

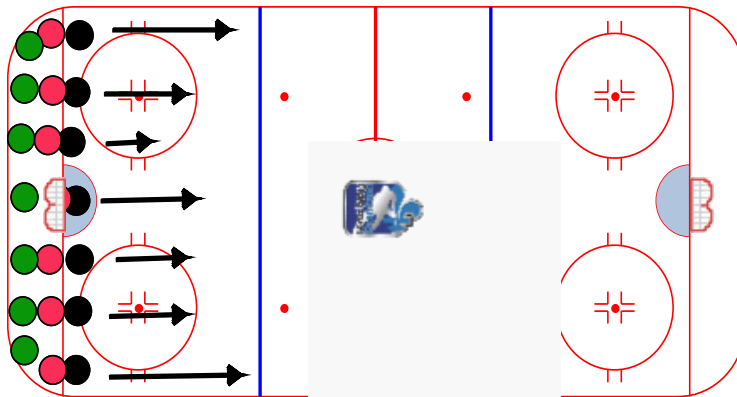
Exercice no. : 1 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Équilibre et renforcement Éléments du contenu: Orteils sur la rondelle Composante: Équilibre

Description

Les joueurs patinent avec les orteils sur la rondelle et alternent de gauche à droite avec le pied.

Bien s'assurer que les joueurs croisent la jambe et que la jambe en appui reste fléchie.



Points clés:

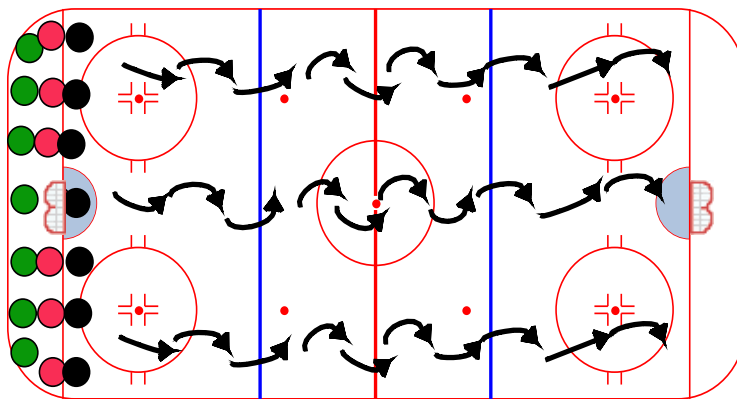
Exercice no. : 2 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Équilibre et renforcement Éléments du contenu: Contrôle des carres Composante: _____

Description

Patinage avant, slalom alterné, pied d'appel:
-Effectuer des slaloms en alternant le pied d'appel.

Patinage arrière en ciseaux:
-Contrôle des carres extérieurs.



Points clés:

Exercice no. : 3 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Équilibre et renforcement Éléments du contenu: Travailler les quarts Composante: _____

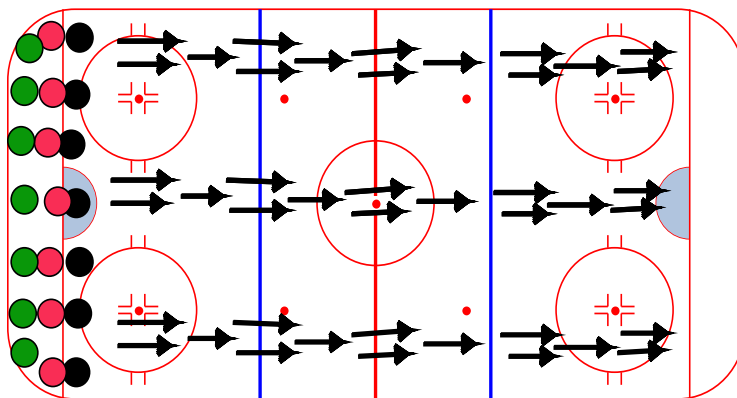
Description

Les joueurs sont divisés par vagues (6 à 7 joueurs)

Exercice 1 (Clap Push)

Exercice 2 (1..2 croise, 1..2..croise)

Exercice 3 (quart intérieur, quart extérieur)



Points clés:

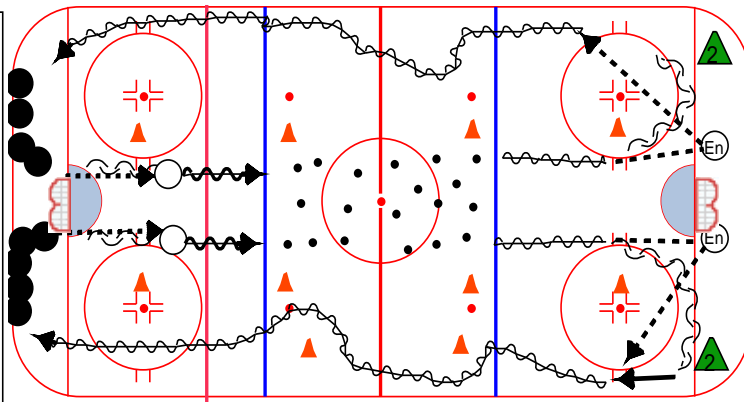
Exercice no. : 4 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Équilibre et renforcement Éléments du contenu: _____ Composante: _____

Description

-Exercice d'habileté et de renforcement des jambes. Un joueur part de chaque côté de la zone du gardien et se dirige vers la zone neutre en effectuant les exercices demandés* Les joueurs reviennent par la suite dans leur couloir 2 respectif tout en effectuant le deuxième exercice demandé*. La deuxième vague part quand les premiers ont atteint la ligne de ringuette.

Exc 1 (Zig zag au travers des cônes sans les toucher) Exc 2 (passe à son entraîneur, joueur fait face au passeur et recoit une passe et revient en faisant des feintes aux cônes.)



Points clés: Qualité du mouvement Exécution correcte Dépassement de soi

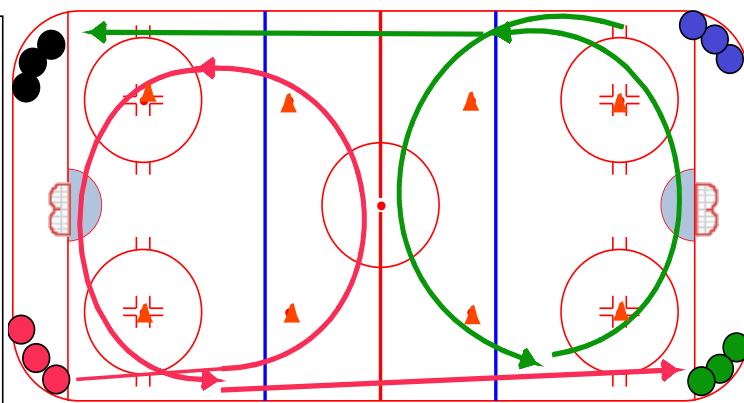
Exercice no. : 5 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Avec et sans rondelle Éléments du contenu: _____ Composante: Agilité des jambes

Description

- Diviser le groupe en 4 (1 groupe dans chaque coin)
 - Les 3 premiers joueurs de chaque coin opposé (bleu et rouge) partent.
 Les joueurs doivent patiner à l'extérieur des cônes tout en croisant les jambes de façons à garder les jambes toujours en mouvement pour ainsi conserver une vitesse de pointe.
 - Alternner les groupes

Évitez les sautilllements sur la glace lors des croisements.



Points clés: Patins en mouvement Croisements complet Lever la tête flexions des genoux

Exercice no. : 6 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

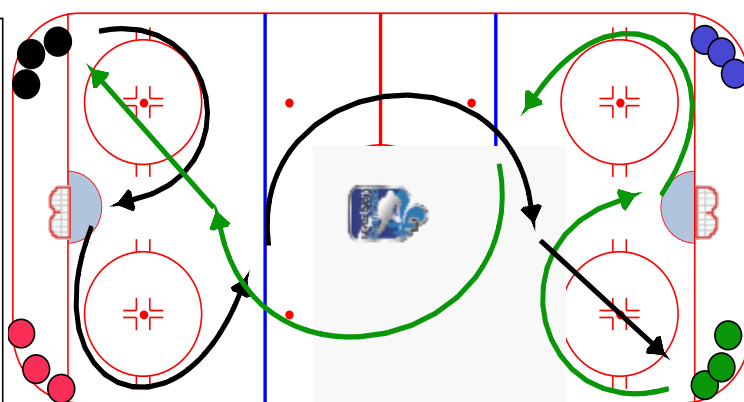
Titre : Sans rondelle Éléments du contenu: _____ Composante: _____

Description

- Diviser le groupe en 4 (1 groupe dans chaque coin)
 - Les 3 premiers joueurs de chaque coin opposé (bleu et rouge) partent.

Les joueurs doivent contourner les cercles en croisant les jambes.

Évitez les sautilllements sur la glace lors des croisements.



Points clés: Patins en mouvement Croisements complet Lever la tête Flexion des genoux

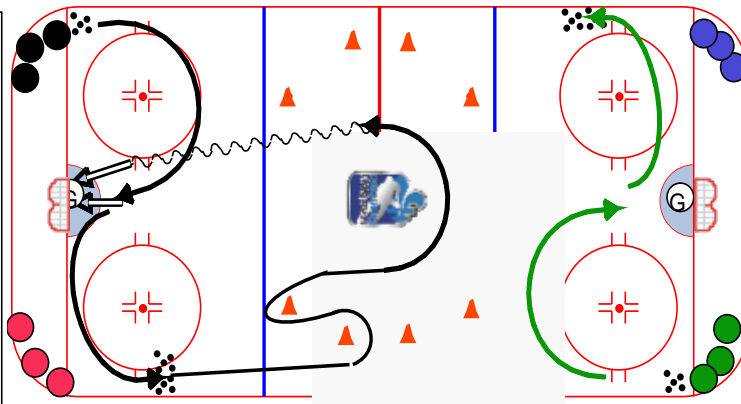
Exercice no. : 7 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Trajet Éléments du contenu: _____ Composante: _____

Description

Les joueurs doivent contourner les cercles en croisant les jambes.

-suite au dernier croisement, les joueurs tirent au but, récupèrent une rondelle, vont effectuer le trajet autour des cônes et reviennent tirer sur le gardien.



Points clés:

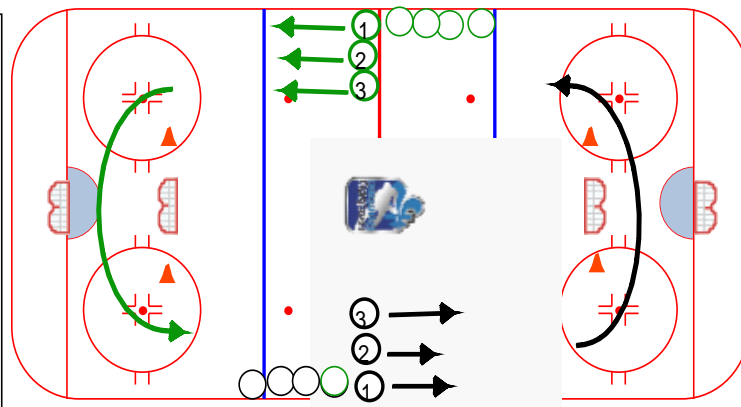
Exercice no. : 8 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Sans rondelle Éléments du contenu: _____ Composante: _____

Description

-Joueurs partent par trois et doivent faire un tour complet en se concentrant sur la prise de vitesse lors des passages derrière les filets, sans sauter sur la glace.

-Pour ce faire, les joueurs doivent avoir une approche large.



Points clés:

Exercice no. : 9 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

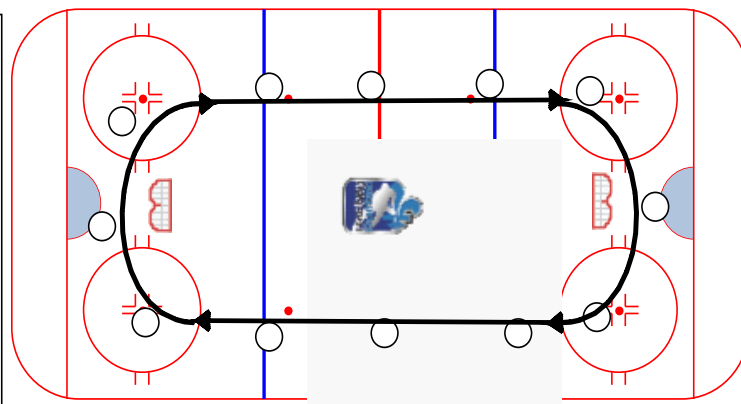
Titre : VO2 Éléments du contenu: _____ Composante: _____

Description

Les joueurs patinent autour des filets, au sifflet ils accélèrent à 75 % de leur max pour 10 à 15 secondes jusqu'à l'autre coup de sifflet 10 à 15 sec de récupération.

Progression: 4 X 15-15 sec. suivi de deux minutes de récupération. Changer de côté pour une autre série de 4 X 15-15 sec .

Augmenter de 1 répétition de 15-15 sec toutes les 2 à 3 semaines jusqu' à atteindre de 7 à 8 fois.



Points clés:

Exercice no. : 10 Durée : _____ Minutes De : _____ À : _____

Titre : Passe Éléments du contenu: Vision de jeu Composante: Passe en mouvement

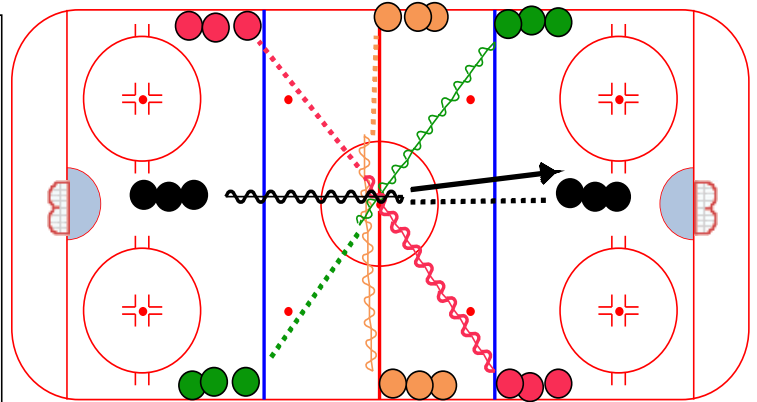
Description

Un joueur de chaque couleur part et doit passer par le cercle central avant de pouvoir faire une passe au joueur de son groupe à l'opposé de la zone centrale. Une fois sa passe complétée, le joueur termine en patinant dans le groupe à pleine vitesse.

- Exercice en continu.
- Possibilité de varier les tempos.
- Possibilité de varier les consignes

Ex 1: double passe

Ex 2 : Virage brusque + protection de rondelle avant de passer

**Points clés:**

Tête haute

Patins en mouvement

vision périphérique

Qualité des passes