



S'amuser à acquérir les habiletés de bases

*L'initiation vers la poursuite
de l'excellence*

MON SPORT. MA PASSION.



PLAY IT. LOVE IT. LIVE IT.

INTRODUCTION

Bienvenue au programme ABC Ringuette. Ce guide vous donnera les informations utiles pour la bonne conduite du programme officiel de reconnaissance d'acquisition des compétences de bases de Ringuette Canada.

Suite à la démarche du gouvernement canadien dans le but d'implanter un modèle de développement à long terme de l'athlète, ce programme a été créé avec l'objectif de rendre la ringuette plus attrayant et en faciliter l'apprentissage pour les jeunes sportifs canadiens.

Ringuette Canada croit que ce programme sera à même de plaire aux jeunes joueurs de ringuette et leurs parents mais il deviendra également un outil pour les intervenants de d'autres disciplines désireuses de développer des habiletés complémentaires à leurs jeunes athlètes.

Ayez du plaisir, amusez-vous avec le programme ABC Ringuette!

Remerciements

Ringuette Canada tient à remercier Baseball Canada pour le travail qu'ils ont mis dans le développement de leur programme Rallye Cap. Merci d'avoir accepté de partager votre travail avec nous. Notre programme est basé sur les principes directeurs et la structure que vous avez développée avec votre programme.

Pour plus de détails SVP consulter : www.rallyecap.ca

Ringuette Canada aimerait remercier tous les intervenants qui nous ont fait part de leurs commentaires lors du développement de ce programme.

OBJECTIFS – ABC RINGUETTE

Les objectifs du programme ABC Ringuette de Ringuette Canada sont de:

1. Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage de la ringuette
2. Développer les habiletés de base et stratégies de la ringuette aux joueurs
3. Enseigner et développer l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition
4. Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants avec l'aide des intervenants du programme ABC Ringuette.

Le rôle crucial des entraîneurs

L'entraîneur est un rouage important du programme ABC Ringuette. Les joueurs lui font confiance et s'attendent à recevoir de ce dernier des conseils techniques et des encouragements. Les parents et les joueurs se fient sur lui et nos objectifs seront atteints si seulement si les entraîneurs s'engagent à les atteindre.

Voici quelques moyens permettant aux entraîneurs d'atteindre les objectifs du programme ABC Ringuette.

Objectif 1:

Créer un environnement sain dans lequel les adultes et les enfants auront du plaisir dans l'apprentissage de la ringuette

- a. Avoir en tout temps un comportement exemplaire;
- b. Parler aux jeunes et dites leur qu'ils sont tous des membres importants de votre équipe;
- c. Encourager l'effort autant que les résultats;
- d. Encourager souvent les joueurs;
- e. Donner à chaque joueur un temps égal de jeu, peu importe sa performance;
- f. Rappeler leur que c'est un jeu.

Objectif 2 :

Développer les habiletés de base et stratégies de la ringuette aux joueurs

- a. Utiliser le renforcement positif pour les actions bien faites.
- b. Dans l'éventualité d'erreur, on reprend et on refait la démonstration, minimiser l'emphase négative sur les erreurs qui permettent ainsi l'apprentissage. Les joueurs apprendront davantage, s'ils reçoivent souvent des compliments. Féliciter les joueurs en public et oublier les critiques.
- c. La ringuette est compliqué. La répétition est nécessaire avant de bien maîtriser une habileté. Une fois compris, ils doivent répéter avant de bien maîtriser la tâche demandée.
- d. Encourager les joueurs à se fixer des objectifs individuels et d'équipe correspondant au niveau d'habiletés.
- e. Planifier et organiser la séance pour maximiser l'apprentissage et minimiser l'attente et la perte d'attention des joueurs.

Objectif 3

Enseigner et développer l'esprit sportif dans un contexte de saine compétition

- a. Enseigner aux joueurs à se dépasser dans un esprit de saine compétition.
- b. Reconnaître les bons jeux même ceux de l'adversaire.
- c. Toujours traiter les joueurs des autres équipes comme vous aimeriez que les autres traitent et respectent vos joueurs.
- d. Éviter les actions et les paroles qui nuisent au développement de l'estime de soi des joueurs des autres équipes.

Objectif 4

Développer et promouvoir l'estime de soi des enfants avec l'aide des intervenants du programme ABC Ringuette

- a. Toujours encourager les joueurs autant que possible. Démontrer par les actions et paroles que vous les aimez et que vous les acceptez peu importe leurs performances. Les adultes prennent souvent pour acquis que les enfants peuvent lire leurs pensées mais les enfants déterminent s'ils sont appréciés par les actions et les paroles.
- b. Passer un temps comparable (notion d'équité) d'enseignement avec tous les joueurs peu importe leurs habiletés.
- c. Encourager les parents à s'impliquer dans le programme.

LA STRUCTURE – ABC RINGUETTE

Le programme ABC Ringuette a été développé avec programme de Baseball Canada Rallye Cap, en plus de programmes existants d'initiation de la ringuette, ainsi que l'ajout de nouvelles idées afin de créer un intérêt accru pour les participants.

Le programme de ringuette ABC est basé sur les principes de bases du DLTA.

ABC Ringuette offre actuellement un mécanisme et des lignes directrices pour la reconnaissance de développement des compétences. Ce programme va évoluer et proposer des initiatives supplémentaires au cours des prochaines saisons.

Une structure de jeu appelé JOURNÉE ABC a été développé en conjonction avec une liste de progression d'acquisition des compétences et des éléments de reconnaissance - bandanas.

ABC Ringuette mettra l'accent sur l'acquisition et le développement des compétences suivantes:

- Patin
- Passes
- Réception
- Tirs au but
- Connaissances générales

Les associations sont encouragées à maximiser leur utilisation des temps de glace et de combiner les équipes existantes lors de l'organisation d'événements JOURNÉE ABC. La structure JOURNÉE ABC a été mise en place pour environ 30 participants.

LE SYSTÈME ABC RINGUETTE

Durant la saison, les équipes travailleront sur les 5 principes fondamentaux de la ringuette. Les entraîneurs sont encouragés à mettre en place leurs plans de la pratique de façon à maximiser l'opportunité aux athlètes de développer les compétences spécifiques du programme ABC.

Au moins deux JOURNÉE ABC officielles devraient avoir lieu pendant la saison. Pendant ces événements, les participants auront l'occasion d'effectuer différentes tâches afin de gagner un bandana de couleur ABC Ringuette. Nous recommandons deux de ces événements pendant la saison car la désignation d'une journée 'officielle' va créer plus d'intérêt. Vous pouvez avoir plus ou moins de ces événements, mais s'il vous plaît éviter la distribution de bandanas sur une base quotidienne. Nous le souhaitons que les participants soient prêts à démontrer leur habiletés lors d'une journée précise.

Pendant la JOURNÉE ABC, tous les participants passeront par des stations où ils vont effectuer différentes tâches. Quand un participant réussit toutes les tâches à un niveau particulier, il / elle sera décerné un bandana de couleur appropriée.

La matrice des compétences ABC de la ringuette

La matrice inclus dans l'annexe A présente les compétences requises afin d'obtenir les différents bandana. Cette matrice a été développée basée sur la matrice des compétences DLTA

Les entraîneurs sont encouragés à intégrer ces compétences dans leurs pratiques régulières

Les ressources ABC de la ringuette

Tous les documents sont disponibles pour téléchargement sur le site de Ringuette Canada

Les bandanas et des copies imprimées des bulletins sont disponibles à travers les associations de ringuette provinciales.

JOURNÉE ABC - PROCÉDURE

- Chaque session durera de 50 à 60 minutes sur la glace et de 20 à 25 minutes de préparation hors glace
- Le responsable de l'événement devrait évaluer la longueur du temps de glace et allouer une durée idéale pour chaque activité.
- Une Journée ABC se compose en 4 parties

Partie 1 – Introduction (10 minutes)

- Les participants seront divisés en 7 groupes, des groupes de 4 sont idéales.
- Une carte d'identité des participants a été créée afin d'aider à garder une trace du nom de chaque participant ainsi que le numéro et la couleur du maillot.
- Voir l'annexe B

Partie 2 – Stations (30-35 minutes)

- Chaque équipe fait une rotation à travers les 7 stations, en prenant 4 à 5 minutes par station.
- Les responsables des stations expliqueront et dirigeront les exercices de leur station spécifique.
- Les responsables des stations doivent compléter le tableau des résultats (Annexe C)
- Voir Annexe D pour plus de détails sur les stations.

Partie 3 – Mini parties et connaissances générales (20-25 minutes)

- Les équipes feront des rotations égales entre les mini-parties et les connaissances générales.
- Une consigne pour les rotations est indiquée dans l'annexe D.
- 6 des 7 équipes joueront une mini-partie de 2 à 3 minutes à 4 contre 4
- Chaque équipe prendra part une fois à l'activité sur les connaissances générales.

Partie 4 – Bulletin et Bandana (15 minutes)

- Les responsables des stations et le responsable de l'événement se réuniront pour compiler les résultats et compléter les bulletins pour chacun des participants
- Une réunion individuelle avec chaque participant (et parents) est recommandée
- Distribuer les bulletins ainsi que les bandanas nouvellement obtenus.
- Le ton de la réunion devrait être amusant, positif et encourageant.
- Il est important de démontrer les progrès du participant aux parents.

Remarque: les parents apportent le bulletin avec eux à la maison. Le même bulletin est utilisé pendant toute la saison. Lorsqu'il y a des événements multiples au courant de la saison, assurez-vous de rappeler aux parents d'apporter le bulletin aux événements futurs JOURNÉE ABC.

Ce que vous aurez de besoin:

- ✓ 50 à 60 minutes de temps de glace
- ✓ 30 athlètes (groupes de 4)
- ✓ 24 anneaux
- ✓ 20 cônes
- ✓ 7 responsables pour les stations
- ✓ 1 responsable de l'événement
- ✓ 5 bâtons de gardien (Petit)
- ✓ 6 mini filets (ou cônes)
- ✓ 7 écrioires à pince – un par station
- ✓ 7 crayons - un par station
- ✓ Les bulletins - un par participant
- ✓ Bandanas - un de chaque couleur pour chaque participant
- ✓ Des copies des formulaires de résultats de chaque station - 2 par station

Recommandée:

- ✓ 5 assistants – utile pour placer les cônes et aider les participants
- ✓ chambre séparée pour la remise des bandanas
- ✓ collation pour les participants après les sessions sur glace
- ✓ Un ensemble de chandails numérotés - pour faciliter l'enregistrement des résultats

PROCÉDURE - DISTRIBUTION DES BANDANAS

Bandana rouge

- Le bandana rouge est destiné à promouvoir le programme ABC et assure que tous les membres de votre équipe débutent avec la même couleur.
- Le bandana rouge est le seul bandana qui devrait être attribués en dehors d'un événement officiel JOURNÉE ABC.
- Lors d'une de vos premières sessions sur glace de la saison, prenez quelques minutes avec votre équipe pour passer à travers le niveau de compétence ROUGE.
- Il est important d'évaluer le niveau de compétence de tous les membres de l'équipe pour s'assurer que tous les membres seront en mesure d'accomplir toutes les compétences.
- Pour les équipes avec un nombre élevé d'athlètes qui sont nouveaux dans le sport, il est recommandé de se concentrer sur ces compétences dans les premières séances sur glace jusqu'à la remise du bandana rouge.
- Prenez quelques minutes avant ou après la pratique afin d'expliquer le programme de ringuette ABC et de promouvoir une prochaine Journée ABC pour les parents et les participants

Bandanas Jaune, Orange, bleu et vert

Ces bandanas sont à remettre à l'issue d'un événement JOURNÉE ABC

Nous espérons que vous apprécierez le programme de ringuette ABC.

Comme c'est la première année d'application, nous espérons recevoir vos commentaires et suggestions.

S'il vous plaît envoyer vos commentaires et suggestions à abc@ringette.ca

Une version actualisée sera disponible au début de la saison 2012-12

En plus des informations sur la matrice et des journées ABC, Ringuette Canada va développer des plans de pratiques qui accompagneront le programme de ringuette ABC pour aider les entraîneurs et s'assurer que les participants se concentrent sur le développement des compétences appropriées

À la recherche d'un sport d'été complémentaire ?
Le **baseball** est un excellent choix !



Ringette Canada désire reconnaître Baseball Canada pour le travail réalisé dans le développement de leur programme Rallye Cap. Merci d'accepter de partager votre travail avec nous. Notre programme est basé sur les principes directeurs et la structure que vous avez développés avec votre programme.

*Pour plus de renseignements sur le
programme Rallye Cap visitez :*

www.rallycap.ca



www.baseball.ca

ANNEXE A

La matrice des compétences

ABC de la ringuette



| | ROUGE | JAUNE | ORANGE | BLEU | VERT |
|---------------------------------------|--|---|---|--|---|
| PatIn | Je peux exécuter la position de base | Je peux exécuter les mouvements de base d'un arrêt en chasse-neige | Je peux exécuter un arrêt en chasse-neige | Je peux exécuter un arrêt en T | Je peux exécuter les bases d'un arrêt en parallèle, des deux côtés |
| | Je peux toucher mes pieds | Je peux glisser sur les deux patins de la ligne centrale à la ligne bleue | Je peux glisser sur les deux patins de la ligne centrale à la ligne bleue tout en touchant mes orteils | Je peux glisser sur un patin de la ligne centrale à la ligne bleue (des deux pieds) | Je peux exécuter un cercle complet dans les deux sens en patinant |
| | Quand je tombe, je peux me remettre debout | Je peux patiner vers l'avant de la ligne de jeu libre à la ligne centrale | Je peux aller en double pas du rameur d'une ligne bleue à l'autre | Je peux faire un virage d'un côté | Je peux exécuter des virages des deux côtés |
| | | | | Je peux patiner en arrière de la ligne de jeu libre à la ligne centrale | Je peux réussir la transition entre le patinage avant et le patinage arrière |
| Les passes et la communication | Je peux tenir mon bâton correctement | Je peux tenir un bâton de gardienne de but et exécuter la position de base | Je peux me mettre à genoux et me relever, et exécuter la position de base de la gardienne de but | Je peux ramasser l'anneau et le lancer depuis l'enceinte du but | Je peux ramasser l'anneau et le lancer vers une cible (4 fois sur 6) |
| | Je peux manier l'anneau d'un côté à l'autre quand je suis en position de base | Je peux transporter l'anneau alors que je suis en mouvement | | Je peux transporter l'anneau tout en contournant une ligne de cônes de plastiques | Je peux transporter l'anneau tout en contournant des cônes de plastique avec des virages serrés |
| | Je peux crier mon nom de façon à ce que tous ceux qui m'entourent l'entendent | Je peux me servir de ma «voix de ringuette» pour communiquer avec une coéquipière | Je peux me servir de ma «voix de ringuette» pour demander une passe | | Je peux communiquer avec une coéquipière pour la prévenir que je lui fais une passe ou que je suis prête à recevoir une passe |
| | | Je peux exécuter trois passes du coup droit | Je peux faire 5 fois sur 6 une passe à un entraîneur situé à 15 pieds de moi, par une passe en balayage du coup droit | Je peux réussir trois passes du revers | Pendant que je patine, je peux réussir 4 fois sur 4 des passes à une coéquipière par-dessus la ligne bleue, du coup droit et du revers |
| | | Je peux recevoir trois passes | Je peux recevoir 5 fois sur 6 la passe d'un entraîneur situé à 15 pieds de moi | Je peux recevoir trois passes sur mon revers | Pendant que je patine, je peux recevoir 4 fois sur 4 des passes d'une coéquipière par-dessus la ligne bleue |
| Les tirs | Je peux expliquer un but à la ringuette. | Je peux propulser l'anneau dans le but à partir du sommet de l'enceinte | Je peux propulser 4 fois sur 6 l'anneau dans le but par un tir en balayage du coup droit, à une distance de 10 pieds du but | Je peux toucher 2 fois sur 6 une cible située dans le coin inférieur du but, depuis une distance de 10 pieds, par un tir en balayage du coup droit | Je peux toucher 4 fois sur 6 une cible située dans le coin inférieur du but, depuis une distance de 10 pieds, en faisant un tir en balayage du coup droit |
| | | | | | Je peux soulever l'anneau pour qu'il pénètre dans le but |
| | Je connais le nom de mon équipe, de mon entraîneur(e) et de trois de mes coéquipières. | Je connais le cri de mon équipe | Je peux nommer les 4 positions de la ringuette | Je connais les rôles associés à chacun des quatre positions | Je connais les règles de base de la ringuette |

ANNEXE B
BANDANA ROUGE



PROCÉDURE - DISTRIBUTION DES BANDANAS ROUGE

- Le bandana rouge est destiné à promouvoir le programme ABC et assure que tous les membres de votre équipe débutent avec la même couleur.
- Le bandana rouge est le seul bandana qui devrait être attribués en dehors d'un événement officiel JOURNÉE ABC.
- **Lors d'une de vos premières sessions sur glace de la saison, prenez quelques minutes avec votre équipe pour passer a travers le niveau de compétence ROUGE.**
- **Il est important d'évaluer le niveau de compétence de tous les membres de l'équipe pour s'assurer que tous les membres seront en mesure d'accomplir toutes les compétences.**
- **Pour les équipes avec un nombre élevé d'athlètes qui sont nouveaux dans le sport, il est recommandé de se concentrer sur ces compétences dans les premières séances sur glace jusqu'à la remise du bandana rouge.**
- Prenez quelques minutes avant ou après la pratique afin d'expliquer le programme de ringuette ABC et de promouvoir une prochaine Journée ABC pour les parents et les participants



de Participation et couleur de chandail OU Nom

BANDANA ROUGE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Je peux exécuter la position de base | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Je peux toucher mes pieds | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Quand je tombe, je peux me remettre debout | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Je peux tenir mon bâton correctement | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Je peux manier l'anneau d'un côté à l'autre quand je suis en position de base | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Je peux crier mon nom de façon à ce que tous ceux qui m'entourent l'entendent | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Je peux expliquer ce qu'est un objectif | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Je connais le nom de mon équipe, de mon entraîneur(e) et de trois de mes coéquipières | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert.

ANNEXE C

JOURNÉE ABC RINGUETTE

FORMULAIRES AND PROCÉDURES





de Participation et couleur de chandail OU Nom

STATION A

| | | | DRILL # | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| J | Je peux exécuter les mouvements de base d'un arrêt en chasse-neige | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | Je peux glisser sur les deux patins de la ligne centrale à la ligne bleue | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | Je peux patiner vers l'avant de la ligne de jeu libre à la ligne centrale | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux exécuter un arrêt en chasse-neige | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux glisser sur les deux patins de la ligne centrale à la ligne bleue tout en touchant mes orteils | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux exécuter un arrêt en T | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux glisser sur un patin de la ligne centrale à la ligne bleue (des deux pieds) | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Je peux exécuter les bases d'un arrêt en parallèle, des deux côtés | A1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux aller en double pas du rameur d'une ligne bleue à l'autre | A2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Je peux réussir la transition entre le patinage avant et le patinage arrière | A3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux patiner en arrière de la ligne de jeu libre à la ligne centrale | A3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert



de Participation et couleur de chandail OU Nom

STATION B

exercice

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| V | Je peux exécuter un cercle complet dans les deux sens en patinant | B1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux faire un virage d'un côté (Droite) | B2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux faire un virage d'un côté (Gauche) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Je peux exécuter des virages des deux côtés | B2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert.



de Participation et couleur de chandail OU Nom

STATION C

exercice

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| J | Je peux tenir un bâton de gardienne de but et exécuter la position de base | C1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux me mettre à genoux et me relever, et exécuter la position de base de la gardienne de but | C1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux ramasser l'anneau et le lancer depuis l'enceinte du but | C2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Je peux ramasser l'anneau et le lancer vers une cible (4 fois sur 6) | C2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert.



de Participation et couleur de chandail OU Nom

STATION D

exercice

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| J | Je peux transporter l'anneau alors que je suis en mouvement | D1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux transporter l'anneau tout en contournant une ligne de cône de plastiques | D2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Je peux transporter l'anneau tout en contournant des cônes de plastique avec des virages serrés | D3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert.



de Participation et couleur de chandail OU Nom

STATION E

exercice

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| J | Je peux me servir de ma «voix de ringuette» pour communiquer avec une coéquipière | E1&2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | Je peux exécuter trois passes du coup droit | E1a | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | Je peux recevoir trois passes | E1a | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux me servir de ma «voix de ringuette» pour demander une passe | E1&2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux réussir trois passes du revers | E1b | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux recevoir trois passes sur mon revers | E1b | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux faire 5 fois sur 6 une passe à un entraîneur situé à 15 pieds de moi, par une passe en balayage du coup droit | E2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux recevoir 5 fois sur 6 la passe d'un entraîneur situé à 15 pieds de moi | E2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert.



de Participation et couleur de chandail OU Nom

STATION F

exercice

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| V | Je peux communiquer avec une coéquipière pour la prévenir que je lui fais une passe ou que je suis prête à recevoir une passe | F | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Pendant que je patine, je peux réussir 4 fois sur 4 des passes à une coéquipière par-dessus la ligne bleue, du coup droit et du revers | F | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Pendant que je patine, je peux recevoir 4 fois sur 4 des passes d'une coéquipière par-dessus la ligne bleue | F | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | Je peux me servir de ma «voix de ringuette» pour communiquer avec une coéquipière | F | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert.



de Participation et couleur de chandail OU Nom

STATION G

exercice

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| J | Je peux propulser l'anneau dans le but à partir du sommet de l'enceinte | G | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | Je peux propulser 4 fois sur 6 l'anneau dans le but par un tir en balayage du coup droit, à une distance de 10 pieds du but | G | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B | Je peux toucher 2 fois sur 6 une cible située dans le coin inférieur du but, depuis une distance de 10 pieds, par un tir en balayage du coup droit | G | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Je peux toucher 4 fois sur 6 une cible située dans le coin inférieur du but, depuis une distance de 10 pieds, en faisant un tir en balayage du coup droit | G | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | Je peux soulever l'anneau pour qu'il pénètre dans le but | G | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*R= Rouge, J=Jaune, O=Orange, B=Bleu, V=Vert.

ANNEXE D

JOURNÉE ABC RINGUETTE

STATIONS ET ÉVALUATION



Partie 2 – Stations (30-35 Minutes)

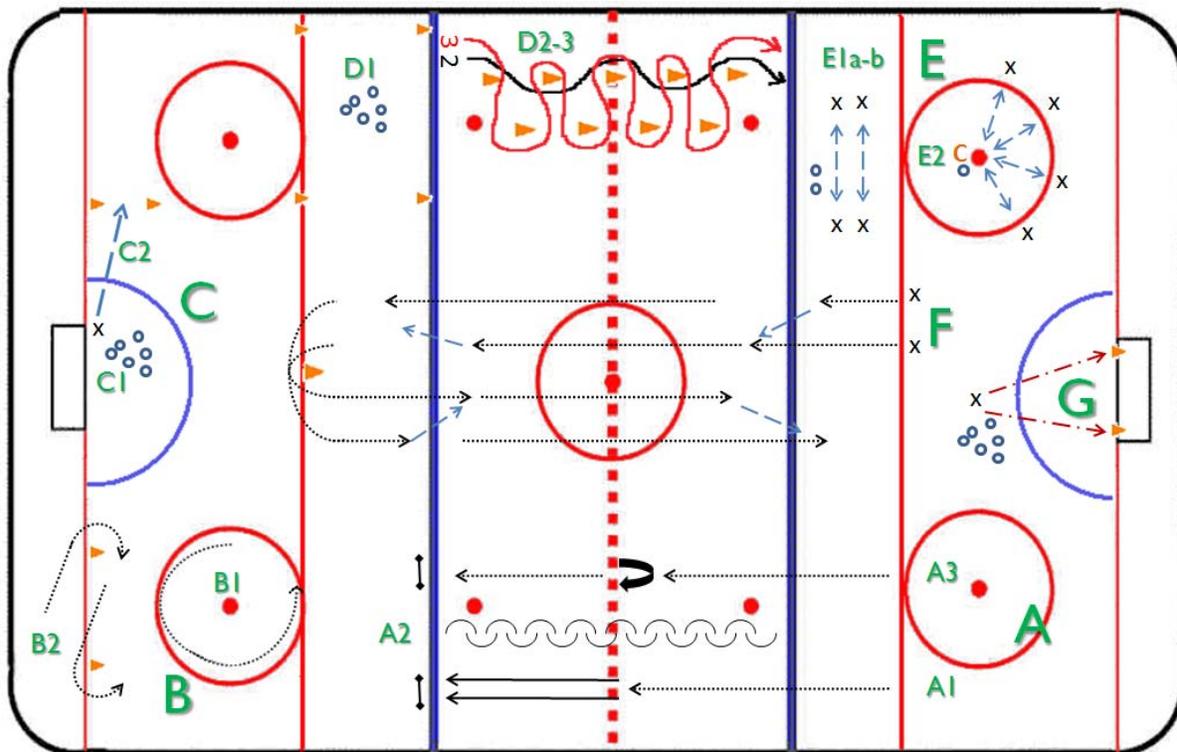
- Chaque équipe va faire une rotation à travers les 7 stations, en prenant de 4 à 5 minutes par station.
- Les responsables des stations vont expliquer et mener les exercices de leur station spécifique.
- Le responsable de chaque station devra compléter le tableau des résultats.

Aperçu organisationnel

Mettre en place des stations comme prévu dans le schéma afin de maximiser l'utilisation entière de la surface de la glace.

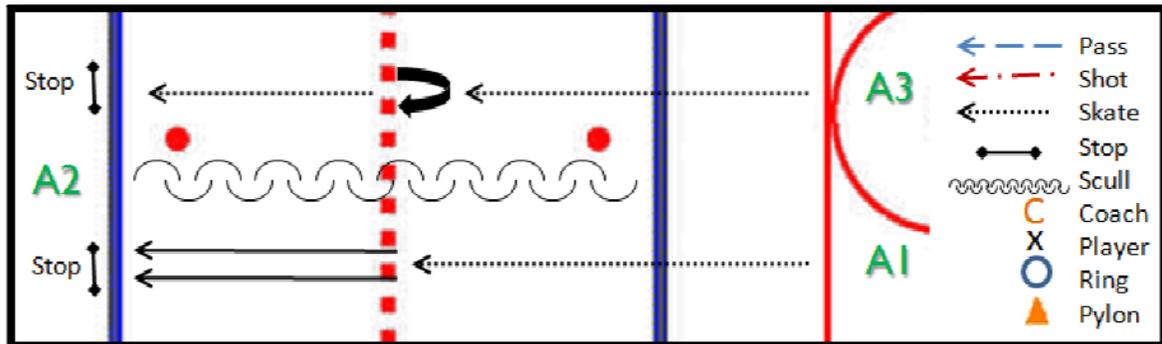
Conseil

Nous vous recommandons fortement de préparer votre équipement et d'informer tous les bénévoles sur leurs rôles et responsabilités avant de démarrer votre journée ABC.



Station A

Ces stations sont réalisées simultanément par tous les participants dans le groupe



Exercice – A1

Les participants s'alignent sur la ligne de jeu libre, patinent par en avant jusqu'à la ligne centrale et se laissent glisser sur ses deux patins jusqu'à la dernière ligne bleue et freinent en utilisant soit un chasse-neige ou par un stop en T.

Exercice – A2

Les participants doivent déjà être alignés sur la ligne bleue aussitôt qu'ils viennent de terminer A1. Les participants doivent patiner double pas du rameur de ligne bleue à ligne bleue

Exercice - A3

Les participants s'alignent sur la ligne de jeu libre, patine de reculons jusqu'à la ligne centrale et font un pivot, patine par en avant jusqu'à la dernière ligne bleue pour compléter l'exercice

Évaluation

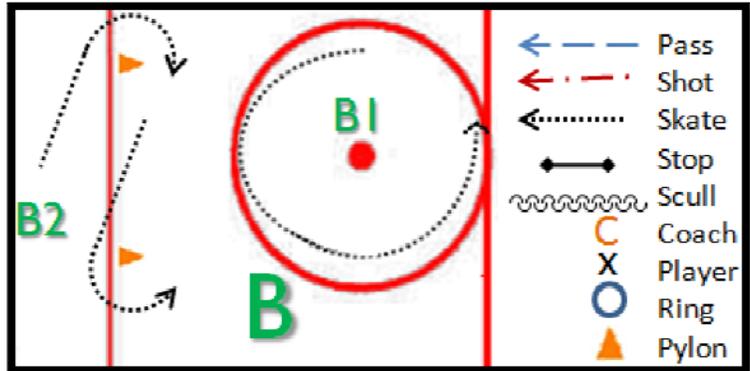
| | | |
|--------|--|----|
| Jaune | Je peux exécuter les mouvements de base d'un arrêt en chasse-neige | A1 |
| Jaune | Je peux glisser sur les deux patins de la ligne centrale à la ligne bleue | A1 |
| Jaune | Je peux patiner vers l'avant de la ligne de jeu libre à la ligne centrale | A1 |
| Orange | Je peux exécuter un arrêt en chasse-neige | A1 |
| Orange | Je peux glisser sur les deux patins de la ligne centrale à la ligne bleue tout en touchant mes orteils | A1 |
| Bleu | Je peux exécuter un arrêt en T | A1 |
| Bleu | Je peux glisser sur un patin de la ligne centrale à la ligne bleue (des deux pieds) | A1 |
| Vert | Je peux exécuter les bases d'un arrêt en parallèle, des deux côtés | A1 |
| Orange | Je peux aller en double pas du rameur d'une ligne bleue à l'autre | A2 |
| Vert | Je peux réussir la transition entre le patinage avant et le patinage arrière | A3 |
| Bleu | Je peux patiner en arrière de la ligne de jeu libre à la ligne centrale | A3 |

Station B

Le groupe devrait être séparé pour cet exercice, deux athlètes commencent à B1 et les autres à B2. Les groupes font une rotation afin de compléter l'autre exercice.

Exercice - B1

Les participants (2 à la fois) patinent et font un tour complet d'un cercle dans une seule direction. Ensuite ils arrêtent et font un tour complet du cercle dans l'autre direction.



Exercice - B2

Les participants patinent par en avant dans un mouvement de huit autour des cônes. Cela devrait être fait deux fois

Évaluation

| | | |
|------|---|----|
| Vert | Je peux exécuter un cercle complet dans les deux sens en patinant | B1 |
| Bleu | Je peux faire un virage d'un côté (Droite) | B2 |
| Bleu | Je peux faire un virage d'un côté (Gauche) | B2 |
| Vert | Je peux exécuter des virages des deux côtés | B2 |

Station C

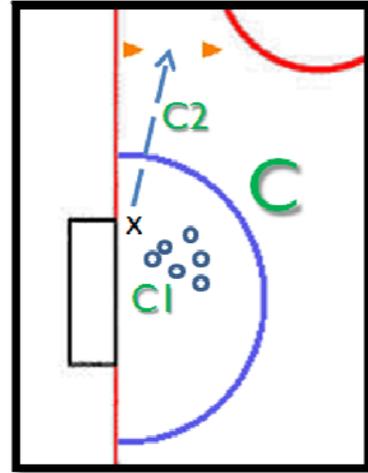
Exercice – C1

Les participants s'alignent et démontrent la position du gardien de but tout en tenant un bâton de gardien.

Une fois terminé, les participants tombent à genoux et se relèvent dans la position de gardien.

L'entraîneur placera un anneau en face de chaque participant et demandera de le ramasser avec la main, comme un gardien de but le ferait.

** Cet exercice peut être ignoré si tous les participants ont accompli ces compétences lors d'une Journée ABC précédente*



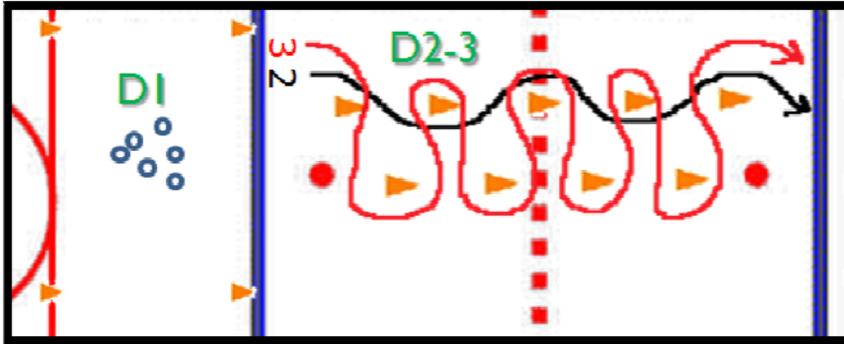
Exercice – C2

Les participants se tiennent en position dans la zone du gardien de but et lancent 6 anneaux tous vers la cible. Leur pointage sur 6 est enregistré.

Évaluation

| | | |
|--------|--|----|
| Jaune | Je peux tenir un bâton de gardienne de but et exécuter la position de base | C1 |
| Orange | Je peux me mettre à genoux et me relever, et exécuter la position de base de la gardienne de but | C1 |
| Bleu | Je peux ramasser l'anneau et le lancer depuis l'enceinte du but | C2 |
| Vert | Je peux ramasser l'anneau et le lancer vers une cible (4 fois sur 6) | C2 |

Station D



Exercice – D₁

Les participants patinent avec l'anneau dans leur bâton et contournent des obstacles.

** Cet exercice peut être ignoré si tous les participants ont accompli ces compétences lors d'une Journée ABC précédente*

Exercice – D₂

Les participants patinent à travers la ligne droite de cônes tout en transportant l'anneau

** Cet exercice peut être ignoré si tous les participants ont accompli ces compétences lors d'une Journée ABC précédente*

Exercice – D₃

Les participants passent à travers les lignes décalées de cônes tout en transportant l'anneau

Évaluation

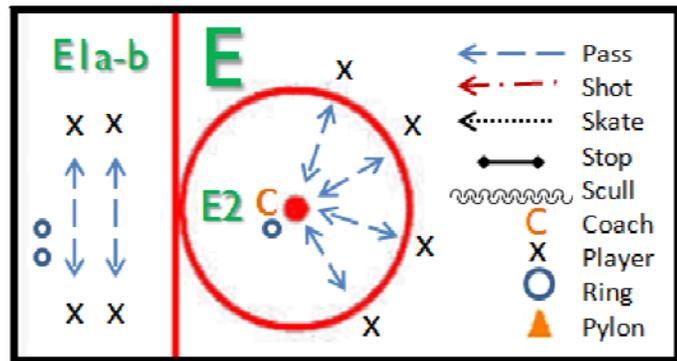
| | | |
|-------|---|----|
| Jaune | Je peux transporter l'anneau alors que je suis en mouvement | D1 |
| Bleu | Je peux transporter l'anneau tout en contournant une ligne de cône de plastiques | D2 |
| Vert | Je peux transporter l'anneau tout en contournant des cônes de plastique avec des virages serrés | D3 |

Station E

Exercice – E1

Les participants s'alignent face à un partenaire et complètent 3 passes par en avant et 3 passes du revers (les partenaires devraient être proches)

* Cet exercice peut être ignoré si tous les participants ont accompli ces compétences lors d'une Journée ABC précédente



Exercice – E2

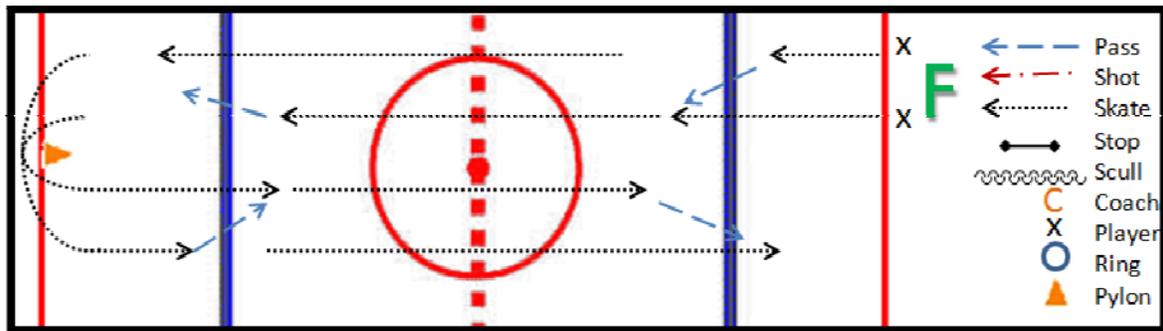
Les participants s'alignent à l'extérieur du cercle de mise au jeu. L'entraîneur se tiendra dans le centre du cercle et va passer l'anneau à un participant. Le participant recevra l'anneau et le repassera à l'entraîneur en utilisant une passe par en avant. Par la suite l'entraîneur passera l'anneau à un nouveau joueur en patinant autour du cercle. Cet exercice se poursuit jusqu'à ce que chaque participant reçoive et passe l'anneau 6 fois.

Un deuxième entraîneur observera et enregistrera le pointage de chaque passe et réception de l'anneau par les participants.

Évaluation

| | | |
|--------|---|------|
| Jaune | Je peux me servir de ma «voix de ringuette» pour communiquer avec une coéquipière | E1&2 |
| Jaune | Je peux exécuter trois passes du coup droit | E1a |
| Jaune | Je peux recevoir trois passes | E1a |
| Orange | Je peux me servir de ma «voix de ringuette» pour demander une passe | E1&2 |
| Bleu | Je peux réussir trois passes du revers | E1b |
| Bleu | Je peux recevoir trois passes sur mon revers | E1b |
| Orange | Je peux faire 5 fois sur 6 une passe à un entraîneur situé à 15 pieds de moi, par une passe en balayage du coup droit | E2 |
| Orange | Je peux recevoir 5 fois sur 6 la passe d'un entraîneur situé à 15 pieds de moi | E2 |

Station F



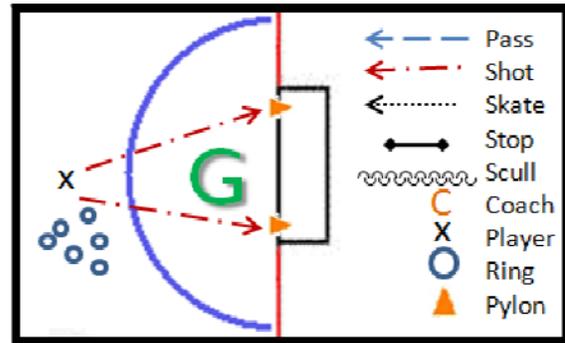
Les participants seront en ligne avec un partenaire à la ligne de jeu libre. Les deux participants patineront en direction d'un cône qui sera placé à la ligne de jeu libre la plus éloignée et ils se feront des passes à chaque ligne bleue. Lorsqu'ils auront atteint le cône, les deux participants retourneront vers le point de départ tout en se passant l'anneau à chaque ligne bleue. Pour atteindre le niveau vert, cela doit être complété en un essai et à une vitesse semblable à une partie du niveau des participants.

Évaluation

| | | |
|------|--|---|
| Vert | Je peux communiquer avec une coéquipière pour la prévenir que je lui fais une passe ou que je suis prête à recevoir une passe | F |
| Vert | Pendant que je patine, je peux réussir 4 fois sur 4 des passes à une coéquipière par-dessus la ligne bleue, du coup droit et du revers | F |
| Vert | Pendant que je patine, je peux recevoir 4 fois sur 4 des passes d'une coéquipière par-dessus la ligne bleue | F |

Station G

Les participants recevront 6 anneaux. Des cônes doivent être placés dans les coins inférieurs du filet. Chaque participant se relaiera et se placera devant la zone du gardien de but et prendra des tirs dans le filet. A mesure qu'ils progressent à travers les étapes de l'évaluation, ils passeront du tir dans le filet à tirer sur les cônes dans les coins inférieurs.



Une fois qu'un participant a touché la cible 4 fois sur 6, il peut alors être encouragé à lever l'anneau dans le filet.

Évaluation

| | | |
|--------|---|---|
| Jaune | Je peux propulser l'anneau dans le but à partir du sommet de l'enceinte | G |
| Orange | Je peux propulser 4 fois sur 6 l'anneau dans le but par un tir en balayage du coup droit, à une distance de 10 pieds du but | G |
| Bleu | Je peux toucher 2 fois sur 6 une cible située dans le coin inférieur du but, depuis une distance de 10 pieds, par un tir en balayage du coup droit | G |
| Vert | Je peux toucher 4 fois sur 6 une cible située dans le coin inférieur du but, depuis une distance de 10 pieds, en faisant un tir en balayage du coup droit | G |
| Vert | Je peux soulever l'anneau pour qu'il pénètre dans le but | G |

3e partie – MiniS parties et connaissances générales

(20-25 minutes)

Les équipes feront une rotation égale entre les minis parties et les connaissances générales conformément au schéma.

6 des 7 équipes joueront de 2 à 3 minutes à 4 sur 4.

- Pas de gardiens de but
- jouent en continu sans arrêt de jeu.
- Des anneaux supplémentaires peuvent être ajoutés à la partie.
- Les entraîneurs encouragent le jeu de passes et d'équipe.

Chaque équipe prendra part à l'activité connaissances générales une fois.

