2025

GUIDE MOUSTIQUE -U8-

RINGUETTE QUÉBEC

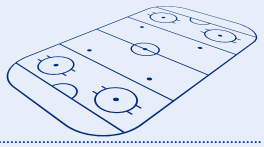
TABLES DES MATIÈRES

RINGUETTE QUÉBEC

1 INFORMATION SUR LA CATÉGORIE MOUSTIQUE

Objectifs de la catégorie 3
Conseils d'enseignement 3
Gestion gardien.ne de but 4
Gestion de partie 4
Gestion des parents 5
Attentes envers les joueur.euses 6

2 PLAN DE PRATIQUE



Moustique 7

3 CHARTE DES HABILETÉS



Comprendre la progression 8
Joueur.euse Moustique 9

4 PRATIQUES **SECTION À VENIR**



Moustique 1ere année 10
Moustique 2e année
Moustique 3e année

Objectifs généraux de la catégorie



1. **PLAISIR** à la ringuette
2. **Développement** des **habiletés fondamentales** (physiques, éthiques, psychologique, de vie) par la pratique d'un sport
3. **Développement** des habiletés **techniques** et tactiques à la ringuette



Conseils d'enseignement



- Maximiser **le plaisir** en pratique et en partie afin de favoriser la motivation et la rétention des apprentissages.
- Maximiser le **temps d'engagement moteur** (temps en actif et d'apprentissage) des joueurs.euses. Éviter les files d'attentes autant que possible: faire plusieurs stations en même temps avec un entraîneur à chacune, travailler en duo, etc.
- **Varier les mouvements**. L'apprentissage aléatoire favorise un meilleur développement à long terme. Par exemple: faire différents types de passes à différentes distances dans une même station. Bien que cela soit plus difficile au départ, les joueurs.euses développeront une meilleure adaptation de leurs habiletés dans divers contextes. Utiliser les 2 côtés de la glace, changer les directions, les rôles, les positions, les distances, les objets, les partenaires, etc. Cette méthode garde les joueurs.euses motivées et mentalement engagées.
- **Pratique par le jeu**: Utiliser autant que possible le jeu pour travailler les habiletés afin de rendre les efforts plaisants. (Ex: La tortue permet de pratiquer à tomber et se relever à partir de la position sur le dos.)
- **Normaliser l'erreur** et la pratique désordonnée. L'apprentissage n'est pas censé être linéaire ni esthétique. Encourager les joueurs.euses à essayer, se tromper et à recommencer pour maximiser leur progression. Viser un taux de réussite d'environ 70% pour s'assurer d'un niveau de difficulté adéquat.
- Donner **des explications courtes**, simples et claires (attention courte). Nommer 1 élément de focus pour l'habileté. Focaliser la rétroaction presque qu'uniquement sur cet objectif, même si d'autres aspects sont mal exécutés.
- **Poser des questions** aux joueurs.euses après un exercice pour renforcer leur compréhension et leur engagement dans la pratique. Cela développement également leur autonomie.

- **Rétroactions:** Éviter d'intervenir pendant l'exécution ou de donner trop de commentaires. Attendre entre les essais pour permettre aux joueurs.euses d'expérimenter de mieux retenir l'information. Utiliser des analogies simples comme «s'assoir sur un bol de toilette» (position de base) ou «faire une pointe de tarte» (chasse-neige), et éviter les termes trop techniques comme «faire une rotation» pour améliorer leur compréhension.
- **Valoriser chaque joueur.se** selon ses forces. Privilégier le renforcement positif plutôt que la punition des comportements négatifs.
- Encourager le **dépassement de soi** dans l'effort physique. À cet âge, les enfants ont naturellement beaucoup d'énergie!
- Créer des petites **routines d'équipe amusantes** (ex.: danse avant une partie, tour de table, cri d'équipe, célébration originale de l'atteinte des défis, etc.). Soyez créatifs! 😁



Gestion du/de la gardien.ne



- En PARTIE: faire une **rotation** à chaque présence de 60-90 sec pour le poste de gardien.ne.
- En PRATIQUE: option de faire **une rotation à chaque** 5 mins (changement de bâton uniquement)

Gestion de partie



- **Mettre l'accent 1-2 défis de partie** plutôt que sur le résultat. (Pas nécessairement sur les habiletés techniques.)
- Aucune position attitrée
- Maximum 4 joueur.euses excluant le/la gardien.ne sur le jeu.
- **AUCUNE gestion du temps de jeu individuel!** Changements constants au 60-90sec.

Rétroactions:

- Éviter d'en donner aux joueur.euses sur la glace afin de les laisser jouer et expérimenter par eux-mêmes. Ceci évite également la cacophonie au banc.
- Souligner au moins un bon coup par joueuse dans la partie relié aux défis si possible.

Gestion des parents



- Organiser une **rencontre en début de saison** pour présenter le fonctionnement de l'équipe: présentation des entraîneur(es), du fonctionnement global, quelques attentes envers les joueurs.euses et les parents.

Rôle du parent:

- Travailler l'autonomie de son enfant (ex: habillement)
- Encourager positivement toute l'équipe
- Interactions avec son enfant basées sur l'expérience: soit le plaisir pendant l'activité, les habiletés d'interaction d'équipe, les réussites de la journée, etc. Éviter de discuter de résultats et surtout de performance ou de comparaison avec les autres. Le développement de chaque enfant est unique.
- Faire confiance aux bénévoles

Attentes envers une joueuse Novice

-Enfant actif -

(source: MDA simplifié Ringuette Canada)



PHYSIQUE

- Je bouge, et je joue à des jeux où j'utilise toutes les parties de mon corps.
- Je joue à des jeux auxquels tout le monde participe activement.
- Je commence à apprendre diverses activités, comme le patinage, la natation ou la gymnastique.
- J'explore mon agilité, mon équilibre et ma coordination grâce à du jeu actif, en salle et en plein air.



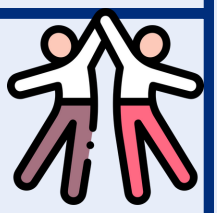
PSYCHOLOGIQUE

- Je suis excitée d'apprendre de nouveaux mouvements et de nouvelles activités.
- Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs les mouvements et les activités que j'ai pratiqués.
- Je peux jouer avec les autres, et j'apprends à attendre mon tour, à partager et à aider les autres.
- Je peux choisir diverses activités qui me rendent heureuse.
- Je peux essayer de nouvelles manières de bouger ou d'exécuter une habileté pour l'améliorer.



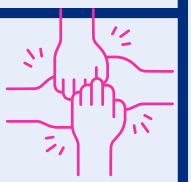
TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

- J'ai commencé à apprendre les techniques de base du patinage.
- Je peux montrer à mes parents et à mes entraîneurs la position de base.
- Je peux tenir correctement mon bâton.
- J'ai commencé à manier l'anneau.
- J'ai commencé à apprendre les règles de base.



HABILETÉS DE VIE

- J'ai commencé acquérir de la confiance en mes capacités sportives
- Je peux suivre des instructions simples.
- Je peux accomplir de petites tâches de leadership.
- Je sais que j'ai besoin d'eau et d'aliments sains pour m'aider à apprendre et à être active.

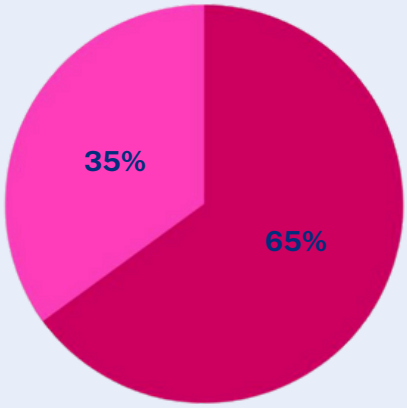


SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

- **AMUSE-TOI** : Quand c'est amusant, j'ai envie de continuer à pratiquer le sport.
- **VAS-Y** : J'aime le jeu libre et sans structure!
- **FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF** : Mes parents m'encouragent toujours, et mes coéquipiers se soutiennent les uns les autres.
- **RESPECTE LES AUTRES** : **GARDE UNE BONNE SANTÉ** : Mes parents m'aident à manger des aliments et à prendre des repas sains.
- **INCLUS TOUT LE MONDE** : Je me sens la bienvenue à toutes mes activités, et on m'y inclut.
- **DONNE EN RETOUR** : J'aime ça quand mes parents aident mes entraîneurs et mes coéquipiers!

Plan de pratique Moustique

Littératie physique
- Habiletés physiques fondamentales
- Habiletés de vie



Habiletés de base ringuette
- Patin
- Anneau

Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
8 mins	**Échauffement**	1 ou 2 Jeux éducatif	Pour travailler sur la catégorie **Équilibre et/ou Patin/Départ**
3 mins	Transition		Eau et explications du roulement des stations (installation par entraîneur(e)s pendant)
32 mins	**STATIONS SUR HABILETÉ RINGUETTE DE BASE** • Placer les stations pendant que les joueur.euses boivent de l'eau après l'échauffement • Expliquer le roulement des stations en groupe • Expliquer les stations individuellement par l'entraîneur responsable en temps et lieu		
6 mins	Station 1: Format jeu/défi		Choix selon la charte des habiletés patin
2 mins	Transition		Eau et explications
6 mins	Station 2: Format jeu/défi		Choix selon la charte des habiletés patin
2 mins	Transition		Eau et explications
6 mins	Station 3: Forme de jeu/Défis		Choix selon la charte des habiletés anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
6 mins	Exercice libre		Joueur.euse va pratiquer la station désirée Possibilité de laisser le choix de refaire une station OU placer 2 exercices avec anneau et les laisser aller ou il/elle veulent pendant 6 mins
2 mins	Transition		Eau et explications du jeu final en groupe
5 mins	**Jeu**		Jeu tout l'équipe ensemble
2 mins	**Retour au calme**	• Retour sur pratique • Cri d'équipe	Revoir les apprentissages principaux en posant des questions aux joueuses.

PROGRESSION DU DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

1

Introduction

Le/la joueur.euse découvre l'habileté. Elle commence à comprendre comment l'exécuter ou à en saisir le sens (notamment pour les tactiques). Aucune maîtrise n'est attendue. Il est normal que l'exécution soit inconstante, désorganisée ou peu esthétique, à cause du manque de coordination.

2

Acquisition

Le/la joueur.euse commence à être en mesure d'exécuter l'habileté dans des conditions contrôlées par l'entraîneur (statique ou dynamique, avec ou sans anneau, en solo ou en équipe, avec ou sans pression, etc.). Elle doit réfléchir à ce qu'elle fait, et la coordination est encore en développement.

3

Consolidation

L'habileté devient plus fluide et mieux coordonnée. Elle est utilisée en contexte de compétition et avec des contraintes variées (pression, espace restreint, vitesse, etc.). Le/la joueur.euse est en majorité capable de maintenir sa technique dans différents contextes.

4

Raffinement

Le/la joueur.euse maîtrise l'habileté même sous pression. Il/Elle n'a plus besoin de réfléchir consciemment à l'exécution et commence à corriger ses erreurs en fonction des conseils reçus. Ce stade permet d'approfondir les habiletés dans des situations complexes.



MOUSTIQUE=INTRODUCTION UNIQUEMENT

CHARTE DES HABILETÉS JOUEUR.EUSES
MOUSTIQUE

HABILETÉS PATIN

	Introduction
Équilibre	• Position de base • Équilibre stationnaire • Contrôle des carres (côtés lames) • Agilité sur patin
Patin avant	• Foulées (poussée et recouvrement) • Glisse sur 1-2 patins • Glisse en touchant ses orteils/genoux et en tournant
Départ	• en V • en T
Arrêts	• Faire de la neige

HABILETÉS AVEC ANNEAU

	Introduction
Général	• Règles de sécurité par rapport au bâton et à la tenue du bâton • Transport et protection de l'anneau
Passe	• Passe balayée du coup droit
Réception	• Piquer l'anneau
Marquage	• Position du corps sur adversaire • Balayé du bâton (charger/frapper le bâton adverse)
Lancer	• Lancer balayé droit au sol