

Objectifs de la séance : 1. Présenter : le tir du revers, démarrer avec la rondelle

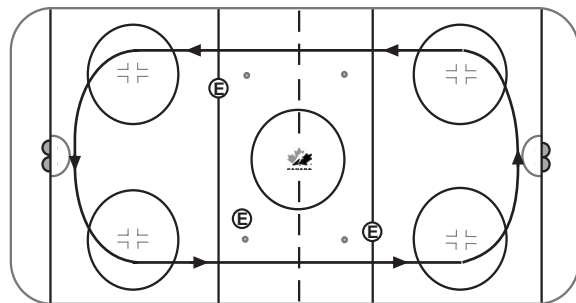
2. Réviser : la base, le tir du coup droit, patiner avec la rondelle, le maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.07/1.1.04/1.4.03/1.3.06)

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, arrêts et départs sur la ligne rouge (en faisant toujours face du même côté de la patinoire). Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. TIR DU REVERS (3.1.02)

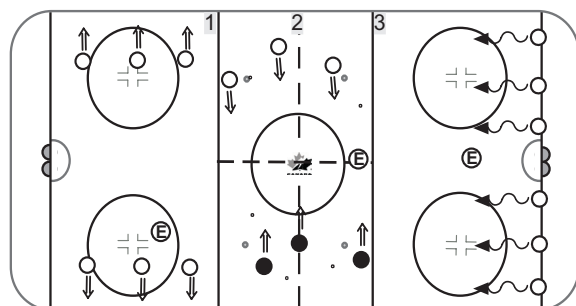
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs se placent un peu partout le long de la bande. Les joueurs se placent en position stationnaire à 3-4 mètres de la bande. Expliquer les mouvements du tir, sans rondelles. Ajouter des rondelles. Viser un point sur la bande.

2. RONDELLES ÉPARPILLÉES

Former deux équipes. Utiliser de la peinture pour tracer une ligne au milieu de la patinoire. Remettre le même nombre de rondelles à chaque équipe. Au signal, les joueurs doivent tirer la rondelle de l'autre côté de la patinoire, et continuer à récupérer et à tirer des rondelles jusqu'au sifflet. Les joueurs ne peuvent pas franchir la ligne. L'équipe qui a le moins de rondelles de son côté est déclarée gagnante. Donner un nombre égal de rondelles à chaque équipe et jouer de nouveau.

3. SE METTRE EN MARCHÉ AVEC UNE RONDELLE

Tous les joueurs ont une rondelle. La rondelle doit être déplacée de gauche à droite devant le corps. Recommencer, mais les joueurs doivent annoncer le nombre de doigts que montre l'instructeur. Déplacer la rondelle de l'avant à l'arrière, sur le côté.



Les joueurs patinent lentement vers l'avant tout en maniant le bâton et en limitant les déplacements de la rondelle vers le côté. Récapituler et faire une démonstration – pousser la rondelle légèrement devant soi. Patiner vers la rondelle et manier le bâton tout en traversant la patinoire. Les joueurs traversent la glace en formant une vague. S'il y a trop de joueurs, former deux vagues. Revenir au point de départ. Si le temps le permet, jouer à « feu rouge, feu vert ». Les joueurs ont une rondelle et doivent utiliser la bonne technique pour démarrer avec la rondelle.

20 MIN

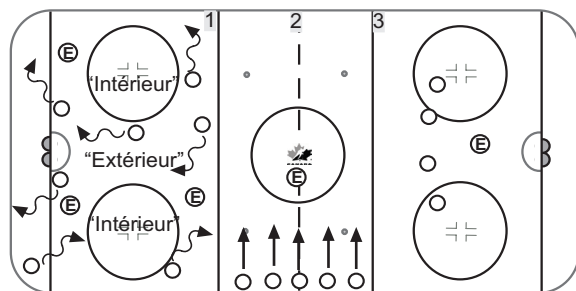
ATELIER 2

1. À L'INTÉRIEUR, À L'EXTÉRIEUR

Tous les joueurs prennent une rondelle et la driblent en demeurant en deçà de la ligne bleue. Lorsque l'entraîneur dit « intérieur », les joueurs doivent dribbler la rondelle à l'intérieur d'un des deux cercles de mise en jeu. Lorsque l'entraîneur dit « extérieur », les joueurs doivent dribbler la rondelle n'importe où en deçà de la ligne bleue, sauf dans les cercles de mise en jeu. Recommencer l'exercice plusieurs fois en encourageant les joueurs à bouger rapidement, à dribbler la rondelle dans l'espace restreint et à lever les yeux souvent afin d'éviter les collisions.

2. GLISSER EN PLIANT LES GENOUX (1.1.09)

Réviser et présenter les principaux points. Les joueurs s'alignent le long de la bande. Ils effectuent quelques foulées pour se donner un élan, puis glissent sur un pied. Pendant qu'ils glissent sur un pied, ils fléchissent profondément le genou. Les joueurs gardent cette position pendant une ou deux secondes, se redressent et répètent. Exécuter ensuite avec l'autre pied.



3. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)

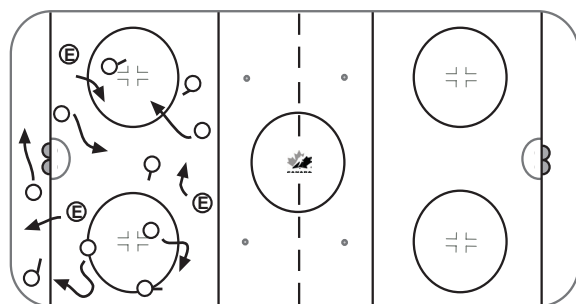
Aligner les joueurs en position de maniement du bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler la rondelle devant eux en effectuant un mouvement étroit puis large et enfin une combinaison étroite large. Continuer en demandant aux joueurs de crier le nombre de doigts montrés par l'entraîneur (les joueurs devront garder la tête haute).

10 MIN

JEU AMUSANT

CHAT DANS LES TOILETTES

Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).



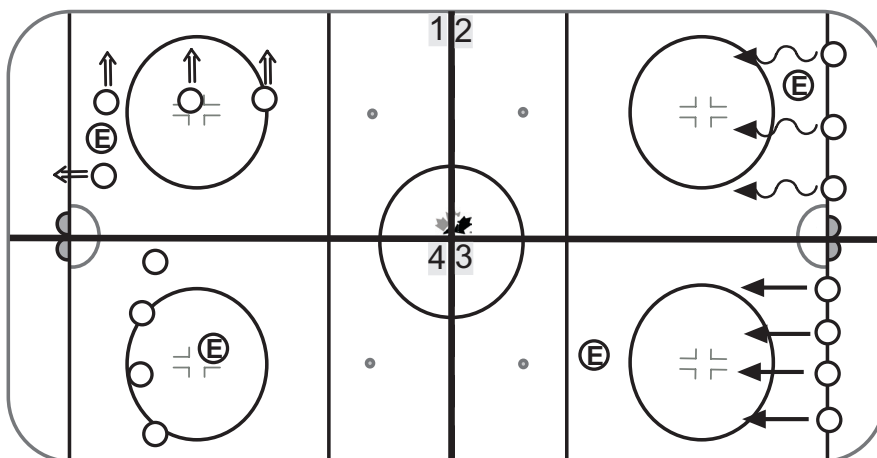
N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

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

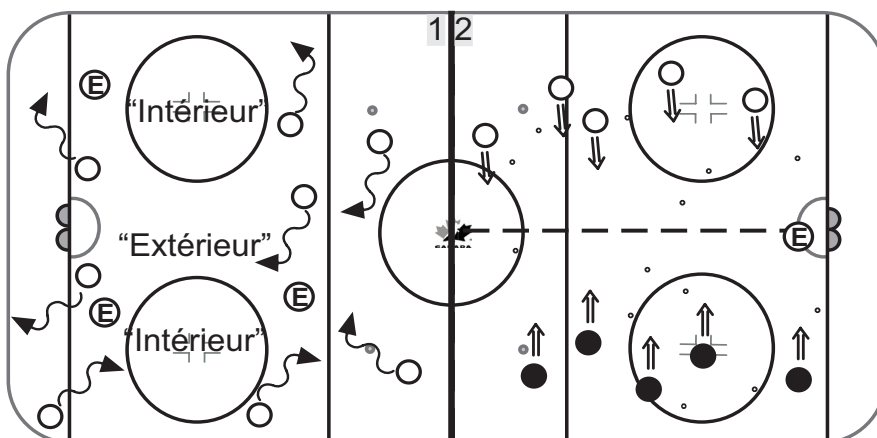
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. TIR DU REVERS (3.1.02)
2. SE METTRE EN MARCHÉ AVEC UNE RONDELLE
3. GLISSER EN PLIANT LES GENOUX (1.1.09)
4. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)



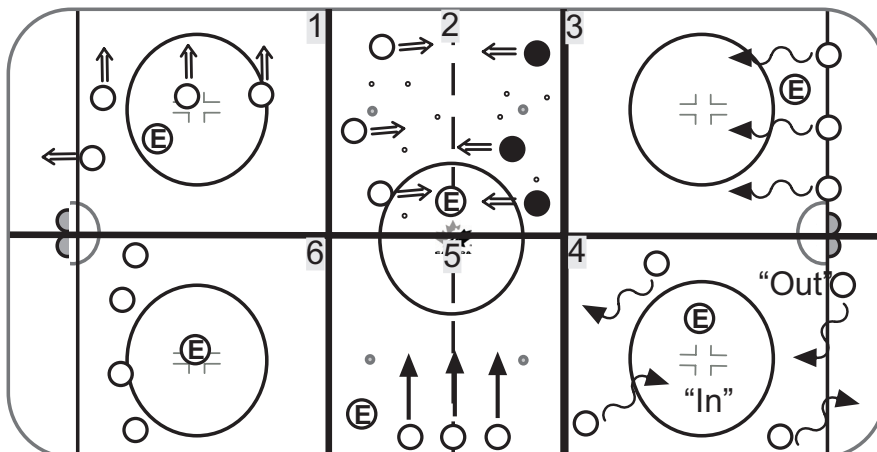
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. À L'INTÉRIEUR, À L'EXTÉRIEUR
2. RONDELLES ÉPARPILLÉES



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. TIR DU REVERS (3.1.02)
2. RONDELLES ÉPARPILLÉES
3. SE METTRE EN MARCHÉ AVEC UNE RONDELLE
4. À L'INTÉRIEUR, À L'EXTÉRIEUR
5. GLISSER EN PLIANT LES GENOUX (1.1.09)
6. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)



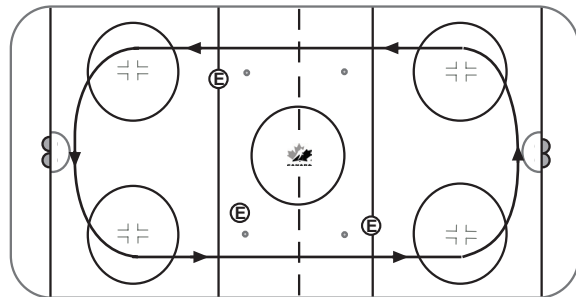
Objectifs de la séance : Réviser : la base, les tirs du coup droit et du revers, maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.07/1.4.03/1.3.06)

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 – deux pieds, arrêts et départs sur la ligne rouge (en faisant toujours face du même côté de la patinoire). Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)

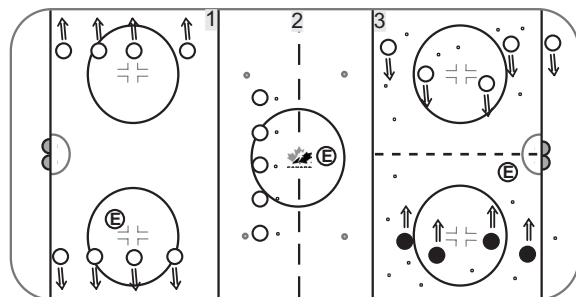
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs se répartissent le long de la bande et se placent en position stationnaire à 3-4 mètres de la bande. Ils visent un point sur la bande. Les entraîneurs expriment leurs commentaires. Répéter en tirant du revers.

2. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)

Aligner les joueurs en position de maniement du bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler la rondelle devant eux en effectuant un mouvement étroit, puis large, et enfin une combinaison étroite large. Continuer en demandant aux joueurs d'indiquer le nombre de doigts montrés par l'entraîneur (les joueurs devront garder la tête haute).

3. RONDELLES ÉPARPILLÉES

Former deux équipes. Utiliser de la peinture pour tracer une ligne au milieu de la patinoire. Remettre le même nombre de rondelles à chaque équipe. Au signal, les joueurs doivent tirer la rondelle de l'autre côté de la patinoire, et continuer à récupérer et à tirer des rondelles jusqu'au sifflet. Les joueurs ne peuvent pas franchir la ligne. L'équipe qui a le moins de rondelles de son côté est déclarée gagnante. Donner un nombre égal de rondelles à chaque équipe et jouer de nouveau en effectuant seulement des tirs du revers.



20 MIN

ATELIER 2

1. LA VIE D'UN INSECTE

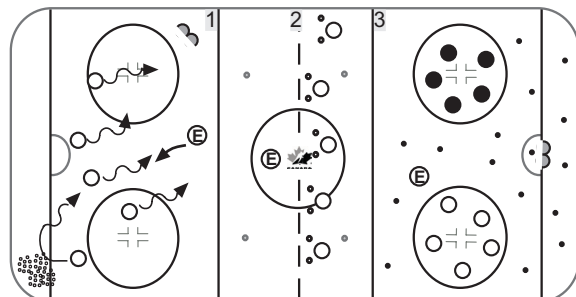
Placer de la nourriture (rondelles) au milieu de la patinoire et des filets à chaque extrémité. Les joueurs (fourmis) contrôlent la rondelle et essaient de mettre la nourriture dans les filets (fourmilières) tandis que les entraîneurs (sauterelles) essaient de prendre les rondelles. Les joueurs peuvent 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).

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.14)

Les joueurs doivent trouver un espace libre. Avec de la peinture, faire deux points sur la glace devant chaque joueur placé à environ un mètre du joueur voisin. Les joueurs contrôlent la rondelle en décrivant un 8 autour des points. Les coudes loin du corps, roulement des poignets.

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.

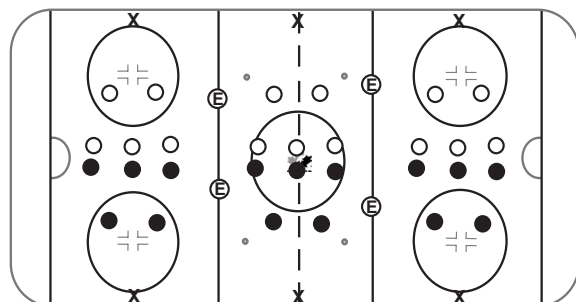


10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

Pas de filets. Utiliser un cône. Le joueur doit frapper le cône avec la rondelle pour marquer un point. Pas de gardiens de but. Jeu continu. Lorsqu'un joueur compte un but, la rondelle est remise à l'entraîneur qui la remet en jeu, et le jeu se poursuit. Lorsqu'un joueur plus fort monopolise la rondelle, ajouter une rondelle (ou deux).



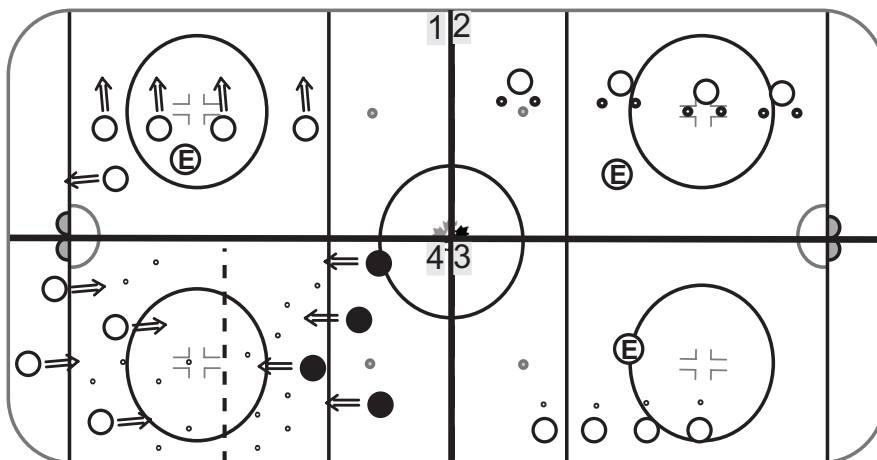
N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

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

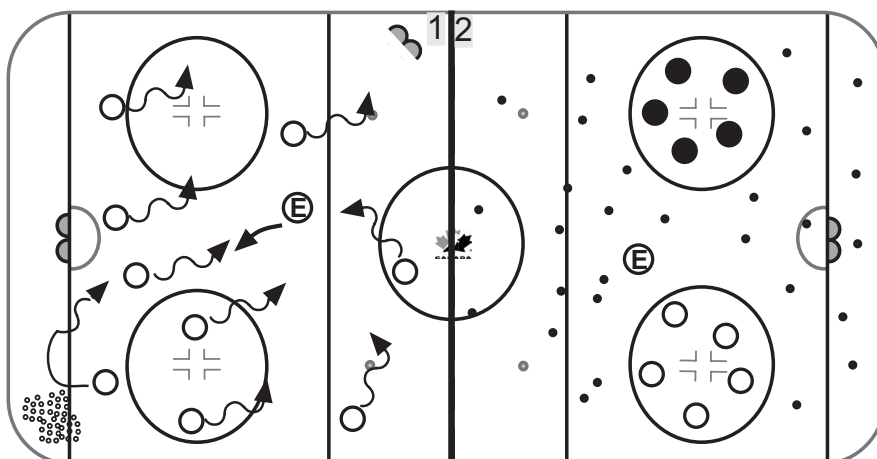
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.14)
3. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)
4. RONDELLES ÉPARPILLÉES



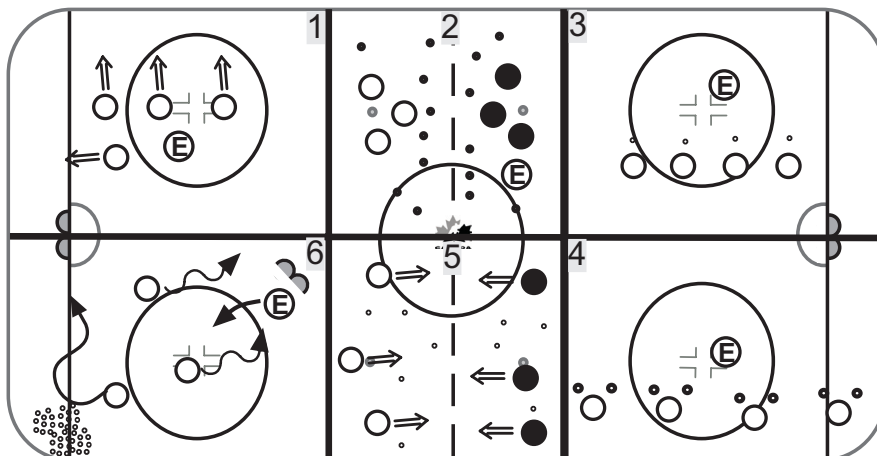
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. LA VIE D'UN INSECTE
2. LE DÉPOTOIR



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)
2. LE DÉPOTOIR
3. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)
4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.14)
5. RONDELLES ÉPARPILLÉES
6. LA VIE D'UN INSECTE



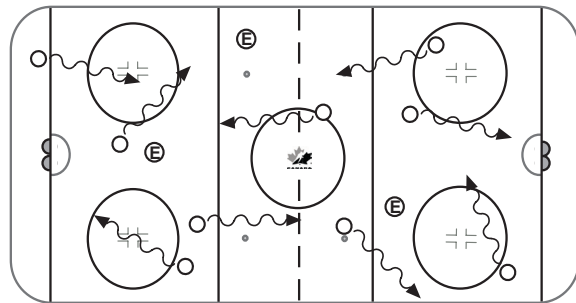
Objectifs de la séance : 1. Présenter : la position pour le patinage arrière, marcher à reculons, glisser en patinage arrière,
2. Réviser : la base, le tir du coup droit, le tir du revers, l'arrêt à une heure et à onze heures

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

CHAOS (2.2.01/2.2.02/2.2.03)

Les joueurs patinent dans toutes les directions en driblant la rondelle. Installer des filets pour les tirs et encourager les joueurs à faire ricocher la rondelle sur la bande, à varier la vitesse, à changer de direction, à dribler la rondelle selon un schéma étroit, large et une combinaison étroite large.



20 MIN

ATELIER 1

1. MARCHER À RECULONS

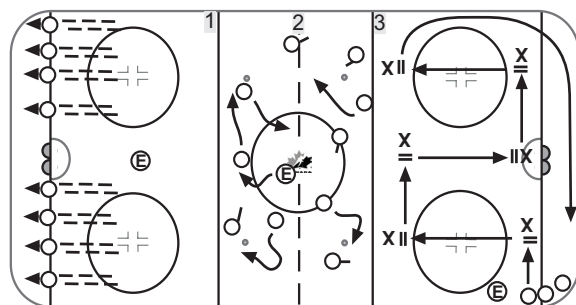
Réviser et faire la démonstration des points-clés de la position. Les joueurs adoptent la position et se redressent, 3-4 fois. Les joueurs tombent à genoux et reprennent la position. Les joueurs s'alignent sur la ligne de but, face à la bande du fond. Ils adoptent la position de base. Les patins forment un « V » inversé, les orteils vers l'intérieur. Les joueurs marchent à reculons vers la ligne bleue. Ils doivent lever les patins, transférer leur poids d'un côté à l'autre et replacer le pied, les orteils vers l'intérieur. Recommencer 4-5 fois.

2. CHAT DANS LES TOILETTES

Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).

3. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)

Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur se rend au 1^{er} cône et freine en faisant face au prochain cône. Le prochain joueur commence l'exercice quand le joueur qui le précède freine au cône. Réviser la technique et corriger au besoin.



20 MIN

ATELIER 2

1. GLISSER EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.03)

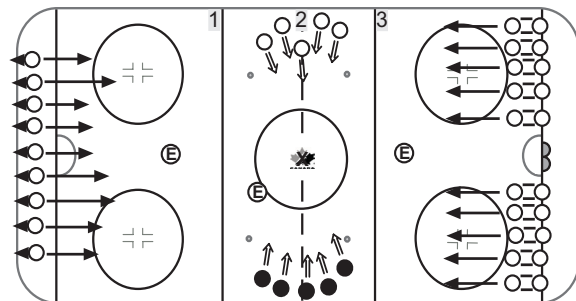
Les joueurs se poussent contre la bande pour voir sur quelle distance ils peuvent glisser en patinage arrière. Recommencer plusieurs fois (les joueurs peuvent faire l'exercice à leur rythme – les encourager à recommencer et à aller chaque fois plus loin). Réviser la forme – une position présentant un bon équilibre constitue la base – surveiller les joueurs qui se penchent vers l'avant et apporter les correctifs nécessaires.

2. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)

Diviser le groupe en deux équipes et assigner une zone à chaque équipe. Les joueurs doivent rester dans leur zone. Placer un petit cône au centre de la glace. Au signal, les joueurs doivent tirer les rondelles en visant le cône et pousser celui-ci jusque dans la zone de l'autre équipe. Les joueurs peuvent récupérer les rondelles, mais les tirs doivent provenir de l'intérieur de leur zone. L'équipe qui réussit à déplacer le cône jusque dans le cercle de mise au jeu de l'équipe adverse est déclarée gagnante. Répéter avec des tirs du revers seulement.

3. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.03)

Les joueurs se placent deux par deux, l'un devant l'autre. En utilisant deux bâtons de hockey (la lame tournée vers le bas), un joueur pousse son partenaire en patinage arrière. Le joueur qui se fait pousser adopte la position de base et glisse sur deux patins en patinage arrière, lentement et prudemment.

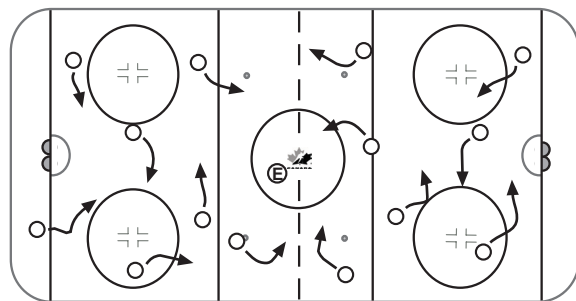


10 MIN

JEU AMUSANT

BATEAU DE GUERRE

La patinoire est un bateau de guerre, l'entraîneur en est le capitaine et les joueurs sont l'équipage. L'équipage s'éparille sur le bateau et répond aux ordres du capitaine. Donner quatre ordres et jouer pendant 5 minutes : « torpille » – l'équipage glisse sur le ventre, « les mains devant et la tête haute » ; « sous-marin » – l'équipage glisse sur le dos les jambes en l'air (périscopie) ; « avions ennemis » – l'équipage glisse sur les genoux et descend les avions avec les bâtons ; « tempête » l'équipage patine en tombant sur un genou à chaque foulée (changement de genou à chaque foulée) ; donner 5 nouveaux ordres et jouer encore pendant 5 minutes : « poupe » – l'équipage se rend au bout de la patinoire en patinage arrière ; « proue » – l'équipage se rend au bout de la patinoire en patinage avant ; « bâbord et tribord » – croisements latéraux jusqu'à l'autre côté ; « laver le pont » – l'équipage balaie la neige avec le bâton ; « homme par-dessus bord » – l'équipage plonge dans l'eau et nage sur le ventre.



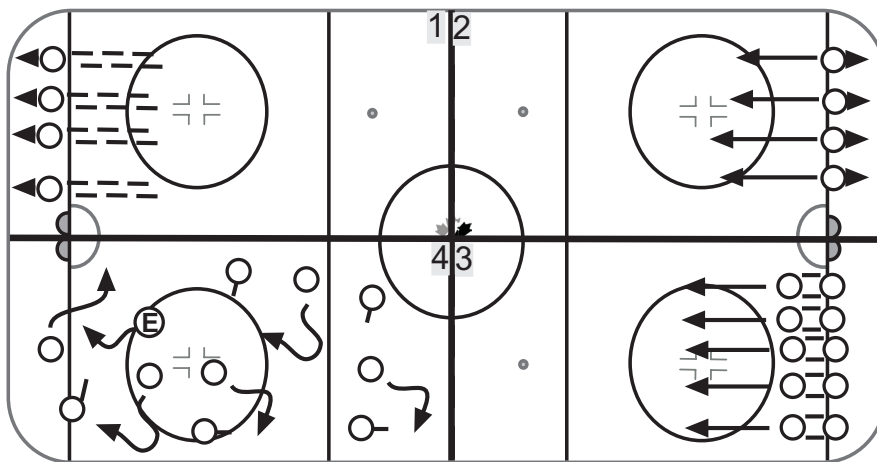
N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

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

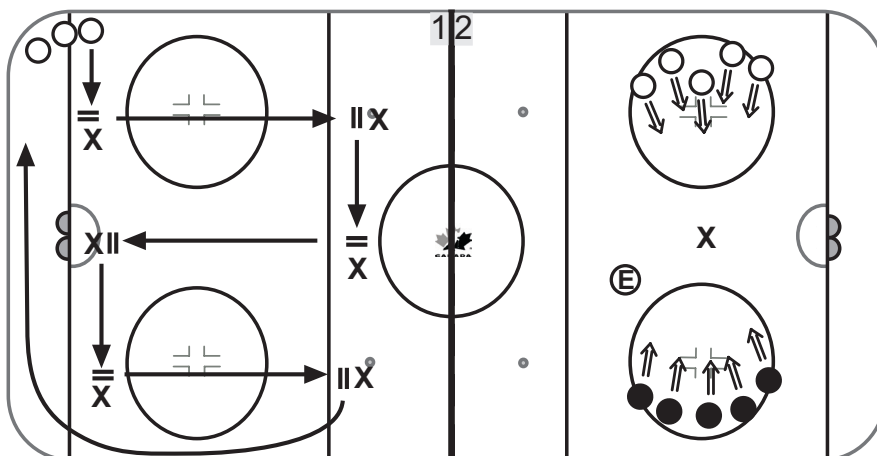
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. MARCHER À RECLONS
2. GLISSER EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.03)
3. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.03)
4. CHAT DANS LES TOILETTES



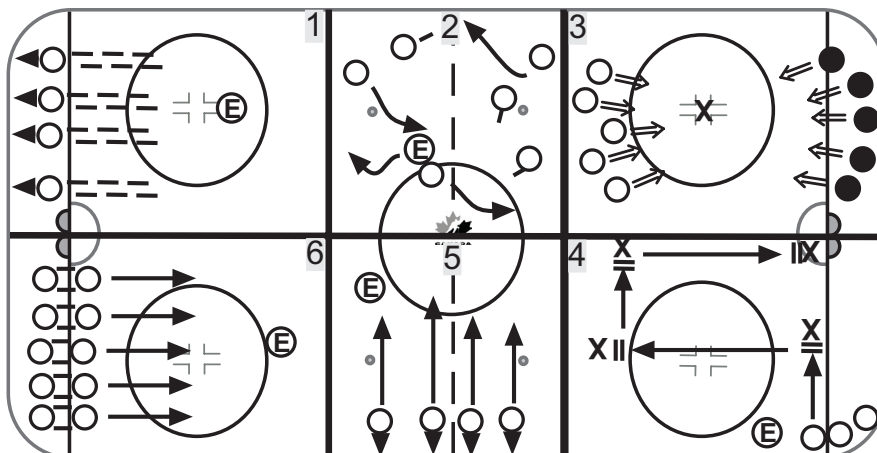
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
2. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. MARCHER À RECLONS
2. CHAT DANS LES TOILETTES
3. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)
4. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
5. GLISSER EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.03)
6. CHEVAL ET CHARRETTE (1.5.03)



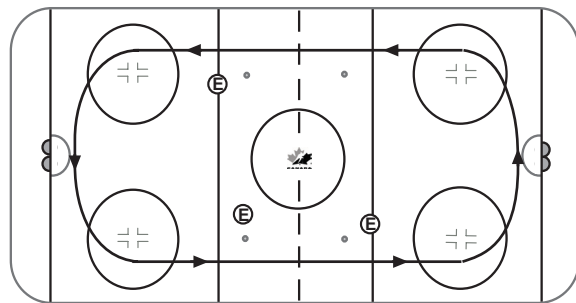
Objectifs de la séance : 1. Présenter : les coupes en C, les foulées en patinage arrière, les mises en échec avec le bâton
2. Réviser : la base, démarrer et patiner avec la rondelle

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.04/1.3.06)

Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues, effectuer un patinage arrière, sauter par-dessus les lignes sur un pied, exagérer les foulées, arrêt et départ à la ligne rouge (en faisant toujours face au même côté de la patinoire), accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01)

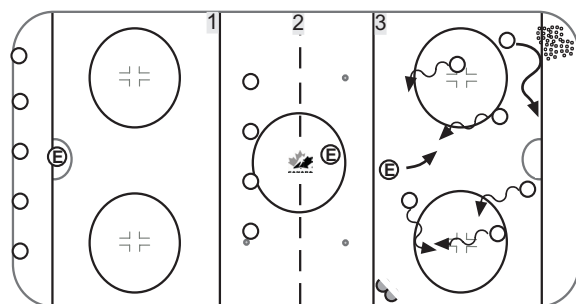
Réviser et faire la démonstration. Demander aux joueurs de placer les mains contre la bande et de les écarter à la largeur des épaules pour favoriser l'équilibre. Ils doivent s'exercer à faire des coupes en C avec le patin gauche, puis avec le droit.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)

Aligner les joueurs qui sont en position de maniement du bâton et placer une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler la rondelle du côté du coup droit, devant eux, puis du côté de leur revers.

3. 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).



20 MIN

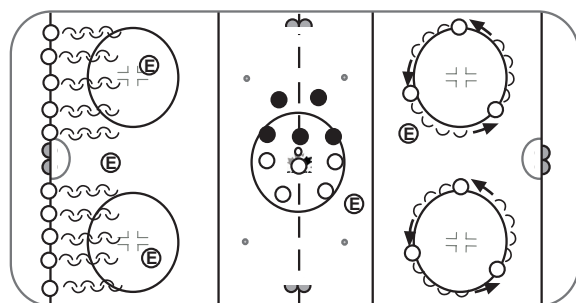
ATELIER 2

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)

Les joueurs s'alignent sur la ligne de but, face à la bande. Au signal, les joueurs effectuent des coupes en C d'une jambe jusqu'à la ligne bleue. Ils reviennent ensuite au point de départ en faisant les coupes en C de l'autre jambe. Même formation. Les joueurs placent les patins en V inversé, les orteils vers l'intérieur, et marchent à reculons jusqu'à la ligne bleue. Rappeler aux joueurs de lever les patins et de sentir le transfert de poids d'un côté à l'autre. Expliquer aux joueurs comment réunir tous les éléments et faire une démonstration. Les joueurs commencent sur la ligne de but, en exécutant des coupes en C d'un pied et de l'autre, et poussent ensuite pour glisser en patinage arrière jusqu'à la ligne bleue. Ils reviennent au point de départ. S'assurer qu'ils ont une bonne position en patinage arrière, le bâton dans une main et le pied qui glisse directement sous le centre de gravité. Le pied de poussée est orienté de côté en utilisant l'avant de la lame.

2. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)

Réviser et faire la démonstration des mises en échec avec le bâton. Jouer à la ringuette. Les joueurs utilisent leurs bâtons à l'envers et plantent le manche de leur bâton dans l'anneau. Les joueurs auront plus de succès à transporter l'anneau. Utiliser les mises en échec avec le bâton pour subtiliser l'anneau à l'adversaire.



3. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE

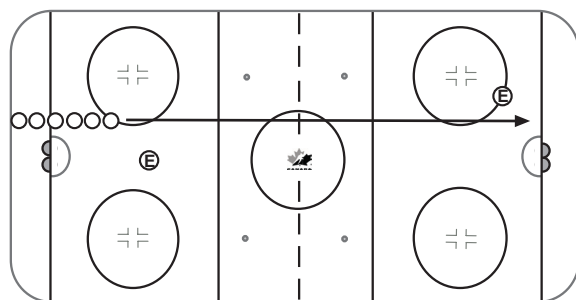
Les joueurs prennent place autour du cercle de mise en jeu. Ils se placent en position pour le patinage arrière. Tourner les orteils d'un pied vers l'intérieur. Transférer le poids sur ce pied. Pousser en utilisant toujours des coupes en C. Ramener le patin à sa position initiale. Répéter autour du cercle en utilisant toujours le même pied. Accorder une attention individuelle aux joueurs.

10 MIN

JEU AMUSANT

RELAIS DU TRAIN

Chaque joueur est un wagon d'un train, attaché au wagon précédent en tenant le joueur par la taille. Au signal, toute l'équipe pousse pour se rendre à la ligne des buts éloignée en patinage avant. Aucun joueur ne peut lâcher le joueur devant lui et l'équipe ne peut foncer dans la bande. Répéter si le temps le permet. Changer la locomotive et le dernier wagon. Exige un travail d'équipe et de la collaboration. Les joueurs de première année novice devraient peut-être former deux trains.



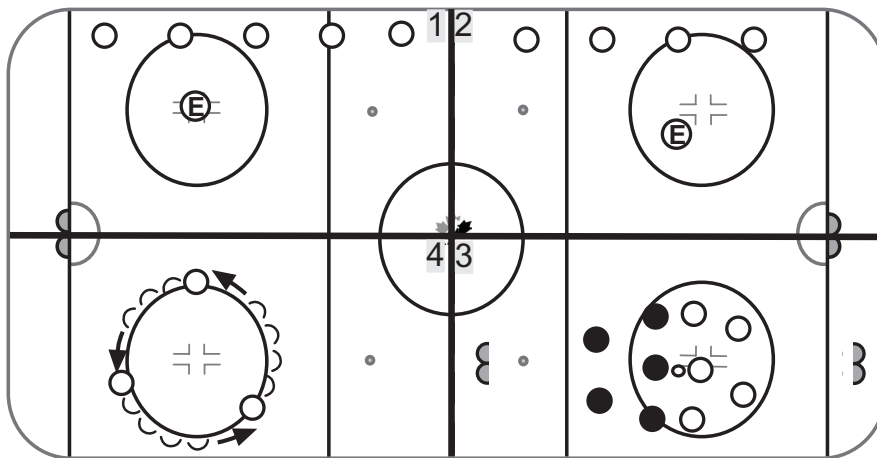
N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

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

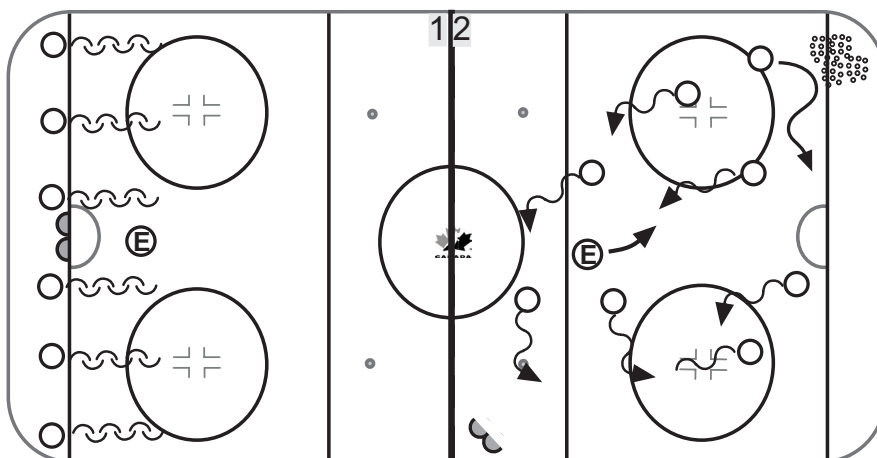
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)
3. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)
4. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE



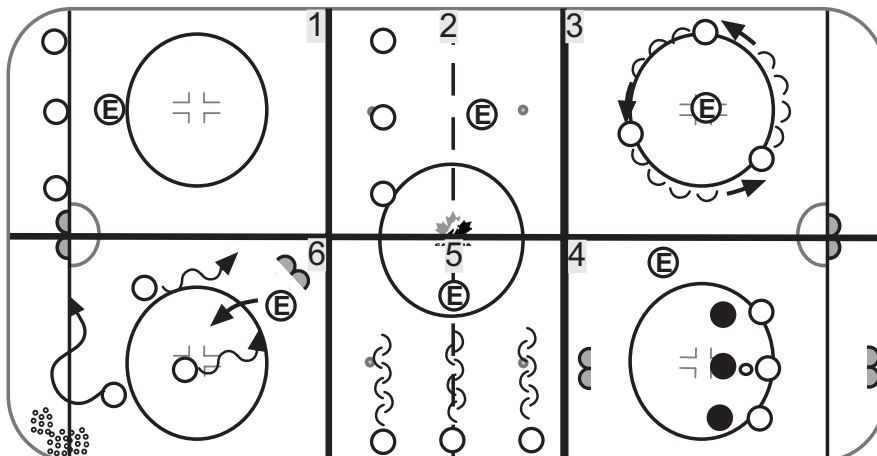
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
2. LA VIE D'UN INSECTE



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)
3. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE
4. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)
5. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
6. LA VIE D'UN INSECTE



Objectifs de la séance : 1. Présenter : l'arrêt à deux pieds, tricoter avec la rondelle, contrôle des carres

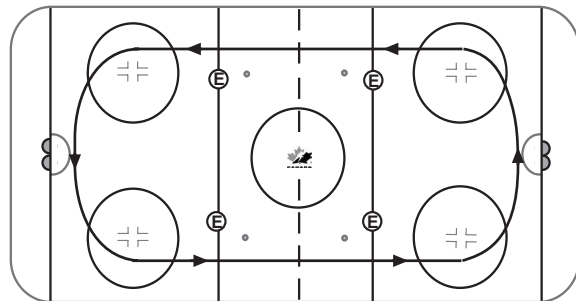
2. Réviser : la base, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, les mises en échec avec le bâton, le maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.04/1.4.12/1.3.06)

Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues, effectuer un patinage arrière, sauter par-dessus les lignes sur un pied, exagérer les foulées, arrêt et départ à la ligne rouge (en faisant toujours face au même côté de la patinoire), accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

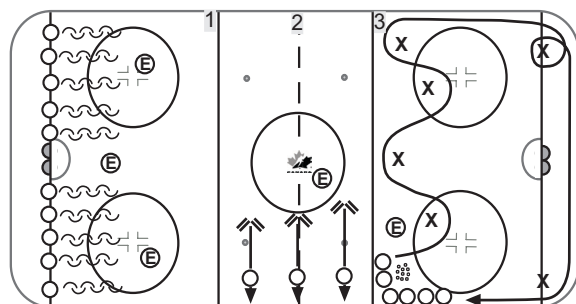
ATELIER 1

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)

Les joueurs s'alignent sur la ligne de but, face à la bande. Au signal, les joueurs effectuent des coupes en C d'une jambe jusqu'à la ligne bleue. Ils reviennent ensuite au point de départ en faisant les coupes en C de l'autre jambe. Même formation. Les joueurs placent les patins en V inversé, les orteils vers l'intérieur, et marchent à reculons jusqu'à la ligne bleue. Rappeler aux joueurs de lever les patins et de sentir le transfert de poids d'un côté à l'autre. Expliquer aux joueurs comment réunir tous les éléments et faire une démonstration. Les joueurs commencent sur la ligne de but, en exécutant des coupes en C d'un pied et de l'autre, et poussent ensuite pour glisser en patinage arrière jusqu'à la ligne bleue. Ils reviennent au point de départ. S'assurer qu'ils ont une bonne position en patinage arrière, le bâton dans une main et le pied qui glisse directement sous le centre de gravité. Le pied de poussée est orienté de côté en utilisant l'avant de la lame.

2. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

Réviser et démontrer les principaux points. Les joueurs s'alignent en position de base face à la bande. Au signal, ils se poussent contre la bande et glissent en patinage arrière. Amorcer l'arrêt en tournant les orteils l'extérieur et en penchant légèrement le corps vers l'avant. Recommencer 4-5 fois. Feu rouge – Feu vert – Au feu vert, les joueurs commencent à effectuer un patinage arrière à l'aide de coupes en C. Au feu jaune, ils glissent en patinage arrière. Au feu rouge, ils freinent en effectuant un arrêt des deux pieds en patinage arrière.



3. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

Chaque joueur a une rondelle. Il la déplace de gauche à droite devant lui. Déplacer la rondelle sur le côté de l'avant vers l'arrière. Les joueurs effectuent un patinage avant, lentement en driblant la rondelle. Ils tricotent avec la rondelle entre les quatre premiers cônes, effectuent un virage de 360° au cône 5, driblent la rondelle entre les cônes 5 et 6, effectuent un virage glissé autour du dernier cône et reviennent à leur position de départ.

20 MIN

ATELIER 2

1. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)

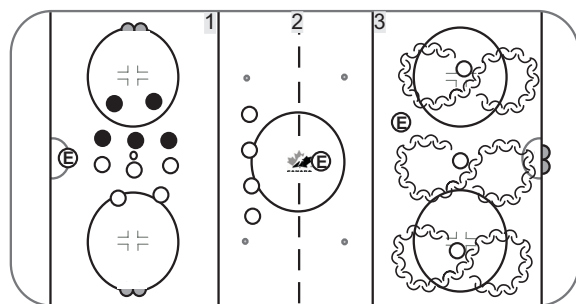
Réviser et faire la démonstration des mises en échec avec le bâton. Jouer à la linguette. Les joueurs utilisent leurs bâtons à l'envers et plantent le manche de leur bâton dans l'anneau. Les joueurs auront plus de succès à transporter l'anneau. Utiliser les mises en échec avec le bâton pour subtiliser l'anneau à l'adversaire.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)

Les joueurs s'alignent en position de maniement du bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribler la rondelle du côté de leur coup droit, devant eux puis du côté de leur revers.

3. TRACER UN 8 EN PATINAGE ARRIÈRE – CARRE INTÉRIEURE (1.2.03)

Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs tracent un 8 en glissant sur la carre intérieure. Commencer avec le patin gauche et se servir de la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle puis utiliser le patin droit pour compléter le huit. Insister sur une bonne flexion des genoux et le contrôle du haut du corps.

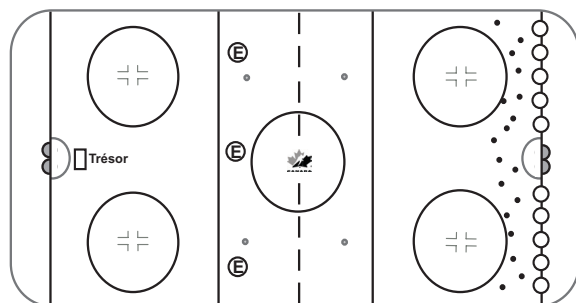


10 MIN

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.



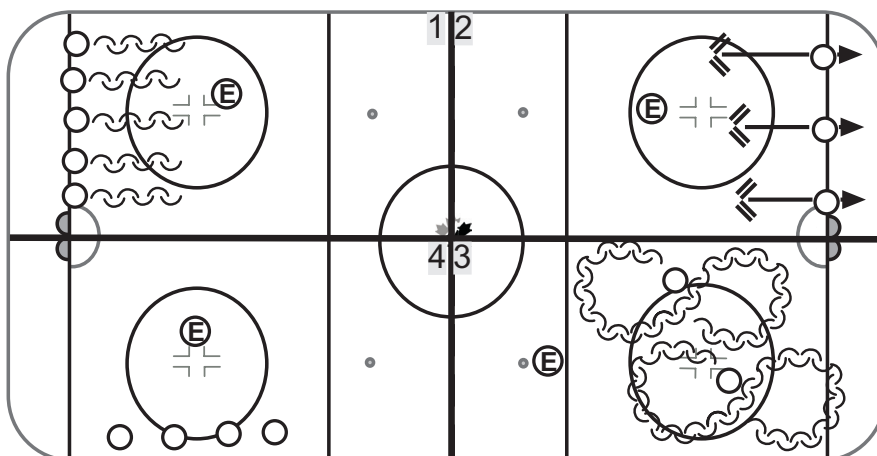
N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

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

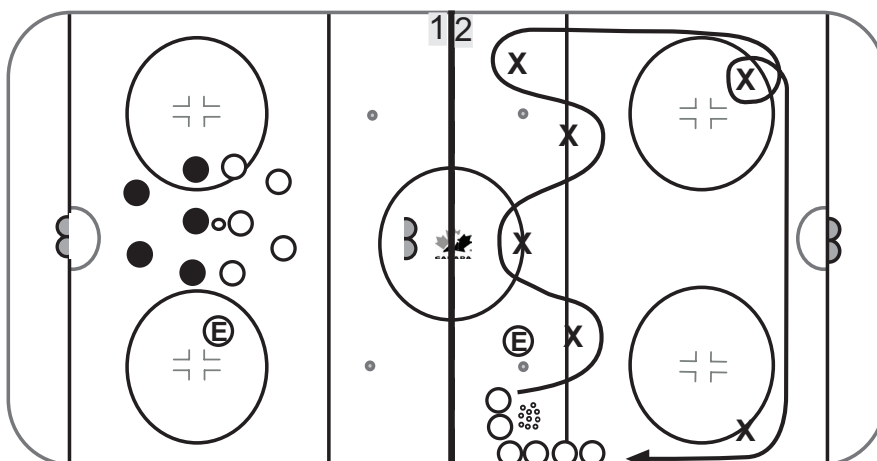
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
2. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
3. TRACER UN 8 EN PATINAGE ARRIÈRE - CARRE INTÉRIEURE (1.2.03)
4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)



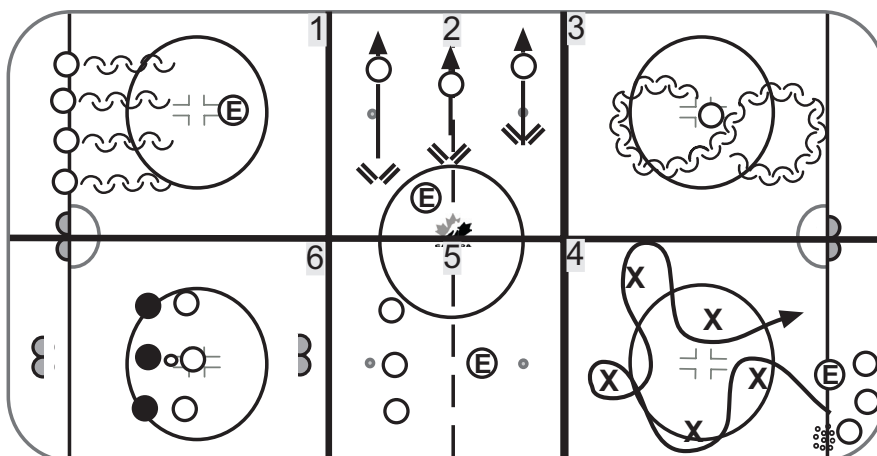
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02)
2. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.01/1.5.02)
2. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
3. TRACER UN 8 EN PATINAGE ARRIÈRE - CARRE INTÉRIEURE (1.2.03)
4. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.05)
6. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)



Objectifs de la séance : 1. Présenter : patiner et tirer, les virages brusques

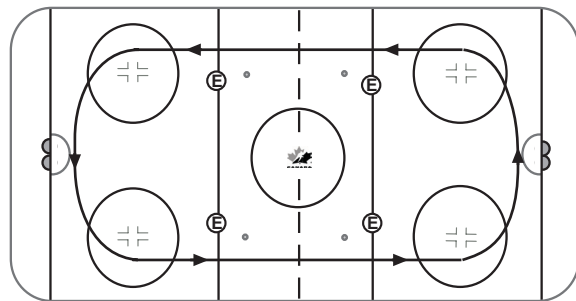
2. Réviser : les coupes en C, les foulées en patinage arrière, l'arrêt à deux pieds, tricoter avec la rondelle, manier le bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.1.09/1.4.12/1.5.04)

Patinage libre dans le sens des aiguilles d'une montre; entre les lignes bleues, coupes en C en alternance en patinage arrière, glisser en fléchissant les genoux, foulées exagérées, glisser sur un pied en patinage arrière, accélérer.



20 MIN

ATELIER 1

1. PATINER ET TIRER

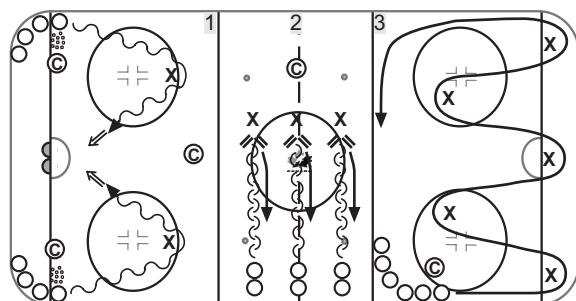
Répartir les joueurs dans deux coins. Placer des rondelles supplémentaires dans les coins. Installer des cônes sur le haut de chaque cercle. Les joueurs transportent la rondelle du coin, contournent les cônes et tirent de la zone privilégiée. Envoyer les joueurs en succession rapide.

2. ARRÊT DES DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

Réviser les foulées en patinage arrière. Demander aux joueurs de marcher à reculons en tournant les orteils vers l'intérieur pour favoriser le transfert du poids d'un pied à l'autre. Les joueurs se placent deux par deux. Placer un cône à environ 20 m de l'autre côté de la glace pour chaque équipe de deux. Le 1 joueur effectue des coupes en C pour démarrer puis se rend au cône en patinage arrière où il effectue un arrêt avec les deux pieds. Le joueur revient vers son partenaire qui effectue alors le même exercice. L'entraîneur surveille la forme et commente.

3. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

Réviser et faire la démonstration des points-clés. Préparer un tracé en zigzag avec des cônes. Les joueurs doivent effectuer un virage brusque autour de chaque cône. Les joueurs prennent le départ lorsque le joueur qui les précède atteint le deuxième cône. Les entraîneurs commentent.



20 MIN

ATELIER 2

1. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE

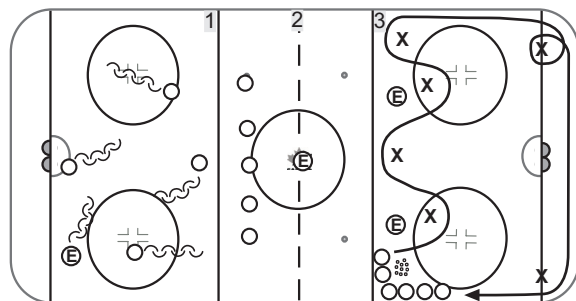
L'entraîneur est celui qui l'a. Tous les joueurs et les entraîneurs effectuent un patinage arrière en tout temps. Les joueurs touchés aident l'entraîneur qui l'a. Les joueurs libres portent leur bâton et doivent le mettre de côté lorsqu'ils ont été touchés (pour que les autres sachent qu'ils ont été touchés). Le dernier joueur restant est déclaré gagnant.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04/2.1.05/2.1.06)

Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de suivre un schéma étroit, large, une combinaison étroite large et de déplacer la rondelle devant, sur le côté et devant, tout en se tenant sur le pied droit. Répéter avec le pied gauche.

3. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

Le joueur tricote avec la rondelle entre les cônes 1 à 4, fait un virage de 360° autour du cône 5, manie le bâton entre les cônes 5 et 6 et effectue un virage en glissant autour du cône 6 avant de retourner au point de départ.

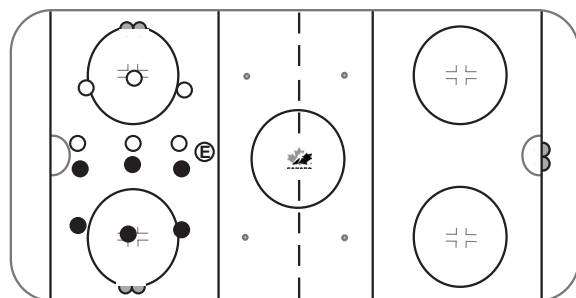


10 MIN

JEU AMUSANT

SOCCER

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



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

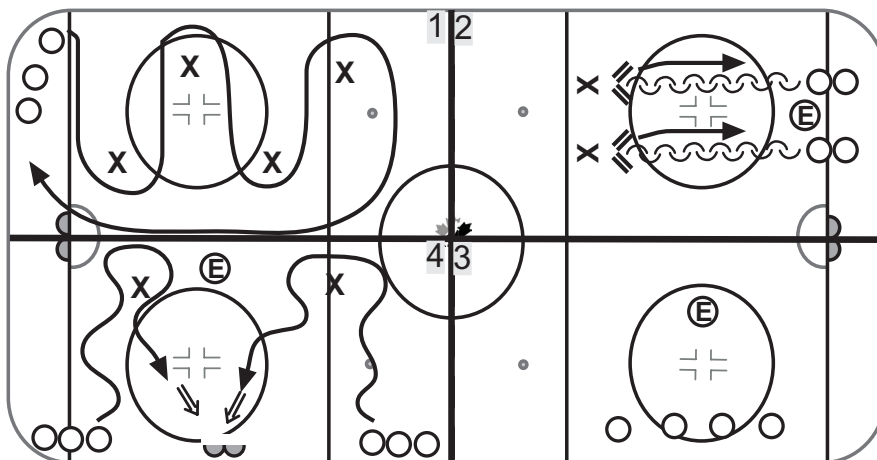
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

2. ARRÊT DES DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04/2.1.05/2.1.06)

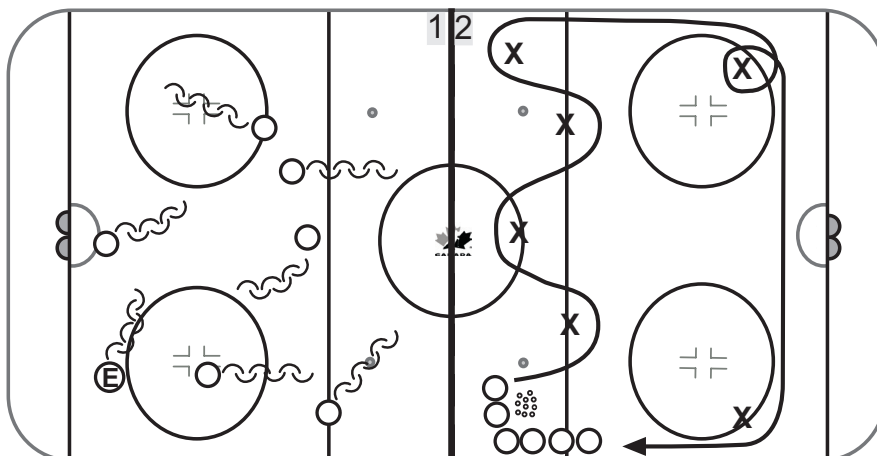
4. PATINER ET TIRER



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE

2. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. PATINER ET TIRER

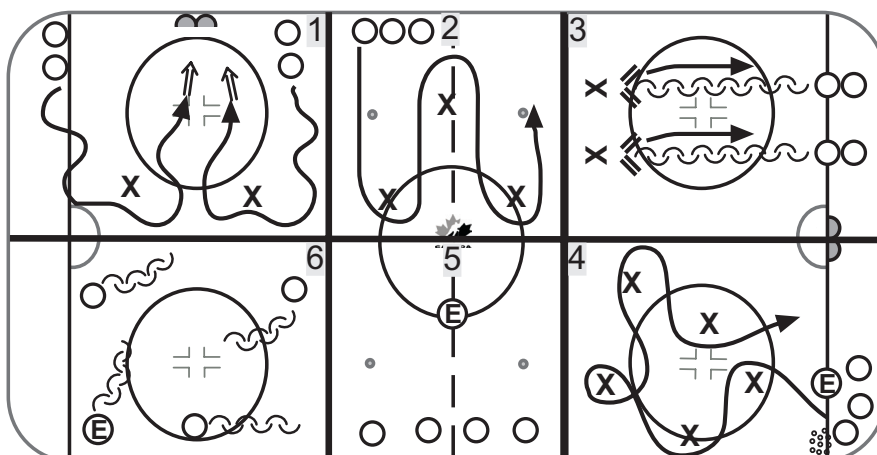
2. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

3. ARRÊT DES DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

4. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04/2.1.05/2.1.06)

6. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE



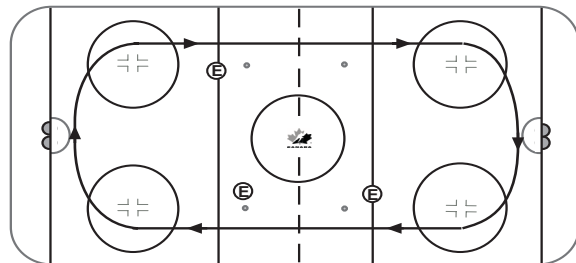
Objectifs de la séance : 1. Réviser : la base, tirer et patiner, les virages brusques, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, l'arrêt à deux pieds, tricoter avec la rondelle, manier la rondelle en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT

Patinage libre dans le sens des aiguilles d'une montre; entre les lignes bleues, coupes en C en alternance en patinage arrière, glisser en fléchissant les genoux, foulées exagérées, glisser sur un pied en patinage arrière, accélérer.



20 MIN

ATELIER 1

1. PATINER ET TIRER

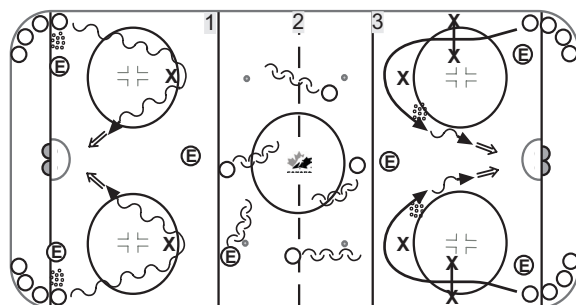
Répartir les joueurs dans deux coins. Placer des rondelles supplémentaires dans les coins. Installer des cônes sur le haut de chaque cercle. Les joueurs transportent la rondelle du coin, contournent les cônes et tirent de la zone privilégiée. Envoyer les joueurs en succession rapide.

2. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE

Tous les joueurs et les entraîneurs effectuent un patinage arrière en tout temps. Les joueurs touchés aident l'entraîneur qui l'a. Les joueurs libres portent leur bâton et doivent le mettre de côté lorsqu'ils ont été touchés (pour que les autres sachent qu'ils ont été touchés). Le dernier joueur restant est déclaré gagnant.

3. PATINER ET TIRER

De chaque côté de la glace, placer un long bâton sur deux cônes près des lignes hachurées et un cône juste avant la ligne bleue. Laisser la moitié des rondelles près du haut des cercles. Le joueur doit patiner vers la ligne bleue, glisser sur le ventre sous le bâton (bras devant, tête levée), se remettre debout, effectuer un virage brusque autour du cône, se diriger vers le filet, prendre une rondelle et marquer. Revenir faire la queue.



20 MIN

ATELIER 2

1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

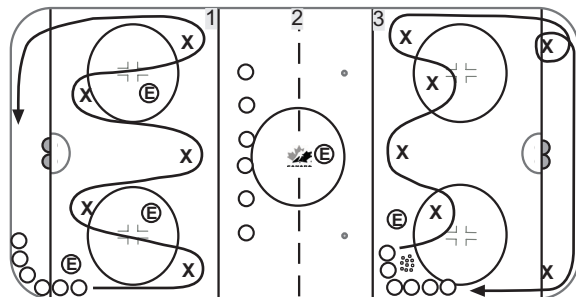
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Préparer une trajectoire en zigzag avec les cônes. Les joueurs doivent effectuer un virage brusque autour de tous les cônes. Les joueurs prennent le départ lorsque le joueur qui les précède atteint le deuxième cône. Les entraîneurs commentent.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.08/2.1.09)

Aligner les joueurs en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de manier leur bâton en collant les mains ensemble, puis en les écartant.

3. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

Le joueur tricote avec la rondelle entre les cônes 1 à 4, fait un virage de 360° autour du cône 5, manie le bâton entre les cônes 5 et 6 et effectue un virage en glissant autour du cône 6 avant de retourner au point de départ.

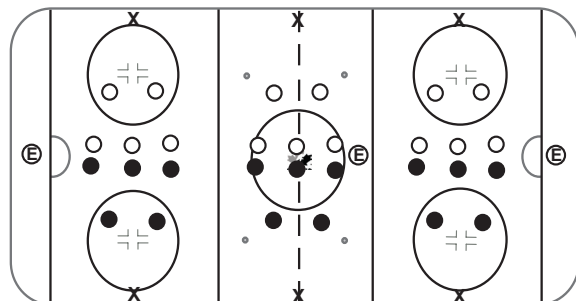


10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

Pas de filets. Utiliser un cône. Le joueur doit frapper le cône avec la rondelle pour marquer un point. Pas de gardiens de but. Jeu continu. Lorsqu'un joueur compte un but, la rondelle est remise à l'entraîneur qui la remet en jeu, et le jeu se poursuit. Lorsqu'un joueur plus fort monopolise la rondelle, ajouter une rondelle (ou deux).



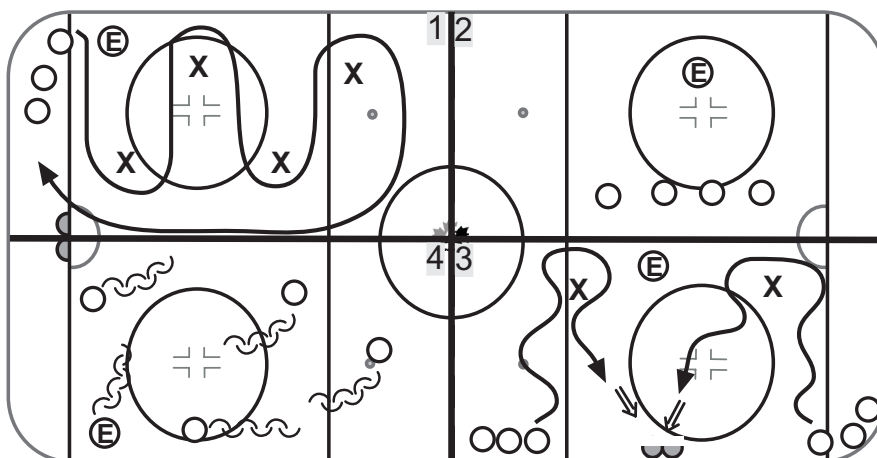
N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

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

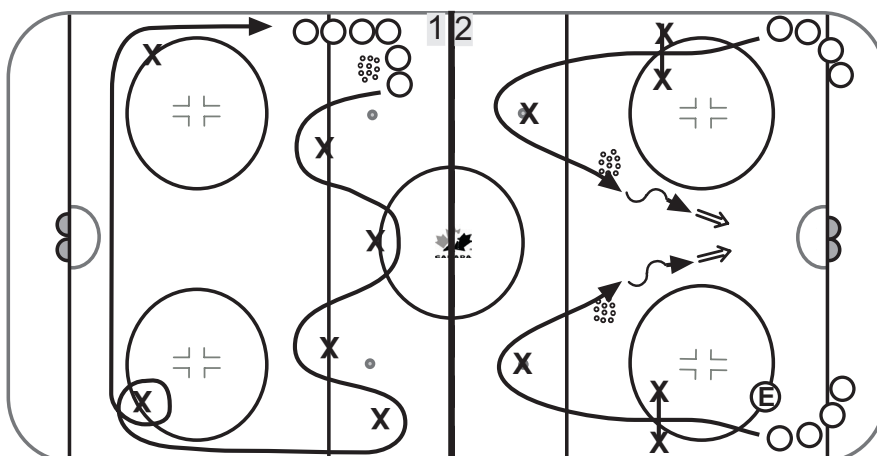
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.08/2.1.09)
3. PATINER ET TIRER
4. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE



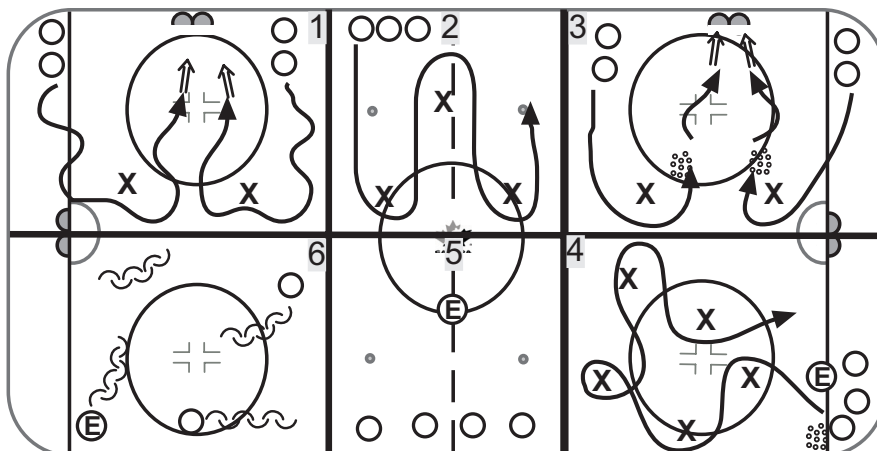
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
2. PATINER ET TIRER



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. PATINER ET TIRER
2. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
3. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE
4. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.08/2.1.09)
6. CHAT EN PATINAGE ARRIÈRE



Objectifs de la séance : 1. Présenter : l'arrêt à un pied, le départ en V

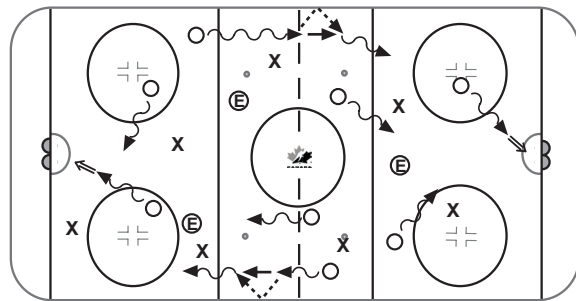
2. Réviser : la base, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, l'arrêt à deux pieds, les virages brusques

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

CHAOS (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.09)

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour que les joueurs tirent. Encourager les joueurs à dribler la rondelle selon un schéma étroit, large, une combinaison étroite large, sur le côté, à l'avant, sur le côté et sur une jambe.



20 MIN

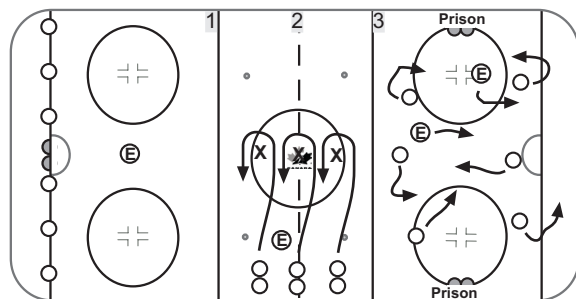
ATELIER 1

1. SUIVEZ LE MENEUR (1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.1.12/1.5.04/1.6.04/1.6.12)

Encourager les joueurs à faire ce qui suit (exige de l'enthousiasme – être surpris lorsque les joueurs réussissent la tâche et leur dire qu'ils seront incapables d'exécuter la tâche suivante) : sauter sur un pied, glisser en fléchissant les genoux, glisser en pompant les bras et en effectuant des croisements latéraux, glisser sur un pied en patinage arrière, 360°, croisements – trois rapides – à gauche et à droite.

2. DÉPART EN V ET VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)

Réviser les points-clés du départ en patinage avant et en faire la démonstration en position stationnaire afin de faciliter l'organisation. Les joueurs adoptent la position de base. Au signal, ils pratiquent l'ouverture des patins en « V » en tournant les orteils vers l'extérieur. Ouvrir le plus grand possible. Les joueurs forment des équipes de deux. Placer des cônes à mi-chemin de la patinoire à raison d'un cône pour deux joueurs. Au signal, le premier joueur de chaque ligne ouvre les patins en « V », fait 4-5 foulées en courant, continue à patiner jusqu'au cône, exécute un virage brusque autour du cône et retourne vers son partenaire qui fait la même chose. Surveiller la forme et apporter les correctifs nécessaires. Exercice continu. Changer la direction des virages à mi-chemin de l'exercice.



3. 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.

20 MIN

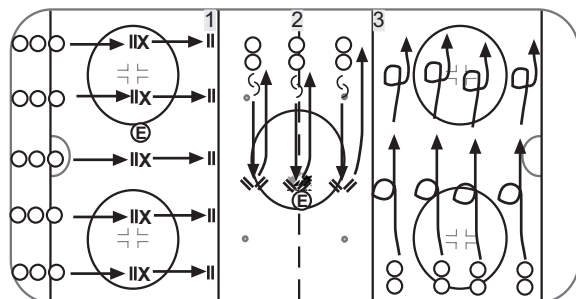
ATELIER 2

1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)

Réviser et faire la démonstration. Placer des cônes à mi-chemin entre la ligne des buts et la ligne bleue. Diviser les joueurs en groupes selon le nombre de cônes. Les joueurs commencent en patinage avant puis glissent vers le cône sur les deux pieds. Ils effectuent un arrêt sur un pied et enneigent le cône. Le joueur poursuit son chemin vers la ligne bleue et le joueur suivant commence l'exercice. Lorsque tous les joueurs ont fait l'exercice, répéter en revenant vers la ligne des buts et freiner en faisant face au même côté (enneiger l'autre côté du cône). Les entraîneurs doivent surveiller la forme.

2. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

Réviser les points clés de la position de base, les coupes en C, les foulées et l'arrêt à deux pieds en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux sur les côtés et ils font face à la bande. Au signal, le 1^{er} joueur effectue des coupes en C pour démarrer, change de pied, puis se pousse et glisse jusqu'à une ligne à mi-chemin au centre de la patinoire. Il effectue un arrêt des deux pieds en patinage arrière. Il effectue un départ en V en patinage avant et revient vers son partenaire. Vérifier la bonne position en patinage arrière, le bâton dans une main, le pied de glisse directement sous le centre de gravité, le pied de poussée est allongé sur le côté à l'aide de la partie avant de la lame. Les joueurs qui ne transfèrent pas correctement leur poids doivent placer leurs patins comme un V inversé – les orteils tournés vers l'intérieur. Marcher à reculons. Rappeler aux joueurs de soulever les patins et de sentir le transfert du poids d'un côté à l'autre. Course à relais – même structure.



3. VIRAGES À 360° (1.6.04)

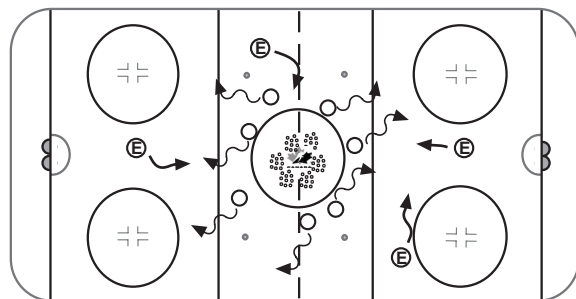
Réviser et faire la démonstration. Les joueurs s'alignent le long de la bande. Au signal, les joueurs se rendent à la première ligne hachurée et effectuent un virage de 360°. Ils se rendent ensuite à la ligne hachurée éloignée et effectuent un second virage de 360° en sens contraire. Répéter avec une rondelle.

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).



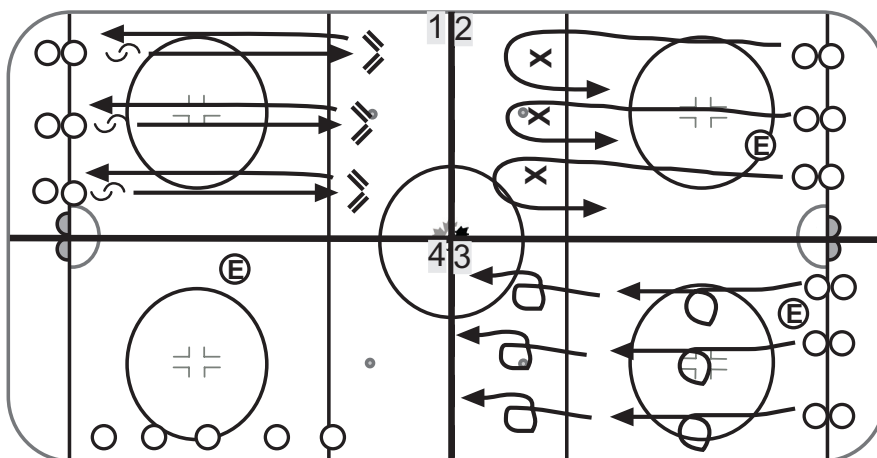
N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

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

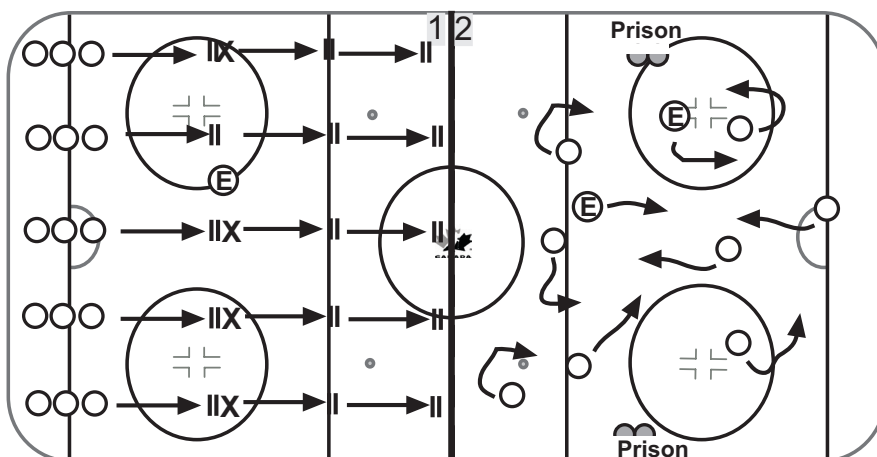
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
2. DÉPART EN V ET VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
3. VIRAGES À 360° (1.6.04)
4. SUIVEZ LE MENEUR (1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.1.12/1.5.04/1.6.04/1.6.12)



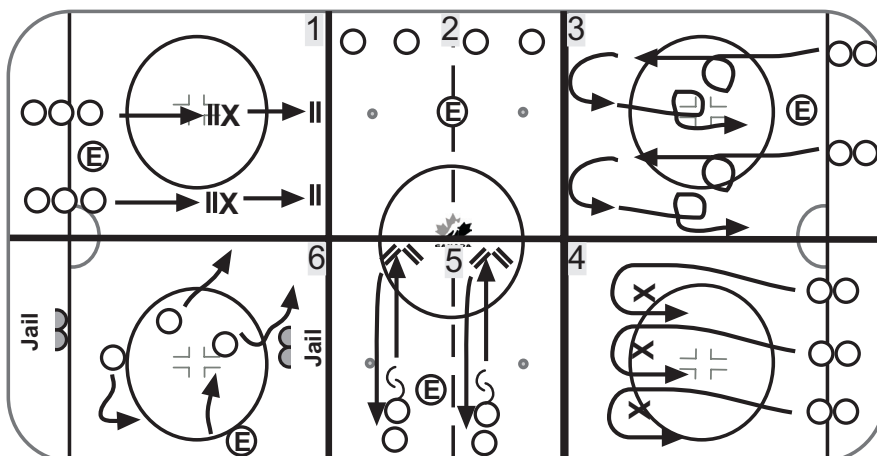
ATELIER D'HABILETÉ 2

1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
2. POLICIERS ET VOLEURS



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ARRÊT À UN PIED (1.3.07)
2. SUIVEZ LE MENEUR (1.1.04/1.1.09/1.1.05/1.1.12/1.5.04/1.6.04/1.6.12)
3. VIRAGES À 360° (1.6.04)
4. DÉPART EN V ET VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
5. ARRÊT À DEUX PIEDS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)
6. POLICIERS ET VOLEURS



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. Glisser les genoux fléchis																															
2. Glisser sur un patin – patinage arrière																															
3. Croisements latéraux – continus																															
Contrôle des carres																															
4. Tracer un 8 – patinage arrière – carre intérieure																															
Patinage avant foulées																															
5. Foulée exagérée																															
Patinage arrière																															
6. Coupes en C – alternance																															
7. Glisser sur deux patins – patinage arrière																															
Départs et arrêts																															
8. Arrêt avec la jambe extérieure																															
9. Départ arrière avec coupe en C																															
10. Départ avant en V																															
11. Arrêt des deux jambes en patinage arrière																															
Virages et croisements																															
12. Virages brusques																															
13. 360° – à gauche et à droite																															
14. Coupes en C – sur un cercle – pied extérieur – patinage arrière																															
Contrôler la rondelle en position stationnaire																															
15. Côté – devant – côté																															
16. Mains écartées																															
17. Mains ensemble																															
18. Étroit et large à la fois																															
Contrôler la rondelle en mouvement																															
19. Une jambe – gauche et droite																															
20. Étroit et large à la fois																															
21. Zigzaguer avec la rondelle																															
Tir balayé																															
22. Tir balayé – du coup droit																															
23. Tir balayé – Revers																															
Résultat moyen																															
Rang																															



Nom d'équipe: _____

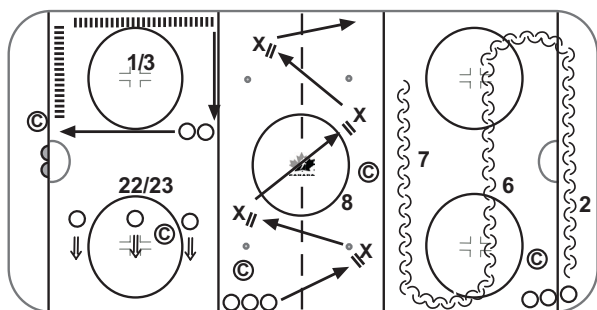
Date de l'évaluation: _____

Catégorie d'âge: _____

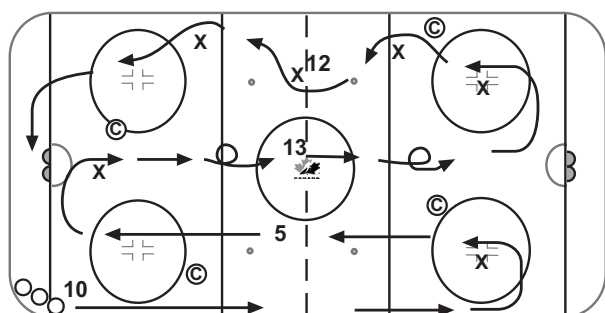
Niveau: _____

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

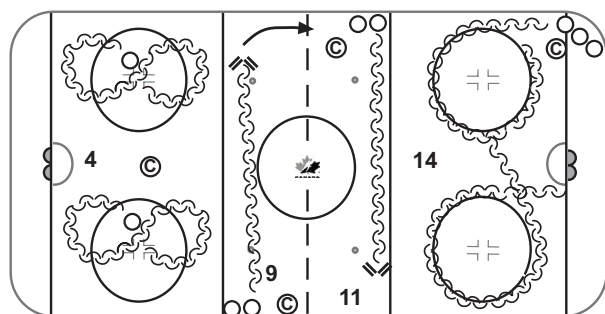
Pour une version électronique de cette feuille d'évaluation, veuillez visiter www.hockeycanada.ca



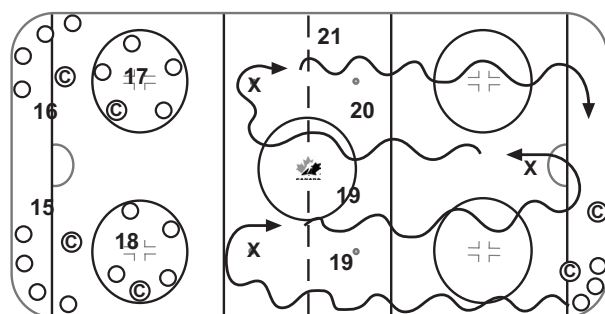
1. Glisser les genoux fléchis
2. Glisser sur un patin – patinage arrière
3. Croisements latéraux - continus
6. Coupes en C – alternance
7. Glisser sur deux patins – patinage arrière
8. Arrêt avec la jambe extérieure
22. Tir balayé – du coup droit
23. Tir balayé – Revers



5. Foulée exagérée
10. Départ avant en V
12. Virages brusques
13. 360° – à gauche et à droite



4. Tracer un 8 – patinage arrière – carre intérieure
9. Départ arrière avec coupe en C
11. Arrêt des deux jambes en patinage arrière
14. Coupes en C – sur un cercle – pied extérieur – patinage arrière



15. Côté – devant – côté
16. Mains écartées
17. Mains ensemble
18. Étroit et large à la fois
19. Une jambe – gauche et droite
20. Étroit et large à la fois
21. Zigzaguer avec la rondelle