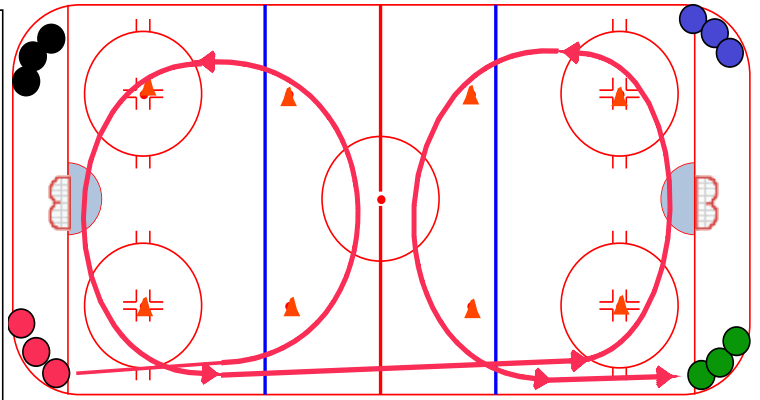


Exercice no. : 1      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

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 façon à garder les jambes toujours en mouvement pour ainsi conserver une vitesse de pointe.  
 - Alternier les groupes  
 Évitez les sautilllements sur la glace lors des croisements.



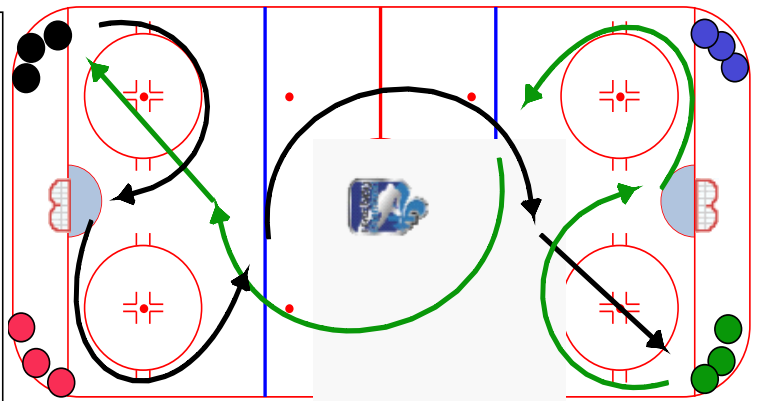
**Points clés:** Patins en mouvement    Croisements complet    Lever la tête    Flexions des genoux

Exercice no. : 2      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Avec et 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.



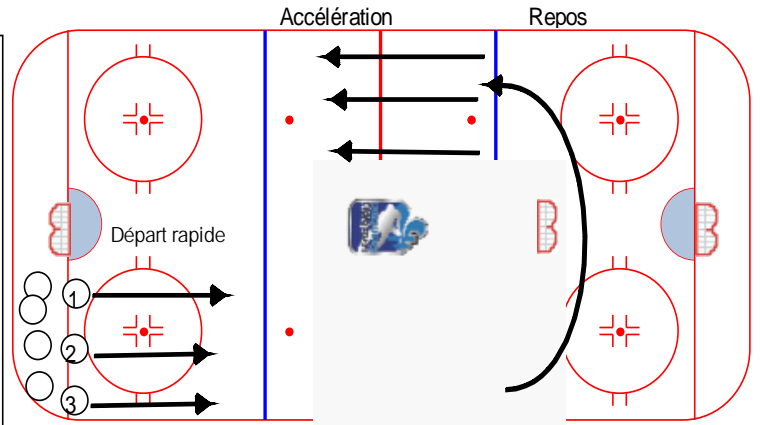
**Points clés:** Patins en mouvement    Croisements complet    Lever la tête    Flexion des genoux

Exercice no. : 3      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Avec et sans rondelle      Éléments du contenu: Accélération      Composante: Départ avant

**Description**

-Joueurs effectuent un départ rapide et accélèrent jusqu'à la ligne rouge. De la ligne rouge à la ligne bleue de l'autre couloir, les joueurs se laissent glisser pour réaccélérer de nouveau jusqu'à la ligne de ringuette.



**Points clés:** Ouverture des patins

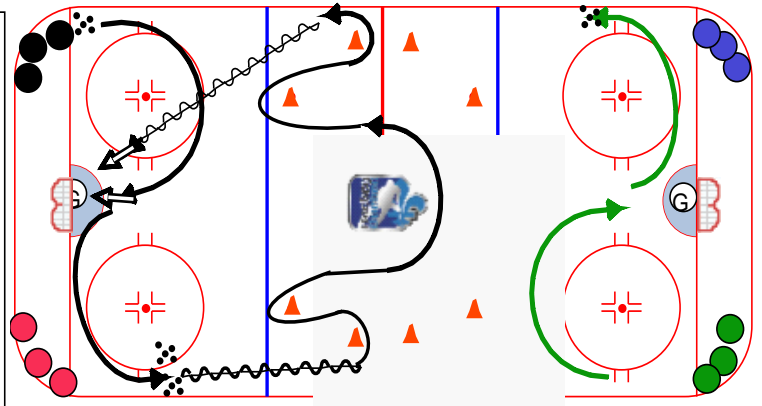
Exercice no. : 4      Durée :      Minutes      De :      À :     

Titre : Trajet avec et sans rondelle      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:**      Vitesse      Tirs précis     

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

Titre : Jeux de pieds      Éléments du contenu:      Composante:     

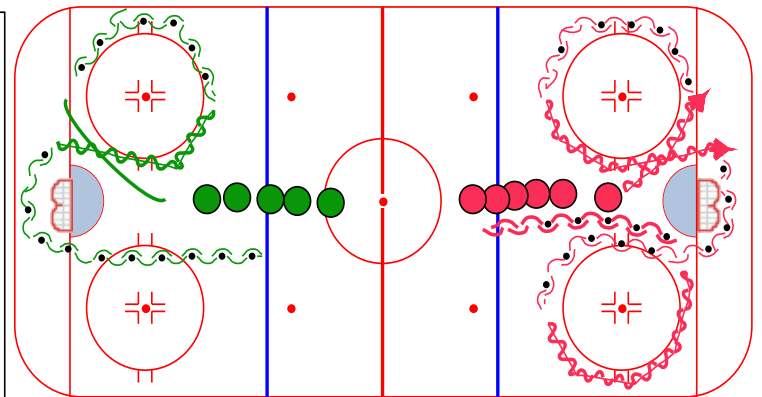
**Description**

Les joueurs partent de la ligne de ringuette par groupe de 3 et doivent faire face en tout temps à la fin de la patinoire tout en contournant le cercle.

Les joueurs doivent bouger les jambes rapidement et doivent également passer du patinage avant au patinage arrière de façon fluide avec la rondelle.

Finalement les joueurs doivent contourner le fillet et terminer en se rendant jusqu'à la ligne bleu

Possibilité de rajouter un deuxième cercle



**Points clés:**      Rapidité des jambes      Coordination      Pivôts fluide     

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

Titre : Jeux de pieds      Éléments du contenu: Vision      Composante: mouvement     

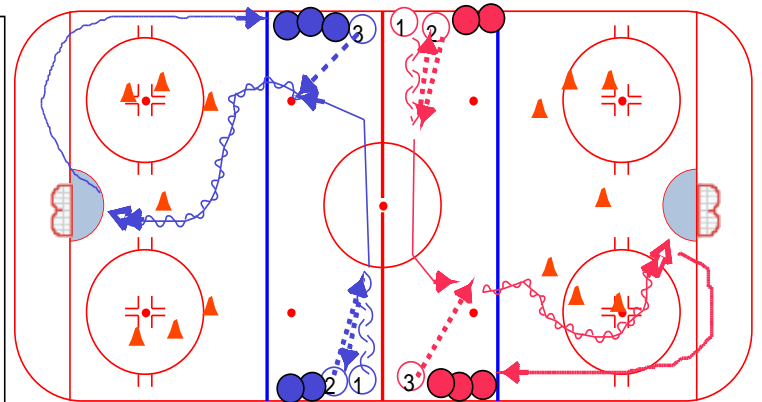
**Description**

Deux zones de travail où les joueurs sont divisés en deux groupes à la ligne rouge centrale.

Joueur 1 part en marche arrière, reçoit une passe de 2, la lui redonne tout en gardant les pieds en mouvement, se retourne et reçoit une passe de 3.

Après la réception de passe, le joueur 1 a deux options, soit de contourner les cônes vers l'intérieur ou vers l'extérieur en protégeant sa rondelle.

Suite à son tir, le joueur vient se replacer à pleine vitesse vers l'autre groupe.



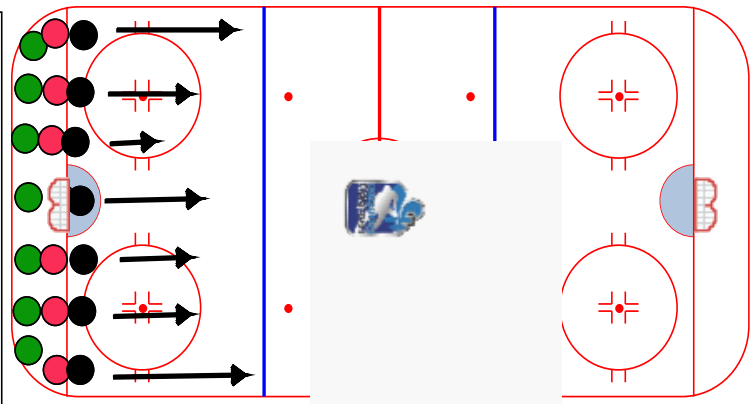
**Points clés:**      Patins en mouvemen      Passe et réception      Protection de rondell

Exercice no. : 7      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.



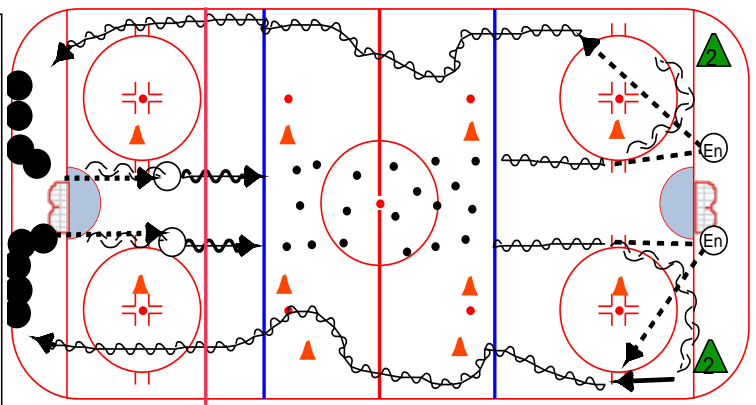
Points clés:

Exercice no. : 8      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 reçoit une passe et revient en faisant des feintes aux cônes.)



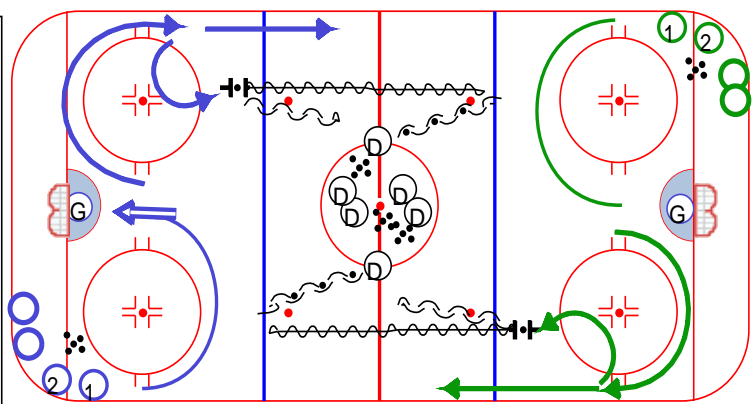
Points clés:

Exercice no. : 9      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Démarcage      Éléments du contenu: \_\_\_\_\_ Composante: 2 vs 1

**Description**

Joueurs 1 et 2 partent chacun avec une rondelle, contournent le premier cercle en croisant les jambes, effectuent un tir en mouvement et contournent le deuxième cercle.  
Au même moment, (D) part à reculons, avec une rondelle, contourne le point de mise en jeu, se dirige vers la ligne bleue opposée et doit juger de la distance des joueurs attaquants pour être en mesure de leur laisser la rondelle et effectuer un pivot arrière pour prendre le 2 vs 1.  
D doit protéger la zone centrale lors de son pivot.



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.

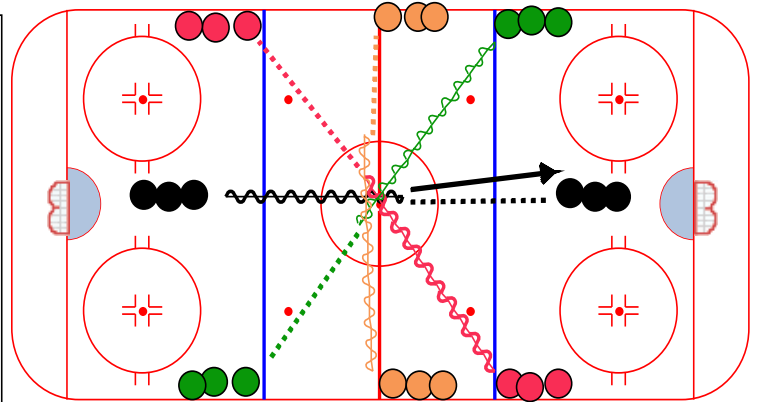
-Exercice en continu.

-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