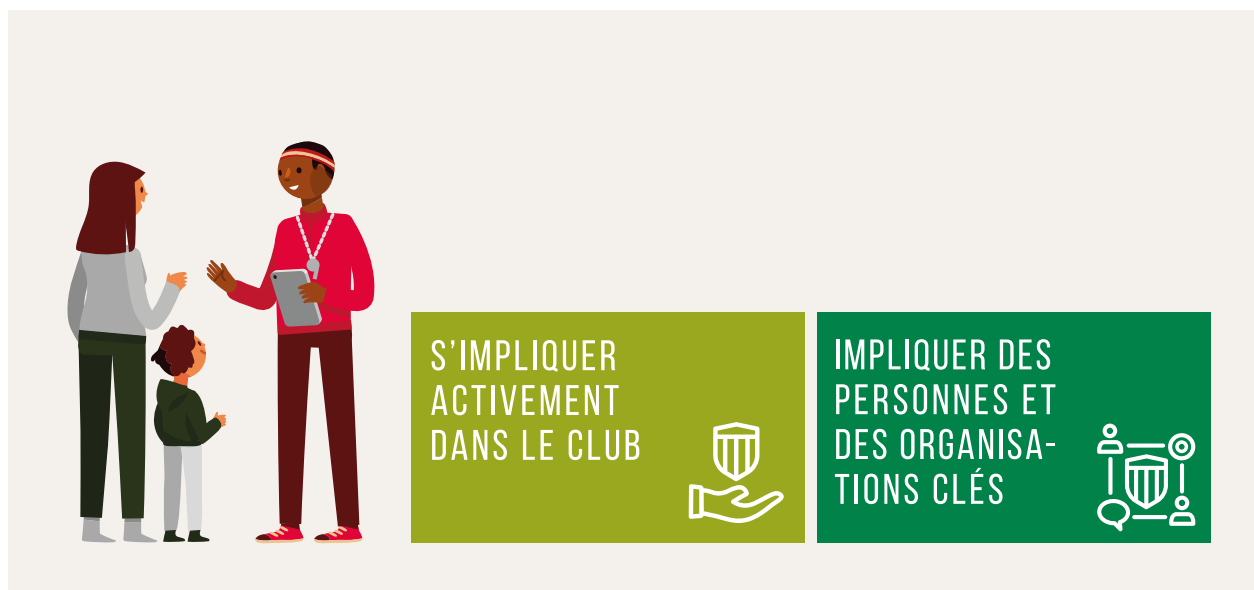


Illustration 22: Les deux champs d'action du domaine d'action «Se soucier de l'entourage».

Dans le domaine d'action «Se soucier de l'entourage», tu t'impliques activement dans la vie du club. Tu incarnes les valeurs du sport et les promeus dans le cadre de tes entraînements. Investis-toi pour la cohésion au sein du club, prends des initiatives, donne un coup de main lors des manifestations et aide le club dans la mesure de tes possibilités. Entretiens un dialogue constructif d'égal à égal avec les parents, les personnes gravitant autour du club ainsi que celles œuvrant dans d'autres clubs et étoffe ton réseau.

### Séquence d'apprentissage: «Se soucier de l'entourage»

 [jsle.ch/fLup](https://jsle.ch/fLup)

Le domaine d'action «Se soucier de l'entourage» s'articule autour de deux champs d'action, auxquels sont rattachées à chaque fois deux recommandations d'action concrètes.

### Vidéo: «Se soucier de l'entourage»

 [jsle.ch/fVup](https://jsle.ch/fVup)



## S'impliquer activement dans le club

### Incarner les valeurs du sport et les promouvoir dans le club

Ton savoir, ton savoir-faire et ton savoir-être rejaillissent à la fois sur ton équipe et sur ton club. Aie conscience du rôle clé que tu y joues et montre l'exemple. Incarne les valeurs du sport (cf. Charte d'éthique, p. 12) et partage-les dans toutes les activités sportives et extra-sportives du club. Intéresse-toi à ce qui s'y passe et regarde comment se comportent les participants, les dirigeants ainsi que tes collègues entraîneurs. Signale tout manquement à la Charte d'éthique (p. ex. violences,

discrimination, dopage, méthodes d'entraînement irresponsables) à Swiss Sport Integrity. Quiconque assume un devoir d'encadrement dans le sport y est tenu. Cela te concerne donc aussi en tant que monitrice ou moniteur J+S.

Site Internet: «Swiss Sport Integrity»

 [jsle.ch/fWsp](https://jsle.ch/fWsp)

### Aider le club et prendre part à son développement

De nombreux entraîneurs s'investissent aussi pour leur club une fois l'entraînement terminé. Assume toi aussi des responsabilités, prends des initiatives ou encore sou mets au comité tes idées et autres propositions d'amélioration. Donne un coup de main lors des manifestations organisées par le club et regarde si ta situation personnelle te permet de t'engager davantage (p. ex. siéger au comité).



**«Les entraîneurs rencontrent parfois leurs limites et doivent se tourner vers des professionnels.**

**Des experts sont là pour trouver des solutions. Les entretiens sont confidentiels.»**



**«Depuis quelque temps, je fais partie du comité du club.**

**Ensemble, nous développons**

**des idées et faisons avancer le club.**

**Je suis assez fière de savoir que cela peut profiter aux enfants et aux jeunes.**

**Le comité compte quelques membres qui sont entraîneurs depuis longtemps.**

**Je peux ainsi largement tirer profit de leurs connaissances et de leur expérience.»**

## Impliquer des personnes et des organisations clés

### Se mettre en réseau et échanger avec les autres

Assure-toi de t'entourer des bonnes personnes et entretiens avec elles un dialogue constructif d'égal à égal. Il peut s'agir de personnes qui œuvrent au sein du club (entraîneurs, membres du comité, coach J+S), dans son environnement (p. ex. responsables de la glace) ou sont affiliées à d'autres clubs. Veille en outre à connaître les principaux acteurs du sport suisse (p. ex. J+S, Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity, Swiss Ice Hockey, services des sports cantonaux). Rends-toi sur leurs plateformes pour trouver les informations utiles et tout ce que tu dois savoir sur les enfants et le hockey sur glace des enfants.

### Nouer des contacts avec les parents

Cultive les relations avec les parents des enfants de ton groupe d'entraînement. Informe-les (p. ex. des manifestations à venir), explique-leur quel comportement tu attends d'eux lors d'un tournoi et intègre-les (p. ex. covoiturage). Tiens-toi à leur disposition s'ils ont des questions et prends contact avec eux si tu as besoin de discuter de leur enfant.



---

# Bonnes pratiques



# Indications méthodologiques

## Exercices pratiques éprouvés

Dans les pages qui suivent, tu trouveras des idées pour ton entraînement de hockey sur glace avec des enfants. Les exemples d'entraînement éprouvés articulés selon les phases du concept FTEM sont parfaits pour entraîner les formes caractéristiques de manière ciblée. En marge des thèmes portant sur le contenu, tu y trouveras des questions de développement appropriées qui te permettront d'impliquer au mieux les enfants dans le processus d'apprentissage. Quant aux conseils d'experts, ils t'aideront à transmettre on ne peut mieux les contenus aux enfants. Tu trouveras, à chaque fois sur une double page, un entraînement type cible adapté à la forme caractéristique sélectionnée. Celui-ci, structuré en trois parties (introduction, retour au calme et partie principale) suit toujours le même fil rouge.

**Site Internet: «mobilesport.ch – Formes d'entraînement des formes caractéristiques»**

 [jsle.ch/fMei](https://jsle.ch/fMei)

Le site Internet de Swiss Ice Hockey propose d'autres formes d'entraînement en lien avec ce chapitre.

**Site Internet: «Outil de planification»**

 [jsle.ch/fWpt](https://jsle.ch/fWpt)

### Légende



Accent



Questions de développement



Sur la glace



En dehors de la glace



Conseil d'expert

**Tableau 7: Les degrés d'apprentissage des phases F1-F3 du concept FTEM**

Phase du concept FTEM	Degré d'apprentissage	Description
F1/F2	Découvrir	Durant cette phase, les enfants apprivoisent les formes fondamentales de mouvements et de jeux sur la glace. C'est leur tout premier contact avec le hockey sur glace, en règle générale à l'école de hockey.
F2	Se familiariser	Grâce à des entraînements et à des jeux organisés au sein du club, les enfants acquièrent les capacités et les compétences nécessaires à la pratique du hockey sur glace, à l'aide de formes d'entraînement simples propres au sport ou interdisciplinaires.
F2/F3	Appliquer	Une fois arrivés à la phase F2/F3, les enfants disposent déjà d'un solide répertoire de mouvements spécifiques du hockey sur glace. Ils savent les mettre en pratique habilement dans de nombreuses situations de jeu sur un petit terrain.

## Stimuler la polyvalence

Encourage les enfants à être polyvalents. Essaie de prendre en considération le plus grand nombre possible de formes fondamentales de mouvements et de jeux lorsque tu conçois tes entraînements. N'oublie pas que tu peux également mettre l'accent sur certains exercices en particulier. En hockey sur glace par exemple, les formes fondamentales de mouvements «Glisser/ Déraper» et «Se tenir en équilibre» revêtent une importance particulière.

## Répéter pour progresser

Garde toujours à l'esprit que les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Utilise donc toujours les mêmes exercices qui ont fait leurs preuves, en introduisant toutefois régulièrement des variantes pour apporter de la diversité. Ce faisant, prends garde de ne pas dénaturer les exercices. À force de répéter les mêmes exercices, les enfants étoffent leurs aptitudes. Ils font des progrès, prennent confiance en eux et stimulent leur motivation.

## Conseils pratiques pour l'entraînement

Que ce soit à l'entraînement ou en tournoi, tous les enfants doivent rire, apprendre et réaliser une performance. Veille à tenir compte des points suivants:

- Tous les enfants jouent. Il n'y a pas de remplaçants.
- Chaque enfant a un puck et marque des buts.
- Pendant les entraînements et les jeux, des pucks légers ainsi que des buts Kids 80 sont systématiquement utilisés.
- Pour avoir la certitude que les enfants vivent des expériences gratifiantes et disposent de beaucoup de temps de mouvement, forme des petites équipes et laisse les enfants marquer beaucoup de buts.
- Fais la part belle aux répétitions et réduis les temps d'attente.
- Ne laisse aucun-e enfant sur la touche – fais par conséquent une croix sur les jeux par élimination ou ceux avec un classement.
- Définis les règles avec les enfants et respectez-les ensemble.
- Les enfants apprennent à jouer en faisant preuve de fair-play, de manière autonome et sans arbitre.
- Tous les enfants participent au montage et au démontage du matériel d'entraînement.
- Tous se disent bonjour et au revoir.

## Terminologie du hockey sur glace

### Signification des symboles

Les symboles (illustration 23) sont repris de la terminologie du hockey sur glace universelle et vous aident, vous et les joueurs, à lire ainsi qu'à comprendre les diffé-

rentes explications et instructions. Veille donc à utiliser les bons symboles pour dessiner les exercices et les formes de jeux.

○	Joueuse offensive / Joueur offensif	→	Patiner en avant, sans le puck
△	Joueuse défensive / Joueur défensif	~~~~~→	Patiner en avant, avec le puck
Ⓞ	Gardienne/Gardien	—	Freiner
Ⓢ	Coach	~~~~~←	Patiner en arrière, sans le puck
🏒	But	~~~~~←	Patiner en arrière, avec le puck
●	Puck	→	Patiner croisé latéralement
⋯	Plusieurs pucks	.....→	Passer
✕	Pylône/Pneu/Cône	~~~~~▶▶▶	Tirer
—	Limites de la surface de jeu - Toblerone		

Illustration 23: Signification des symboles du langage du hockey sur glace

**Séquence d'apprentissage:**  
«Le hockey sur glace des enfants dans la pratique»

[jsle.ch/fLke](https://jsle.ch/fLke)

**Séquence d'apprentissage:** «École de hockey – Explorer la glace de manière polysportive»

[jsle.ch/fLhs](https://jsle.ch/fLhs)



## Exemples d'entraînements axés sur les phases F1/F2

Les formes d'entraînement des phases F1/F2 se basent sur des formes fondamentales de mouvements et de jeux. Légèrement adaptés, ces exemples peuvent aussi convenir à un entraînement en dehors de la glace. Comme la forme fondamentale de mouvement «Glisser/Déraper» est omniprésente dans les entraînements sur la glace, n'hésite pas à mettre en

avant toutes les autres formes fondamentales de mouvements et de jeux dans les autres entraînements.

**Téléchargement: «Autres formes d'entraînements axés sur les phases F1/F2»**

 [jsle.ch/ft12](https://jsle.ch/ft12)

### Forme caractéristique «Patiner de manière dynamique et agile»




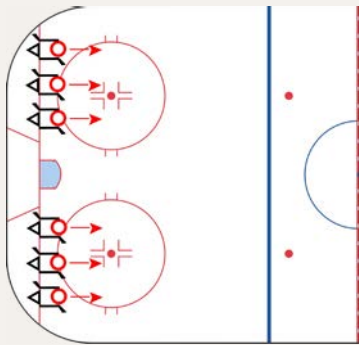

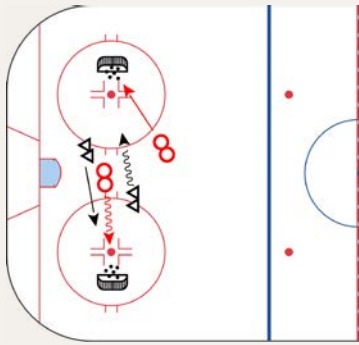

Les enfants apprennent à glisser et dérapper sur la glace (sur une ou deux jambes).


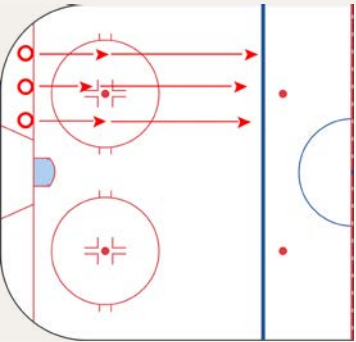

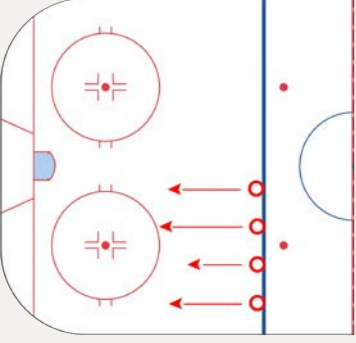

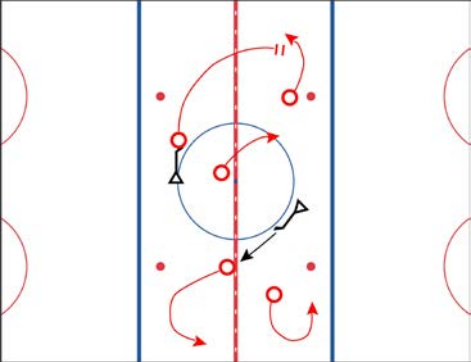

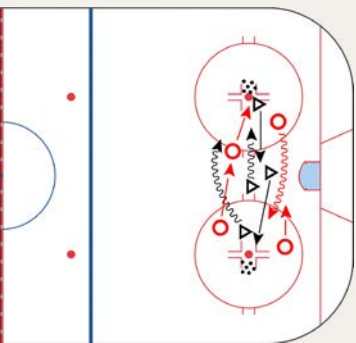



- Comment contrôles-tu tes patins pour éviter les obstacles?
- Dans quelle position es-tu stable?
- Comment fais-tu pour glisser le plus longtemps possible sur un ou deux patins?
- Réflexion: qu'est-ce qui rend la glisse sur un seul patin compliquée? Comment as-tu réussi malgré tout?



- Prête attention à la position de hockey: position stable, «comme sur un poney», le corps tendu.
- Adopte, sur la glace, une position bien droite sur les patins, sans courber le dos.
- Présente des figures variées qui font travailler à la fois l'équilibre et la mobilité.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Chiens de traîneau</b> 	<p>Deux enfants sont unis par leurs cannes. Le premier est un chien de traîneau, l'autre un esquimau. Ils tiennent une canne dans chaque main. Le chien de traîneau tire l'esquimau en exécutant différentes figures, p. ex. glisser sur les deux jambes, s'accroupir très bas ou slalomer.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer l'esquimau en position de base, sans faire de figures</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patiner sur une seule jambe</li> <li>- Faire des virages serrés</li> <li>- Faire des sauts</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvSH">jsle.ch/fvSH</a></p>
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Pirates et pièces d'or</b> 	<p>Des pièces d'or (pucks) sont cachées sur l'île au trésor (les buts). L'équipe des pirates rouges essaie de voler un maximum de pièces d'or sur l'île au trésor des pirates noirs, et inversement. Les pirates se déplacent toujours deux par deux. Le pirate de derrière pousse celui de devant, comme s'il s'agissait d'une brouette. Le pirate poussé a les deux patins sur la glace.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tirer le partenaire (les deux patins sur la glace)</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajouter des obstacles</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvPG">jsle.ch/fvPG</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Panne de voiture</b> 	<p>Les enfants sont des voitures. Au signal de départ, toutes les voitures démarrent et accélèrent aussi vite que possible. À un certain moment (signe de l'entraîneur-e), toutes les voitures tombent en panne et doivent glisser sans moteur jusqu'au garage (ligne bleue).</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Accélérer plus longtemps ou glisser moins longtemps</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Glisser sur une jambe (= pneu crevé)</li> </ul> <p><b>Vidéo</b></p> <p>Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvAP">jsle.ch/fvAP</a></p>
	<b>Cirque de glace</b> 	<p>Les enfants, après avoir pris quelques mètres d'élan, exécutent une figure, p. ex. patiner sur une ou deux jambes, sauter, glisser sur les genoux ou sur le ventre.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Glisser sur les deux jambes, bouger le corps de haut en bas</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Glisser uniquement en avant, sur une seule jambe</li> <li>– Tourner sur les genoux, se relever</li> <li>– Enchaîner plusieurs figures</li> </ul> <p><b>Vidéo</b></p> <p>Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvEZ">jsle.ch/fvEZ</a></p>
	<b>À la poursuite d'Elsa</b> 	<p>Deux enfants jouent le rôle de chasseurs munis de baguettes magiques. Tous les enfants qu'ils touchent avec leur baguette se transforment en bloc de glace et continuent de glisser jusqu'à ce qu'ils finissent par s'immobiliser. Un-e enfant libre peut «décongeler» un bloc de glace en tournant autour de lui/d'elle.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Taper dans la main suffit pour «décongeler» le bloc de glace</li> <li>– Pousser le bloc de glace et compter jusqu'à trois pour le «décongeler»</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Glisser sur une jambe</li> </ul> <p><b>Vidéo</b></p> <p>Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvEL">jsle.ch/fvEL</a></p>
	<b>D'île en île</b> 	<p>Deux équipes se tiennent chacune sur une île au trésor (cercle d'engagement). Les îles sont séparées par la mer (glace). Tous les enfants essaient de voler le plus d'or possible (les pucks) sur l'île au trésor adverse. Pour y parvenir, ils ont uniquement le droit de glisser sur la mer (prendre de l'élan avant sur l'île). Ils peuvent éventuellement bouger les bras (comme s'ils nageaient). Quelle équipe rapportera le plus d'or sur son île?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Autoriser une poussée</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Infester la mer de requins avec des ailerons (enfants bras tendus) qui essaient de toucher les voleurs de trésor. Les enfants touchés par les requins doivent rapporter l'or dérobé. Les enfants qui glissent sur une jambe ou en position très accroupie sont protégés.</li> </ul> <p><b>Vidéo</b></p> <p>Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fviz">jsle.ch/fviz</a></p>

## Forme caractéristique «Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu»




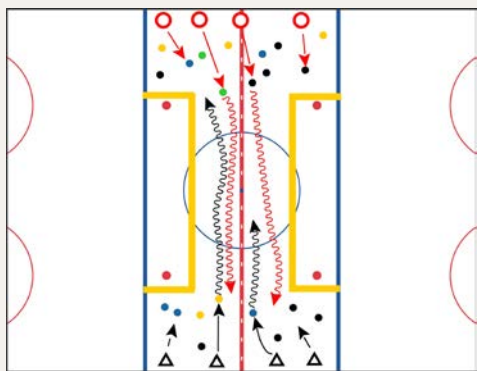

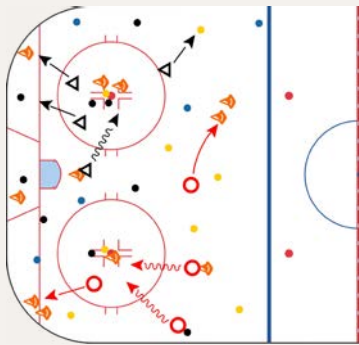

Les enfants découvrent et apprennent comment conduire le puck ainsi que d'autres objets avec la canne et comment éviter les obstacles.




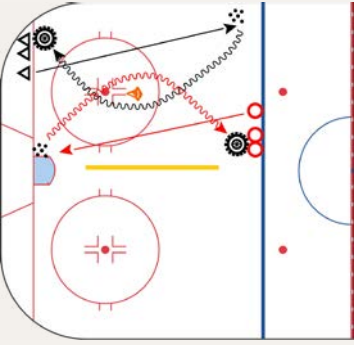

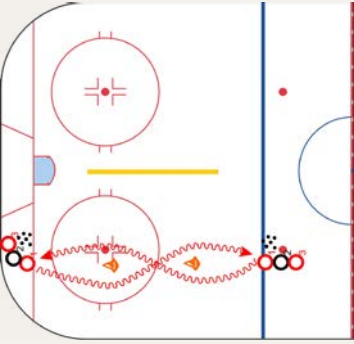

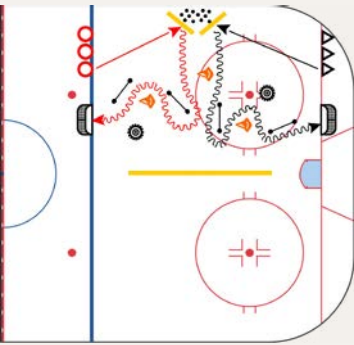

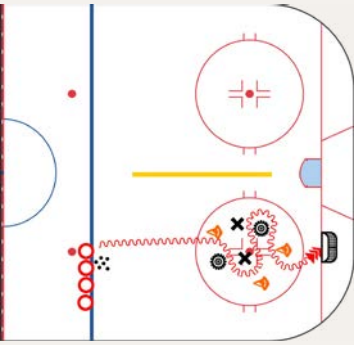

- Quelle est la meilleure technique pour conduire des objets?
- Comment tiens-tu ta canne pour conduire un objet sans difficulté?
- Par quel mouvement peux-tu augmenter ta portée?



- Tiens très fort ta canne avec ta main arrière (comme un marteau) et fais en sorte que ta main avant puisse glisser le long de la canne.
- Essaie d'ouvrir et de fermer la palette pour conduire ton puck dans les virages.
- Efforce-toi de garder les bras éloignés de ton corps afin de pouvoir déplacer la canne dans toutes les directions.
- Cherche à n'avoir le puck que dans le bas de ton champ de vision. Regarde vers l'avant afin de repérer à temps les obstacles devant toi.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Range ta chambre!</b> 	<p>La surface de jeu représente une chambre d'enfant en désordre. Au milieu de la «pièce», deux séparations «Toblerone» rétrécissent le passage. Des deux côtés de ces séparations, le sol est jonché de matériel – pucks, petits cerceaux, ballons ou encore bouteilles en PET. Visite de la famille: il faut ranger! Deux équipes de nettoyage entrent en action de chaque côté de la pièce: laquelle transporte le plus rapidement possible le matériel de l'autre côté de la pièce? Les objets ne peuvent être déplacés qu'un par un et ne peuvent pas être lancés.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jouer sans les séparations «Toblerone»</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ajouter des obstacles supplémentaires</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvZA">jsle.ch/fvZA</a></p>
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Collecte de déchets</b> 	<p>Beaucoup de déchets se sont accumulés dans un tiers de la surface de jeu (pucks, pylônes, petits cerceaux, ballons ou petits bouts de bois). Deux équipes d'éboueurs essaient de ramasser le plus de déchets possible et de les entreposer dans leur décharge (cercles d'engagement). Quelle équipe collecte le plus de déchets?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jouer uniquement avec des cerceaux et des cannes tenues à l'envers</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ajouter des obstacles (p. ex. séparations «Toblerone»)</li> <li>– Faire intervenir des corbeaux (chasseurs) qui essaient de piller le butin des éboueurs</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvMS">jsle.ch/fvMS</a></p>



Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Tirelire</b> 	<p>Deux équipes ont chacune une tirelire qu'elles doivent remplir le plus rapidement possible de pièces d'or (pucks). Disposées sur la surface de jeu, les tirelires sont faites de bouts de bois ou d'autres matériaux. Un-e enfant par équipe est, à chaque fois, sur la glace pour aller chercher l'or de l'autre côté et le placer dans la tirelire. Il/Elle passe ensuite le relais à l'enfant suivant d'une tape dans la main. Quelle équipe met le plus de pièces d'or dans sa tirelire? Jouer avec un temps imparti de trois minutes ou indiquer un nombre de pièces d'or à obtenir.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prendre des anneaux, qui sont plus petits</li> <li>– Raccourcir le chemin à parcourir</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir trois enfants par équipe sur la glace en même temps</li> <li>– Aménager davantage d'obstacles</li> <li>– Utiliser d'autres objets (des bouteilles en PET ou des balles de tennis)</li> <li>– Ajouter des voleurs qui essaient d'intercepter les enfants et leurs pièces d'or</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvSF">jsle.ch/fvSF</a></p>
	<b>Slalom en tandem</b> 	<p>Deux pylônes sont placés sur la surface de jeu. Deux par deux, en se faisant face, les enfants doivent traverser toute la surface en slalomant avec le puck. Une fois arrivés, ils passent le puck au duo suivant.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Utiliser des petits cerceaux</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir plus de pylônes</li> <li>– Utiliser d'autres objets (des bouteilles en PET ou des balles de tennis)</li> <li>– Déplacer l'objet uniquement backhand</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvKH">jsle.ch/fvKH</a></p>
	<b>Pirates en vue!</b> 	<p>Deux équipes de pirates essaient de transporter le plus d'or possible de l'île au trésor (tas de pucks) à leur bateau (buts). Pour y parvenir, elles doivent éviter les requins (obstacles) qui infestent la mer. Quelle équipe remportera le plus d'or?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prendre des petits anneaux, sans obstacles</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Remplacer les requins immobiles par des requins mobiles qui attrapent les pirates (= les pirates touchés doivent remettre l'or à sa place et recommencer)</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvPA">jsle.ch/fvPA</a></p>
	<b>Rond-point d'obstacles</b> 	<p>Les enfants doivent se frayer un chemin à travers un parcours (cercle d'engagement avec des obstacles) et envoyer le puck dans le but.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aménager moins d'obstacles</li> <li>– Prévoir un-e seul-e enfant à la fois sur le parcours</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Inviter les entraîneurs à gêner les enfants en possession du puck, sans pour autant le leur subtiliser</li> <li>– Un «trouble-fête» qui tient sa canne à l'envers vient compliquer la conduite du puck</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvHK">jsle.ch/fvHK</a></p>

## Forme caractéristique «Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active»






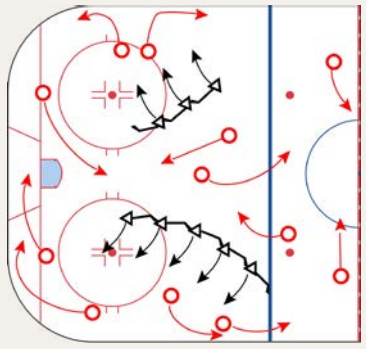

Les enfants apprennent à «couper» habilement la trajectoire des adversaires.


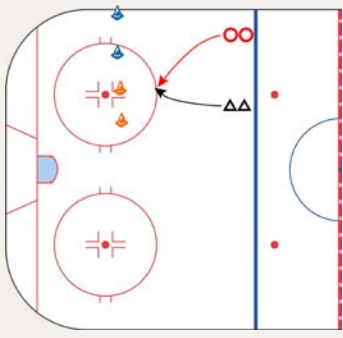

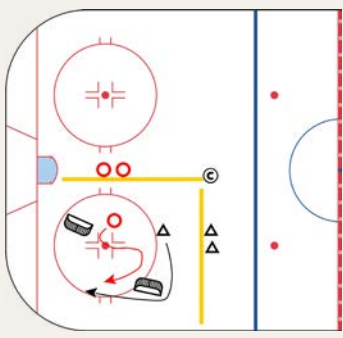

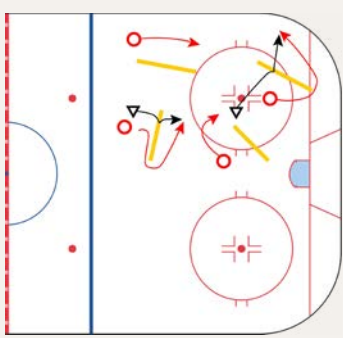

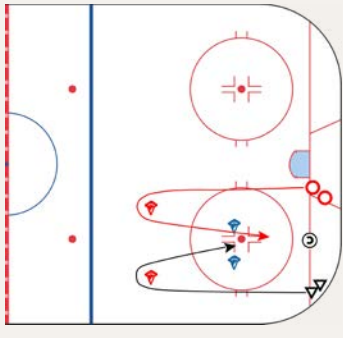



- Comment pousses-tu ton adversaire dans ses coins?
- Comment utiliser ta canne pour que ton adversaire ait encore plus de mal à se démarquer?
- Comment reprends-tu le puck le plus rapidement possible à ton adversaire?



- Réduis toujours plus la distance qui te sépare de ton adversaire (sans t'arrêter de patiner).
- Amène ton adversaire dans un virage pour l'obliger à aller dans une direction précise (banane).

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Attrape-moi si tu peux!</b> 	Deux par deux, les enfants (sans canne) jouent à s'attraper. Ils ont toute la patinoire à disposition. Dès qu'un-e enfant est attrapé-e, les rôles sont inversés. Qui se fait le moins attraper?  <b>Plus facile</b> - Patiner dans une zone limitée  <b>Plus difficile</b> - Mettre deux chasseurs contre une personne chassée  <b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvFD">jsle.ch/fvFD</a>
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Poursuite à la chaîne</b> 	Tous les enfants sont sur la glace, la canne dans une main. La palette est en permanence en contact avec la glace. Un chasseur ou une chasseuse s'élance et touche un-e enfant. Une chaîne se forme. Les enfants attrapés se tiennent à l'extrémité de la canne ou à la palette de la canne qui les précède. La chaîne s'agrandit jusqu'à compter huit enfants. Elle se divise alors en deux groupes de quatre pour continuer à pousser les enfants encore libres dans leurs retranchements.  <b>Plus facile</b> - Organiser des poursuites par paires: dès que la chaîne compte quatre enfants, elle se divise en deux tandems  <b>Plus difficile</b> - Garder la chaîne soudée jusqu'à la fin  <b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvKF">jsle.ch/fvKF</a>

Quoi	Croquis	Description 
<p><b>Partie principale:</b> 4 postes 40 minutes</p>	<p><b>Laisse-moi entrer!</b></p> 	<p>Un but constitué de deux pylônes rouges et un autre constitué de deux pylônes bleus sont placés sur la glace. Au signal de départ, un-e enfant (en rouge) essaie de passer entre les deux pylônes rouges, tandis qu'un-e autre enfant (en noir) essaie de le/la forcer à passer entre les pylônes bleus.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laisser l'enfant en rouge s'élançer avant son adversaire</li> <li>– Rapprocher les buts</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laisser l'enfant en noir s'élançer avant son adversaire</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvLR">jsle.ch/fvLR</a></p>
	<p><b>Poursuite à 1:1</b></p> 	<p>Deux enfants se poursuivent dans un espace restreint où sont disposés des obstacles (p. ex. des buts). Dès qu'un-e enfant est attrapé-e, les rôles sont inversés. Au signal convenu, le un contre un suivant démarre au bout de 20 secondes maximum.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jouer sans obstacles</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Définir un terrain plus grand</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvFA">jsle.ch/fvFA</a></p>
	<p><b>Saleté de mouche!</b></p> 	<p>Des obstacles ont été disposés sur la surface de jeu. Des mouches énervantes (chasseurs) cherchent à chatouiller (attraper) les chats. Les mouches peuvent «survoler» les obstacles (en passant par-dessus, en sautant), tandis que les chats doivent les contourner. Quels chats réussissent à échapper aux chatouilles? Si un chat est chatouillé, il doit s'acquitter d'un gage supplémentaire (p. ex. sauter trois fois par-dessus l'obstacle) ou devenir lui-même une mouche.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir moins d'obstacles et plus de chasseurs</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obliger les mouches à contourner aussi les obstacles</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvLF">jsle.ch/fvLF</a></p>
	<p><b>Qui arrivera en premier?</b></p> 	<p>Deux pylônes orange et deux pylônes bleus sont placés sur la surface de jeu. Au signal convenu, deux enfants s'élancent en même temps et sprintent autour d'un pylône orange. Un-e enfant (en rouge) essaie de passer entre les pylônes bleus. L'autre (en noir) tente de l'en empêcher.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laisser l'enfant en rouge partir à genoux ou couché-e</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Demander à l'enfant en rouge de conduire un puck</li> <li>– Demander à l'enfant en rouge de s'élançer en premier</li> <li>– Prévoir davantage de chasseurs (en noir)</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvWS">jsle.ch/fvWS</a></p>

## Forme caractéristique «Se déplacer avec stabilité et habileté»








Les enfants apprennent à contrôler et à accélérer leurs mouvements et leur propre corps.



- Comment fais-tu pour être le plus rapide possible?
- Comment retrouves-tu de la vitesse le plus rapidement possible après un arrêt?



- Sprinte toujours à pleine vitesse.
- Fais trois pas rapides pour réaccélérer, après un arrêt ou un changement de direction.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Debout en cercle</b> 	<p>Les enfants sont debout en cercle et tiennent leur canne verticalement devant eux (la palette dans la main). Au signal convenu, tous lâchent leur canne et attrapent celle qui est à leur droite.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Former un cercle plus petit</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lâcher la canne, faire un tour complet sur soi-même, reprendre la canne</li> <li>– Lâcher la canne, toucher le sol à quatre pattes, reprendre la canne</li> <li>– Changer de direction: alterner gauche/droite</li> <li>– Ne pas attraper la canne qui est juste à côté, mais celle d'après</li> <li>– Former un cercle plus grand</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvSK">jsle.ch/fvSK</a></p>
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Au poulailler</b> 	<p>Les poules (enfants) paradedent avec leurs plumes (sautoir qui dépasse derrière le short de manière à pouvoir être attrapé) et se promènent dans le poulailler (carré délimité). Trois renards affamés (enfants) attendent devant le poulailler. Soudain, un renard entre dans le poulailler et tente de s'emparer des plumes d'une poule. S'il y parvient, il se transforme en poule (aussi avec des plumes). La poule déplumée, quant à elle, devient un renard et se place devant le poulailler. Les renards entrent les uns après les autres dans le poulailler et se transforment en poules, puis à nouveau en renards.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir un poulailler plus grand</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir un poulailler plus petit</li> <li>– Faire entrer plusieurs renards en même temps dans le poulailler</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvHS">jsle.ch/fvHS</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Relais avec un jeu de cartes</b> 	<p>Des cartes de jass plastifiées sont placées à l'envers sur le sol au centre d'une surface de jeu carrée. À chaque coin du terrain se trouve une équipe (5-8 m des cartes). Chaque équipe s'est vu attribuer un symbole (pique, cœur, carreau, trèfle). Un-e enfant par équipe force jusqu'au centre du terrain et retourne une carte. Si le symbole qui apparaît est celui de son équipe, il/elle peut emporter la carte. Il/Elle se dépêche alors de rejoindre son point de départ et tape dans la main de l'enfant suivant-e pour lui passer le relais. Quelle équipe trouve en premier toutes ses cartes? Si les groupes sont plus petits, ne former que deux équipes, mais avec le même nombre de cartes.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Retourner deux cartes à chaque fois (les enfants peuvent ramener le même symbole, mais aussi la même couleur – rouge ou noir)</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sprinter avec des changements de direction</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvJA">jsle.ch/fvJA</a></p>
	<b>Qui va à la chasse perd sa place</b> 	<p>Entre quatre et six enfants sont alignés, accroupis, à environ 5 m les uns des autres. Au signal convenu, le premier/la première enfant s'élanche et saute par-dessus tous les autres sans les toucher. Une fois arrivé-e à un piquet, il/elle le contourne, puis prend la place de l'enfant suivant-e (en lui tapant dans la main). Le jeu se poursuit jusqu'à ce que l'ultime enfant ait touché le piquet et fini son parcours.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir moins de distance entre les enfants</li> <li>– Passer/Sauter par-dessus des cannes de hockey posées au sol</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Demander à l'enfant de revenir d'abord à la marque derrière lui/elle pour prendre de l'élan</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvES">jsle.ch/fvES</a></p>
	<b>Pieds forts</b> 	<p>Les enfants parcourent une dizaine de mètres de différentes façons:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sur la pointe des pieds (orteils)</li> <li>– Sur les talons</li> <li>– Sur l'extérieur du pied (lever du soleil)</li> <li>– Sur l'intérieur du pied (coucher du soleil)</li> <li>– En combinant les quatre: commencer sur la pointe des pieds (orteils), puis directement sur l'extérieur du pied (lever du soleil), sur les talons, sur l'intérieur du pied (coucher du soleil) et enfin à nouveau sur la pointe des pieds (orteils)</li> </ul> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Poser tout le pied au sol entre chaque position</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Augmenter le rythme des changements</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvKR">jsle.ch/fvKR</a></p>
	<b>«Suis-moi» ou «Va-t'en»!</b> 	<p>Les enfants sont répartis en groupes de cinq à sept. Chaque groupe forme un cercle; les enfants ont le regard tourné vers l'intérieur de celui-ci. Un-e enfant court autour du groupe, à l'extérieur du cercle. En criant à l'un des enfants du cercle «Suis-moi» ou «Va-t'en», il/elle oblige son adversaire à courir avec lui/elle ou dans l'autre direction. Tous deux s'efforcent ensuite d'atteindre la place laissée vide dans le cercle. Le perdant ou la perdante commence le tour suivant à l'extérieur du cercle.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Une seule option: «Suis-moi» ou «Va-t'en»</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Demander aux enfants de se coucher à plat ventre dans le cercle</li> <li>– Faire s'élaner un-e autre enfant pendant la course</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvGW">jsle.ch/fvGW</a></p>

## Exemples d'entraînements axés sur la phase F2

### Téléchargement:

#### «Autres formes d'entraînements axés sur la phase F2»

 [jsle.ch/FTF2](https://jsle.ch/FTF2)

### Forme caractéristique «Patiner de manière dynamique avec et sans puck»



Les enfants apprennent à prendre de la vitesse dans les virages.


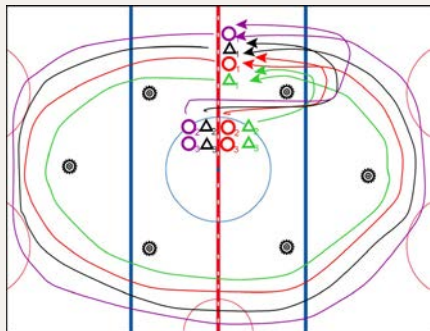




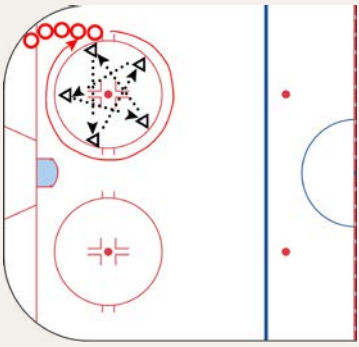

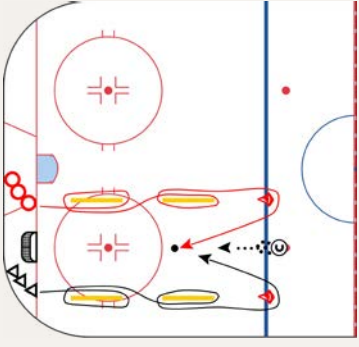


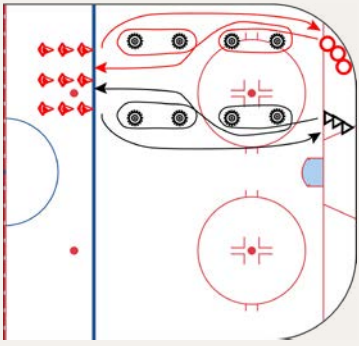


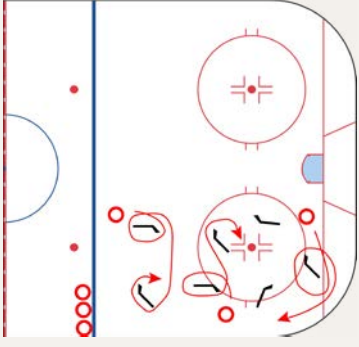

- Comment bouges-tu pour aller de plus en plus vite dans les virages?
- Comment fais-tu pour avoir un meilleur croisement?



- Adopte la position de hockey: les chevilles et les genoux sont légèrement fléchis; le centre de gravité se trouve ainsi au-dessus du patin.
- Passe ta jambe extérieure devant ta jambe intérieure.
- Tourne tes épaules vers le centre du cercle.
- Incline ton corps vers l'intérieur du virage.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Patiner en cercle – Lutter pour le puck</b> 	Cinq enfants patinent autour d'un cercle. Quatre pucks ont été placés au milieu de celui-ci. Au signal convenu, tous les enfants essaient de s'emparer de l'un des pucks. Au tour suivant, les enfants patinent dans l'autre sens.  <b>Plus facile</b> - Patiner en pas de trotinette (un pied qui propulse)  <b>Plus difficile</b> - Associer le signal visuel et la tâche: cône rouge = changer de direction; cône vert = s'emparer d'un puck  <b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvKP">jsle.ch/fvKP</a>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Relais de short-track</b> 	Les enfants forment des équipes de trois. Le premier/La première de chaque équipe se positionne sur la ligne de départ. Au signal convenu, ils effectuent le plus rapidement possible un tour. Le/La deuxième enfant de chaque équipe attend alors entre la ligne bleue et la ligne rouge. Une fois son tour terminé, le premier/la première enfant tape dans la main de son coéquipier/sa coéquipière ou le/la pousse pour qu'il/elle entame son tour. Pendant ce temps, le/la troisième enfant se prépare. Chaque enfant doit effectuer trois tours. Quelle équipe gagne?  <b>Plus facile</b> - Réduire la distance  <b>Plus difficile</b> - Faire un huit au lieu d'un tour  <b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvSL">jsle.ch/fvSL</a>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Sabler de passes</b> 	<p>Les enfants sont répartis en deux groupes. Ceux du premier groupe se passent le puck à l'intérieur du cercle, tandis que ceux de l'autre groupe font le tour du cercle. Quelle équipe parvient à faire le plus de tours autour du cercle (en patinant sans puck) le temps que celle dans le cercle réussisse cinq passes?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Patiner en pas de trotinette (un pied qui propulse)</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Changer de direction après un demi-tour de cercle</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvSU">jsle.ch/fvSU</a></p>
	<b>Course en 1:1</b> 	<p>Les enfants sont répartis en deux groupes, de part et d'autre du but. Un puck est posé au milieu de la surface de jeu. Au signal convenu, un-e enfant par groupe s'élance et fait le tour des deux séparations «Toblerone» pour aller s'emparer du puck et essayer de marquer un but.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire le tour des «Toblerone» d'un seul côté</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvR1">jsle.ch/fvR1</a></p>
	<b>Morpion avec des pylônes</b> 	<p>Les enfants font le tour des pneus pour aller déposer un ruban sur un pylône et reviennent ensuite au départ sans avoir à nouveau contourner les pneus. Pour gagner, il faut être le premier ou la première à avoir déposé trois rubans.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire le tour des «Toblerone» d'un seul côté</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire une nouvelle fois le tour des pneus sur le chemin du retour</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvTT">jsle.ch/fvTT</a></p>
	<b>Bip Bip et Coyote</b> 	<p>Des Bip Bip font le tour des cannes posées sur la glace. Qui contourne le plus de cannes en 90 secondes?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Patiner en pas de trotinette (un pied qui propulse)</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Demander un changement de direction</li> <li>– Jouer avec Coyote (chasseuse ou chasseur): Coyote va dans la même direction que Bip Bip. S'il le touche, celui-ci perd un point (1 point = 1 tour)</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvRC">jsle.ch/fvRC</a></p>

## Forme caractéristique «Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu»




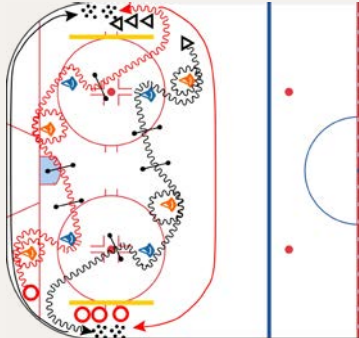

Les enfants apprennent à conduire le puck avec la canne tout en regardant le jeu.


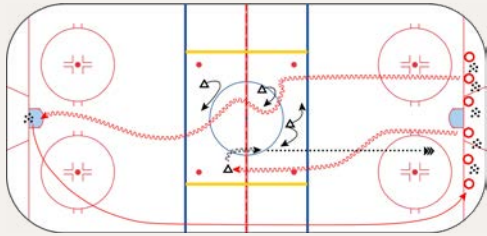



- Comment fais-tu pour contrôler le puck tout en regardant où tu vas?
- Comment fais-tu pour que le puck reste toujours bien collé à la canne, même dans les virages?
- Quels mouvements peux-tu faire avec ta canne pour contourner plus facilement tes adversaires?


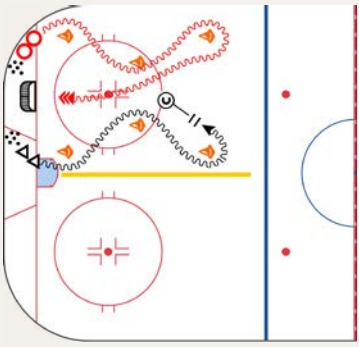



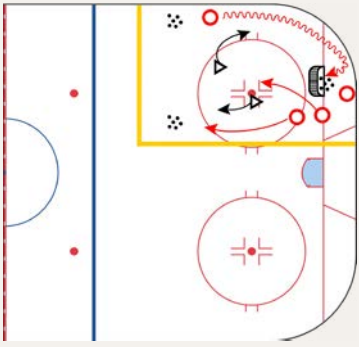

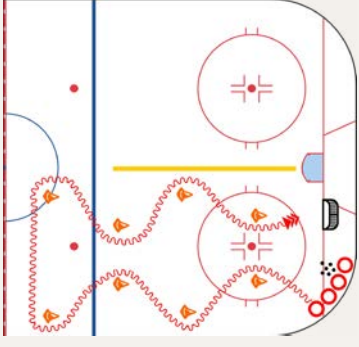



- Tiens très fort ta canne avec ta main arrière (comme un marteau) et fais en sorte que ta main avant puisse glisser le long de la canne.
- Essaie d'ouvrir et de fermer la palette pour conduire ton puck dans les virages.
- Efforce-toi de garder les bras éloignés du corps afin de pouvoir déplacer la canne dans toutes les directions.
- Cherche à n'avoir le puck que dans le bas de ton champ de vision. Regarde vers l'avant afin de repérer à temps les obstacles devant toi.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Tas de fumier</b> 	<p>Deux équipes avec un tas de fumier (p. ex. pucks, bouteilles en PET, ballons) de la même taille se font face. Chacune essaie de déplacer le plus d'objets possible de son tas à celui de l'équipe adverse. Pour y parvenir, ils traversent la ferme (obstacles: p. ex. deux arcs de cercle à gauche et à droite, deux haies) et reviennent par le côté. Le jeu est chronométré.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ne pas mettre d'obstacles: aller directement d'un tas à l'autre</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Introduire un bousier par équipe qui essaie de ramener le fumier transporté</li> <li>– Retourner au point de départ à reculons</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvMF">jsle.ch/fvMF</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Fosse de lave</b> 	<p>Les mineurs (enfants) extraient des diamants (pucks) d'une mine et les acheminent vers le coffre au trésor en passant par une fosse de lave. Dans la fosse, les monstres de la mine essaient de leur voler les diamants et de les rapporter à la mine. Quel groupe rapporte le plus de diamants dans son coffre dans le temps imparti?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir moins de monstres</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aménager une fosse de lave plus petite</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvLG">jsle.ch/fvLG</a></p>



Quoi	Croquis	Description 
<p><b>Partie principale:</b> 4 postes 40 minutes</p>	<p><b>Course avec le puck</b></p> 	<p>Deux enfants s'élancent avec un puck. Le premier/La première qui arrive à hauteur de l'entraîneur-e peut passer et tirer. Le deuxième/La deuxième doit se défaire de l'entraîneur-e avant de pouvoir tirer au but.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménager un parcours en ligne droite, sans entraîneur-e ni contrainte de temps (ce n'est plus une course)</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer des mouvements avant/arrière</li> <li>- Demander aux enfants d'effectuer un arc de cercle</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvRP">jsle.ch/fvRP</a></p>
	<p><b>Poussez!</b></p> 	<p>Les enfants poussent le puck uniquement forehand, près du corps, sur une distance définie. Ils tirent ensuite au but.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne donner aucune consigne relative au forehand ou au backhand</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conduire le puck d'une seule main</li> <li>- Ajouter des virages plus serrés ou plus nombreux</li> <li>- Montrer des chiffres que l'enfant doit citer</li> <li>- Conduire le puck devant le corps</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvPS">jsle.ch/fvPS</a></p>
	<p><b>Jeu des pirates</b></p> 	<p>Les pirates (enfants) récupèrent des pièces d'or (pucks) sur les îles au trésor (tas de pucks) et les rapportent à bon port sur leur bateau (buts). Dans le même temps, deux ou trois crocodiles tentent de les empêcher et de protéger le trésor.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir moins de crocodiles</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir plus de crocodiles</li> <li>- Déplacer l'or uniquement backhand</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvPi">jsle.ch/fvPi</a></p>
	<p><b>Guider le puck autour des pylônes</b></p> 	<p>Les enfants slaloment autour de plusieurs pylônes avec un puck, puis tirent au but.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir moins de pylônes</li> <li>- Augmenter la distance entre les pylônes (cf. roue de la variation, p. 46)</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer le même chemin au retour (avec des enfants qui patinent donc dans les deux sens)</li> <li>- Conduire le puck uniquement forehand</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement  <a href="https://jsle.ch/fvPU">jsle.ch/fvPU</a></p>



## Forme caractéristique «Disputer les duels avec habileté et fair-play»




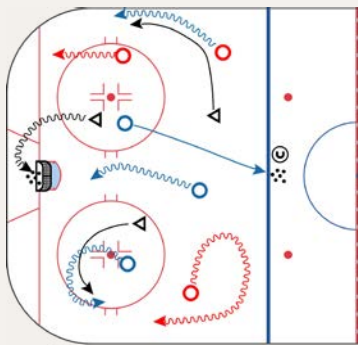

Les enfants apprennent à s'emparer du puck en maniant habilement leur canne.


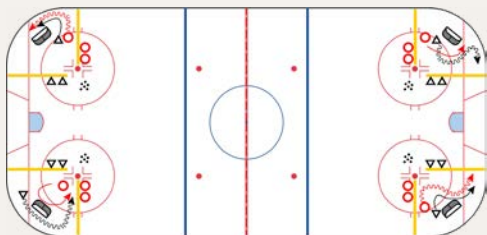




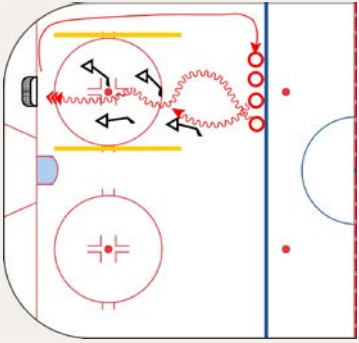

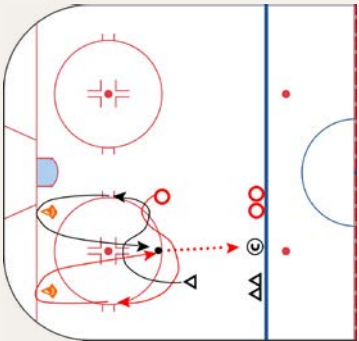

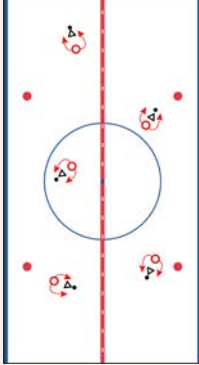

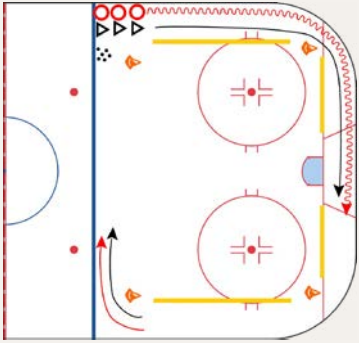

- Comment fais-tu pour voler le puck de la canne de ton adversaire?
- Comment fais-tu pour t'emparer du puck de l'adversaire en utilisant ton corps et ta canne?
- À quoi dois-tu tout particulièrement veiller lorsque tu manies habilement ta canne pour t'emparer du puck?



- Rapproche toujours la palette de ta canne de celle de l'adversaire en possession du puck.
- Garde toujours la canne sur la glace.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Voleurs de pucks</b> 	<p>Les enfants forment trois équipes. Deux d'entre elles ont des pucks; la troisième est une bande de voleurs qui essaient de s'emparer des pucks en maniant habilement leurs cannes. Les pucks ainsi conquis sont mis à l'abri dans le repaire des voleurs. Les enfants qui perdent un puck peuvent aller en chercher un autre et continuer à jouer. Quelle équipe parvient à dérober le plus de pucks dans le temps imparti?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrandir la surface de jeu</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduire la surface de jeu</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvPK">jsle.ch/fvPK</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>1:1 dans un coin</b> 	<p>Les enfants jouent en un contre un sur plusieurs petits terrains. L'enfant en possession du puck le couvre habilement. Le/La deuxième enfant essaie de s'emparer du puck en utilisant sa canne. Chaque fois qu'il/elle récupère le puck, il/elle marque un point. Qui récolte le plus de points dans le temps imparti?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le puck = 1 point</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrandir la surface de jeu</li> <li>- Tenir la canne à l'envers (palette dans la main)</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fv1E">jsle.ch/fv1E</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Moustiques</b> 	<p>Deux ou trois enfants incarnent des moustiques dans un marais (surface de jeu délimitée). Tous les autres s'élancent de la ligne de fond avec un puck et traversent le marais infesté de moustiques. Ces derniers sont immobiles, mais lorsqu'un puck s'approche de trop près, ils le piquent immédiatement avec leur canne. Dès qu'un moustique touche un puck, l'enfant qui le conduisait doit retourner au point de départ et recommencer. Si un-e enfant réussit à traverser tout le marais avec son puck, il/elle en prend un autre et recommence. Combien de fois les moustiques arrivent-ils à piquer des pucks?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Réduire la taille du marais (surface de jeu)</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laisser les moustiques se déplacer dans le marais</li> <li>– Augmenter la taille du marais (surface de jeu)</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvSM">jsle.ch/fvSM</a></p>
	<b>Course au puck</b> 	<p>Deux enfants patinent dans la zone. Deux pylônes ont été placés sur la glace, et un puck se trouve au milieu de la surface de jeu. Au signal convenu, les deux enfants font le tour des pylônes pour aller s'emparer du puck et l'amener jusqu'à leur entraîneur-e en maniant habilement leur canne. Qui y parvient?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire en sorte que les deux enfants parcourent la même distance</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire en sorte que l'enfant sans puck essaie de s'emparer du puck en utilisant habilement sa canne</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvPN">jsle.ch/fvPN</a></p>
	<b>Gardien du puck</b> 	<p>Un-e enfant protège un puck qui se trouve devant lui/elle. Derrière lui/elle, un-e autre enfant essaie de s'emparer du puck en faisant des feintes avec son corps et sa canne. Les deux cannes restent toujours sur la glace.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Défendre le puck sans canne</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Défendre le puck à deux</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvPW">jsle.ch/fvPW</a></p>
	<b>Flipper</b> 	<p>Deux enfants évoluent en même temps le long de la bande. Le parcours est bien balisé. L'enfant en possession du puck va tout droit. L'autre essaie de lui subtiliser le puck avec sa canne.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laisser l'enfant en possession du puck s'élaner en premier</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Patiner sans parcours balisé</li> <li>– Demander à l'enfant en possession du puck de tenir sa canne à l'envers, la palette dans la main</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvFL">jsle.ch/fvFL</a></p>



## Forme caractéristique «Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match»








Les enfants apprennent à freiner rapidement et à réaccélérer après un arrêt ou un changement de direction.












- Comment fais-tu pour être le plus rapide possible?
- À quelle hauteur se trouve ton nombril lorsque tu freines brusquement ou que tu accélères rapidement?



- Sprinte toujours à pleine vitesse.
- Fais trois petits pas rapides pour accélérer.
- Adopte, avant de ralentir, une position corporelle basse pour mieux réaccélérer ensuite.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Jeu de la jungle</b> 	<p>Deux équipes de cinq à sept enfants incarnent des «cueilleurs de noix de coco» et des «singes». Des noix de coco (ballons) sont dispersées dans la jungle (surface de jeu). Les cueilleurs essaient de ramener le plus rapidement possible toutes les noix de coco aux points de collecte (chariots ou caissons). Dans le même temps, les singes pillent ces points de collecte et replacent les noix de coco dans la jungle en les portant et en les déplaçant. Si un singe est touché par une cueilleuse ou un cueilleur, il doit ramener la noix de coco au point de collecte. Chaque équipe joue une fois le rôle des cueilleurs. Quelle équipe compte le plus de noix de coco à son point de collecte après trois minutes?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduire la taille de la jungle</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander aux singes de se déplacer à quatre pattes avec les ballons</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvDS">jsle.ch/fvDS</a></p>
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Chasse aux lapins</b> 	<p>Un-e enfant est un chasseur ou une chasseuse, un-e autre le lapin. Les autres enfants se répartissent en tandem sur la surface de jeu. Debout épaule contre épaule, ils forment un terrier. Le chasseur ou la chasseuse poursuit le lapin. Celui-ci peut se réfugier dans un terrier en se plaçant debout à côté de lui. L'enfant à l'autre extrémité du terrier devient alors le nouveau lapin.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir plusieurs lapins</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander à l'enfant du milieu de jouer le rôle du lapin</li> <li>- Changer les rôles: l'enfant à l'autre extrémité du terrier devient chasseur ou chasseuse</li> <li>- Prévoir plusieurs chasseurs</li> <li>- Demander aux enfants de se déplacer à quatre pattes en faisant des sauts de lapin</li> <li>- Permettre au lapin de se sauver en se couchant dans le terrier (terrier = enfants couchés et non debout).</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvHJ">jsle.ch/fvHJ</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Springbock</b> 	<p>Un-e enfant est assis-e par terre jambes tendues en appui sur les mains. Il/Elle soulève légèrement ses jambes puis les ouvre et les ferme régulièrement. Un-e deuxième enfant est en face et fait des jumping jacks (sans les bras) en sautant entre les jambes de l'enfant au sol et à l'extérieur de celles-ci. Quel duo y arrive dix fois? (Instruction pour éviter les blessures: l'enfant qui saute est devant l'enfant assis-e). La vidéo propose d'autres formes de jeux similaires.</p> <p><b>Plus facile</b>            – Sauter et ouvrir/fermer les jambes en rythme, mais individuellement</p> <p><b>Plus difficile</b>            – Imposer des types de sauts</p> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement et exercices supplémentaires   <a href="https://jsle.ch/fvSB">jsle.ch/fvSB</a></p>
	<b>Vol de rubans</b> 	<p>Deux enfants se placent face à face sur une ligne, à 20 mètres de distance. Entre eux, au sol, se trouve un ruban. Au signal convenu, tous deux essaient de s'emparer du ruban et de le ramener derrière leur ligne sans se faire toucher par leur adversaire. Qui obtient le plus de points en subtilisant ou en attrapant le ruban? Variation: compter les points par équipe. La vidéo propose d'autres formes de jeux similaires.</p> <p><b>Plus facile</b>            – Utiliser un objet de plus grande taille</p> <p><b>Plus difficile</b>            – Raconter une histoire de fondue et de chocolat, les enfants devant réagir à leur mot-clé</p> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement et exercices supplémentaires   <a href="https://jsle.ch/fvBR">jsle.ch/fvBR</a></p>
	<b>Tortues à retourner</b> 	<p>De nombreux tapis sont disposés les uns à côté des autres sur le sol. Des tortues (enfants) avancent à quatre pattes en dehors des tapis occupés par deux chasseurs. Les tortues essaient alors de traverser les tapis pour rejoindre la mer, tandis que les chasseurs essaient de les en empêcher en les retournant sur le dos. Au tour suivant, les tortues retournées aident les chasseurs.</p> <p><b>Plus difficile</b>            – Changer de mode de déplacement, p. ex. lever les genoux pour avancer</p> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvSC">jsle.ch/fvSC</a></p>
	<b>Attention à la flaqué d'eau!</b> 	<p>Deux enfants sont séparés par un tapis qui représente une flaqué d'eau. Les enfants se donnent la main droite. Tous deux essaient de se tirer ou de se pousser mutuellement dans la flaqué d'eau. Le premier / La première enfant qui met un pied dans la flaqué (sur le tapis) a perdu.</p> <p><b>Plus facile</b>            – Se placer des deux côtés d'une ligne à ne pas franchir au lieu d'utiliser un tapis</p> <p><b>Plus difficile</b>            – Adapter la position de départ, p. ex. à genoux, sur une seule jambe            – Se donner la main gauche            – Se donner les deux mains</p> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvAC">jsle.ch/fvAC</a></p>

# Exemples d'entraînements axés sur les phases F2 et F3

## Téléchargement:

### «Autres formes d'entraînements axés sur les phases F2/F3»

 [jsle.ch/ft23](https://jsle.ch/ft23)

## Forme caractéristique «Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu»




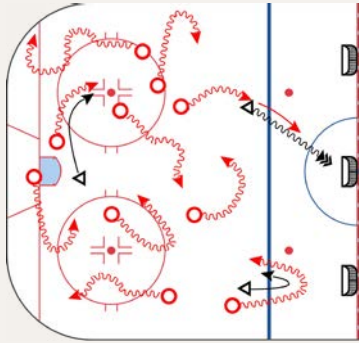

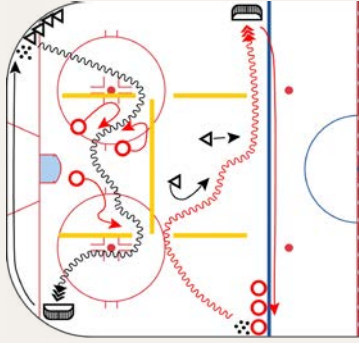

Les enfants apprennent à protéger le puck de leurs adversaires dans différentes situations.


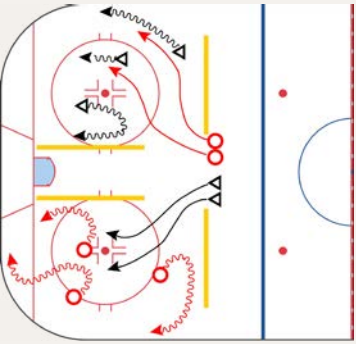

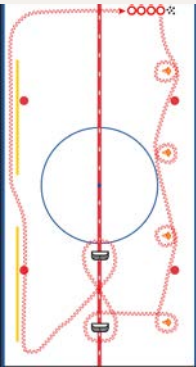

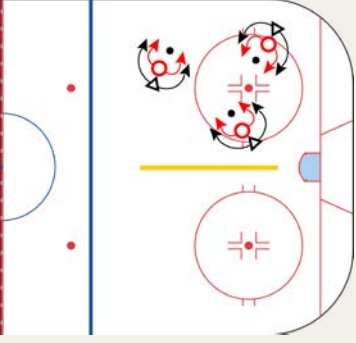

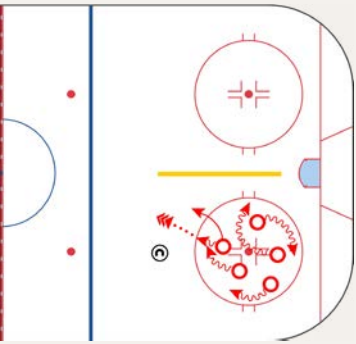



- Comment fais-tu pour protéger au mieux le puck de ton adversaire?
- Comment utilises-tu ton corps pour éloigner au maximum ton adversaire du puck?



- Place ton corps entre l'adversaire et le puck afin de protéger ce dernier.
- Opte pour des changements de direction rapides et des feintes pour te débarrasser des chasseurs.
- Veille à conduire le puck loin de l'adversaire.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Monster puck</b> 	<p>Tous les enfants ont un puck. Deux ou trois chasseurs essaient de s'emparer de l'un des pucks et de l'envoyer dans le but. Tant que le puck n'est pas dans le but, l'enfant peut le récupérer. Si elle/il n'y parvient pas, elle/il se transforme aussi en chasseuse ou en chasseur. L'ultime enfant à avoir un puck contre sa canne l'emporte.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir moins de chasseurs</li> <li>- Agrandir la surface de jeu</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir plus de chasseurs</li> <li>- Charger les gardiens de défendre les buts</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvMP">jsle.ch/fvMP</a></p>
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Course en forêt</b> 	<p>Deux équipes se font face, séparées par une forêt, avec des obstacles et 1-3 chasseurs. À tour de rôle, les enfants essaient de dribbler un puck à travers toute la forêt, pour aller le mettre au fond de leur but. L'enfant doit avoir traversé toute la forêt avant que le suivant/la suivante ne puisse s'élancer. Si les chasseurs parviennent à s'emparer du puck, ils peuvent le mettre dans leur but. L'enfant qui perd son puck devient chasseur ou chasseuse.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir moins de chasseurs</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduire la taille de la forêt</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvWL">jsle.ch/fvWL</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Territoires</b> 	<p>Les enfants forment deux équipes de cinq. Chaque équipe a son propre territoire. Trois enfants se placent dans chaque territoire. Chaque enfant protège un puck; les deux autres chassent les pucks dans le territoire adverse. Ils s'efforcent de s'emparer d'un puck et de le faire sortir du territoire. La chasse commence au signal de l'entraîneur-e. Quelle équipe parvient la première à s'emparer d'un puck et à le faire sortir du territoire?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrandir le territoire</li> <li>- Prévoir moins de chasseurs</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir plus de chasseurs</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvRK">jsle.ch/fvRK</a></p>
	<b>Camp de la jungle</b> 	<p>Les enfants conduisent le puck avec leur canne à travers un parcours et imaginent que les obstacles sont des adversaires. Ils conduisent le puck forehand et/ou backhand le plus loin possible de l'obstacle et le protègent avec leur corps.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéger le puck uniquement forehand avec le corps</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer l'entraîneur-e ou des enfants à côté de certains obstacles pour gêner l'enfant et essayer de décoller le puck de la canne</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvDC">jsle.ch/fvDC</a></p>
	<b>Puck à protéger</b> 	<p>Un-e enfant protège un puck sans le toucher. Le/La deuxième enfant essaie de toucher le puck avec sa canne. Au bout du temps imparti, ils inversent les rôles. Qui protégera le mieux et le plus longtemps le puck?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéger le puck sans canne</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander à l'enfant en possession du puck de le protéger de l'adversaire dans un espace restreint</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvPP">jsle.ch/fvPP</a></p>
	<b>Prédateur</b> 	<p>Cinq enfants se tiennent en cercle, chacun-e avec un puck. Au signal de l'entraîneur-e, ils s'efforcent de protéger leur puck tout en essayant de bouter ceux de leurs adversaires en dehors du cercle.</p> <p>Perdre le puck (= le puck sort du cercle) est synonyme d'élimination. L'enfant récupère alors son puck et doit le conduire à travers un parcours de pénalité avant de pouvoir réintégrer le jeu. Qui fait le moins de fois le parcours de pénalité?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agrandir le cercle</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisser les enfants sans puck devenir des chasseurs de puck</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvPD">jsle.ch/fvPD</a></p>

## Forme caractéristique «Garder ensemble la possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation»




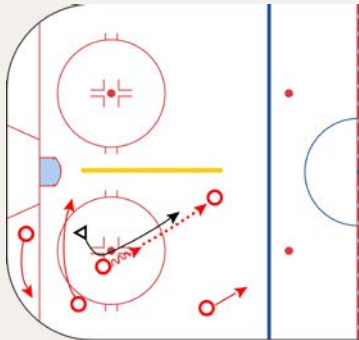

Les enfants comprennent qu'ils doivent appeler le puck quand il y a une ouverture et apprennent à recevoir des passes lorsqu'ils sont démarqués.


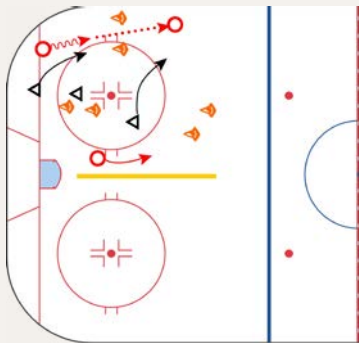



- Comment fais-tu pour te démarquer de ton adversaire?
- À quoi dois-tu veiller pour que tes coéquipiers puissent te faire une passe?
- À qui fais-tu une passe quand tu es en possession du puck? Pourquoi?
- Comment fais-tu pour toujours savoir où se trouvent tes coéquipiers?


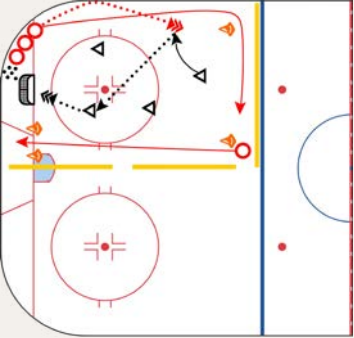

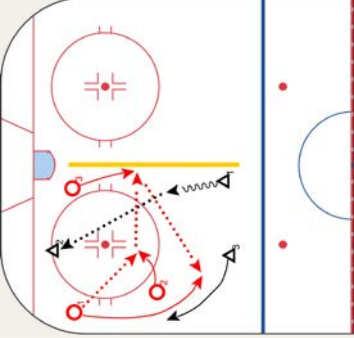

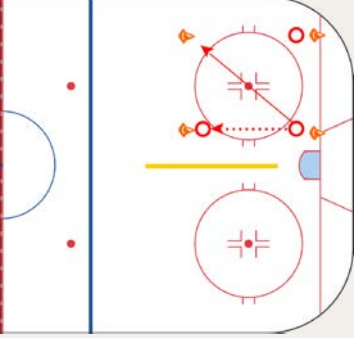





- Sache qu'une bonne communication entre les coéquipiers est fondamentale.
- Cherche les ouvertures.
- Observe toujours où se trouvent les membres de ton équipe.
- Avant de recevoir le puck, regarde toujours où sont tes coéquipiers: tu pourras ainsi agir plus rapidement.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Passes de puck</b> 	<p>Un chasseur ou une chasseuse poursuit cinq enfants qui se font des passes avec un puck. Seul-e l'enfant en possession du puck est sous la menace du chasseur ou de la chasseuse. Pour attraper un-e enfant, le chasseur ou la chasseuse doit lui toucher la main. L'enfant poursuivi-e peut se sauver en faisant une passe à un coéquipier ou une coéquipière.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander aux enfants de former un cercle: la poursuite s'effectue dans le cercle</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévoir plus de chasseurs ou plus de pucks</li> <li>- Ajouter des obstacles sur la surface de jeu</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvPL">jsle.ch/fvPL</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Passes à travers des petits buts</b> 	<p>Deux équipes s'affrontent avec un puck. Deux pylônes disposés sur la surface de jeu représentent, à chaque fois, un but. Il y a but lorsque l'enfant en possession du puck réussit à faire une passe à travers ces deux pylônes à l'un de ses coéquipiers/l'une de ses coéquipières. Les enfants qui défendent essaient de récupérer le puck ou de se placer devant les différents buts. Qui réussit le plus grand nombre de passes à travers les buts dans le temps imparti?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer sur un but plus grand</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imposer des types de passes</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvTP">jsle.ch/fvTP</a></p>



Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Baseball</b> 	<p>Sur une surface de jeu délimitée par quatre pylônes, une équipe occupe l'intérieur du terrain (joueurs de champ) tandis que l'autre reste à l'extérieur de celui-ci (coureurs). Le premier/La première enfant des coureurs engage le puck dans le terrain et se déplace de pylône en pylône afin d'accumuler des points. Les joueurs de champ se passent rapidement le puck et tirent au but. Lorsqu'un but est marqué, on arrête le temps et on compte les points.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Effectuer trois passes sans marquer de but</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Demander à chaque enfant de toucher le puck une fois avant que l'équipe ne puisse tirer au but</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvBB">jsle.ch/fvBB</a></p>
	<b>Passes numérotées</b> 	<p>Les enfants forment des équipes de trois ou quatre. Chaque enfant a un numéro. Chaque équipe dispose d'un puck. Les enfants se déploient à leur guise dans la zone et se passent le puck en respectant l'ordre des numéros.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Demander aux enfants de rester immobiles</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Échanger plusieurs pucks entre les groupes</li> <li>– Changer l'ordre</li> <li>– Jouer avec deux pucks</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvNP">jsle.ch/fvNP</a></p>
	<b>Pylônes libres</b> 	<p>La surface de jeu compte un pylône de plus que d'enfants. Les enfants se passent le puck. Une fois sa passe réalisée, l'enfant va occuper un pylône libre.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Effectuer les passes dans l'ordre indiqué</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Installer, au milieu du terrain, un joueur ou une joueuse chargé-e de récupérer le puck</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvFP">jsle.ch/fvFP</a></p>
	<b>Attrape-puck</b> 	<p>Les enfants forment des équipes de deux ou trois. Ils jouent en deux contre deux ou en trois contre trois sur une surface de jeu prédéfinie. Qui parvient à faire trois passes sans que les adversaires touchent le puck ou s'en emparent? La première équipe à marquer trois points gagne.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Agrandir le terrain</li> <li>– Donner un joker à l'enfant en possession du puck</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jouer sur un terrain plus petit</li> <li>– Effectuer les passes dans l'ordre indiqué</li> <li>– Effectuer les passes backhand</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvSP">jsle.ch/fvSP</a></p>

## Forme caractéristique «Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès»



Les enfants apprennent à conserver activement le puck dans le triangle (en se démarquant).


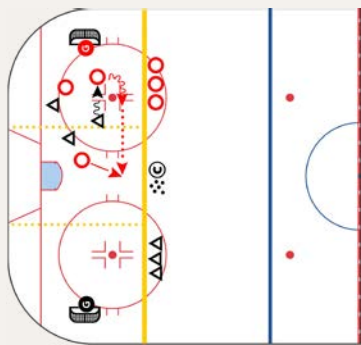






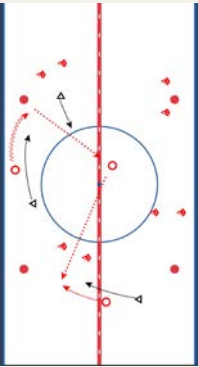

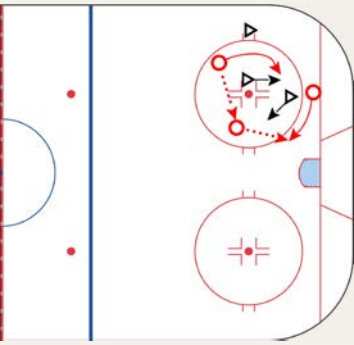

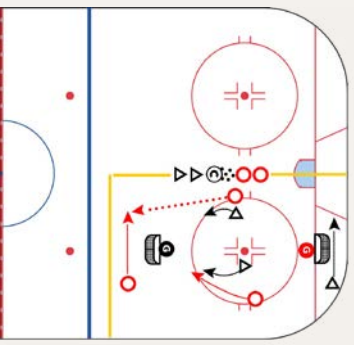

- Comment l'équipe fait-elle pour que l'enfant en possession du puck ait toujours deux options de passe?
- Comment fais-tu pour toujours pouvoir recevoir des passes de tes coéquipiers?



- Ne perds jamais de vue tes coéquipiers.
- Communique bien avec les membres de ton équipe.
- Forme un triangle avec tes coéquipiers pour que la personne en possession du puck ait deux possibilités de passe.
- Essaie toujours de te démarquer.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Trois couloirs</b> 	<p>Deux équipes de trois s'affrontent. La surface de jeu est divisée en trois couloirs. L'équipe qui défend essaie de s'emparer du puck et de pénétrer avec lui dans la moitié offensive du terrain. Un-e seul-e enfant peut passer par couloir pour lancer une attaque.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir au préalable quel-le enfant passe à quel endroit</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander à tous les joueurs de toucher le puck une fois avant que l'équipe ne puisse conclure dans la moitié offensive du terrain</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvDB">jsle.ch/fvDB</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Jokers</b> 	<p>Deux équipes de trois jouent en diagonale dans un demi-tiers. Deux enfants de chaque équipe se déploient en attaque ou en défense. Le troisième membre de l'équipe se trouve dans la zone médiane. Il s'agit d'un joker qui peut recevoir des passes de l'équipe qui attaque (en noir) et qui participe activement au jeu. Le joker se déplace toujours à hauteur du puck. Il est protégé: l'équipe qui défend (en rouge) ne peut pas l'attaquer. Si l'équipe qui défend (en rouge) s'empare du puck, elle peut elle aussi faire intervenir son joker dans la zone médiane. Le jeu se déplace alors de l'autre côté.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer à trois contre un de façon offensive: deux enfants de l'équipe qui défend patinent dans la zone médiane</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettre que le joker puisse faire l'objet d'attaques</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvHM">jsle.ch/fvHM</a></p>

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Triangles de couleur</b> 	<p>Douze pylônes de couleur sont répartis sur la surface de jeu (trois par couleur). Trois enfants patinent librement dans la zone en se passant le puck. L'entraîneur-e annonce une couleur: les trois enfants s'approchent alors chacun d'un pylône de la couleur choisie, se passent encore le puck et essaient de marquer un but ensemble. L'équipe suivante commence l'exercice quand l'entraîneur-e annonce une autre couleur.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Partir près des pylônes de couleur</li> <li>– Chercher directement à marquer après la séquence de passes</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ajouter un-e enfant qui vient défendre le puck et perturber le jeu</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvFE">jsle.ch/fvFE</a></p>
	<b>Jeu de passes</b> 	<p>Huit pylônes ont été placés sur la glace pour former quatre buts. Les enfants s'affrontent par équipes de trois. L'équipe en possession du puck essaie de faire passer ce dernier entre les pylônes. L'équipe qui défend essaie quant à elle de récupérer le puck. Un-e enfant peut également se placer devant les pylônes pour empêcher l'autre équipe de marquer.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir des buts plus larges</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Considérer que le but ne compte que si le/la troisième enfant reçoit aussi une passe</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvP5">jsle.ch/fvP5</a></p>
	<b>Trois contre trois avec déplacement du jeu</b> 	<p>Dans un cercle, deux équipes essaient de réussir le plus de passes possible en trois contre trois. Un-e enfant de chaque équipe se tient toujours en dehors du cercle. Son équipe peut en permanence lui faire des passes. Le jeu est limité dans le temps.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Agrandir la surface de jeu</li> <li>– Mettre deux enfants en dehors du cercle</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jouer en trois contre trois dans le cercle</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fv33">jsle.ch/fv33</a></p>
	<b>Deux contre deux avec joker offensif derrière le but</b> 	<p>Deux équipes composées chacune de deux enfants et d'un joker s'affrontent. Le joker reste derrière le but adverse, où il évolue librement et est en permanence à hauteur du puck. Les autres enfants peuvent l'utiliser pour relayer leurs passes. Quelle équipe marque le plus de buts?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Laisser deux jokers se déplacer latéralement entre les points d'engagement</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Permettre au joker de ne conserver le puck que trois secondes au maximum</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fv22">jsle.ch/fv22</a></p>

## Forme caractéristique «Se déplacer avec stabilité et habileté»








Les enfants apprennent à freiner, à se stabiliser ainsi qu'à accélérer correctement et à bon escient.



- Comment fais-tu pour bien retomber sur tes patins après un saut?
- Comment freiner brusquement et réaccélérer ensuite?
- Comment changer habilement de direction?












- En sautant, veille à la stabilité de l'axe des jambes et réceptionne-toi avec les deux pour amortir le choc (tu préviens ainsi les blessures à long terme).
- Opte en toute connaissance de cause pour des sauts adaptés aux enfants (jeu de l'élastique, corde à sauter, etc.).
- Veille, au moment de changer de direction, à ce que ton centre de gravité soit bas.
- Fais trois premiers pas rapides pour accélérer.

Quoi	Croquis	Description 
<b>Introduction</b> 8 minutes	<b>Ballon et cerceaux (en dehors de la glace)</b> 	<p>Les enfants forment deux équipes. Des cerceaux sont disposés sur la surface de jeu (prévoir deux cerceaux de plus que d'enfants par équipe). Les enfants se passent un ballon. Chaque passe à un-e enfant dans un cerceau rapporte un point. Quand une équipe perd la balle, l'autre la récupère. Quelle équipe marque le plus de points?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir plus de cerceaux</li> <li>– Prendre des cerceaux plus grands</li> <li>– Augmenter la taille du terrain</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ajouter un but vivant: l'équipe marque un point si elle passe le ballon à travers les jambes écartées d'un autre enfant</li> <li>– Empêcher un but en touchant le cerceau (p. ex. avec la main ou le pied)</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvRB">jsle.ch/fvRB</a></p>
<b>Retour au calme</b> 8 minutes	<b>Parcours</b> 	<p>Beaucoup de matériel (=obstacles) est disposé sur un terrain de 15×15 mètres. La majorité des enfants se répartissent sur toute la surface de jeu; les autres enfants sont des chasseurs. Au signal convenu, la chasse commence. Les chasseurs attrapent les enfants en les touchant. Combien d'enfants sont-ils ainsi attrapés par les chasseurs dans le temps imparti (2-4 minutes)? Changer ensuite de chasseurs.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir plus de chasseurs</li> <li>– Jouer sur un terrain plus petit</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir moins de chasseurs</li> <li>– Jouer sur un terrain plus grand</li> </ul> <p><b>Vidéo</b> Visualisation Forme d'entraînement</p> <p> <a href="https://jsle.ch/fvPC">jsle.ch/fvPC</a></p>

**Approfondissement: «mobilesport.ch – Stabilisation – Axe correct des jambes»**

 [jsle.ch/fMsB](https://jsle.ch/fMsB)

Quoi	Croquis	Description 
<b>Partie principale:</b> <b>4 postes</b> 40 minutes	<b>Sauts en contrebas</b> 	<p>Construire un escalier avec des caissons suédois ou trouver directement des escaliers pour réaliser les exercices. Les enfants descendent l'escalier en sautant à pieds joints, marche après marche, et en faisant attention à bien se réceptionner. Ils maintiennent brièvement la position et observent l'axe correct de leurs jambes: pour solliciter de manière optimale la chaîne fonctionnelle cuisse-jambe-pied, les articulations des hanches, des genoux et des chevilles forment une ligne verticale en position debout, les jambes légèrement écartées.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Réduire la hauteur de saut</li> <li>– Prévoir un seul saut par passage</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Augmenter la hauteur de saut</li> <li>– Se réceptionner sur une jambe</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvST">jsle.ch/fvST</a></p>
	<b>Jeu de l'écluse</b> 	<p>Debout, les enfants forment deux colonnes, face à face. Ils tendent les bras sur les côtés. Un-e enfant est la souris, l'autre le chat. Le chat doit attraper la souris qui court entre les enfants. Si le chat crie «On change!», les enfants bougent leurs bras de 90 degrés. Le chat cherche ainsi à bloquer le chemin de la souris.</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prévoir deux souris</li> <li>– Réduire le nombre d'enfants dans les colonnes</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Changer les rôles: c'est au tour de la souris de commander [ce qui complique la tâche du chat].</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvLS">jsle.ch/fvLS</a></p>
	<b>Petits pyromanes et pompiers</b> 	<p>Des tapis sont disposés un peu partout dans la salle. Certains sont tournés vers le haut (ils sont en feu), d'autres vers le bas (le feu est éteint). Deux équipes se font face: les petits pyromanes contre les pompiers. Les petits pyromanes allument des feux en retournant les tapis tournés vers le bas. Les pompiers essaient quant à eux de retourner les tapis aussi vite que possible pour éteindre le feu. Qui a retourné le plus de tapis à la fin du temps imparti, les petits pyromanes ou les pompiers?</p> <p><b>Plus facile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Retourner les tapis à deux</li> </ul> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Retourner les tapis en les soulevant sans qu'ils touchent le sol</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvFF">jsle.ch/fvFF</a></p>
	<b>Hot dog</b> 	<p>Les enfants se mettent deux par deux. Un-e enfant est enroulé-e dans un tapis de gymnastique. Le deuxième/ La deuxième se couche sur le tapis et essaie de maintenir l'enfant bien enroulé-e en entourant le tapis de tout son corps. Au signal convenu, l'enfant enroulé-e essaie de se dégager.</p> <p><b>Plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Demander à deux enfants de tenir le tapis</li> </ul> <p><b>Vidéo</b>            Visualisation Forme d'entraînement   <a href="https://jsle.ch/fvHD">jsle.ch/fvHD</a></p>

## Bibliographie

Office fédéral du sport (éd.) (2023). *Manuel J+S Bases* (2<sup>e</sup> édition remaniée). Macolin: OFSP.

Volkamer M., & Zimmer, R. (2000). *Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein: Überlegungen am Beispiel des Sportunterrichts*. Schorndorf: Hofmann.



Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO  
www.ofspo.ch

Auteurs: Christoph Falk, Omar Lüthi  
Co-auteurs: Ursula Slongo, Andrea Kröni, Matthias Hügli,  
Gianni Ehrensperger, Philipp Wetzler, Stephan Olbrecht, Benjamin Wunderer,  
Matthias Rehmann, Niklaus Hess, Sophie Anthamatten  
Consultants: Fabian Hänni, Ivan Brägger  
Traduction: Semantis SA, Lausanne

Photos: Charlène Mamie  
Illustrations: Christof Frei, Debora Wüthrich  
Conception graphique: Médias didactiques

Édition: 2023  
N° de commande: 30.191.2 f  
OFCL: -

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion,  
sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée  
qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.