



# *Jeux*

***SECTION LIBRE***

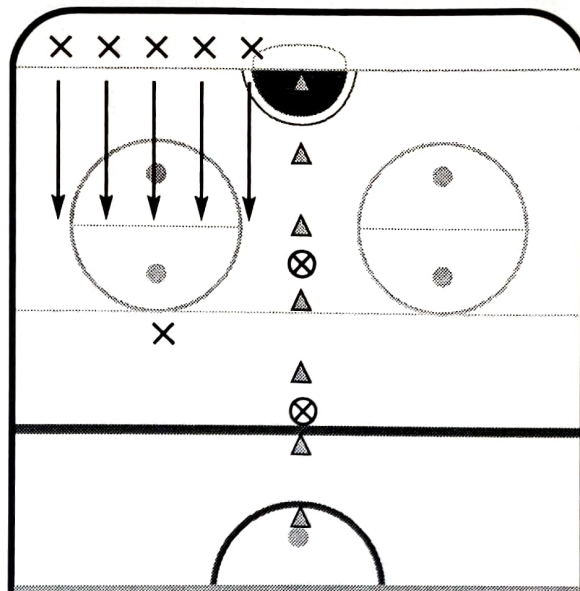
### Exercice 1 Bulldog

Durée: 9 min Sb

**Description:** Une joueuse est le bulldog. Les autres joueuses essaie de traverser la zone sans se faire toucher. Lorsqu'une ou plusieurs joueuses sont touchées, elle deviennent Bulldog aussi. Le jeu s'arrête quand la dernière joueuse est touchée. On recommence et celle-ci est le Bulldog.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav

Matériel: Aucun



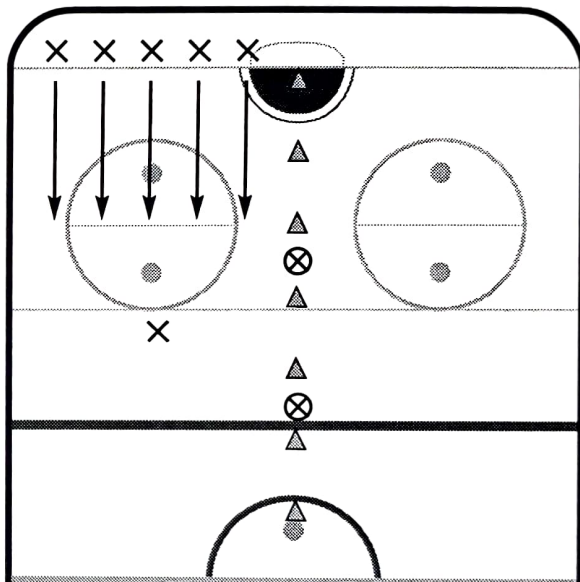
### Exercice 2 Bulldog Enchaîné

Durée: 9 min Sb

**Description:** La zone est divisée en 2 par une ligne imaginaire. Les joueuses, sauf une qui est le Bulldog, essaie de traverser la zone sans se faire toucher par le Bulldog qui se tient sur la ligne du centre. Les joueuses touchées deviennent Bulldog. Le jeu s'arrête quand la dernière joueuse est touchée. On recommence et celle-ci est le Bulldog.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav

Matériel: Aucun



### Exercice 3 Tag Anneau

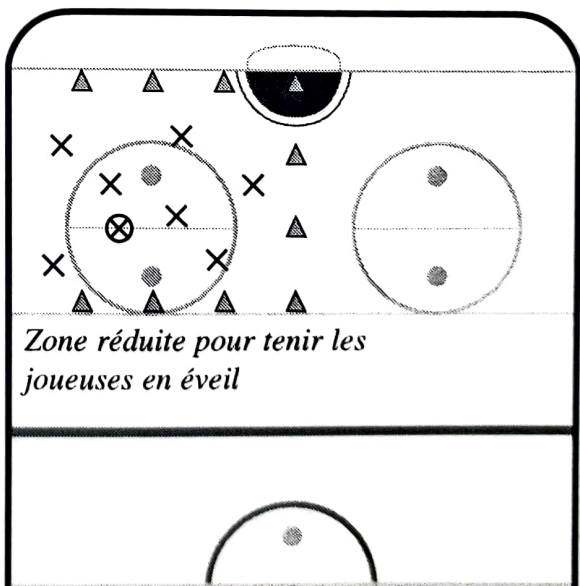
Durée: 9 min Sb

**Description:** Une joueuse a la tag. Elle essaie d'en toucher une autre avec l'anneau. Lorsqu'elle réussit, elle donne l'anneau à l'autre qui devient la nouvelle tagueuse.

Ratio d'environ 1 anneau par 4 joueuses

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep

Matériel: Cônes, Anneaux





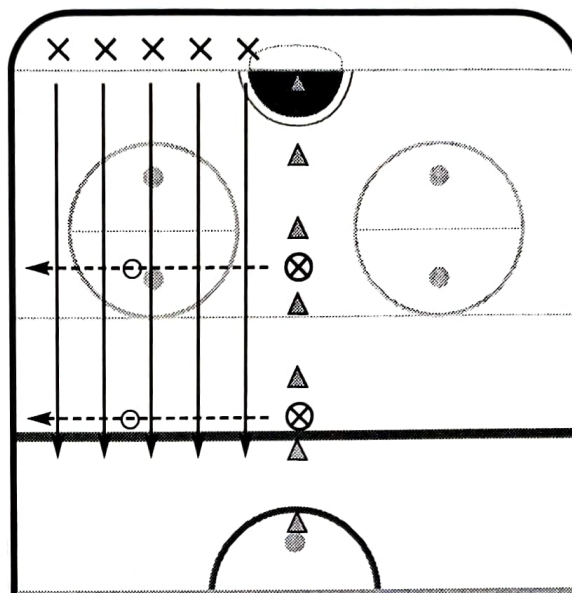
## Exercice 4 Saut de Grenouille

**Durée: 5 minutes**

**Description:** Les joueuses essaie de traverser la zone sans se faire toucher par les anneaux lancer par les instructeurs. Lorsqu'une ou plusieurs joueuses sont touchées, elle rejoignent les instructeurs et lancent des anneaux aussi au prochain passage. Le jeu s'arrête quand la dernière joueuse est touchée.

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Pav

**Matériel:** Autant d'anneaux que de joueuses



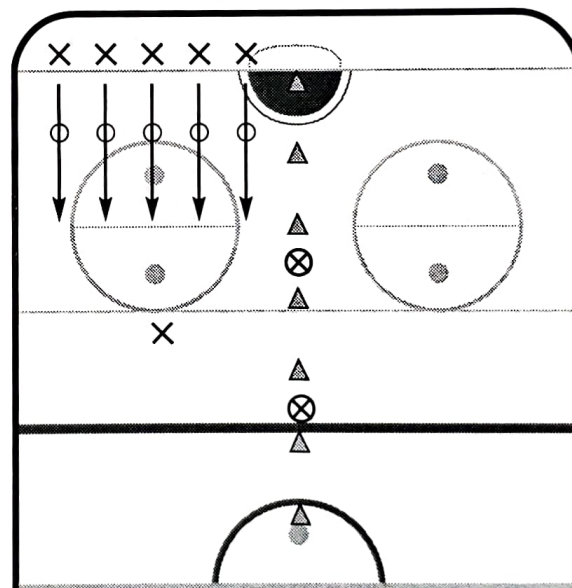
## Exercice 5 Bulldog Voleuse

**Durée: 9 min Ab**

**Description:** Comme le Bulldog Enchaînée sauf que le Bulldog doit toucher l'anneau des autres avec son bâton. La dernière qui reste devient le nouveau Bulldog.

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Pav, Dep

**Matériel:** 1 anneau par joueuse sauf le Bulldog



## Exercice 6 Tag Sous-Marine

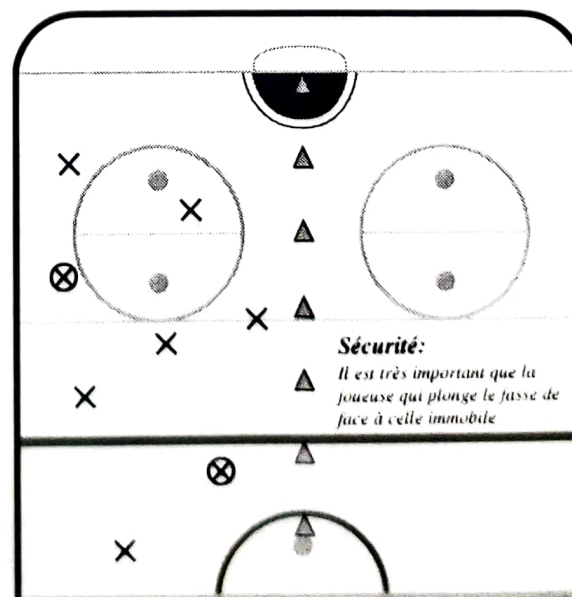
**Durée: 9 min Sb**

**Description:** Les joueuses touchées par les tagueurs doivent s'immobiliser avec les jambes écartées. Pour être délivrer, une joueuse doit plonger de face entre les jambes de la joueuse immobile, se relever et toucher son casque pour la remettre au jeu. Les instructeurs sont les tagueurs.

Ratio de 1 tagueur par 4 joueuses.

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Pav, Dep

**Matériel:** Aucun



**Sécurité:**

Il est très important que la joueuse qui plonge le fasse de face à celle immobile

### Exercice 7 Le Grand Ramassage

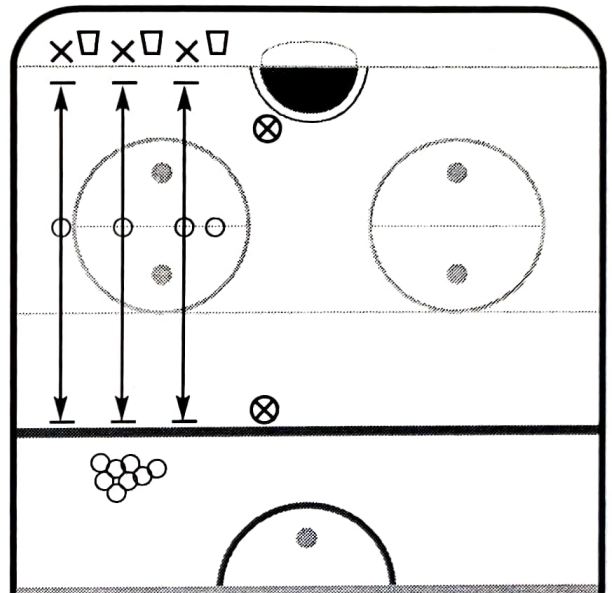
Durée: 9 min Sb

**Description:** Placer les anneaux dans un tas sur la ligne bleu et un seau à côté de chaque joueuse. Au coup de sifflet, les joueuses ont 30 secondes pour ramener le plus d'anneaux possible ( 1 à la fois) dans leur seau.

Variante 1: Rajouter des anneaux

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep, Fre

**Matériel:** 5 anneaux et 1 seau par joueuse.  
1 Chronomètre ou Montre-Chrono



### Exercice 8 Le Relais-Anneau

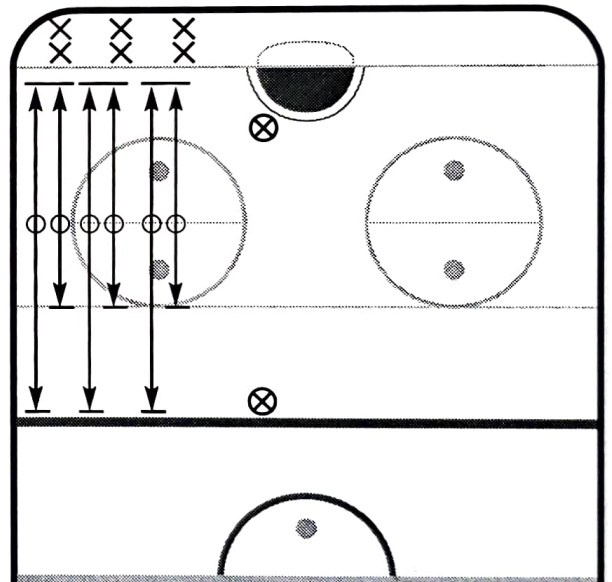
Durée: 9 min Sb

**Description:** La première joueuse prend un anneau avec ses mains et patine le déposer sur la ligne de la zone libre (l'anneau doit être sur la ligne). Elle répète la même chose en plaçant 1 autre anneau sur la même ligne et les 2 autres sur la ligne bleu. Sa partenaire fait la même chose mais à l'inverse en ramenant tous les anneaux 1 à la fois. La première paire à finir, gagne.

Variante 1: À reculons

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep, Fre

**Matériel:** 4 anneaux par paire



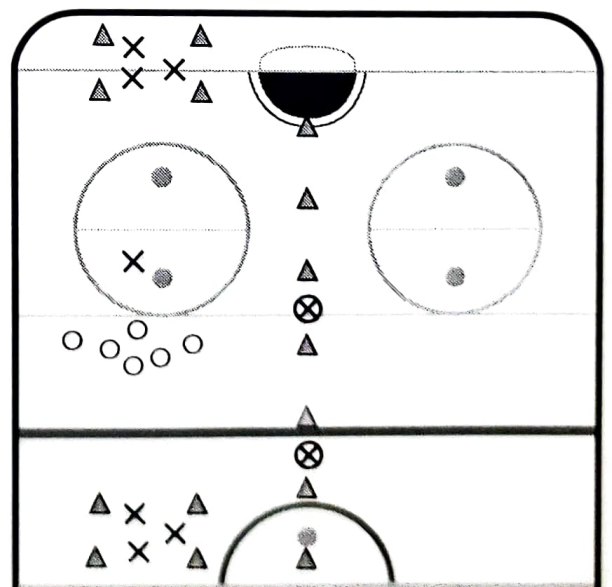
### Exercice 9 Le Requin

Durée: 9 min Ab

**Description:** L'instructeur divise le groupe en 2. 2 zones sont formés par des cônes; une pour les poissons et l'autre pour les pêcheurs. Une douzaine d'anneau sont placés à 2 mètres de la ligne bleu. Les poissons doivent aller chercher les anneaux sans se faire toucher. Le requin défend les poissons et élimine les pêcheurs qui sont hors de leur zone.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Tra

**Matériel:** 8 cônes, 12 anneaux





## Exercice 10 Tag 360°

**Durée: 9 min Sb**

**Description:** Plusieurs joueuses ont la tag. Lorsqu'une joueuse est touchée, elle s'immobilise et se met à genoux. Les autres peuvent la délivrer en faisant un virage de 360° autour d'elle.

Ratio d'environ 1 tagueuse par 4 joueuses

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Vb, Pav

**Matériel:** Cônes

## Exercice 11 Ring Soccer

**Durée: 9 min Sb**

**Description:** Séparer les joueuses en 2 équipes, Les cônes peuvent être les filets. Les joueuses doivent frapper le ballon avec leurs pieds et compter dans le but adverse. Il doit y avoir une passe à la ligne de zone libre. Obliger les joueuses à frapper avec l'intérieur du pied. Aide à ouvrir les patins pour la poussée avant.

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Pav

**Matériel:** 4 cônes ou 2 filets, 1 ballon

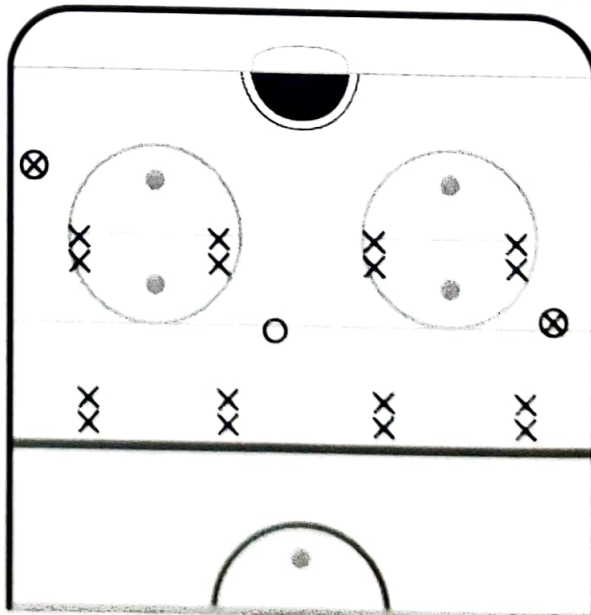
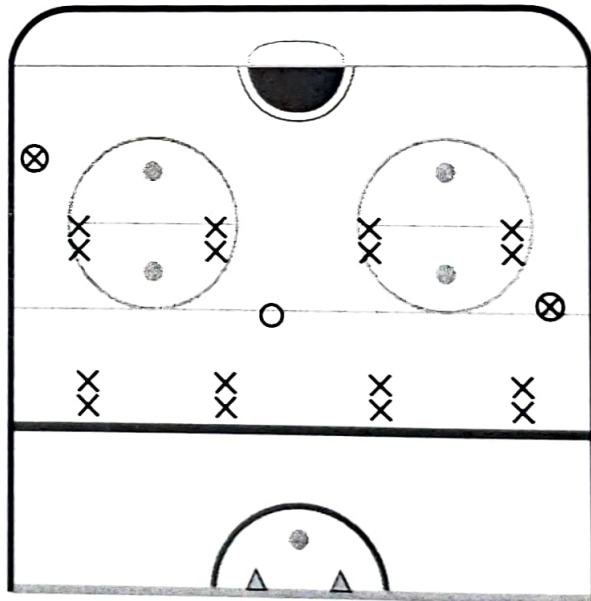
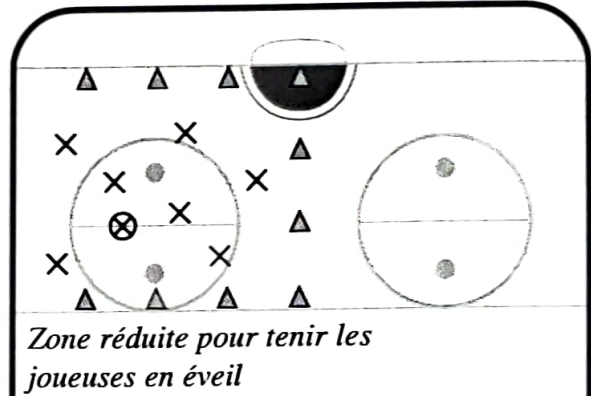
## Exercice 12 Ring Handball

**Durée: 9 min Sb**

**Description:** Séparer les joueuses en 2 équipes, Les cônes peuvent être les filets. Les joueuses doivent frapper le ballon avec leurs mains et compter dans le but adverse. Il doit y avoir une passe à la ligne de zone libre. Excellent pour le contrôle et l'équilibre.

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Pav

**Matériel:** 4 cônes ou 2 filets, 1 ballon



### Exercice 13 Le Relais-Chaise

**Durée:** 5 min **Sb**

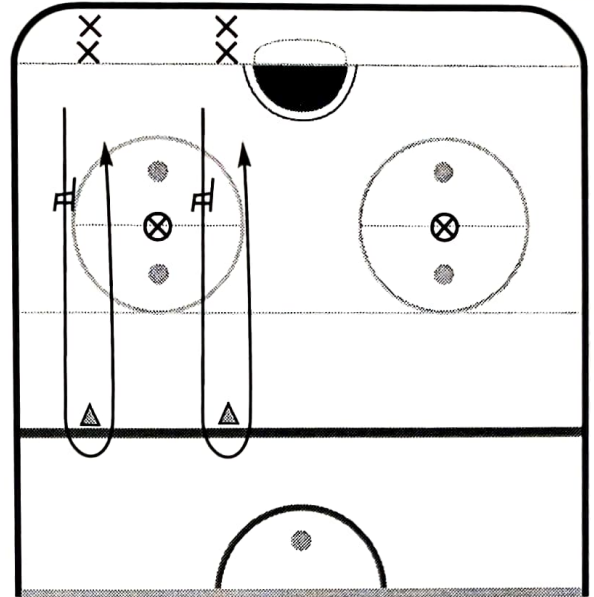
**Description:** Faire 2 équipes. Les joueuses poussent tour à tour la chaise autour du cône pour revenir la passer à la prochaine. La première équipe qui complète le parcours, gagne.

**Variante 1:** Mettre 2 chaises une par dessus l'autre pour ajouter plus de poids.

**Variante 2:** À reculons.

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Pav

**Matériel:** 2 à 4 chaises, 2 cônes



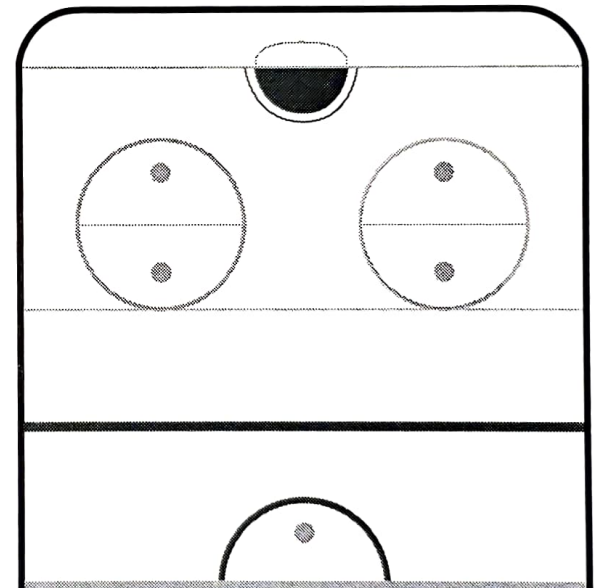
### Exercice 14 Tout le Monde Compte

**Durée:** 9 min **Ab**

**Description:** Organiser un match simulé (1/2, 3/4 ou pleine glace). Le but du jeu est de faire compter tous les membres de l'équipe. La première à réussir ceci, gagne. Ce jeu développera la passe ainsi que le travail d'équipe. Il encouragera la participation des joueuses plus faibles.

**Habilités Visés:**

**Matériel:** Aucun



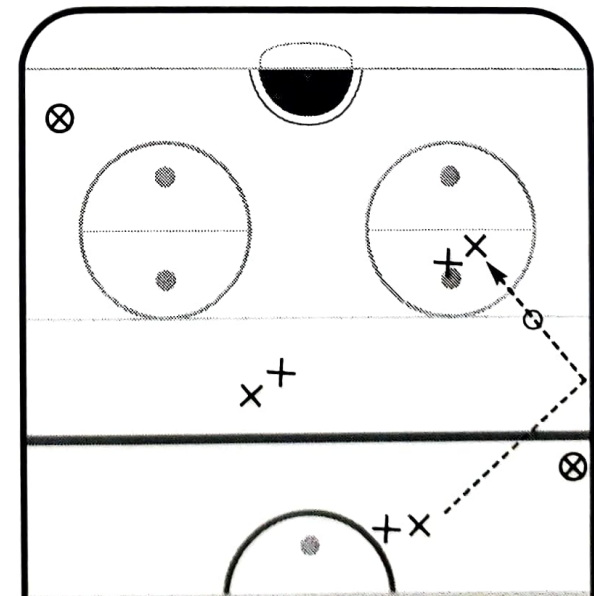
### Exercice 15 Les Zones

**Durée:** 9 min **Ab**

**Description:** La glace est divisée en 2 zones (3 zones si vous avez une pleine glace). Chaque équipe utilise les zones librement. Commencer à 3 contre 3. On lance l'anneau dans une des zones (la neutre si on a pleine glace). La première équipe sur l'anneau doit le passer à une équipière dans l'autre zone. Si la passe est complétée, l'équipe compte 1 point. Si la joueuse qui reçoit l'anneau le tiens plus de 3 secondes, l'équipe perd le point. Pour obtenir un autre point l'équipe avec l'anneau doit compléter une passe dans l'autre zone et ainsi de suite. Alternier aux 30-60 secondes. L'équipe qui n'a pas l'anneau doit appliquer beaucoup de pression pour le reprendre.

**Habilités Visés:** Eq, Ag, Pav, Dep

**Matériel:** 1 anneau pour 2 équipes





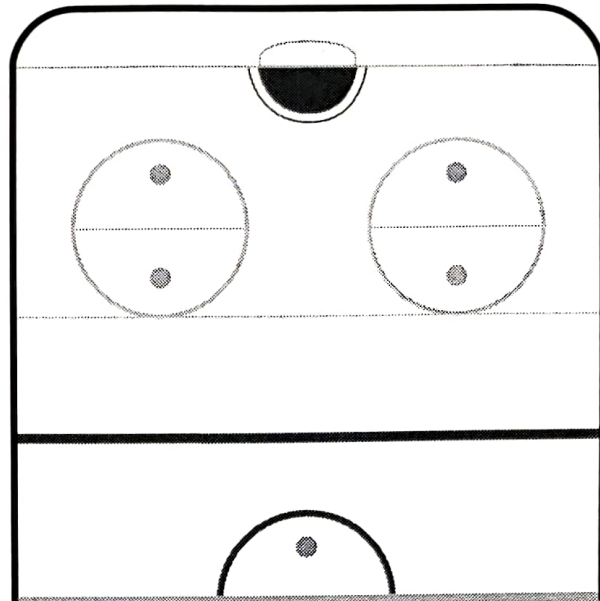
**Exercice 16 Nom:**

**Durée: min Ab Sb**

**Description:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Habilités Visés:**

**Matériel:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



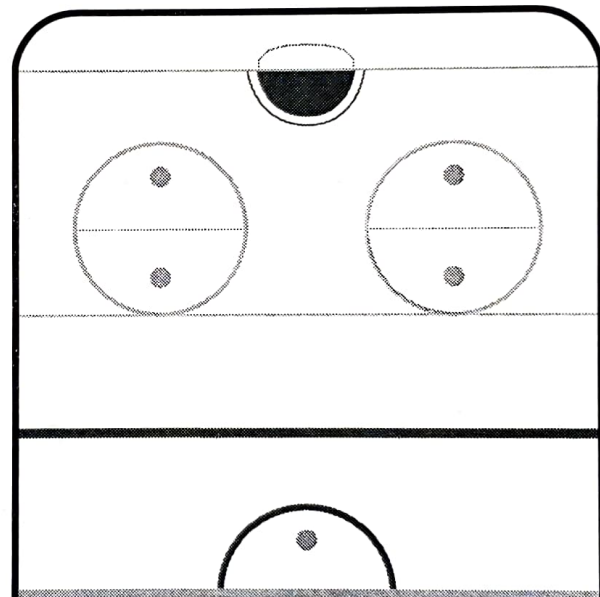
**Exercice 17 Nom:**

**Durée: min Ab Sb**

**Description:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Habilités Visés:**

**Matériel:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Exercice 18 Nom:**

**Durée: min Ab Sb**

**Description:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Habilités Visés:**

**Matériel:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

