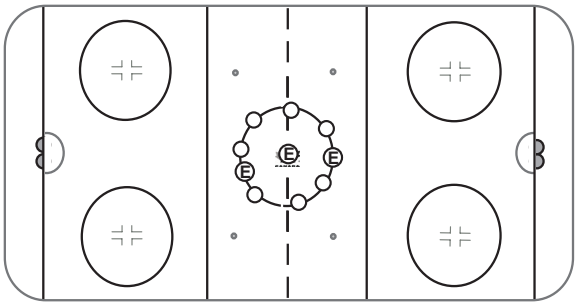
PHASE: I **LEÇON: 1** **DURÉE: 60**

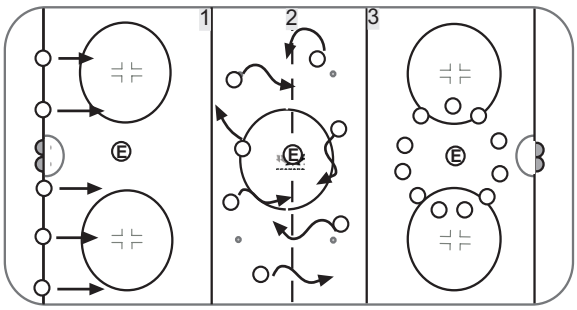
Objectifs de la séance : 1. Présenter : les règles de sécurité, la position de base, se relever et garder son équilibre, les connaissances de base, la poussée en T, les coupes en C

10 MIN ÉCHAUFFEMENT



ORGANISATION ET POSITION DE BASE (1.1.01)
Réunir les joueurs au centre de la patinoire. Expliquer les règles de sécurité. Expliquer les signaux. Expliquer et faire la démonstration des principaux points de la position. Les joueurs adoptent la position de base. Les entraîneurs doivent circuler entre les joueurs pour corriger la position tout de suite. Les joueurs sautent sur deux jambes. Les joueurs se penchent vers la gauche et ensuite vers la droite. Les joueurs se penchent vers la gauche et se tiennent sur la jambe gauche, et ensuite vers la droite et se tiennent sur la jambe droite. Les joueurs bercent vers l'avant, sur les orteils et ensuite vers l'arrière, sur les talons (les encourager à trouver le meilleur point d'équilibre).

20 MIN ATELIER 1

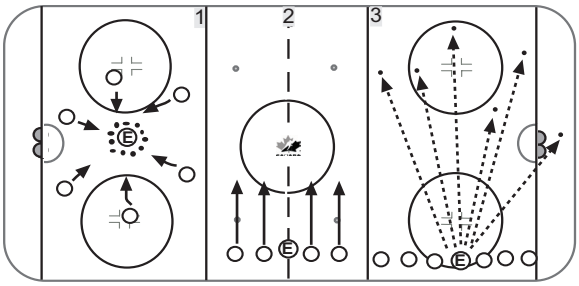


1. POUSSÉE EN T (1.3.01)
Réviser les principaux points et faire la démonstration. Les joueurs sont alignés le long de la bande ou sur une ligne. Le patin droit est derrière le patin gauche de façon à former un « T ». Pousser vers le bas et vers l'extérieur avec le patin droit et glisser sur la jambe gauche. Les joueurs doivent allonger la jambe pour se donner un élan et terminer en poussant avec le bout du patin. Les entraîneurs doivent surveiller les joueurs et corriger les erreurs au cas par cas. S'assurer que la jambe de poussée est complètement allongée avant le retour. Patiner sur une distance donnée en poussant avec une jambe à la fois. Recommencer avec l'autre jambe.

2. PATINAGE LIBRE
Les joueurs patinent en zone neutre afin de se sentir à l'aise en patins. Les entraîneurs devraient patiner parmi les joueurs et parler au plus grand nombre possible. Les mettre à l'aise et les aider au besoin.

3. SE RELEVER ET GARDER SON ÉQUILIBRE (1.1.02)
L'entraîneur doit démontrer la bonne technique pour se relever. Jouer à « Jean dit » pour que les joueurs s'exercent à tomber à genoux et à se relever en « position », à toucher les genoux, les orteils, la tête, les épaules, les hanches, etc. Les joueurs sont couchés sur le ventre, les deux mains sur le bâton, les coudes sur la glace et gardent le bâton de niveau. Ils doivent se mettre à genoux en utilisant les coudes et ensuite se lever. Continuer le jeu.

20 MIN ATELIER 2

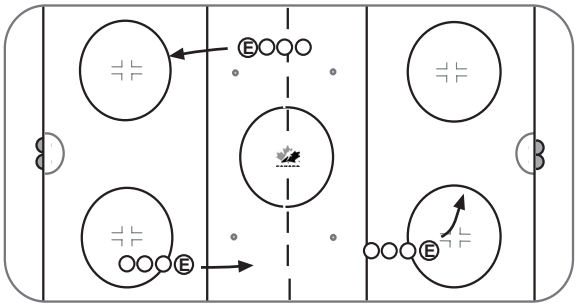


1. NE RÉVEILLEZ PAS LE GÉANT
Mettre des rondelles (un trésor) sur la patinoire. Un des entraîneurs (le géant) surveille le trésor, mais s'endort tout le temps. Les joueurs doivent approcher le géant sur la pointe des pieds pour lui voler son trésor sans le réveiller. Le géant se réveille à l'occasion pour les effrayer.

2. COUPES EN C (1.4.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C avec le pied droit pour se rendre de l'autre côté de la glace en glissant sur le pied gauche. S'assurer que le joueur récupère bien. Effectuer 3-4 fois avec le pied droit puis reprendre avec le pied gauche.

3. VA CHERCHER
Les joueurs sont les « chiens » et jouent sans bâton. L'entraîneur fait rouler autant de balles de tennis qu'il y a de joueurs. Les joueurs doivent aller chercher les balles et les rapporter à l'entraîneur. Certains joueurs pourront récupérer la balle deux ou trois fois tandis que d'autres ne pourront le faire qu'une seule fois. Les joueurs doivent japper en remettant la balle.

10 MIN JEU AMUSANT



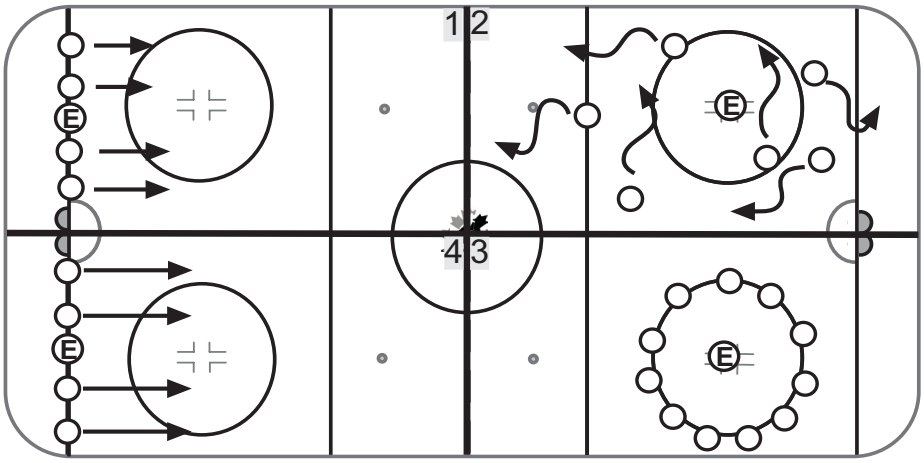
VISITE GUIDÉE
Diviser le groupe en sous-groupes selon le nombre d'entraîneurs. L'entraîneur est le chauffeur d'autobus et les joueurs sont ses passagers. Les joueurs suivent l'entraîneur qui se déplace lentement sur la glace, changeant souvent de direction. Indiquer des caractéristiques de l'aréna lors de la visite guidée (point de mise en jeu, cercle, filet, enclave, ligne bleue, ligne centrale, ligne des buts). Revisiter les endroits et demander aux joueurs de les nommer.

PHASE: I **LEÇON: 1** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

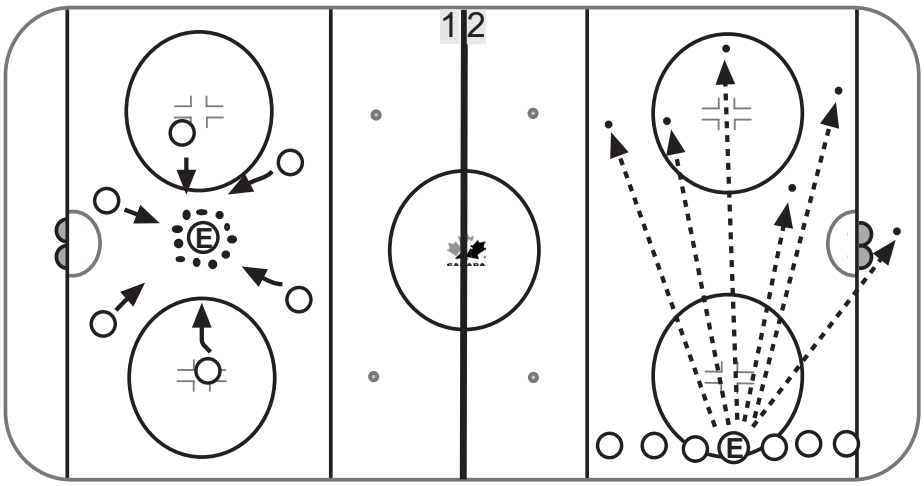
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. POUSSÉE EN T (1.3.01)
2. PATINAGE LIBRE
3. SE RELEVER ET GARDER SON ÉQUILIBRE (1.1.02)
4. COUPES EN C (1.4.01)



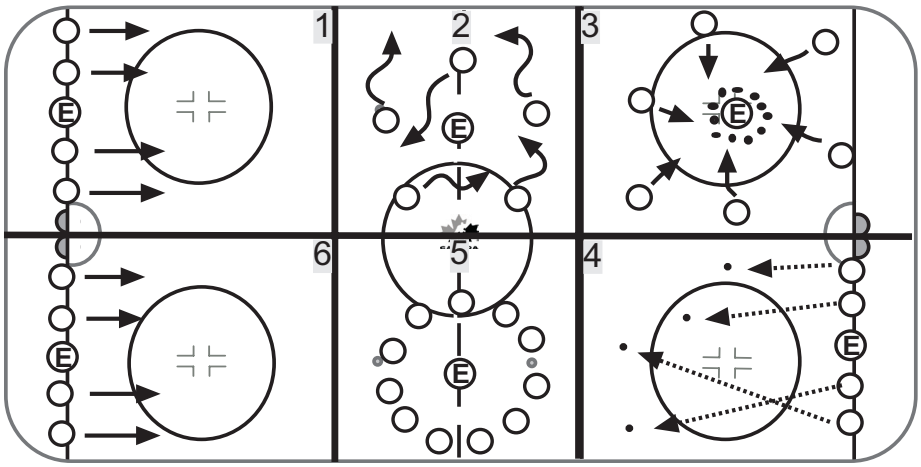
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. NE RÉVEILLEZ PAS LE GÉANT
2. VA CHERCHER



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. POUSSÉE EN T (1.3.01)
2. PATINAGE LIBRE
3. NE RÉVEILLEZ PAS LE GÉANT
4. VA CHERCHER
5. SE RELEVER ET GARDER SON ÉQUILIBRE (1.1.02)
6. COUPES EN C (1.4.01)

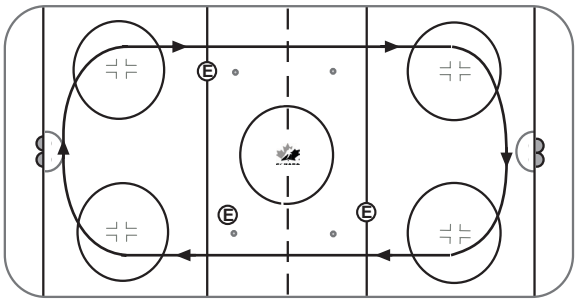


PHASE: I **LEÇON: 2** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : 1. Présenter : tomber, glisser sur deux pieds, glisser sur un pied
2. Réviser : la base, la position de base, se relever, la poussée en T, les coupes en C

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

PATINAGE LIBRE
Dans le sens des aiguilles d'une montre, toucher les genoux entre les deux lignes bleues, position assise, toucher les orteils, accélérer. Peut se faire avec ou sans rondelles.

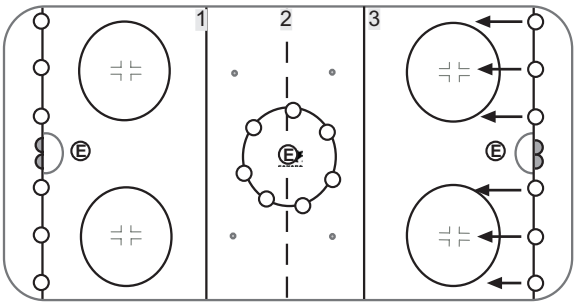


20 MIN ATELIER 1

1. SE RELEVER ET POSITION DE BASE (1.1.02)
Réviser les principaux points de la position de base et la façon de se relever. Les joueurs sont sur le dos. Au signal, ils se tournent sur le ventre, se mettent à genoux et se relèvent en position de base. Recommencer 4 ou 5 fois. Les joueurs sont alignés sur la ligne des buts. Ils font quelques foulées pour prendre un peu de vitesse, tombent à genoux, se relèvent et patinent jusqu'à la ligne bleue. Recommencer.

2. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.03/1.1.04/1.1.02)
Jouer à « Jean dit » en demandant aux joueurs de se tenir en équilibre sur un pied, de sauter sur un pied, de sauter sur deux pieds, de tomber à genoux et de se relever en position de base.

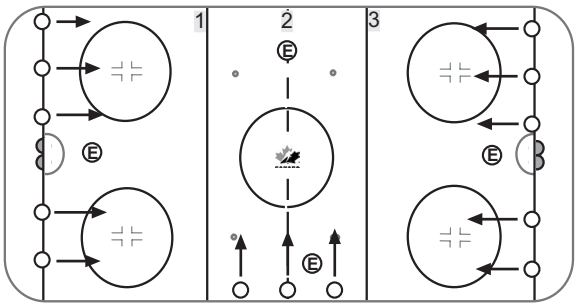
3. COUPES EN C (1.4.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C avec le pied droit pour se rendre de l'autre côté de la glace en glissant sur le pied gauche. S'assurer que le joueur récupère bien. Effectuer 3-4 fois avec le pied droit puis reprendre avec le pied gauche.



20 MIN ATELIER 2

1. TOMBER
Réviser et faire la démonstration des deux précautions à prendre en cas de chute : chute vers l'avant — « les mains devant, la tête haute » et chute vers l'arrière — « rentrer le menton ». Demander aux joueurs de se laisser tomber vers l'arrière. S'assurer que les joueurs rentrent le menton pour éviter que leur tête ne frappe la glace. Les joueurs doivent se rendre à l'autre bout de la patinoire en patinant, en glissant sur le ventre (« les mains devant, la tête haute »), en se relevant et en continuant à patiner. Recommencer en faisant glisser sur le ventre, rouler, se remettre debout et continuer à patiner.

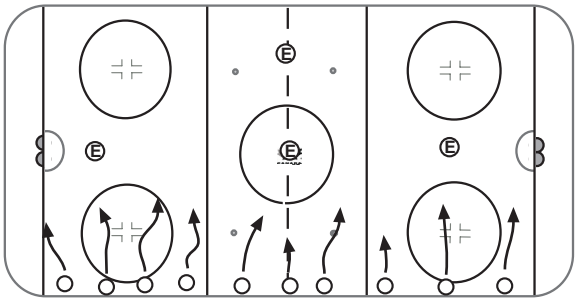
2. GLISSER SUR DEUX PIEDS, GLISSER SUR UN PIED (1.1.06/1.1.07)
Réviser les points-clés et faire la démonstration du glissement sur deux pieds. Les joueurs s'alignent sur la ligne de but. Ils prennent quelques foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent sur les deux pieds. Garder la position de base pendant le glissement. Recommencer plusieurs fois. En glissant, passer de la position de base à la position droite à la position de base. Réviser les points-clés et faire la démonstration du glissement sur un pied. Les joueurs essaient de s'appuyer sur la bande et de demeurer debout sur une jambe, ensuite sur l'autre jambe. Essayer sans appui sur la bande. Les joueurs s'alignent sur la ligne de but. Ils effectuent quelques foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent aussi loin que possible sur un pied. Recommencer avec l'autre pied.



3. POUSSÉE EN T (1.3.01)
Réviser les principaux points – demander aux joueurs de faire la démonstration de la poussée en « T » et apporter les corrections nécessaires. Les joueurs sont alignés sur la ligne de but dans la position de la poussée en « T ». Au signal, les joueurs se donnent un seul élan; mesurer la distance parcourue. Trois essais. Recommencer avec l'autre jambe.

10 MIN JEU AMUSANT

BOULEDOGUE ANGLAIS
Les joueurs se placent le long de la bande et essaient d'atteindre la bande opposée. Les entraîneurs sont les bouledogues et touchent les joueurs lorsqu'ils passent. Les joueurs touchés deviennent les bouledogues lors de la traversée suivante. Le dernier joueur touché est le gagnant. Jouer jusqu'à la fin du temps prescrit.

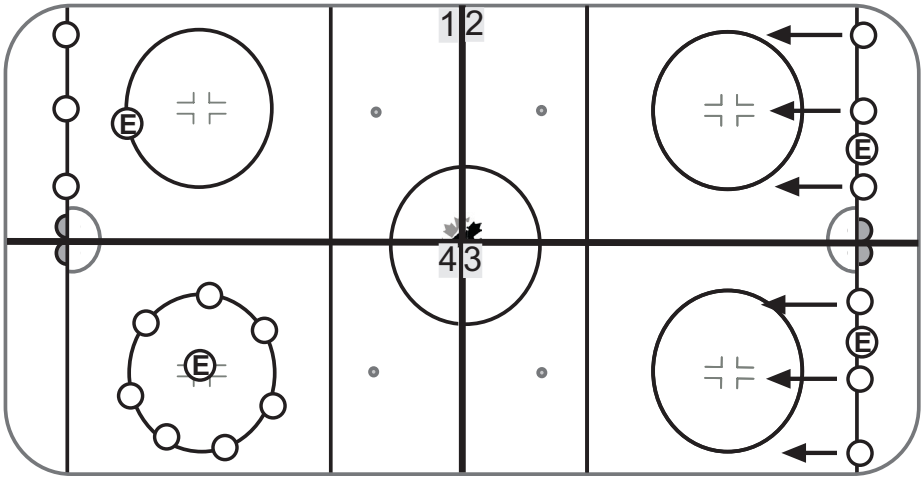


PHASE: I **LEÇON: 2** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

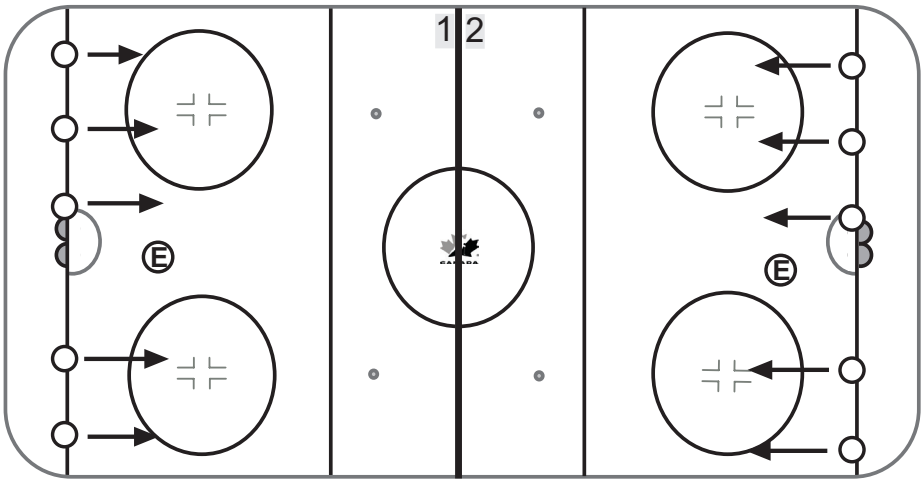
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. SE RELEVER ET POSITION DE BASE (1.1.02)
2. COUPES EN C (1.4.01)
3. TOMBER
4. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.03/1.1.04/1.1.02)



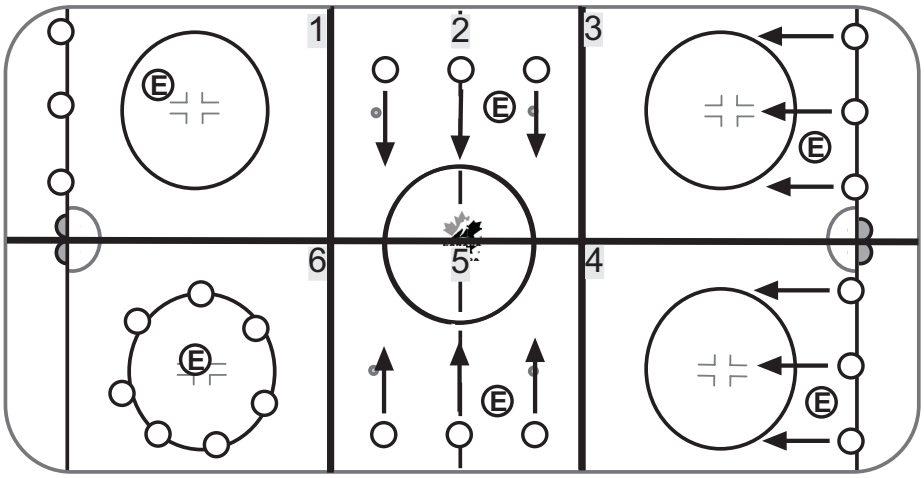
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. GLISSER SUR DEUX PIEDS, GLISSER SUR UN PIED (1.1.06/1.1.07)
2. POUSSÉE EN T (1.3.01)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. SE RELEVER ET POSITION DE BASE (1.1.02)
2. COUPES EN C (1.4.01)
3. TOMBER
4. GLISSER SUR DEUX PIEDS, GLISSER SUR UN PIED (1.1.06/1.1.07)
5. POUSSÉE EN T (1.3.01)
6. ÉQUILIBRE ET AGILITÉ (1.1.03/1.1.04/1.1.02)

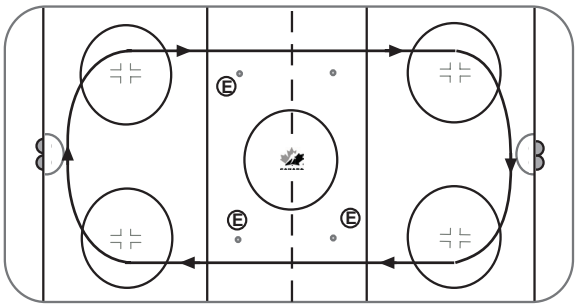


PHASE: I **LEÇON: 3** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : 1. Présenter : le contrôle des carres, arrêt à une heure et à onze heures, la trottinette
2. Réviser : tomber, glisser sur un pied, glisser sur deux pieds, les coupes en C

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

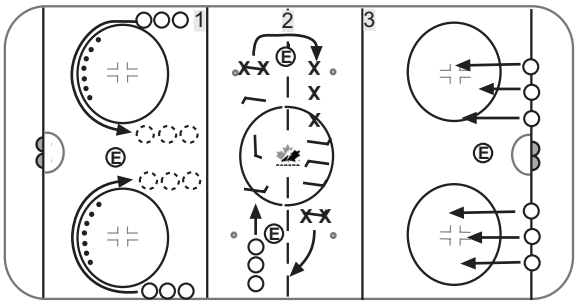
PATINAGE LIBRE (1.1.02/1.1.07)
Dans le sens des aiguilles d'une montre : tomber à genoux et se relever, glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN ATELIER 1

1. CONTRÔLE DES CARRES
Disposer les rondelles, comme indiqué, sur ¼ du cercle de mise en jeu. Les joueurs font de 4 à 5 foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent sur le pied gauche (carre intérieure). Ils suivent toute la trajectoire sans poser le pied droit sur la glace, et s'alignent de l'autre côté de la patinoire. Retourner au point de départ sur le patin gauche, mais sur la carre extérieure. Recommencer l'exercice avec le pied droit.

2. COURSE À OBSTACLES
Réviser et faire la démonstration des deux précautions à prendre en cas de chute : chute vers l'avant — « les mains devant, la tête haute » et chute vers l'arrière — « rentrer le menton ». Placer les bâtons et les cônes comme illustré dans le schéma. Les joueurs passent par-dessus le premier bâton, écartent les patins au deuxième bâton, passent par-dessus le troisième, glissent à plat ventre sous l'obstacle « les mains devant et la tête levée ». Au retour, les joueurs contournent les cônes, passent par-dessus les bâtons et glissent à plat ventre sous l'obstacle.



3. TROTTINETTE (1.3.01)
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs s'alignent sur une ligne ou le long de la bande. Le patin droit est placé derrière le patin gauche pour former un « T ». Pousser vers le bas et vers l'extérieur avec le patin droit et glisser sur le patin gauche. Les joueurs doivent allonger la jambe pour se donner un élan et terminer la poussée avec le bout du pied. S'assurer que la jambe qui pousse est complètement allongée avant le retour. Patiner sur toute la distance en poussant avec une jambe à la fois. Recommencer avec l'autre jambe.

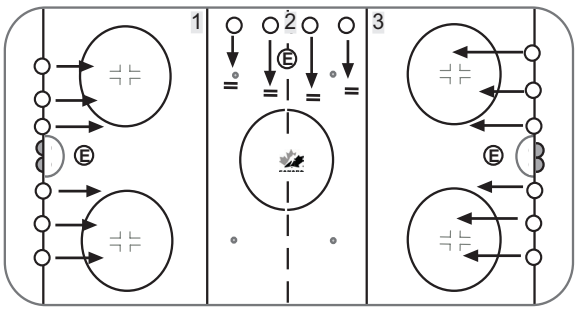
20 MIN ATELIER 2

1. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C – en alternant les pieds. S'assurer que les joueurs ramènent le pied au centre, sous leur corps, avant d'effectuer la coupe en C avec l'autre pied.

2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
Étape 1 – Glisser sur deux pieds
Réviser les points-clés. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent quelques foulées pour se donner un élan et glissent sur deux pieds en gardant la position de base. Corriger les erreurs.

Étape 2 – Faire de la neige
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs sont immobiles. Tourner le talon droit vers l'extérieur et les orteils droits vers l'intérieur. Pousser le patin vers le bas et l'extérieur. Essayer de faire un tas de neige. Répéter avec le patin gauche. Faire 3 fois de chaque côté pendant environ 15 secondes.

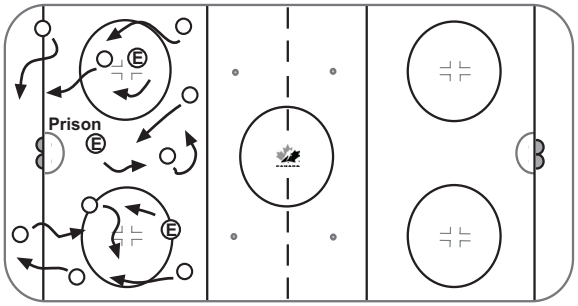
Étape 3 – Essai
Les joueurs sont immobiles. S'exercer à l'ordre des étapes : glisser (rester en position de base), tourner un pied (retirer le poids sur un pied et glisser sur l'autre), s'appuyer dessus.



3. GLISSER SUR DEUX PIEDS, UN PIED (1.1.06/1.1.07)
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Effectuer quelques foulées pour se donner un élan puis glisser sur deux pieds. Garder la position de base en glissant. Répéter plusieurs fois. Répéter et en glissant, passer de la position de base à la position verticale à la position de base. Réviser les points-clés et faire la démonstration de la glissade sur un pied. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts, prennent quelques foulées pour se donner un élan et glissent le plus loin possible sur un pied. Répéter avec l'autre pied.

10 MIN JEU AMUSANT

POLICIERS ET VOLEURS
Les entraîneurs sont les policiers et les joueurs, les voleurs. Les joueurs se répartissent dans la zone sans bâtons. Lorsqu'un joueur est touché, il s'en va en prison (filet). Les prisonniers peuvent être libérés en se faisant toucher par un joueur en liberté. Essayer de libérer tous les joueurs à la fin de l'exercice.

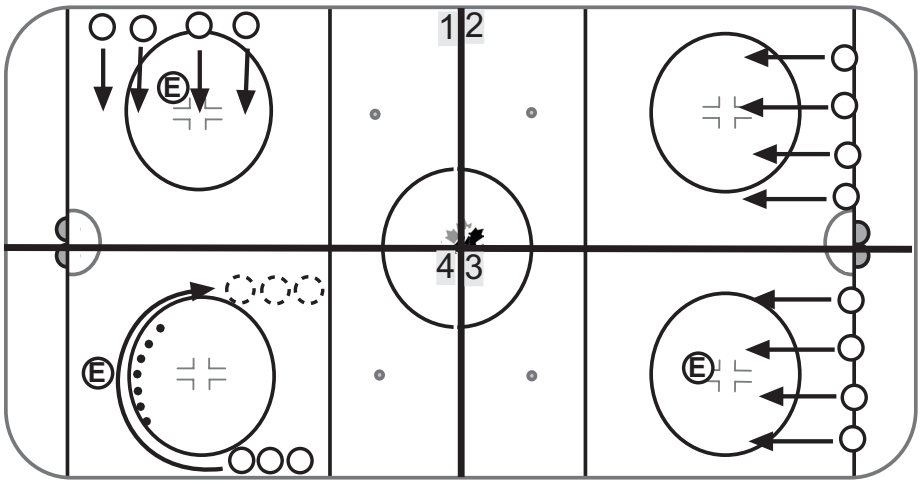


PHASE: I **LEÇON: 3** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

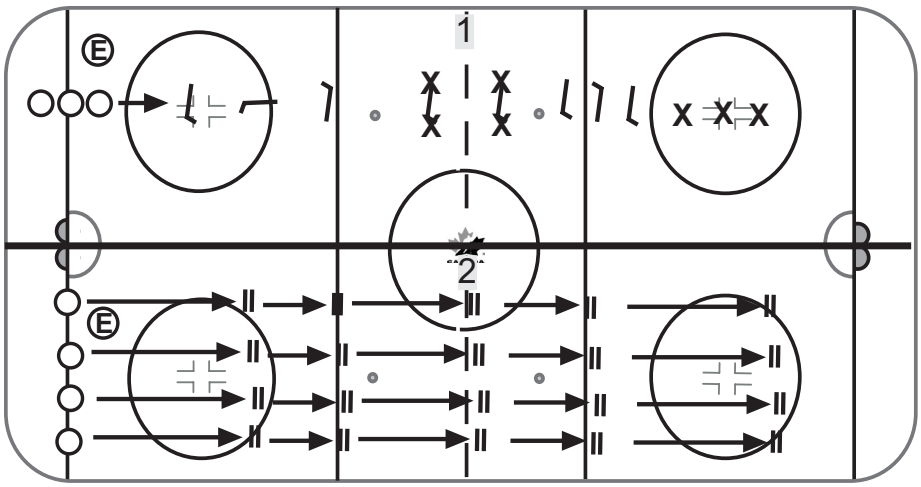
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. TROTTINETTE (1.3.01)
2. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
3. GLISSER SUR DEUX PIEDS, UN PIED (1.1.06/1.1.07)
4. CONTRÔLE DES CARRES



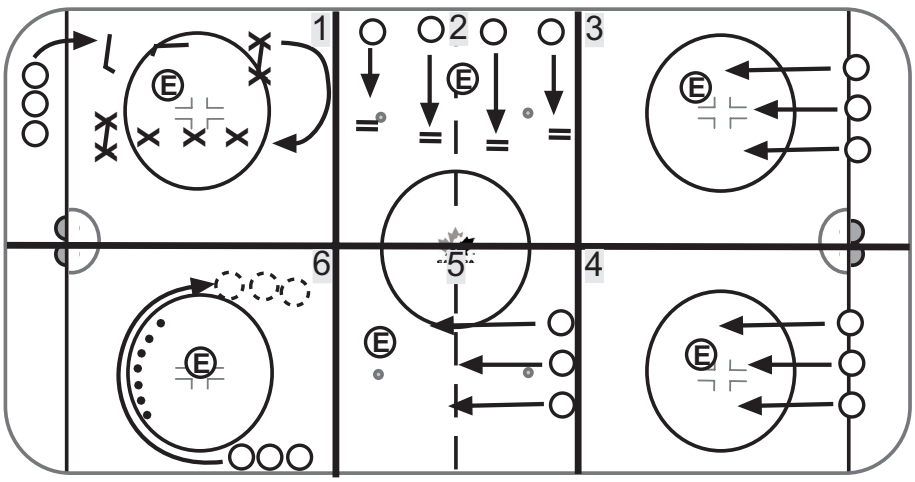
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. COURSE À OBSTACLES
2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. COURSE À OBSTACLES
2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
3. TROTTINETTE (1.3.01)
4. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
5. GLISSER SUR DEUX PIEDS, UN PIED (1.1.06/1.1.07)
6. CONTRÔLE DES CARRES

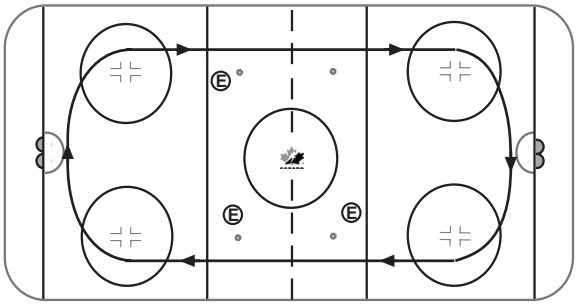


PHASE: I | **LEÇON: 4** | **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : 1. Présenter : les foulées, les virages glissés, l'arrêt à une heure et à onze heures, glisser – pomper avec les bras
2. Réviser : la base, le contrôle des carres, les coupes en C

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

PATINAGE LIBRE (1.1.02/1.1.07)
Dans le sens des aiguilles d'une montre : tomber à genoux et se relever, glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.

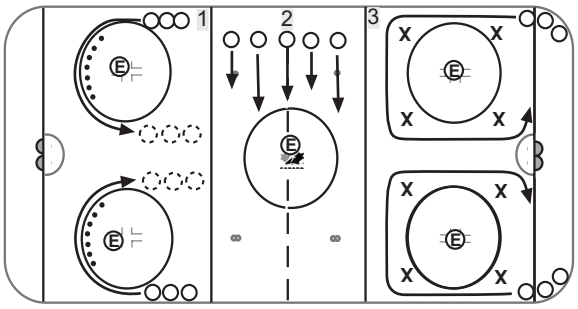


20 MIN ATELIER 1

1. CONTRÔLE DES CARRES
Disposer les rondelles, comme indiqué, sur ¼ du cercle de mise en jeu. Les joueurs font de 4 à 5 foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent sur le pied gauche (carre intérieure). Ils suivent toute la trajectoire sans poser le pied droit sur la glace, et s'alignent de l'autre côté de la patinoire. Retourner au point de départ sur le patin gauche, mais sur la carre extérieure. Recommencer l'exercice avec le pied droit.

2. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
Étape 1 – La trottinette
Les joueurs s'alignent sur une ligne ou le long de la bande. Le patin droit est placé derrière le patin gauche pour former un « T ». Pousser vers le bas et vers l'extérieur avec le patin droit et glisser sur le patin gauche. Les joueurs doivent allonger la jambe complètement avant de la ramener. Ils doivent ramener la jambe à ras de la glace. Le pied qui glisse doit être sous le joueur – non sur le côté. Patiner sur toute la distance en poussant avec le même pied. Revenir en utilisant l'autre pied.

Étape 2 – Alterner les pieds
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Demander aux joueurs de s'aligner sur la ligne des buts en position de base. Commencer au signal. Pousser avec un pied, récupérer et pousser de l'autre pied. Allonger complètement la jambe pour pousser. Pousser avec les orteils en dernier. Les joueurs doivent allonger la jambe complètement avant de la ramener. Ils doivent ramener la jambe à ras de la glace. Le pied qui glisse doit être sous le joueur – non sur le côté. Répéter.



3. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Placer 4 cônes dans un grand carré – c'est la piste de course. Les joueurs sont les voitures de course. Expliquer aux joueurs qu'ils doivent faire le tour de la piste en gardant les deux roues sur la glace lorsqu'ils prennent les virages. Les joueurs effectuent quelques foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent ensuite sur les deux jambes. En arrivant au cône, ils doivent le contourner en partie pour se rendre au prochain cône, et ainsi de suite. Exprimer des commentaires sur la forme. Recommencer dans la direction opposée.

20 MIN ATELIER 2

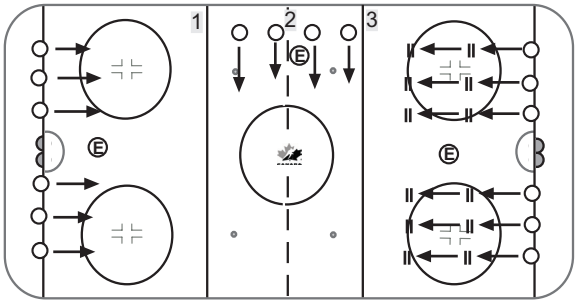
1. GLISSER – POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Au signal, les joueurs pompent les bras pour se propulser vers l'avant.

2. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C – en alternant les pieds. S'assurer que les joueurs ramènent le pied au centre, sous leur corps, avant d'effectuer la coupe en C avec l'autre pied.

3. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
Étape 1 – Glisser sur deux pieds
Réviser les points-clés. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent quelques foulées pour se donner un élan et glissent sur deux pieds en gardant la position de base. Corriger les erreurs.

Étape 2 – Faire de la neige
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs sont immobiles. Tourner le talon droit vers l'extérieur et les orteils droits vers l'intérieur. Pousser le patin vers le bas et l'extérieur. Essayer de faire un tas de neige. Répéter avec le patin gauche. Faire 3 fois de chaque côté pendant environ 15 secondes.

Étape 3 – Essai
Les joueurs sont immobiles. S'exercer à l'ordre des étapes : glisser (rester en position de base), tourner un pied (retirer le poids sur un pied et glisser sur l'autre), s'appuyer dessus.

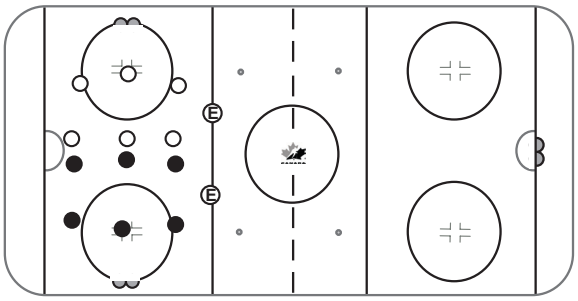


Étape 4 – Freiner
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Au signal, ils patinent vers l'avant. Au prochain signal, ils freinent avec le pied droit. Demander aux joueurs de freiner plusieurs fois en traversant la zone. Revenir en utilisant le pied gauche.

Étape 5 – Jeu
Jouer à feu vert (patiner), feu jaune (glisser), feu rouge (freiner)

10 MIN JEU AMUSANT

JEU AMUSANT
Jouer au soccer sur la largeur de la patinoire sans bâtons.

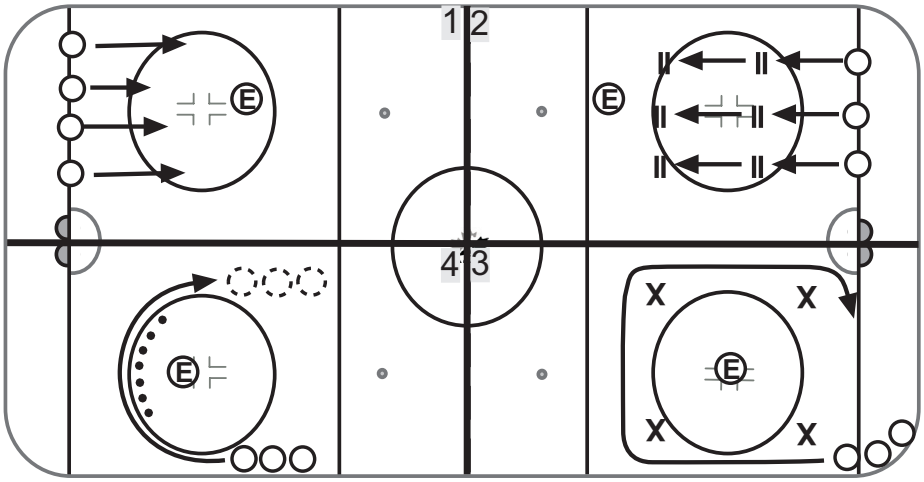


PHASE: I **LEÇON: 4** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

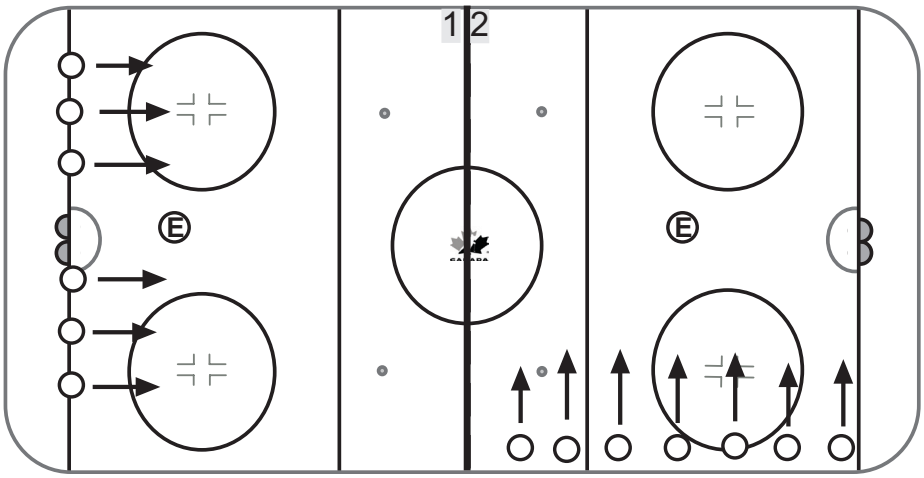
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
3. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
4. CONTRÔLE DES CARRES



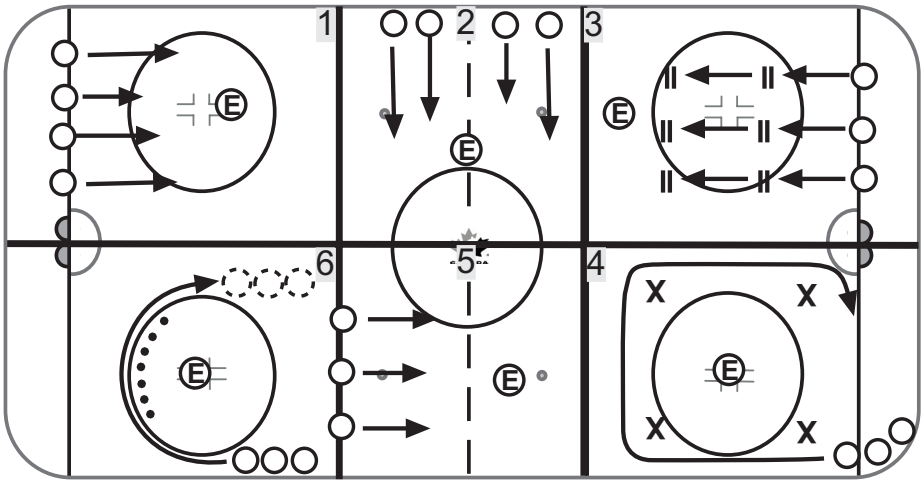
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. GLISSER – POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
2. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
2. GLISSER – POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
3. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06
4. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
5. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
6. CONTRÔLE DES CARRES

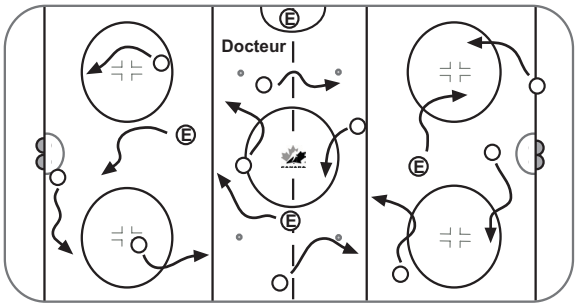


PHASE: I **LEÇON: 5** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : 1. Réviser : les foulées, les virages glissés, la position de base, l'arrêt à une heure et à onze heures, glisser sur un pied, sur deux pieds, le contrôle des carres.

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

CHAT (1.1.02/1.1.03/1.1.04)
Les joueurs patinent n'importe où. Les entraîneurs ont la « tague » et doivent toucher les joueurs. Une fois touchés, les joueurs doivent aller voir le « docteur des habiletés » dans l'enceinte de l'arbitre. Le docteur leur donnera une tâche à effectuer avant de pouvoir retourner au jeu. Tâches suggérées : tomber à genoux et se relever, équilibre sur un pied, sauter sur un pied. Ajouter des rondelles si désiré.

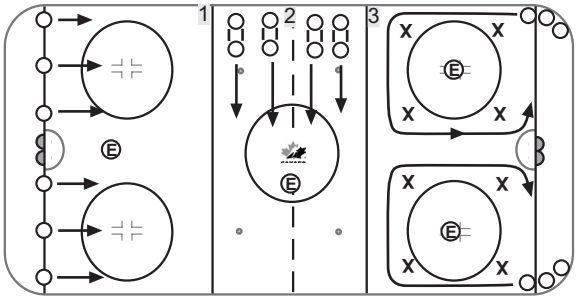


20 MIN ATELIER 1

1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
Étape 1 – La trottinette
Les joueurs s'alignent sur une ligne ou le long de la bande. Le patin droit est placé derrière le patin gauche pour former un « T ». Pousser vers le bas et vers l'extérieur avec le patin droit et glisser sur le patin gauche. Les joueurs doivent allonger la jambe complètement avant de la ramener. Ils doivent ramener la jambe à ras de la glace. Le pied qui glisse doit être sous le joueur – non sur le côté. Patiner sur toute la distance en poussant avec le même pied. Revenir en utilisant l'autre pied.

Étape 2 – Alterner les pieds
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Demander aux joueurs de s'aligner sur la ligne des buts en position de base. Commencer au signal. Pousser avec un pied, récupérer et pousser de l'autre pied. Allonger complètement la jambe pour pousser. Pousser avec les orteils en dernier. Les joueurs doivent allonger la jambe complètement avant de la ramener. Ils doivent ramener la jambe à ras de la glace. Le pied qui glisse doit être sous le joueur – non sur le côté. Répéter.

2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)
Les joueurs se placent deux par deux, le long de la bande sur le côté. En utilisant deux bâtons de hockey (la lame tournée vers le bas), un joueur tire son partenaire. Inverser les rôles au retour. Se concentrer sur la position du joueur qui glisse : pieds écartés à la largeur des épaules, lames à plat sur la glace (pas sur les carres intérieures). Répéter la glissade sur un pied. Lentement et prudemment! Répéter en demandant au joueur qui glisse de faire des zigzags sur deux pieds.



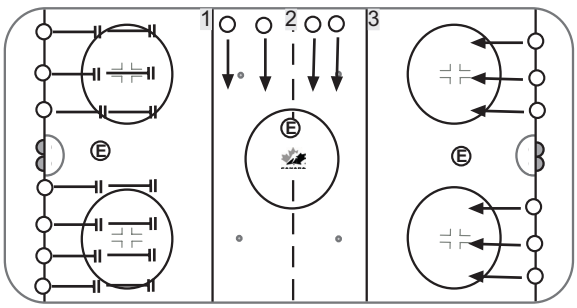
3. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Placer 4 cônes dans un grand carré – c'est la piste de course. Les joueurs sont les voitures de course. Expliquer aux joueurs qu'ils doivent faire le tour de la piste en gardant les deux roues sur la glace lorsqu'ils prennent les virages. Les joueurs effectuent quelques foulées pour prendre un peu de vitesse et glissent ensuite sur les deux jambes. En arrivant au cône, ils doivent le contourner en partie pour se rendre au prochain cône, et ainsi de suite. Exprimer des commentaires sur la forme. Recommencer dans la direction opposée.

20 MIN ATELIER 2

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Au signal, ils patinent vers l'avant. Au prochain signal, ils freinent avec le pied droit. Demander aux joueurs de freiner plusieurs fois en traversant la zone. Revenir en utilisant le pied gauche. Jouer à feu vert (patiner), feu jaune (glisser), feu rouge (freiner).

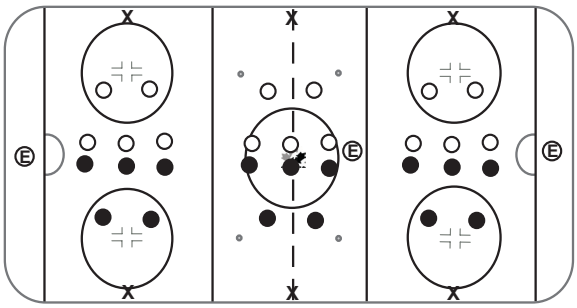
2. GLISSER – POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Au signal, les joueurs pompent les bras pour se propulser vers l'avant.

3. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande et effectuent des coupes en C avec les deux pieds. S'assurer que les joueurs récupèrent bien et ramènent le pied au centre, sous leur corps, avant d'effectuer la prochaine coupe en C.



10 MIN JEU AMUSANT

JEU AMUSANT
Jeu dirigé sur la largeur de la patinoire. Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).

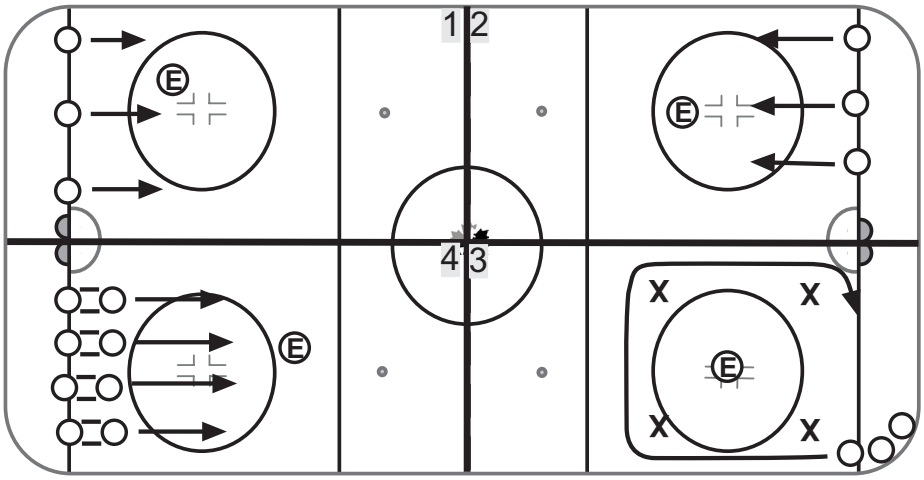


PHASE: I **LEÇON: 5** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

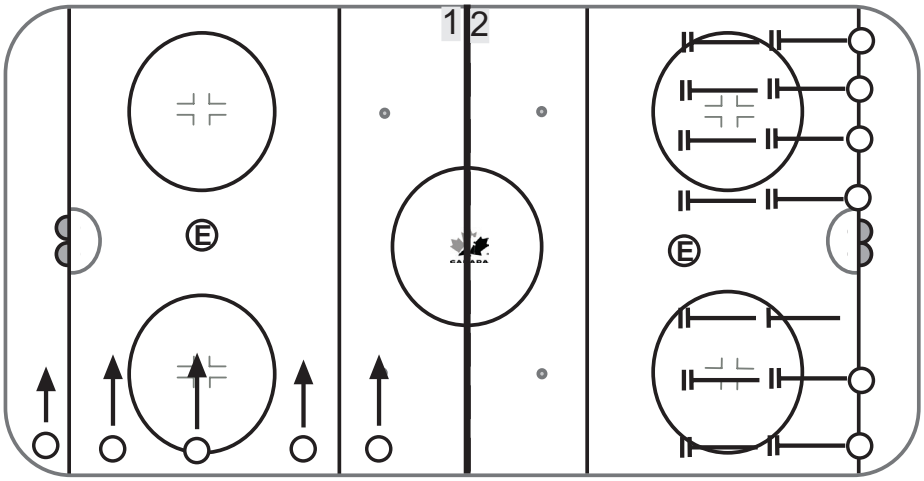
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
2. GLISSER – POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
3. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
4. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)



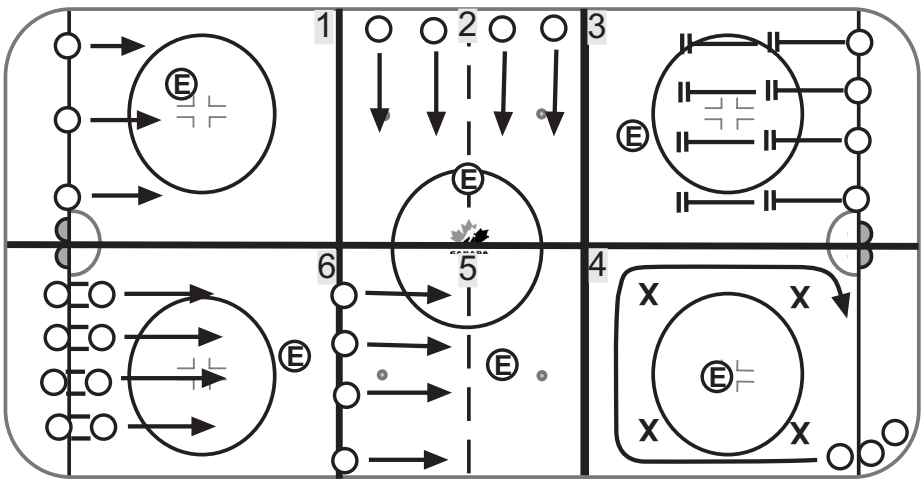
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
2. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. FOULÉES (1.3.01/1.4.12)
2. GLISSER – POMPER AVEC LES BRAS (1.1.05)
3. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
4. VIRAGES GLISSÉS (1.6.01)
5. COUPES EN C EN ALTERNANCE (1.4.02)
6. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)

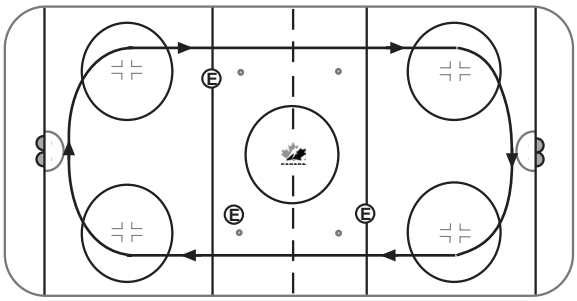


PHASE: I **LEÇON: 6** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : 1. Présenter : le déplacement latéral, le contrôle de carres en traçant des 8
2. Réviser : la base, glisser sur deux pieds, les coupes en C, l'arrêt à une heure et à onze heures

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

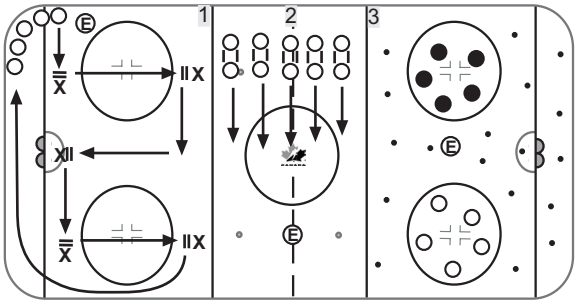
PATINAGE LIBRE (1.1.07/1.1.04/1.4.02)
Dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre les deux lignes bleues : glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes sur un pied, effectuer des coupes en C en alternance, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN ATELIER 1

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
Réviser les arrêts et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élance lorsque le joueur précédent effectue l'arrêt au cône. Réviser la technique et corriger les erreurs.

2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06/1.4.04)
Les joueurs se placent deux par deux. À l'aide de deux bâtons de hockey, les lames tournées vers le bas, un joueur tire l'autre. Inverser les rôles au retour. Le joueur qui glisse crée une résistance en tournant un pied et en s'appuyant dessus. Le tireur doit effectuer des coupes en C – en alternance. Se concentrer sur la position du tireur, l'angle de son corps, la longueur des foulées et la récupération. Le glisseur améliore ses arrêts à un pied et trouve le niveau de résistance appropriée en variant le poids placé sur le pied d'arrêt. Le glisseur peut changer de pied lors de tracés successifs et pour diriger.

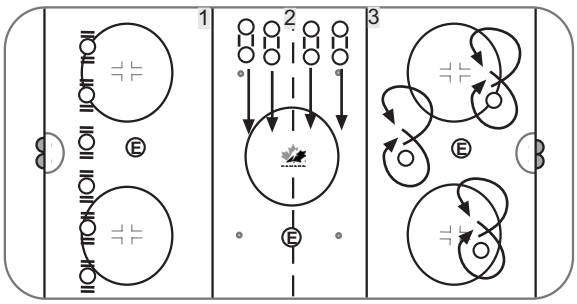


3. LE DÉPOTOIR
Diviser le groupe en deux équipes. Attribuer un cercle de mise en jeu à chaque équipe comme base de l'équipe. Éparpiller des rondelles dans une zone à une extrémité. Au signal, les joueurs doivent patiner et s'arrêter pour ramasser un objet à la fois (ordure) et le rapporter à leur base (site d'enfouissement). Les joueurs doivent garder leurs gants et s'arrêter à chaque ordure. L'équipe qui ramasse le plus d'ordures est déclarée gagnante.

20 MIN ATELIER 2

1. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)
Réviser les points-clés et faire la démonstration : position de base, se déplacer en plaçant un pied devant l'autre (pas complètement). Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Les joueurs adoptent la position de base et essaient : un pas vers la gauche et un pas vers la droite; deux pas dans chaque direction; trois pas dans chaque direction. Jouer à « Jean dit » en intégrant les déplacements latéraux aux autres habiletés de base (à genoux, se relever, sauter, sur la pointe des pieds, sur les talons, équilibre sur un pied, à plat ventre, rouler, etc.)

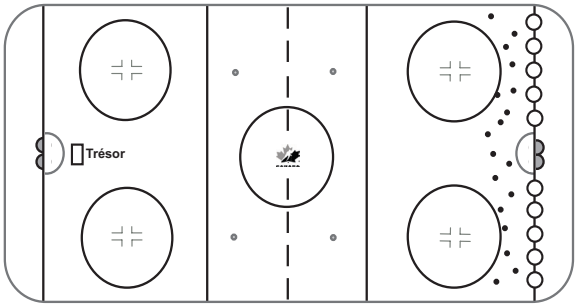
2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)
Les joueurs se placent deux par deux, le long de la bande sur le côté. En utilisant deux bâtons de hockey (la lame tournée vers le bas), un joueur tire son partenaire. Inverser les rôles au retour. Se concentrer sur la position du joueur qui glisse : pieds écartés à la largeur des épaules, lames à plat sur la glace (pas sur les carres intérieures). Répéter la glissade sur un pied. Lentement et prudemment! Répéter en demandant au joueur qui glisse de faire des zigzags sur deux pieds. Répéter en demandant au glisseur de zigzaguer sur un pied puis sur l'autre.



3. TRACER DES 8 – CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs glissent sur la carre intérieure en traçant un 8. Commencer avec le pied droit et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle puis utiliser le pied gauche pour compléter le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et sur le contrôle du haut du corps.

10 MIN JEU AMUSANT

VOLER LE TRÉSOR
Une boîte, une caisse ou un seau (coffre au trésor) est placé à un bout de la patinoire. Toutes les rondelles (le trésor) sont du côté des joueurs. Les joueurs doivent prendre une rondelle, patiner jusqu'à l'autre bout de la patinoire et la placer dans la caisse (voler le trésor du pirate). Les entraîneurs (pirates) essaient d'attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent laisser tomber la rondelle et aller en chercher une autre. Les joueurs doivent garder leurs gants pour des raisons de sécurité.

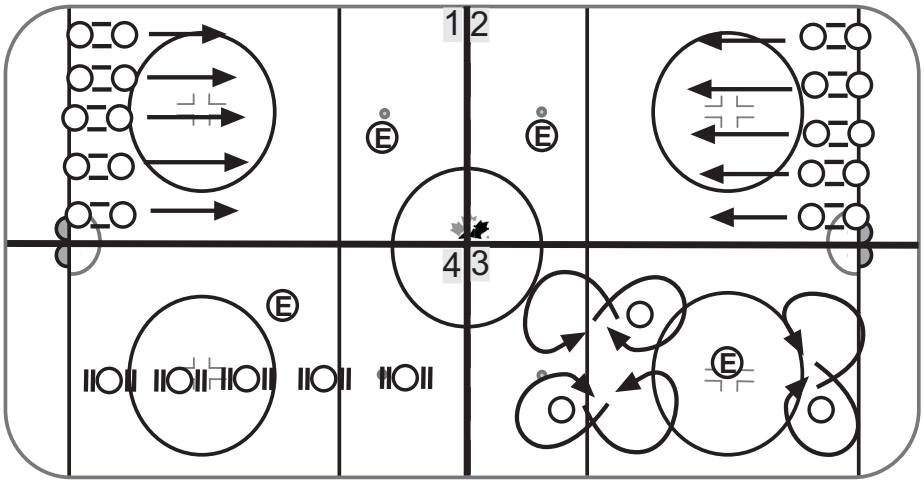


PHASE: I **LEÇON: 6** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

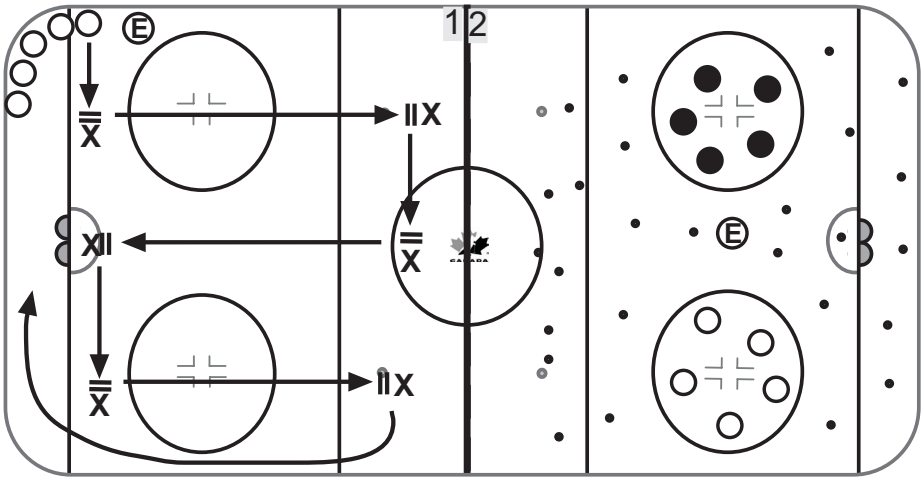
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06/1.4.04)
2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)
3. TRACER DES 8 – CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
4. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)



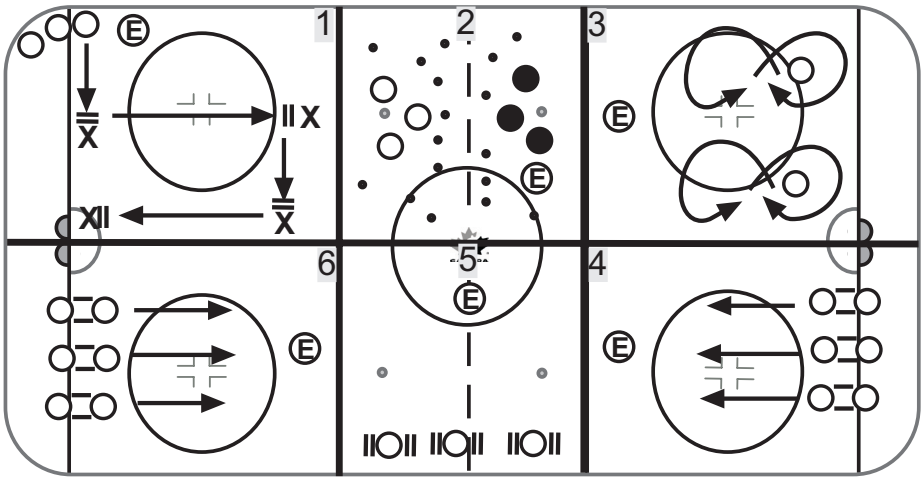
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
2. LE DÉPOTOIR



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
2. LE DÉPOTOIR
3. TRACER DES 8 – CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
4. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06/1.4.04)
5. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)
6. CHEVAL ET CHARRETTE (1.1.06/1.1.07)

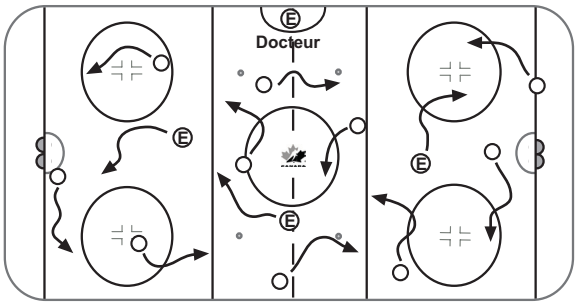


PHASE: I | **LEÇON: 7** | **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : 1. Présenter : la position pour le drible, le maniement du bâton en position stationnaire, Tracer des 8 – carre extérieure
2. Réviser : la base, le déplacement latéral, l'arrêt à une heure et à onze heures, tracer un 8 – carre intérieure

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

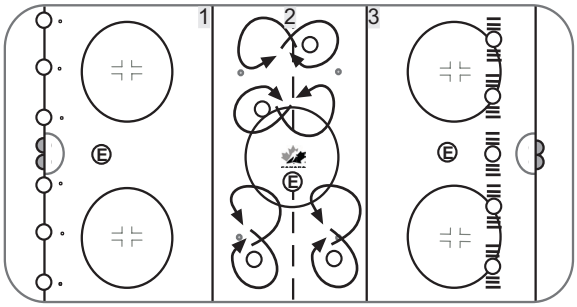
CHAT (1.4.03/1.1.03/1.1.04)
Les joueurs patinent n'importe où. Les entraîneurs ont la « tague » et doivent toucher les joueurs. Une fois touchés, les joueurs doivent aller voir le « docteur des habiletés » dans l'enceinte de l'arbitre. Le docteur leur donnera une tâche à effectuer avant de pouvoir retourner au jeu. Tâches suggérées : coupes en C des deux pieds, équilibre sur un pied, sauter sur un pied. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN ATELIER 1

1. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
Réviser et corriger la position de base. Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Placer le talon du bâton 2-4 cm par-dessus la rondelle. Rouler les poignets afin que le bout de la lame du bâton touche la glace des deux côtés de la rondelle. Ceci donne l'impression du roulement des poignets. Faire la démonstration et insister sur les points-clés du drible. Les joueurs déplacent la rondelle de gauche à droite en position stationnaire. Ils continuent en indiquant le nombre de doigts que montre l'instructeur (les joueurs devront garder la tête haute). Éloigner les coudes du corps.

2. TRACER UN 8 – CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs glissent sur la carre intérieure en traçant un 8. Commencer avec le pied droit et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle, puis utiliser le pied gauche pour compléter le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et sur le contrôle du haut du corps.



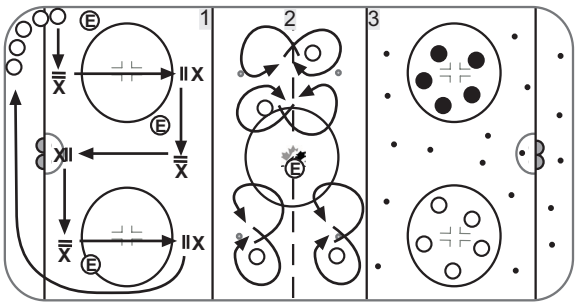
3. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)
Réviser les points-clés et faire la démonstration : position de base, se déplacer en plaçant un pied devant l'autre (pas complètement). Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Les joueurs adoptent la position de base et essaient : un pas vers la gauche et un pas vers la droite; deux pas dans chaque direction; trois pas dans chaque direction. Jouer à « Jean dit » en intégrant les déplacements latéraux aux autres habiletés de base (à genoux, se relever, sauter, sur la pointe des pieds, sur les talons, équilibre sur un pied, à plat ventre, rouler, etc.)

20 MIN ATELIER 2

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
Réviser les arrêts et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élance lorsque le joueur précédent effectue l'arrêt au cône. Réviser la technique et corriger les erreurs.

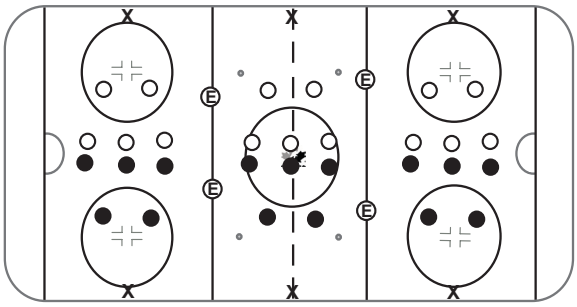
2. TRACER DES 8 – CARRE EXTÉRIEURE (1.2.02)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs glissent sur la carre extérieure en traçant un 8. Commencer avec le pied gauche et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle puis utiliser le pied droit pour compléter le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et sur le contrôle du haut du corps.

3. LE DÉPOTOIR
Diviser le groupe en deux équipes. Attribuer un cercle de mise en jeu à chaque équipe comme base de l'équipe. Éparpiller des rondelles dans une zone à une extrémité. Au signal, les joueurs doivent patiner et s'arrêter pour ramasser un objet à la fois (ordure) et le rapporter à leur base (site d'enfouissement). Les joueurs doivent garder leurs gants et s'arrêter à chaque ordure. L'équipe qui ramasse le plus d'ordures est déclarée gagnante.



10 MIN JEU AMUSANT

JEU AMUSANT
Jeu dirigé sur la largeur de la patinoire. Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).

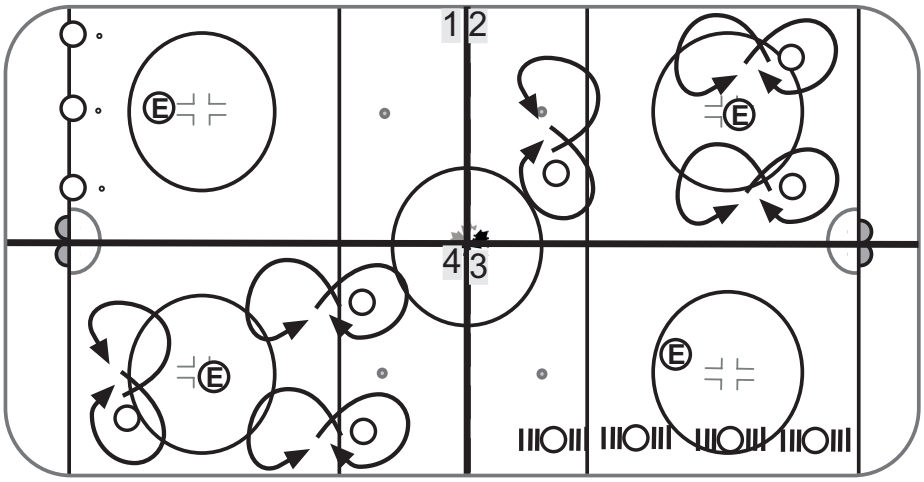


PHASE: I **LEÇON: 7** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

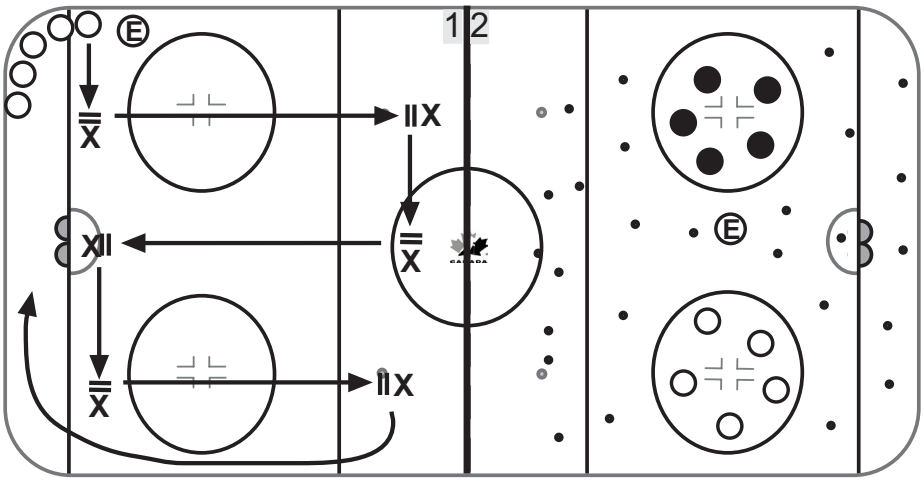
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. **POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)**
2. **TRACER UN 8 – CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)**
3. **DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)**
4. **TRACER DES 8 – CARRE EXTÉRIEURE (1.2.02)**



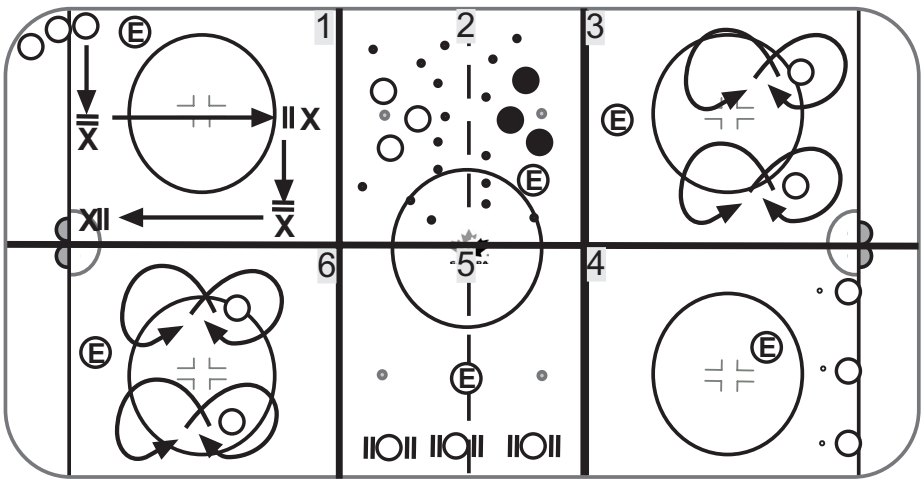
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. **ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)**
2. **LE DÉPOTOIR**



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. **ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)**
2. **LE DÉPOTOIR**
3. **TRACER UN 8 – CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)**
4. **POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)**
5. **DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)**
6. **TRACER DES 8 – CARRE EXTÉRIEURE (1.2.02)**

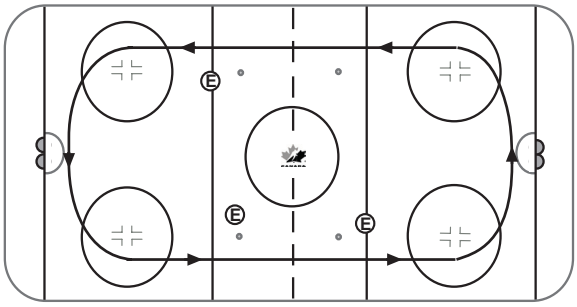


PHASE: I **LEÇON: 8** **DURÉE: 60**

Objectifs de la séance : 1. Présenter : le tir balayé du coup droit, patiner avec la rondelle
2. Réviser : la base, l'arrêt à une heure et à onze heures, le déplacement latéral, la position pour le dribble, le maniement du bâton en position stationnaire, tracer des 8 – carre extérieure

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

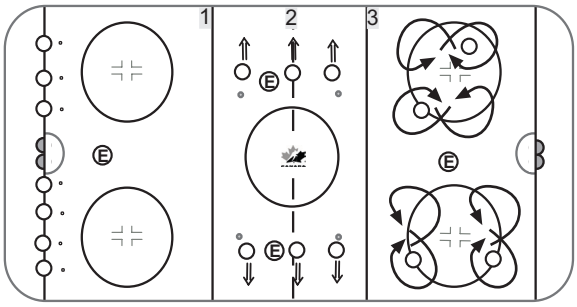
PATINAGE LIBRE (1.1.07/1.1.04/1.4.03)
Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues : glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes sur un pied, coupes en C des deux pieds, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN ATELIER 1

1. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
Réviser et corriger la position de base. Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Placer le talon du bâton 2-4 cm par-dessus la rondelle. Rouler les poignets afin que le bout de la lame du bâton touche la glace des deux côtés de la rondelle. Ceci donne l'impression du roulement des poignets. Faire la démonstration et insister sur les points-clés du dribble. Les joueurs déplacent la rondelle de gauche à droite en position stationnaire. Ils continuent en indiquant le nombre de doigts que montre l'instructeur (les joueurs devront garder la tête haute).

2. TIR BALAYÉ DU COUP DROIT (3.1.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs sont en position de base sans rondelles. S'exercer à la technique – reculer le bâton, tirer, transfert du poids, convoyage. Les joueurs se répartissent le long de la bande et se tiennent immobiles à 3-4 mètres de la bande, Viser un point précis de la bande.

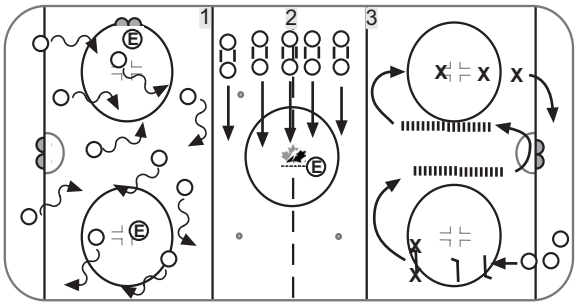


3. TRACER DES 8 – CARRE EXTÉRIEURE (1.2.01)
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs glissent sur la carre extérieure en traçant un 8. Commencer avec le pied gauche et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle puis utiliser le pied droit pour compléter le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et sur le contrôle du haut du corps.

20 MIN ATELIER 2

1. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.01)
Les joueurs s'alignent le long de la bande opposée avec une rondelle. Ils patinent dans l'aire désignée en driblant la rondelle. Ils se déplacent dans toutes les directions tout en gardant le contrôle de la rondelle. Les entraîneurs patinent entre les joueurs, évaluent et corrigent la forme. Jeu amusant – compétition : placer un filet le long de la bande sur le côté. Les joueurs patinent dans l'aire désignée, driblent la rondelle et la tirent dans le filet. Les entraîneurs récupèrent la rondelle et la tire doucement vers l'autre côté. Les joueurs tentent de remplir le filet alors que les entraîneurs tentent de vider le filet (vers la fin de l'exercice, laisser les joueurs remplir le filet et gagner – ils pourront ainsi récupérer les rondelles pour le prochain exercice).

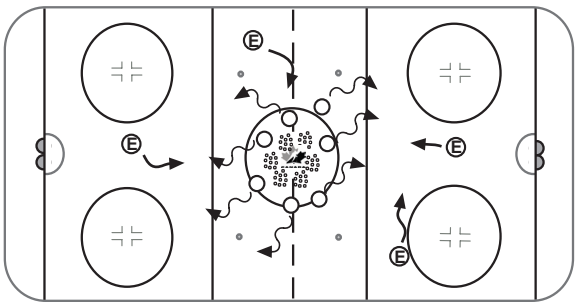
2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06)
Les joueurs se placent deux par deux. À l'aide de deux bâtons de hockey, les lames tournées vers le bas, un joueur tire l'autre. Inverser les rôles au retour. Le joueur qui glisse crée une résistance en tournant un pied et en s'appuyant dessus. Le tireur doit créer de la puissance à l'aide de longues foulées basses. Se concentrer sur l'arrêt à un pied du glisseur. Le glisseur peut trouver le niveau de résistance appropriée en variant le poids placé sur le pied d'arrêt. Le glisseur peut changer de pied lors de tracés successifs et pour diriger. Le tireur améliore sa position, l'angle de son corps, la longueur de ses foulées et sa récupération.



3. COURSE À OBSTACLES (1.1.12)
Placer les bâtons et les cônes conformément au schéma. Les joueurs commencent dans un coin et marchent par-dessus les bâtons puis glissent sous l'obstacle en se jetant à plat ventre, les « bras devant, la tête levée ». Les joueurs effectuent ensuite des croisements latéraux vers la ligne des buts puis reviennent vers la ligne bleue – toujours en faisant face dans la même direction. Les joueurs contournent ensuite les cônes en zigzaguant puis se remettent en ligne.

10 MIN JEU AMUSANT

LA VIE D'UN INSECTE
Placer de la nourriture (rondelles) au milieu de la patinoire et des filets à chaque extrémité. Les joueurs (fourmis) contrôlent la rondelle et essaient de mettre la nourriture dans les filets (fourmilières) tandis que les entraîneurs (sauterelles) essaient de prendre les rondelles. Les joueurs peuvent essayer de reprendre les rondelles prises par les entraîneurs ou aller chercher une autre rondelle. Les fourmis doivent essayer de mettre le plus de nourriture possible dans la fourmilière avant l'hiver (le coup de sifflet).

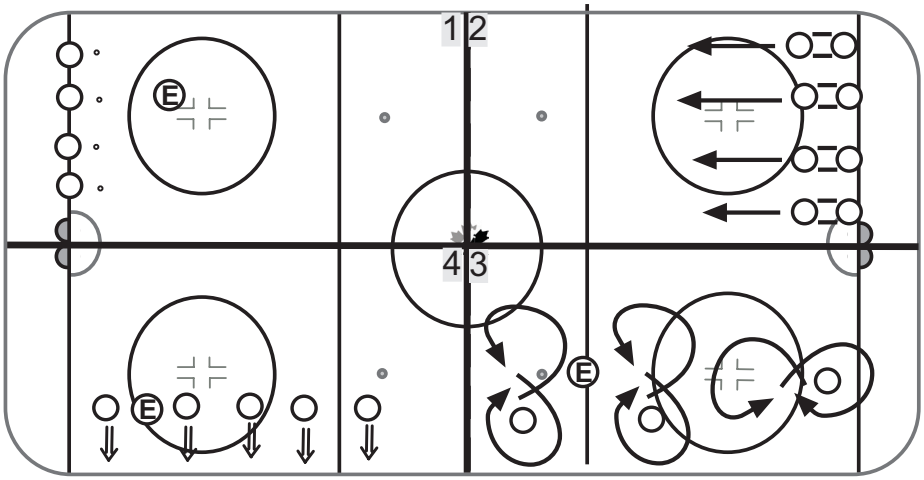


PHASE: I **LEÇON: 8** **DURÉE: 60**

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :
Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

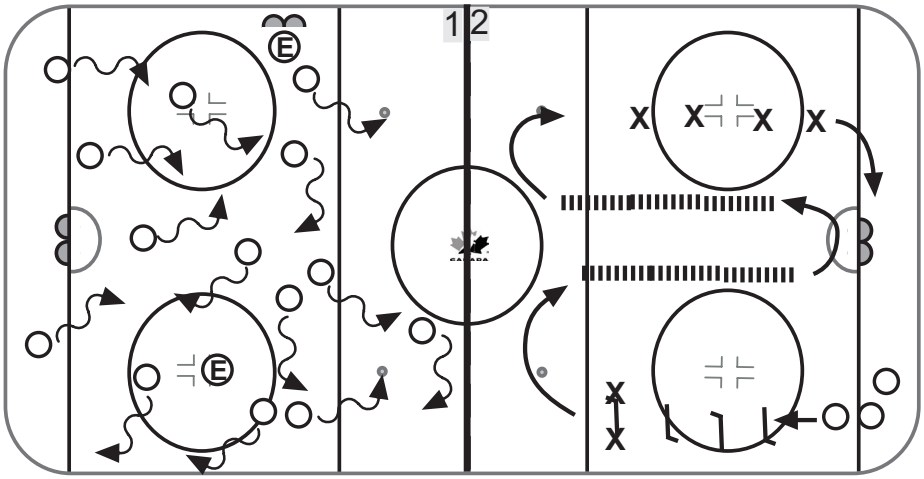
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06)
3. TRACER DES 8 – CARRE EXTÉRIEURE (1.2.01)
4. TIR BALAYÉ DU COUP DROIT (3.1.01)



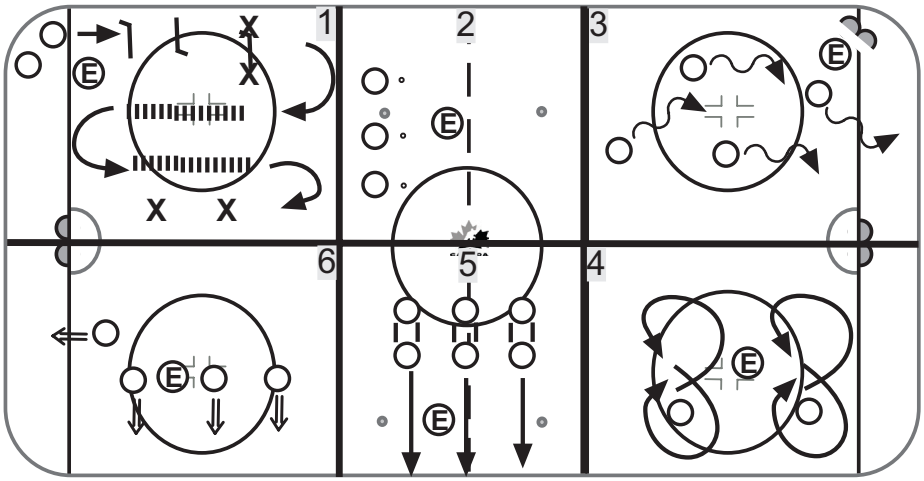
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.01)
2. COURSE À OBSTACLES (1.1.12)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. COURSE À OBSTACLES (1.1.12)
2. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
3. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.01)
4. TRACER DES 8 – CARRE EXTÉRIEURE (1.2.01)
5. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06)
6. TIR BALAYÉ DU COUP DROIT (3.1.01)



M7 ÉLÉMENT ÉVALUÉ 1=faible, 10=fort	Joueur																											
	Nom 1		Nom 2		Nom 3		Nom 4		Nom 5		Nom 6		Nom 7		Nom 8		Nom 9		Nom 10		Nom 11		Nom 12		Nom 13		Nom 14		Nom 15	
	1	R	2	R	3	R	4	R	5	R	6	R	7	R	8	R	9	R	10	R	11	R	12	R	13	R	14	R	15	R
Équilibre et agilité																												
1. Position de base																												
2. Se relever sur la glace																												
3. Équilibre sur un pied																												
4. Sauts sur un pied																												
5. Glisser sur deux pieds																												
6. Glisser sur un pied – patinage avant																												
7. Croisements latéraux – pas et ancrage																												
Départs et arrêts																												
8. Départ en T																												
9. Arrêt à une heure – à onze heure																												
Patinage avant et foulées																												
10. Coupes en C – alternance																												
11. Coupes en C – deux pieds																												
12. Foulée en patinage avant																												
Contrôle des carrés																												
13. Tracer un 8 – patinage avant – carré intérieure																												
14. Tracer un 8 – patinage avant – carré extérieure																												
Virages et croisements																												
15. Virages glissés																												
Contrôler la rondelle en position stationnaire																												
16. Position de base																												
Résultat moyen																												
Rang																												

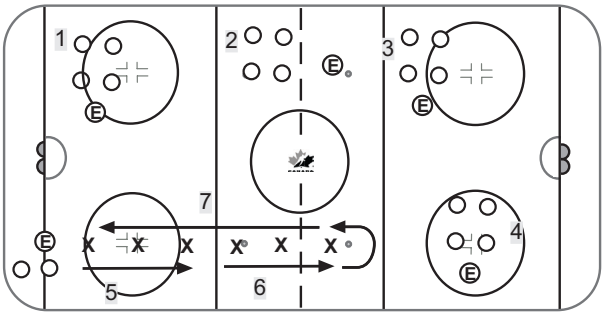
CANADA

Nom d'équipe: _____ Date de l'évaluation: _____

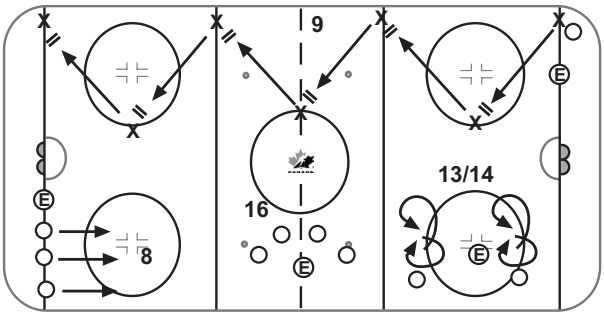
Catégorie d'âge _____ Niveau: _____

REMARQUE : ÉVALUEZ LES JOUEURS PAR RAPPORT AUX JOUEURS DE LEUR PROPRE ÉQUIPE

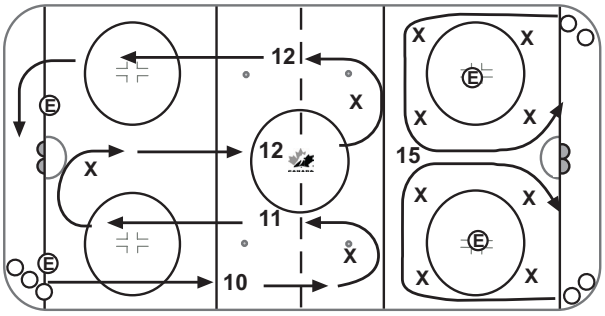
Pour une version électronique de cette feuille d'évaluation, veuillez visiter www.hockeycanada.ca



1. Position de base
2. Se relever sur la glace
3. Équilibre sur un pied
4. Sauts sur un pied
5. Glisser sur deux pieds
6. Glisser sur un pied – patinage avant
7. Croisements latéraux – pas et ancrage



8. Départ en T
9. Arrêt à une heure – à onze heure
13. Tracer un 8 – patinage avant – carré intérieure
14. Tracer un 8 – patinage avant – carré extérieure
16. Position de base



10. Coupes en C – alternance
11. Coupes en C – deux pieds
12. Foulée en patinage avant
15. Virages glissés