



ENTRAÎNEMENT HORS GLACE - NIVEAU I



© Copyright 2013 par Hockey Canada

Tous droits réservés. On ne peut reproduire, enregistrer, ni diffuser aucune partie du présent ouvrage, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique, photographique, sonore, magnétique ou autre, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Une copie de ce document a été déposée au Centre de documentation pour le sport (SIRC), 116 rue Albert, porte 400, Ottawa (Ontario) K1P 5G3. Imprimé au Canada.

Publié au Canada par Hockey Canada, 801 avenue King Edward, porte N204, Ottawa (Ontario) K1N 6N5.

ISBN 1-897355-40-8 1^e édition (2011)
N° d'article 77040

APERÇU DU PROGRAMME	4
Comment utiliser le manuel	4
Prévention des blessures	4
Légende du programme	4
DÉVELOPPEMENT À LONG TERME D L'ATHLÈTE	5
Au Canada, le sport c'est pour la vie	6
Information à l'intention des parents	7
Développement à long terme de l'athlète (DLTA)	9
Savoir-faire physique	10
Vie active	11
ÉCHAUFFEMENTS	13
1.01 Cercles des bras (gauche).....	15
1.02 Rotations du tronc (droite)	15
1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière	15
1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre	15
1.05 Déplacement latéral miroir.....	16
1.06 Karioka miroir	16
1.07 Rotations en sautant	16
1.08 Genoux hauts	16
1.09 Coups de talons	17
1.10 Combinaison genoux hauts/coups de talons	17
1.11 Étirement piriforme en marchant.....	17
1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente.....	17
1.13 Chenilles.....	18
1.14 Marche pour l'abduction des hanches	18
1.15 Se pavaner	18
ÉTIREMENTS	19
2.01 Porter le genou à la poitrine – à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée	21
2.02 Deux genoux	21
2.03 Fessiers/hanches/bas du dos	21
2.04 Roulé des dorsaux	22
2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches	22
2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche	23
2.07 Étirement piriforme sur le dos	23
2.08 Étirement des mollets	23
2.09 ischio-jambiers et bas du dos	24
2.10 Étirement des cuisses/quadriceps	24
2.11 Aine	25
2.12 Fente de côté	25
2.13 Traction au sol molle	26
2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux	26
2.15 Coiffe des rotateurs	27
2.16 Tronc/épaules	27
2.17 Étirement des avant-bras.....	28
2.18 Flexion/rotation du cou	28

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

TABLE DES MATIÈRES

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE	29
3.01 Tracé de sauts sur une jambe	31
3.02 La foulée puissante.....	31
3.03 Saut de puissance	31
3.04 Sauts à deux pieds – 4 directions.....	32
3.05 Feintes avant et inversées	32
3.06 Haie en position assise	32
3.07 3, 2, 1 saut groupé	33
3.08 Sauts avec pas de côté – croisements	33
3.09 Poussées accroupies.....	34
3.10 Cônes d'agilité	35
3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction	35
3.12 Échelle de ruban – travail avec les pieds	36
3.13 Bondir d'un côté à l'autre	37
3.14 Sauts accroupis	37
3.15 Sauts accroupis avec résistance	37
3.16 Sauts accroupis avec un écart	38
ÉQUILIBRE ET COORDINATION	39
4.01 Changement de main sur le bâton	41
équilibre et Coordination	42
4.02 Maniement du bâton et jonglerie.....	42
4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée.....	42
4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée.....	43
4.05 Marche en position accroupie – maniement du bâton	44
4.06 Pas hésitants – maniement du bâton	44
4.07 Maniement de la balle avec le bâton – ballon frappé du pied.....	45
4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre – 2 pieds / 1 pied	45
4.09 Balle passée au partenaire – balle tombée / passe par en arrière.....	46
4.10 Balle sous le bâton – saut d'un côté à l'autre	46
4.11 Balle bondissante sur la lame	47
4.12 Balle dans les airs et tombée.....	47
LA SANGLE ABDOMINALE ET LE CONDITIONNEMENT	49
Conditionnement de la sangle abdominale	50
Programmes de conditionnement	50
Conditionnement anaérobie	50

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE	51
5.01 Contrôle de la balle – combinaison étroite et large	57
5.02 Contrôle de la balle – sur le côté/devant/sur le côté	57
5.03 Contrôle de la balle – une jambe – gauche ou droite	57
5.04 Contrôle de la balle – une main.....	58
5.05 Contrôle de la balle – mains ensemble	58
5.06 Contrôle de la balle – rotation	58
5.07 Contrôle de la balle – tirer avec le bout de la lame – combinaison sur le côté et avant	59
5.08 Contrôle de la balle – tracer des 8	59
5.09 Contrôle de la balle – autour du corps – boîte	59
5.10 Contrôle de la balle – autour du corps – triangle.....	60
5.11 Contrôle de la balle – partenaire à genoux – combinaison	60
5.12 Contrôle de la balle – bâton entre les jambes	61
5.13 Contrôle de la balle – ramener la balle entre ses jambes de l’arrière	62
5.14 Contrôle de la balle – changer de main	62
5.15 Contrôle de la balle – balle par-dessus le bâton – coup droit/revers.....	63
5.16 Contrôle de la balle – 2 balles/3 balles	64
5.17 Contrôle de la balle – échelle de ruban – tirer avec le bout de la lame.....	65
5.18 Contrôle de la balle – échelle de ruban – latéral	66
5.19 Passe sur touche – coup droit/revers	67
5.20 Passes – coup droit/revers – soulevée	67
5.21 Passes – réception du coup droit/retour du revers	68
5.22 Passe derrière – ramener entre les jambes	69
5.23 Maniement du bâton, style libre	70
RETOUR AU CALME	71
1. Tronc/épaules.....	73
3. Fléchisseur de la hanche/genou	73
2. Cuisses/quadriceps.....	73
5. Tendon du jarret/bas du dos.....	74
4. Aines.....	74
7. Muscle fessier/hanche/bas du dos	75
6. Extension bas du dos/hanche	75
7. Muscle fessier/hanche/bas du dos	75
NUTRITION	77
Substitutions Alimentaires	79
Diète recommandée	79
FLUIDES ET HYDRATATION	81
Applications pratiques.....	83
CALENDRIER	85

Auteurs

Anne-Marie Lafave et Corey McNabb

Remerciements

Hockey Canada souhaite remercier sincèrement les personnes suivantes:

Gatorade www.gssiweb.comSanté Canada www.hc-sc.gc.caAu Canada, le sport c'est pour la vie
www.canadiansportforlife.ca

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

APPERÇU DU PROGRAMME

COMMENT UTILISER LE MANUEL

Assurez-vous de jeter un coup d'œil à tout le manuel avant d'entreprendre le programme.

Ce manuel a pour but de fournir une compréhension de base, mais importante, de l'échauffement, des étirements, du conditionnement, de la pliométrie, du maniement du bâton, de la nutrition, de l'hydratation et du développement des habiletés pendant la saison morte au hockey.

Le manuel hors glace contient plusieurs exemples de tableaux notamment dans les chapitres suivants :

- Échauffement
- Étirements
- Pliométrie
- Équilibre et coordination
- Maniement du bâton hors glace

Après avoir lu le manuel, vous pourrez suivre votre entraînement quotidien à l'aide de ces tableaux.

La plupart des exercices présentés dans ce manuel exigent peu ou pas d'équipement. Voici quelques articles qu'il serait bon de vous procurer pour vous entraîner à l'aide du DVD Habiletés en or.

- Tapis
- Cônes
- Chronomètre
- Échelle de hockey ou ruban de hockey si vous n'avez pas d'échelle
- Bâton(s) de hockey
- Gants de hockey
- Plancher d'équilibre
- Balle orange dure
- Balles de tennis
- Ballon de soccer

PRÉVENTION DES BLESSURES

Plusieurs facteurs aideront le jeune joueur de hockey à prévenir les blessures et à atteindre une performance optimale.

Parmi ces facteurs, notons :

- Bonne alimentation quotidienne
- Échauffement approprié avant l'activité et retour au calme approprié après l'activité
- Repos suffisant
- Développement de l'agilité (surtout pour les joueurs plus jeunes) et de la rapidité alors que la force et la taille du joueur augmentent
- Sécurité et technique appropriée pour l'entraînement de la force

LÉGENDE DU PROGRAMME

SP = Sommet personnel

Rép. = Le nombre de fois que vous faites un exercice (p. ex. 10 pompes)

Série = Le nombre de circuits (p. ex. 10 pompes + 2 circuits = 20 pompes, 2 séries de 10 répétitions)

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR - SPÉCIFIQUE AU HOCKEY



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE - AU CANADA, LE SPORT C'EST POUR LA VIE

Développement à long terme de l'athlète
Au Canada, le sport c'est pour la vie



www.canadiansportforlife.ca

Au Canada, le sport pour la vie



Enfant actif
Garçons et filles
0-6 ans
Avoir du plaisir et faire de l'activité physique variée tous les jours.



S'amuser grâce au sport
Garçons 6-9 ans Filles 6-8 ans
Apprendre les mouvements de base, pratiquer une variété de sports, se concentrer sur l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse.



Apprendre à s'entraîner
Garçons 9-12 ans Filles 8-11 ans
Acquérir les habiletés sportives générales nécessaires pour jouer à de nombreux sports. Pratiquer une variété de sports et se concentrer sur le développement des habiletés de trois en particulier.



S'entraîner à s'entraîner
Garçons 13-16 ans Filles 12-15 ans
Bâtir de l'endurance, puis acquérir de la vitesse et de la force vers la fin de ce stade. Améliorer les habiletés spécifiques au sport. Se concentrer sur deux sports.



S'entraîner à la compétition
Garçons 16-23 ans Filles 15-21 ans
Optimiser la préparation physique et sportive spécifiques à la discipline sportive, au poste occupé. Participer à des compétitions internationales. Se concentrer sur un seul sport.



S'entraîner à gagner
Garçons 19 ans et plus Filles 18 ans et plus
L'âge des athlètes dépend de la discipline. Atteindre le podium. Pratiquer un seul sport.



Vie active
Tout âge
Le savoir-faire physique ouvre la porte à la pratique de l'activité physique et du sport toute la vie durant.



Information à l'intention des parents

Ce modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) est le fruit des efforts de spécialistes du sport possédant de nombreuses années d'expérience de travail avec des athlètes de tous niveaux, allant des débutants jusqu'aux membres de l'équipe nationale. Adopté par Sport Canada et par l'ensemble des gouvernements provinciaux et territoriaux, il fournit un plan pour améliorer l'expérience de tous les participants, qu'il s'agisse de sportifs d'occasion, de futurs athlètes olympiques ou d'athlètes du dimanche plus âgés. Sa mise en œuvre mènera à l'amélioration de l'état de santé et du niveau d'activité des Canadiens et Canadiennes, ainsi qu'à la hausse de la performance des équipes nationales.

Le savoir-faire physique, c'est...

Le développement des habiletés fondamentales du mouvement et des habiletés sportives de base qui permettent à l'enfant de bouger avec confiance et avec maîtrise dans un large éventail de situations impliquant l'activité physique, le sport et la danse. Comprend aussi la capacité de « lire » ce qui se passe autour de soi et d'y réagir de façon appropriée.

Pourquoi un changement s'impose-t-il?

Le sport contribue énormément à la bonne santé et au développement des personnes ainsi que des localités. Il fournit aux enfants et aux adultes un moyen de faire de l'activité alors que le taux d'inactivité menace l'état de santé et la qualité de vie de nombreux Canadiens et Canadiennes. Le sport permet aussi aux participants d'apprendre des leçons précieuses sur le travail d'équipe, l'esprit sportif et l'importance de se fixer des objectifs. Dans l'ensemble, le système sportif actuel n'atteint pas son plein potentiel à cause de certaines faiblesses, lesquelles sont expliquées à la page suivante.

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA)

Le DLTA tient compte du développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Le modèle du développement à long terme de l'athlète représente les différentes étapes du développement et de la croissance des jeunes athlètes jusqu'à l'âge adulte. Le modèle comprend sept stades très efficaces.

Le premier des sept stades du modèle est le stade du «**Départ actif**» en vertu duquel les enfants de la naissance à 6 ans concentrent leur énergie et leur temps à des activités quotidiennes amusantes. Ceci comprend les fondements du mouvement et les habiletés fondamentales comme courir, sauter, botter, attraper et lancer. À ce stade du modèle, les enfants devraient aussi interagir avec d'autres enfants et bâtir des habiletés interpersonnelles qui leur serviront tout au long de la vie.

Le deuxième stade du modèle est le stade «**S'amuser grâce au sport**» où les jeunes garçons de 6 à 9 ans et les jeunes filles de 6 à 8 ans se concentrent sur le plaisir et la participation tout en s'initiant au développement d'habiletés plus complexes comme l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse ainsi que courir, sauter, tourner et lancer. L'éthique peut aussi être présentée à cette étape du sport ou de l'activité. Les aptitudes naturelles peuvent commencer à se manifester à ce stade de la participation.

Le troisième stade du modèle est le stade «**Apprendre à s'entraîner**» où les garçons de 9 à 12 ans et les filles de 8 à 11 ans commencent à développer leurs habiletés et compétences pour le sport que l'on appelle souvent aptitudes pour le sport. À ce stade, il est important que le jeune se développe dans une variété de sports avant de se spécialiser. Ce stade comprend aussi l'intégration du développement des qualités mentales, cognitives et émotionnelles de l'athlète.

«**S'entraîner pour s'entraîner**» est le quatrième stade. Il vise les garçons de 12 à 16 ans et les filles de 11 à 15 ans. Ce stade

insiste sur le développement physique ou la « construction du moteur » et sur le renforcement des habiletés propres au sport. Les athlètes sérieux commencent à s'entraîner six à neuf fois par semaine s'ils veulent être prêts pour le stade suivant du modèle qui se concentre sur des activités sportives hautement compétitives.

Le cinquième stade, «**S'entraîner à la compétition**», est destiné aux jeunes hommes de 16 à 23 ans et aux jeunes femmes de 15 à 21 ans qui se sont engagés à un conditionnement plus physique et technique jumelé à une capacité mentale et à une concentration plus avancées. L'entraînement tactique, technique et physique de ces athlètes passera de 9 à 12 fois par semaine.

Lorsque les athlètes atteignent enfin le stade «**S'entraîner pour gagner**», l'accent est placé sur le développement de la performance, la « maximisation du moteur ». Les capacités physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales, personnelles et celles liées au mode de vie sont pleinement établies. Les athlètes participent maintenant à des compétitions de niveau plus avancé, et ce, souvent à l'échelle internationale. Ces athlètes s'entraînent de 9 à 15 fois par semaine afin d'atteindre leurs objectifs précis comme athlètes.

Le dernier stade du modèle du DLTA est «**Vie active**». Le sport est une activité importante qui favorise la santé mentale, émotionnelle et physique. Les adultes peuvent choisir de faire de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée ou intense tous les jours afin de maintenir un mode de vie actif et sain. À ce stade du modèle, les athlètes adultes sont réputés connaître l'activité physique et ils participent à des activités compétitives et récréatives saines

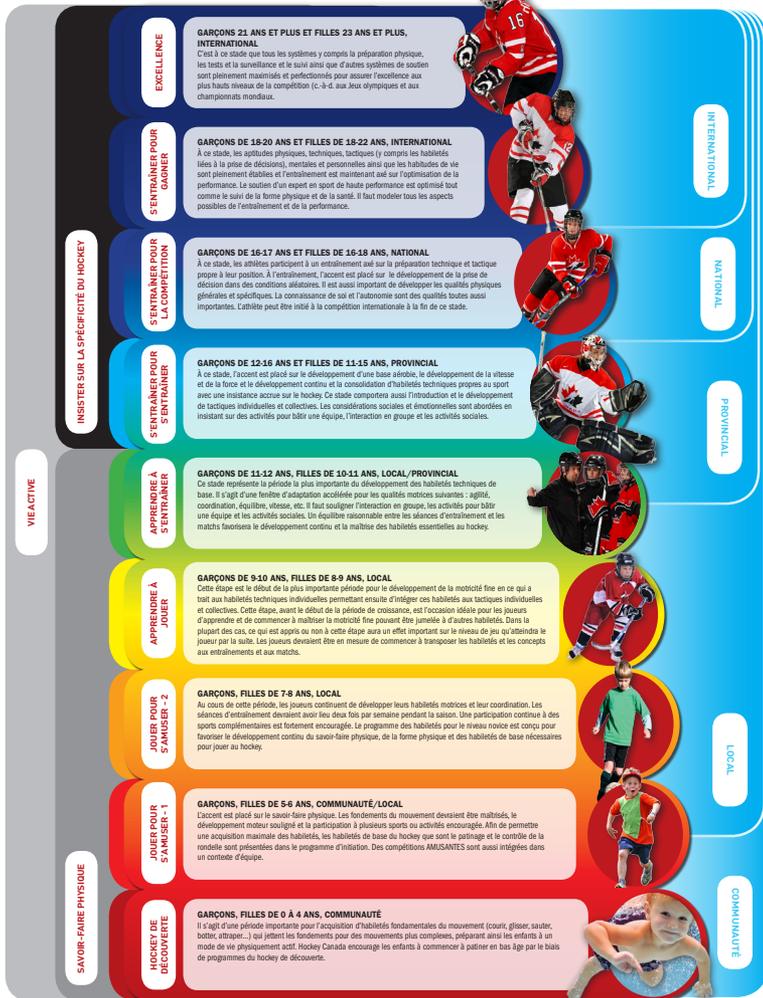
MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR - SPECIFIQUE AU CANADA



LE HOCKEY C'EST POUR LA VIE, LE HOCKEY C'EST POUR L'EXCELLENCE

Le document ressource de Sport Canada sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie » contient un cadre de référence pour le développement du sport au Canada. Le développement à long terme du joueur (DLTJ) de Hockey Canada est un modèle en neuf stades fondé sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Les quatre premiers stades placent l'accent sur le savoir-faire physique et sur une vaste gamme d'expériences liées au sport. Les quatre prochains stades insistent sur le développement et l'excellence en compétition. Le volet Vie active encourage une activité physique durant toute la vie et le choix informé d'un mode de vie sain comprenant une participation au hockey bien au-delà des années de compétition.



Le texte du graphique précédent est présenté en plus gros caractères à la page suivante.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE - SPECIFIQUE AU CANADA



HOCKEY DE DÉCOUVERTE

Le document ressource de Sport Canada sur le développement à long terme de l'athlète (DLTA) intitulé « Au Canada, le sport c'est pour la vie » contient un cadre de référence pour le développement du sport au Canada. Le développement à long terme du joueur (DLTJ) de Hockey Canada est un modèle en neuf stades fondé sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif des enfants et des adolescents. Chaque stade correspond à une étape distincte du développement de l'athlète. Les quatre premiers stades placent l'accent sur le savoir-faire physique et sur une vaste gamme d'expériences liées au sport. Les quatre prochains stades insistent sur le développement et l'excellence en compétition. Le volet Vie active encourage une activité physique durant toute la vie et le choix informé d'un mode de vie sain comprenant une participation au hockey bien au-delà des années de compétition.

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE

Hockey de découverte – Garçons et filles de 0 à 4 ans COMMUNAUTÉ

Il s'agit d'une période importante pour l'acquisition d'habiletés fondamentales du mouvement (courir, glisser, sauter, botter, attraper...) qui jettent les fondements pour des mouvements plus complexes, préparant ainsi les enfants à un mode de vie physiquement actif. Hockey Canada encourage les enfants à commencer à patiner en bas âge par le biais de programmes du hockey de découverte.

Jouer pour s'amuser 1 – Garçons et filles de 5-6 ans COMMUNAUTÉ/LOCAL

L'accent est placé sur le savoir-faire physique. Les fondements du mouvement devraient être maîtrisés, le développement moteur souligné et la participation à plusieurs sports ou activités encouragée. Afin de permettre une acquisition maximale des habiletés, les habiletés de base du hockey que sont le patinage et le contrôle de la rondelle sont présentées dans le programme d'initiation. Des compétitions AMUSANTES sont aussi intégrées dans un contexte d'équipe.

Jouer pour s'amuser 2 – Garçons et filles de 7-8 ans LOCAL

Au cours de cette période, les joueurs continuent de développer leurs habiletés motrices et leur coordination. Les séances d'entraînement devraient avoir lieu deux fois par semaine pendant la saison. Une participation continue à des sports complémentaires est fortement encouragée. Le programme des habiletés pour le niveau novice est conçu pour favoriser le développement continu du savoir-faire physique, de la forme physique et des habiletés de base nécessaires pour jouer au hockey.

Apprendre à jouer – Garçons de 9-10 ans, filles de 8-9 ans LOCAL

Cette étape est le début de la plus importante période pour le développement de la motricité fine en ce qui a trait aux habiletés techniques individuelles permettant ensuite d'intégrer ces habiletés aux tactiques individuelles et collectives. Cette étape, avant le début de la période de croissance, est l'occasion idéale pour les joueurs d'apprendre et de commencer à maîtriser la motricité fine pouvant être jumelée à d'autres habiletés. Dans la plupart des cas, ce qui est appris ou non à cette étape aura un effet important sur le niveau de jeu qu'atteindra le joueur par la suite. Les joueurs devraient être en mesure de commencer à transposer les habiletés et les concepts aux entraînements et aux matchs.

VIE ACTIVE

Tous les âges

À ce stade, l'accent est placé sur l'activité physique et la participation au sport la vie durant.

Apprendre à s'entraîner – Garçons de 11-12 ans et filles de 10-11 ans *PROVINCIAL/LOCAL*

Ce stade représente la période la plus importante du développement des habiletés techniques de base. Il s'agit d'une fenêtre d'adaptation accélérée pour les qualités motrices suivantes : agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc. Il faut souligner l'interaction en groupe, les activités pour bâtir une équipe et les activités sociales. Un équilibre raisonnable entre les séances d'entraînement et les matchs favorisera le développement continu et la maîtrise des habiletés essentielles au hockey.

S'entraîner pour s'entraîner – Garçons de 12-16 ans et filles de 11-15 ans *PROVINCIAL*

À ce stade, l'accent est placé sur le développement d'une base aérobie, le développement de la vitesse et de la force et le développement continu et la consolidation d'habiletés techniques propres au sport avec une insistance accrue sur le hockey. Ce stade comportera aussi l'introduction et le développement de tactiques individuelles et collectives. Les considérations sociales et émotionnelles sont abordées en insistant sur des activités pour bâtir une équipe, l'interaction en groupe et les activités sociales.

S'entraîner pour la compétition – Garçons de 16-17 ans et filles de 16-18 ans *NATIONAL*

À ce stade, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique et tactique propre à leur position. À l'entraînement, l'accent est placé sur le développement de la prise de décision dans des conditions aléatoires. Il est aussi important de développer les qualités physiques générales et spécifiques. La connaissance de soi et l'autonomie sont des qualités toutes aussi importantes. L'athlète peut être initié à la compétition internationale à la fin de ce stade.

S'entraîner pour gagner – Garçons de 18-20 ans et filles de 18-22 ans *INTERNATIONAL*

À ce stade, les aptitudes physiques, techniques, tactiques (y compris les habiletés liées à la prise de décisions), mentales et personnelles ainsi que les habitudes de vie sont pleinement établies et l'entraînement est maintenant axé sur l'optimisation de la performance. Le soutien d'un expert en sport de haute performance est optimisé tout comme le suivi de la forme physique et de la santé. Il faut modeler tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance.

Garçons 21 ans et plus et filles 23 ans et plus *INTERNATIONAL*

C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests et la surveillance et le suivi ainsi que d'autres systèmes de soutien sont pleinement maximisés et perfectionnés pour assurer l'excellence aux plus hauts niveaux de la compétition (c.-à-d. aux Jeux olympiques et aux championnats mondiaux).



ÉCHAUFFEMENTS



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉCHAUFFEMENTS

Même si le joueur est en grande forme, la participation à des sports vigoureux comme le hockey exige un échauffement approprié afin de bien préparer le corps aux demandes accrues et d'empêcher les blessures.

Un bon échauffement vous garantit plusieurs avantages à votre corps:

- Augmentation générale de la température du corps et des tissus
- Augmentation de la circulation sanguine dans tout le système cardiorespiratoire et, au bout du compte, dans les muscles qui travaillent
- Augmentation des réactions métaboliques du corps
- Diminution de la résistance des tissus conjonctifs permettant un plus grand mouvement des muscles et des articulations associées
- Amélioration de la préparation psychologique de l'athlète
- Diminution du risque de claquage ou d'étirement des tendons

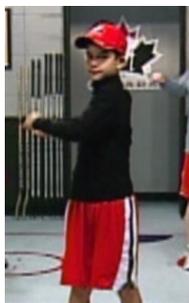
Bien que cette liste ne soit pas complète, les avantages sont évidents. Pour être efficace, un bon échauffement doit :

- Augmenter la température corporelle entraînant une augmentation de la fréquence respiratoire et cardiaque
- Affecter le plus grand nombre possible de grands muscles afin de rendre les tissus moins raides et souples
- Être composé d'activités pour tout le corps et de quelques-unes propres au sport
- Permettre de diminuer les courbatures, car il appert que les blessures musculaires sont liées aux courbatures

Les échauffements suivants se trouvent dans le DVD *Habilités en or*

- Cercles des bras
- Rotations du tronc
- Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière
- Déplacement latéral miroir
- Miroir karioka
- Rotations en sautant
- Genoux hauts
- Coups de talons
- Combinaison genoux hauts/coups de talons
- Étirement piriforme en marchant
- Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente
- Chenilles
- Marche pour l'abduction des hanches
- Se pavaner

Vous pouvez toujours inclure une marche ou un jog de 5-10 minutes. Vous pouvez toujours courrir à l'extérieur ou à l'intérieur.



1.01 CERCLES DES BRAS (GAUCHE)

Voici une excellente façon d'amorcer un échauffement. Commencez par effectuer une rotation d'un bras vers l'avant en décrivant des cercles complets puis inversez le mouvement. Maintenant, changez de bras et répétez l'exercice.

1.02 ROTATIONS DU TRONC (DROITE)

Les coudes vers l'extérieur et les avant-bras repliés sur la poitrine, tournez le haut du corps d'un côté à l'autre. Après quelques répétitions, allongez les bras tout en continuant à tourner le tronc.



1.03 BALANCEMENT DES JAMBES VERS L'AVANT ET L'ARRIÈRE

À l'aide d'un partenaire ou d'un objet fixe sur lequel il peut s'appuyer, le joueur balance la jambe extérieure vers l'avant et l'arrière, échauffant les muscles des hanches, les quadriceps et les ischio-jambiers. Cet exercice est idéal pour détendre les muscles de la partie inférieure du corps avant l'étirement.



1.04 BALANCEMENT DES JAMBES D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

Ici aussi, à l'aide d'un partenaire ou d'un objet fixe sur lequel il peut s'appuyer, le joueur balance la jambe d'un côté à l'autre, devant lui. Cet exercice permet d'échauffer les muscles des hanches et de l'aîne et augmente l'apport sanguin à la partie inférieure du corps en guise de préparation aux étirements.

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉCHAUFFEMENTS

1.05 DÉPLACEMENT LATÉRAL MIROIR

Les partenaires débutent l'exercice face à face, en position de départ, et effectuent un déplacement latéral d'un côté à l'autre, en imitant les mouvements de l'autre comme s'ils étaient face à un miroir. Augmentez le niveau de difficulté en demandant aux participants d'exécuter l'exercice les mains sur les épaules de l'autre.



1.06 KARIOKA MIROIR

Dans cet exercice, croisez un pied devant l'autre pour un premier pas et croisez ensuite le même pied derrière l'autre pour le pas suivant. Encore une fois, augmentez le niveau de difficulté en demandant aux participants d'exécuter l'exercice les mains sur les épaules de l'autre.



1.07 ROTATIONS EN SAUTANT

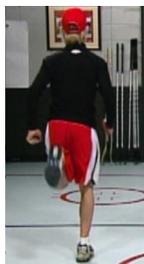
Voici un excellent exercice pour échauffer tout le corps. En partant d'une position stationnaire, sautez dans les airs et tournez le haut et le bas du corps en sens contraire.



1.08 GENOUX HAUTS

Soulever les genoux en alternance est un bon exercice pour échauffer les muscles fessiers, les quadriceps et les ischio-jambiers. La vitesse et la hauteur auxquelles les genoux sont soulevés peuvent être augmentées au fur et à mesure que le corps commence à s'échauffer.





1.09 COUPS DE TALONS

Voici un bon échauffement pour les quadriceps et la jambe inférieure. Ramenez les talons vers l'arrière pour toucher l'arrière de la jambe ou le fessier en augmentant la vitesse et la fréquence au fur et à mesure que les muscles commencent à s'échauffer.



1.10 COMBINAISON GENOUX HAUTS/ COUPS DE TALONS

Combiner l'exercice des genoux hauts à celui des coups de talons est un bon échauffement et un bon exercice aérobique, et un bon test de coordination. Les joueurs alternent deux genoux hauts et deux coups de talons, augmentant la vitesse d'exécution pour échauffer la partie inférieure du corps encore plus et augmenter la fréquence cardiaque.



1.11 ÉTIREMENT PIRIFORME EN MARCHANT

Cet étirement en marchant aide aussi à développer l'équilibre. Soulevez une jambe et saisissez la cheville avec la main opposée. Tirez la cheville vers le haut en poussant le genou vers le bas, relâchant ainsi le genou, l'aîne et la hanche. Relâchez la cheville et faites un pas vers l'avant avant de soulever l'autre jambe et de répéter la série de l'autre côté. Cet exercice doit être exécuté à une allure qui permet de rester en équilibre.



1.12 ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES FESSIERS AVEC FENTE

Pour étirer les muscles fessiers et les ischio-jambiers, commencez par faire un grand pas vers l'avant. En pointant les orteils du pied avant droit devant et en tournant le pied arrière légèrement vers l'extérieur, abaissez les hanches tout en gardant le dos droit. Abaissez le coude le plus bas possible pour augmenter l'étirement. Pliez la jambe avant jusqu'à ce que les muscles ischio-jambier et fessier soient bien étirés.

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉCHAUFFEMENTS

1.13 CHENILLES

En position pour une traction au sol, avancez les pieds lentement vers les mains en soulevant le dos et les fesses dans les airs. Il est important de garder les bras et les jambes droits. Après avoir rapproché les pieds le plus possible, avancez les mains jusqu'à ce que vous retrouviez la position pour les tractions au sol.



1.14 MARCHÉ POUR L'ABDUCTION DES HANCHES

En position debout, prenez un pas vers l'avant et soulevez la jambe opposée en gardant le genou droit devant puis effectuez une rotation vers l'extérieur pour l'abduction de la hanche. Pour le recouvrement, ramenez la jambe à l'arrière vers la ligne médiane du corps et prenez un pas vers l'avant pour amorcer la rotation de la jambe opposée.



1.15 SE PAVANER

Se pavaner devient un exercice pour aider l'apport sanguin aux bras et aux jambes. Il s'agit d'une modification des sauts. Pour se pavaner, il suffit de soulever les genoux hauts dans les airs et de pomper les bras.



ÉTIREMENTS



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉTIREMENTS

Une composante importante pour un joueur ou une joueuse de hockey est la souplesse des principales parties du corps très sollicitées au hockey. Ces principales parties sont le haut du corps et le bas du corps.

Les régions du haut du corps qui doivent être étirées sont :

- Cou
- Épaules
- Avant-bras et poignets
- Bas du dos

Les régions du bas du corps qui doivent être étirées sont :

- Aine
- Quadriceps
- Ischio-jambiers
- Fessiers
- Mollets

L'importance de l'étirement avant et après un match ou un entraînement comprend :

- Les muscles deviennent plus extensibles
- Prévention des blessures
- Prépare les muscles aux habiletés exécutées sur la glace
- Favorise les habiletés liées à l'agilité, la vitesse, la rapidité, au patinage et au maniement de la rondelle
- Favorise la récupération musculaire
- Empêche les courbatures suite à l'entraînement

Les étirements suivants se trouvent dans le DVD *Habiletés en or*

- Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée
- Deux genoux
- Fessiers/hanches/bas du dos
- Roulé des dorsaux
- Cuisses/fléchisseurs des hanches
- Oblique/fléchisseur de la hanche
- Étirement piriforme sur le dos
- Étirement des mollets
- Ischio-jambiers et bas du dos
- Étirement des cuisses/quadriceps
- Aine
- Fente de côté
- Traction au sol molle
- Étirement de la poitrine/des pectoraux
- Coiffe des rotateurs
- Tronc/épaules
- Étirement des avant-bras
- Flexion/rotation du cou



2.01 PORTER LE GENOU À LA POITRINE - À L'INTÉRIEUR/À L'EXTÉRIEUR/À L'ÉPAULE OPPOSÉE

Soulevez un genou vers la poitrine. Tenez-le des deux mains et tirez-le le plus possible vers le corps. Commencez la séquence en alignant le genou à l'intérieur de l'épaule. Après quelques répétitions, déplacez le genou vers l'extérieur de l'épaule. Maintenant, après quelques répétitions, déplacez le genou vers l'épaule opposée. Répétez l'étirement deux ou trois fois à chaque position avant de changer de jambe.



2.02 DEUX GENOUX

L'étirement à deux genoux est une bonne façon de détendre les muscles du bas du dos. Couché sur le dos, la tête au sol, ramenez lentement les deux jambes pliées vers la poitrine en gardant les genoux ensemble. Ensuite, tirez les genoux le plus près possible de la poitrine avec les bras et tenir la position pour compléter l'étirement. Répétez l'exercice en écartant les genoux.



2.03 FESSIERS/HANCHES/BAS DU DOS

Voici deux façons différentes d'étirer les muscles fessiers, des hanches et du bas du dos. Dans la version de droite, assoyez-vous en gardant le dos droit et en allongeant les deux jambes. Soulevez une jambe et croisez-la par-dessus l'autre en plaçant le pied à plat au sol. Placez le coude à l'extérieur du genou soulevé et tournez lentement le haut du corps. Dans la version de gauche, couchez-vous à plat sur le dos et allongez les jambes. Croisez une jambe par-dessus l'autre en tournant le bas du corps. Au même moment, faites une abduction du bras en l'étirant dans la direction opposée à celle de la jambe qui croise.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉTIREMENTS

2.04 ROULÉ DES DORSAUX

À quatre pattes, le dos droit, arquez le haut du dos et rentrez le menton vers la poitrine. Assoyez-vous sur vos talons en allongeant les bras puis tournez les paumes des mains vers l'extérieur pour maximiser l'étirement.



2.05 CUISSSES/FLÉCHISSEURS DES HANCHES

Il existe deux versions de l'étirement des cuisses et des fléchisseurs des hanches. Dans les deux versions, placez un genou au sol et pliez l'autre genou vers l'avant. Dans la version à droite, placez les mains de chaque côté du pied avant, gardez le dos droit et alignez les hanches et les épaules. Penchez-vous vers l'avant pour étirer la cuisse et le fléchisseur de la hanche. Dans la version à gauche, placez les mains sur le genou soulevé et penchez-vous vers l'avant pour étirer les quadriceps et les fléchisseurs des hanches.





2.06 OBLIQUE/FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE

Commencez par vous mettre à genoux. Ramenez un genou devant et placez les mains sur le sol en les écartant à la largeur des épaules. En gardant le dos droit, tournez lentement le haut du corps vers le genou avant pour étirer le muscle oblique et le fléchisseur de la hanche. Changez de jambe et répétez le mouvement.



2.07 ÉTIREMENT PIRIFORME SUR LE DOS

Couché sur le dos, les deux jambes bien allongées, soulevez une jambe puis tournez le genou vers l'extérieur et la cheville vers l'intérieur. Saisissez doucement la cheville avec une main et tirez le pied vers le haut du corps.



2.08 ÉTIREMENT DES MOLLETS

Il existe deux façons simples mais efficaces d'étirer les mollets. Pour la première façon, placez les mains contre le mur. En collant les orteils d'un pied contre le mur, penchez-vous vers l'avant pour étirer le mollet. Pour l'autre façon, placez à nouveau les mains contre le mur et allongez la jambe derrière vous en gardant le pied à plat au sol tout en vous penchant vers l'avant.

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉTIREMENTS

2.09 ISCHIO-JAMBIERS ET BAS DU DOS

Il existe aussi deux façons d'étirer les ischio-jambiers et le bas du dos. Dans la version à droite, assoyez-vous sur le sol. Allongez une jambe et pointez les orteils vers le haut, puis pliez l'autre jambe vers l'intérieur en plaçant le pied contre la cuisse. Penchez-vous vers l'avant en allongeant les bras et en gardant le dos droit, et les hanches et les épaules alignées. Dans la version à gauche, couchez-vous à plat sur le dos et soulevez une jambe dans les airs. Placez les mains derrière la jambe et ramenez le genou vers la poitrine. Gardez la cuisse verticale et pliez le genou vers le bas pour libérer la tension, puis soulevez-le à nouveau pour un autre étirement.



2.10 ÉTIREMENT DES CUISSES/QUADRICEPS

Voici deux exercices différents pour étirer les quadriceps. Dans cet exemple, tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre pied par-dessus en saisissant la cheville. Tirez la jambe vers l'arrière et le haut en gardant le genou pointé vers le sol. Poussez la hanche vers l'avant pour augmenter l'étirement des quadriceps.



Une autre façon d'étirer les quadriceps est de se coucher sur le sol et de ramener la cheville vers la hanche. Tenez doucement la cheville et poussez la hanche vers l'avant pour augmenter l'étirement.





2.11 AINE

Dans la première version de l'étirement de l'aine, assoyez-vous sur le sol en plaçant la plante des pieds ensemble. Ramenez les pieds le plus loin possible vers l'aine tout en gardant le dos droit. Augmentez l'étirement en plaçant les coudes sur les genoux et en poussant vers le bas jusqu'à ce que vous ressentiez un bon étirement de l'aine.

Dans la seconde version, allongez une jambe sur le côté et placez votre corps au-dessus du genou plié, les mains devant sur le sol écartées à la largeur des épaules. Abaissez lentement les hanches pour étirer l'aine. Pour maximiser l'étirement, placez le pied à plat sur le sol et abaissez à nouveau les hanches lentement.



2.12 FENTE DE CÔTÉ

Écartez les pieds deux fois la largeur des épaules et pointez les orteils droit devant. Pliez la jambe gauche et abaissez les hanches en gardant le dos droit. Allongez la jambe droite le plus loin possible. Maintenant, redressez la jambe pour revenir en position debout et répétez l'étirement de l'autre côté. Essayez de garder les deux pieds à plat sur le sol pour un étirement optimal.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉTIREMENTS

2.13 TRACTION AU SOL MOLLE

Ceci est un excellent étirement pour les abdominaux. Commencez l'étirement en vous couchant à plat ventre sur le sol en plaçant les mains sous les épaules dans la position pour une traction au sol. Soulevez lentement le haut du corps en arquant le dos tout en gardant les hanches et les jambes au sol. Revenez à la position initiale pour la traction au sol puis assoyez-vous. Allongez le haut du corps vers l'arrière pour que votre poids soit sur vos talons. Placez les mains sur le sol derrière le corps et penchez la tête vers l'arrière pour étirer les abdominaux et les cuisses.



2.14 ÉTIREMENT DE LA POITRINE/ DES PECTORAUX

Pliez les coudes à quatre-vingt-dix degrés, placez la partie supérieure du bras parallèle au sol et l'avant-bras contre le mur. En changeant la hauteur à laquelle vous placez le bras contre le mur, vous travaillerez différents groupes de muscles pectoraux. Tournez lentement l'épaule opposée vers l'arrière en gardant la main contre le mur pour étirer les muscles de la poitrine.





2.15 COIFFE DES ROTATEURS

Placez un bras dans votre dos. En passant l'autre bras devant vous, prenez le coude du bras opposé et tirez lentement le coude vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement. Demeurez en cette position pour étirer la coiffe des rotateurs.



2.16 TRONC/ÉPAULES

Pour étirer le tronc et les épaules, soulevez un bras par-dessus la tête et pliez le coude pour que la main touche la colonne vertébrale. Saisissez le coude avec la main opposée et tirez doucement le coude pour étirer le triceps et l'épaule. Pendant ce temps, penchez le haut du corps de côté pour étirer les muscles du tronc. Ramenez maintenant le bras devant le corps et tirez le coude vers la poitrine.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉTIREMENTS

2.17 ÉTIREMENT DES AVANT-BRAS

Commencez l'étirement des avant-bras en effectuant quelques cercles des poignets dans les deux sens. Étirez le dessus de l'avant-bras en tenant le dos de la main dont les doigts pointent vers le bas et en tirant doucement vers l'arrière et vers vous. Ensuite, allongez le bras devant vous. Tournez la paume vers le haut et pointez les doigts vers le haut. Saisissez la paume et les doigts avec la main opposée et tirez doucement sur la main du dessous pour bien étirer l'intérieur de l'avant-bras. Changez de bras et répétez.



2.18 FLEXION/ROTATION DU COU

Commencez cet étirement en effectuant lentement des rotations de la tête dans les deux sens. Penchez légèrement la tête vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un bon étirement à l'arrière du cou. Ensuite, placez un bras dans votre dos et étirez le côté du cou en essayant de toucher votre épaule avec l'oreille. Rentrez ensuite le menton contre la poitrine et tenez la position. Répétez cette séquence de l'autre côté.



EXERCICES DE PLIOMÉTRIE



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PLIOMÉTRIE

La pliométrie est une méthode d'entraînement comportant des exercices qui étirent rapidement un muscle suivis d'une contraction explosive rapide de ce muscle. Ce genre d'exercices n'est pas recommandé pour les jeunes adolescents. Toutefois, plusieurs activités intègrent des mouvements de pliométrie.

Voici des exemples d'exercices de pliométrie pour le bas du corps :

- Sauts en longueur
- Sauts avec une flexion des jambes
- Sauter pour frapper un ballon de soccer avec la tête
- Saut à la corde
- Sauts sur un pied
- Sauts à deux pieds en ligne droite
- Courir vers l'avant, sauter, tourner

Avant d'effectuer des exercices de pliométrie, assurez-vous d'être bien reposé, pas fatigué.

Les exercices de pliométrie suivantes se trouvent dans le DVD *Habiletés en or*

- Tracé de sauts sur une jambe
- La foulée puissante
- Saut de puissance
- Sauts à deux pieds - 4 directions
- Fentes avant et inversées
- Haie en position assise
- 3, 2, 1 saut groupé
- Sauts avec pas de côté - croisements
- Poussées accroupies
- Cônes d'agilité
- Exercice du déplacement latéral et du changement de direction
- Échelle de ruban - travail avec les pieds
- Bondir d'un côté à l'autre
- Sauts accroupis
- Sauts accroupis avec résistance
- Sauts accroupis avec un écart



3.01 TRACÉ DE SAUTS SUR UNE JAMBE

Les sauts sur une jambe sont une excellente façon de développer la puissance explosive. À l'aide d'un schéma numéroté sur le sol, suivez le tracé en sautant sur une jambe et en ayant une réception au sol dans chaque espace libre. Changez de jambe et inversez la direction. Modifiez l'exercice en suivant différents tracés ou en sautant dans des endroits au hasard.



3.02 LA FOULÉE PUISSANTE

En gardant son corps bas et les genoux bien fléchis, sautez sur le côté en poussant d'une jambe et atterrissez sur le pied opposé. Gardez les genoux bien fléchis à la réception au sol puis répétez le mouvement pour revenir à la position de départ. Cette séquence est une excellente façon de développer puissance et équilibre.



3.03 SAUT DE PUISSANCE

Cette fois-ci, sautez sur le côté en vous propulsant des deux pieds, pliant à nouveau bien les genoux à la réception au sol. Répétez le mouvement pour revenir à la position de départ. Cet exercice peut aussi être effectué vers l'avant et l'arrière.

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PLIOMÉTRIE

3.04 SAUTS À DEUX PIEDS - 4 DIRECTIONS

Le saut à deux pieds développe la puissance explosive dans toutes les directions. À pieds joints, sautez en suivant un tracé en forme de carré tout en gardant votre équilibre à chaque saut. Changez de direction en répétant le tracé.



3.05 FEINTES AVANT ET INVERSÉES

Debout, les mains sur les hanches et le dos droit, prenez un pas avant et fléchissez le genou à 90 degrés tout en allongeant complètement la jambe arrière. Effectuez une fente arrière avec la même jambe, l'allongeant le plus loin possible.



3.06 HAIE EN POSITION ASSISE

Plaçant vos jambes devant vous, soulevez une jambe et pliez le genou en le tournant tout en étirant la hanche puis ramenez le pied de façon à toucher le sol derrière vous et sur le côté. Revenez à la position de départ et répétez avec la jambe opposée. Les haies en position assise développent les groupes musculaires entourant les hanches. Au bout du compte, cet exercice peut être exécuté d'un mouvement continu sans toucher le sol.





3.07 3, 2, 1 SAUT GROUPE

En comptant à rebours à partir de 3, fléchissez lentement les genoux pour terminer en position groupée et chargez vos quadriceps pour un puissant saut. Explotez vers le haut en vous aidant avec vos bras pour atteindre une hauteur maximale. Fléchissez les genoux à la réception au sol et revenez à la position groupée, prêt pour le prochain saut.



3.08 SAUTS AVEC PAS DE CÔTÉ - CROISEMENTS

Debout, les genoux fléchis, effectuez un saut de côté tout en croisant une jambe devant l'autre. La réception doit se faire avec les deux pieds parallèles au sol.

PLIOMÉTRIE

3.09 POUSSÉES ACCROUPIES

Les poussées accroupies sont un exercice éprouvé pour développer le cardio, la force des principaux groupes musculaires et la coordination. Les pieds écartés à la largeur des épaules, accroupissez-vous et placez les mains devant les pieds en les écartant à la largeur des épaules. Poussez ensuite les jambes derrière vous en les allongeant complètement. Ramenez les jambes à la position de départ, mettez-vous debout puis répétez.





3.10 CÔNES D'AGILITÉ

La création d'un schéma au sol à l'aide de cônes, de gants ou d'autres objets aide à préparer une gamme d'exercices pour les pieds qui peuvent être faits dans un espace relativement restreint. Déplacez-vous entre les cônes de diverses façons afin de développer l'agilité et la coordination du joueur.

- Déplacement latéral en zigzag
- Déplacement latéral en zigzag avec bâton
- Zigzag croisé
- Zigzag croisé avec bâton
- Karioka
- Karioka avec bâton
- Accélération en virage serré
- Transition vers le haut et vers l'arrière
- Transition vers le haut et vers l'arrière avec bâton



3.11 EXERCICE DU DÉPLACEMENT LATÉRAL ET DU CHANGEMENT DE DIRECTION

Ici, un partenaire dirige en dictant la direction du déplacement pendant que l'autre joueur tente d'imiter ou de réfléchir les déplacements de ses pieds. L'idée est de forcer son partenaire à se déplacer vers l'avant, l'arrière et d'un côté à l'autre. Le joueur qui dirige l'exercice doit faire preuve de créativité pour forcer le joueur qui l'imité à réagir rapidement tout en restant en équilibre et concentré.

PLIOMÉTRIE

3.12 ÉCHELLE DE RUBAN – TRAVAIL AVEC LES PIEDS

La création d'une échelle avec du ruban sur le sol donne l'occasion aux joueurs de suivre un nombre illimité de tracés pour le travail avec les pieds. Presque tous les exercices de travail avec les pieds peuvent être exécutés sur l'échelle pour augmenter la vitesse des pieds, l'agilité, la force des jambes et l'équilibre.

- La marelle
- Le haut pas – avant et de côté
- Pieds rapides
- Intérieur et extérieur
- Croisement – avant
- Croisement – arrière
- Serpent
- Slalom
- Saut sur 1 pied
- Saut sur 2 pieds





3.13 BONDIR D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

Bondir d'un côté à l'autre est un excellent exercice pour développer la puissance explosive. Fléchissez la jambe et bondissez de côté à un angle de 45 degrés. L'explosion à partir de la position accroupie et la réception au sol sur l'autre jambe avant de répéter en sens inverse développent les fibres musculaires à contraction rapide. Si l'espace est suffisant, il est possible d'effectuer des bonds avant.



3.14 SAUTS ACCROUPIS

Les mains sur les hanches, fléchissez bien les jambes pour vous placez en position accroupie, puis explosez droit dans les airs. Les deux pieds doivent toucher le sol en même temps lors de la réception a sol.



3.15 SAUTS ACCROUPIS AVEC RÉSISTANCE

Les sauts accroupis avec résistance aident à augmenter la force explosive des jambes. Ici, un partenaire se tient debout derrière le sauteur et place ses mains sur les épaules du sauteur pour créer une résistance. Le sauteur explose vers le haut et l'extérieur dès qu'il se lance pour quitter la position accroupie.

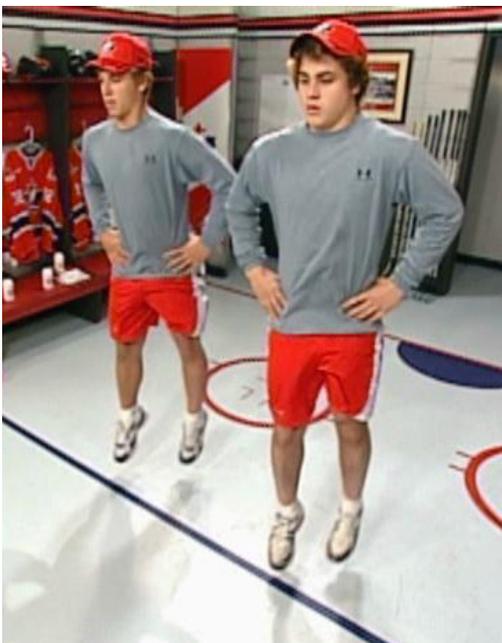


MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PLIOMÉTRIE

3.16 SAUTS ACCROUPLIS AVEC UN ÉCART

En position debout, les mains sur les hanches, allongez une jambe derrière vous et placez le genou sur le sol. Revenez à la position de départ en effectuant un saut à deux pieds. Alternez les jambes.



ÉQUILIBRE ET COORDINATION



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

Les exercices d'équilibre et de coordination suivants se trouvent dans le DVD *Habilités en or*

- Changement de main sur le bâton
- Maniement du bâton et jonglerie
- Combinaisons de balle et lancée et attrapée
- Balle lancée contre le mur, balle tombée
- Marche en position accroupie - maniement du bâton
- Pas hésitants - maniement du bâton
- Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied
- Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied
- Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière
- Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre
- Balle bondissante sur la lame
- Balle dans les airs et tombée



4.01 CHANGEMENT DE MAIN SUR LE BÂTON

Tenez le bâton directement devant le corps en adoptant la bonne prise. Ensuite, saisissez le bâton en alternant les mains la paume vers le haut et la paume vers le bas, en changeant la position des mains aussi rapidement que possible tout en essayant de maintenir le bâton en équilibre pendant les transitions. Ou encore, faites l'exercice en saisissant et en relâchant le bâton en alternance de façon à ce que les deux paumes soient vers le haut ou vers le bas en même temps. Le changement des mains sur le bâton aide à développer la dextérité et le travail rapide avec le bâton.



Combien pouvez-vous en faire?

Comment vite?

Allez à la section Calendrier du manuel pour inscrire vos résultats.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

4.02 MANIEMENT DU BÂTON ET JONGLERIE

Voici un excellent exercice de coordination. Maniez une balle avec le bâton d'une main tout en jonglant avec 2 balles de l'autre main, en essayant de garder le contrôle des 3 balles en même temps



4.03 COMBINAISONS DE BALLE LANCÉE ET ATTRAPÉE

Ces exercices de coordination oculo-manuelle combinent des exercices de lancer et d'attrapés qui peuvent être exécutés seuls ou avec un partenaire. La répétition de ces exercices aide à développer la coordination oculo-manuelle et la réaction.

- Lancer/attrapé contre un mur
- Échange de balle lancée/attrapée contre un mur
- Lancer/attrapé sur une planche d'équilibre. Mains rapides – balle tombée/attrapée
- Mains rapides – balle tombée/attrapée avec un partenaire



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉQUILIBRE ET COORDINATION



4.04 BALLE LANCÉE CONTRE LE MUR, BALLE TOMBÉE

Un des partenaires fait bondir la balle contre le mur tandis que l'autre partenaire, qui tient le bâton, attend le rebond, fait tomber la balle et la renvoie au premier partenaire. Ou encore, le partenaire avec le bâton fait dévier la balle vers le haut et vers l'arrière. Les deux versions constituent un excellent exercice hors glace pour développer le jeu avec le bout du bâton et les déviations.

Combien pouvez-vous en faire?

Comment vite?

Allez à la section Calendrier du manuel pour inscrire vos résultats.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

4.05 MARCHÉ EN POSITION ACCROUPIE – MANIEMENT DU BÂTON

En position debout, marchez lentement vers l'avant en adoptant graduellement une position accroupie. Notez que plus le corps descend, plus la balle s'éloigne du corps. Avancez et reculez en continuant à manier la balle avec le bâton tout en gardant toujours les pieds en mouvement. Cet exercice aide à développer le contrôle et le synchronisme.



4.06 PAS HÉSITANTS – MANIEMENT DU BÂTON

Disposez plusieurs bâtons sur le plancher et exécutez une série de pas hésitants rapides vers l'avant et vers l'arrière tout en maniant la balle avec le bâton. Augmentez la vitesse des pas et accélérez le mouvement de la balle afin de développer l'agilité et la coordination.





4.07 MANIEMENT DE LA BALLE AVEC LE BÂTON - BALLON FRAPPÉ DU PIED

Commencez en maniant un ballon de soccer avec le pied et avancez tout en maniant une balle avec le bâton. Ensuite, maniez la balle en reculant, tout en traînant le ballon avec le pied. Cet exercice aide à développer l'agilité et à améliorer le maniement du bâton. Augmentez le degré de difficulté en remplaçant le ballon de soccer avec une autre balle utilisée pour le maniement du bâton, afin de mieux développer la coordination.



4.08 MANIEMENT DU BÂTON ET PLANCHE D'ÉQUILIBRE - 2 PIEDS / 1 PIED

Voici un excellent exercice pour améliorer l'équilibre et la confiance pour le maniement du bâton. Mettez les deux pieds sur une planche d'équilibre et maniez la balle avec le bâton tout autour du corps, tout en maintenant votre équilibre et en gardant le contrôle. Lorsque vous aurez amélioré la maîtrise de cet exercice, exécutez-le en ne mettant qu'un pied sur la planche d'équilibre.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

4.09 BALLE PASSÉE AU PARTENAIRE – BALLE TOMBÉE / PASSE PAR EN ARRIÈRE

Cet exercice améliore la coordination oculo-manuelle. Passez la balle dans les airs vers un partenaire qui doit la faire tomber, en obtenir le contrôle et la renvoyer à son partenaire.



4.10 BALLE SOUS LE BÂTON – SAUT D'UN CÔTÉ À L'AUTRE

Faites rouler la balle sous les bâtons surélevés et sautez ensuite par-dessus les bâtons en reprenant le contrôle de la balle de l'autre côté. Continuez à sauter d'un côté à l'autre tout en déplaçant la balle sous les bâtons. À mesure qu'ils améliorent la maîtrise de cet exercice, les joueurs peuvent créer différentes trajectoires afin d'améliorer leur agilité et leur contrôle.





4.11 BALLE BONDISSANTE SUR LA LAME

Voici un exercice dont l'exécution est utile à connaître lorsqu'il s'agit de s'emparer d'une rondelle bondissante ou de faire tomber une rondelle qui se déplace dans les airs. Faites bondir la balle sur les faces avant et revers de la lame tout en maintenant le contrôle en tout temps.



4.12 BALLE DANS LES AIRS ET TOMBÉE

Lancer la balle dans les airs et la coincer contre le sol de façon contrôlée est un autre excellent exercice pour développer la coordination oculo-manuelle. La balle peut être coincée avec le côté droit ou revers de la lame. C'est un exercice dont l'exécution peut s'avérer utile pour contrôler une rondelle bondissante.



LA SANGLE ABDOMINALE ET LE CONDITIONNEMENT



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CONDITIONNEMENT DE LA SANGLE ABDOMINALE

CONDITIONNEMENT DE LA SANGLE ABDOMINALE

Principes généraux du conditionnement

C'est un fait bien connu que les athlètes risquent moins de se blesser s'ils sont en bonne forme. De plus, les athlètes en forme peuvent performer à un niveau d'intensité plus élevé, et ce, plus longtemps sans se fatiguer.

Cette résistance à la fatigue permet aux athlètes en forme d'être physiquement et mentalement en contrôle, de la mise au jeu initiale à la dernière sonnerie.

Les principales composantes de la forme physique sont :

- Conditionnement aérobie et anaérobie
- Endurance, force et puissance musculaires
- Coordination motrice et habileté
- Souplesse des articulations
- Caractéristiques de la vitesse, de l'agilité et de la rapidité

PROGRAMMES DE CONDITIONNEMENT

Base aérobie et conditionnement aérobie

Il s'agit de l'entraînement de l'athlète qui veut utiliser l'oxygène comme source d'énergie pour différentes charges de travail. L'athlète s'entraîne habituellement plus longtemps à une intensité de 50 à 85 % de l'effort maximal. Pour atteindre un ratio travail-repos approprié, l'athlète doit s'entraîner pendant plus de 120 secondes et se reposer pendant un temps égal. Le développement de ce système énergétique est critique au hockey. Un athlète qui s'adonne à beaucoup de **conditionnement aérobie** récupérera mieux ce qui lui permettra de performer à son intensité maximale pendant tout le match. Le développement du **conditionnement aérobie** est essentiel au développement du **conditionnement anaérobie** pour le hockey.

Il est important que tout joueur de hockey qui aspire à réaliser une performance optimale développe une base aérobie.

Bâtir une base aérobie :

- Favorisera la récupération après une activité intense
- Aidera à composer avec la fatigue pendant une activité intense
- Favorisera l'amélioration de la forme anaérobie

Il est possible de définir l'énergie anaérobie comme un travail constant pour une période prolongée. Ceci peut inclure le fait de travailler à une intensité modérée pendant 30 à 40 minutes.

Voici quelques exemples d'activités :

- Bicyclette
- Patin à roues alignées
- Jogging
- Natation
- Soccer

Conditionnement Anaérobie

Il s'agit de l'entraînement de l'athlète qui veut travailler à une intensité élevée (plus de 85 % de l'effort maximal) pendant une courte période de temps. Habituellement, un athlète travaillera de 0 à 120 secondes en allouant des périodes de repos de 5 à 6 fois plus longues entre chaque séance de travail. Durant ce genre d'activité, les muscles n'ont pas besoin d'oxygène pour travailler. Cependant, de l'acide lactique est produit en tant que sous-produit et celui-ci s'accumule dans les muscles. Pour bien réussir un conditionnement anaérobie, il faut respecter un ratio travail-repos approprié à l'entraînement. C'est ce genre de conditionnement qui permettra à l'athlète d'améliorer sa vitesse.

AGILITÉ ET VITESSE



AGILITÉ ET VITESSE

Les deuxièmes caractéristiques de la forme physique, soit la vitesse, l'agilité et la rapidité, sont des pierres angulaires du hockey. De nos jours, le joueur de hockey doit s'entraîner pour développer une grande vitesse, une agilité déterminante et la rapidité de l'éclair afin de pouvoir s'adapter aux demandes multidirectionnelles du hockey. Ces paramètres de la forme physique sont développés tout au long de la carrière de l'athlète.

La base de toutes ces habiletés est tout d'abord la capacité de l'athlète à s'arrêter en équilibre sur un pied, indépendamment de la direction du mouvement, et ce, tout en ne perdant pas le contrôle. Il est donc très important d'apprendre au joueur comment s'arrêter avant de lui enseigner à se déplacer!

Toutes ces habiletés sont habituellement de nature anaérobie et elles doivent respecter les lignes directrices de l'entraînement énoncées dans le conditionnement anaérobie. De plus, ces habiletés ont une composante exigeant une grande habileté et un contrôle moteur. L'entraîneur doit donc enseigner les habiletés liées à ces exercices avant d'aborder l'entraînement de la vitesse, de l'agilité et de la rapidité.

Chaque entraîneur a comme objectif le développement de ces composantes de base de la forme physique. Le développement doit être axé non seulement sur l'amélioration de la performance de l'athlète, mais aussi sur la prévention des blessures. Grâce à un bon conditionnement, le joueur pourra mieux tolérer les éléments stressants du jeu diminuant par le fait même le risque de blessures.

Il est important que les joueurs de hockey développent leur agilité et leur rapidité pour plusieurs raisons. En voici quelques-unes :

- Pour changer de direction afin d'éviter une mise en échec
- Pour changer rapidement de direction pour suivre un adversaire
- Pour se déplacer dans plusieurs directions différentes
- Pour rester en équilibre tout en changeant de direction

Voici des exemples d'exercices permettant de développer l'agilité et la rapidité:

- Sprint sur place
- Déplacements latéraux
- Déplacements d'un côté à l'autre
- Sauts d'un côté à l'autre
- Déplacements cariocas
- Soccer 3 contre 3 (espace restreint)
- Tracer des « 8 » autour de cônes en courant
- Sauts en zigzags

Tous ces exercices peuvent être faits en se déplaçant vers l'arrière puisque les joueurs de hockey doivent développer force et agilité dans les deux sens.

1. Foulée basse puissante du patineur
2. Saut puissant du patineur
3. Monter et descendre une plateforme ou un escalier en courant
4. Sauts à deux pieds
5. Fentes avant
6. Fentes inversées
7. Saut groupé 3, 2, 1
8. Toucher rapidement la plateforme ou une marche
9. Saut à la corde
10. Accroupissements et poussées
11. Sauts de grenouille
12. Croisements
13. Monter et descendre des escaliers en courant
14. Cônes
15. Exercice des déplacements avec changements de direction

1. Foulée basse puissante du patineur:

Foulées d'un côté et de l'autre en gardant le corps bas (la longueur des foulées dépendra de la longueur des jambes). Les joueurs peuvent rester sur place ou se déplacer vers l'avant ou l'arrière. Comme variante et pour augmenter l'intensité, cet exercice peut se faire sur une pente.

2. Saut puissant du patineur: Comme dans l'exercice précédent, mais cette fois-ci, les joueurs sauteront pour atterrir de l'autre côté. Ils exploseront vers le haut et atterriront en position accroupie. Surveillez l'atterrissage. Assurez-vous que les chevilles, les genoux et les hanches sont alignés comme lors des accroupissements dans un gymnase*.

3. Monter et descendre une plateforme ou un escalier en courant: Essayez de trouver une plateforme d'environ 4 à 6 pouces de haut (ou un escalier) et demandez aux joueurs de monter et descendre en courant le plus rapidement possible. Assurez-vous qu'ils atterrissent doucement afin que les pieds absorbent l'impact. Ils doivent atterrir seulement sur la pointe du pied, en montant et en descendant. Demandez aux joueurs de rester près de la plateforme et de garder le tronc droit et la tête levée*.

4. Sauts à deux pieds: Par-dessus un bâton de hockey (ou un banc), de 2 à 12 pouces du sol (selon l'âge du joueur). Demandez aux joueurs de fléchir les genoux à l'atterrissage afin d'absorber l'impact et de rentrer leurs genoux contre leur poitrine en sautant par-dessus les bâtons. Pour augmenter l'intensité, effectuez l'exercice un pied à la fois*.

5. Fentes avant: Effectuez une fente avant, une jambe à la fois. Ce mouvement ressemble à celui effectué en ski de fond. À l'atterrissage, le poids doit être placé sur le talon du pied avant. Le genou, la cheville et les orteils doivent être alignés. Ne laissez pas le genou dépasser les orteils lors du mouvement vers l'avant. Pour augmenter l'intensité de cet exercice, ajoutez de la puissance au mouvement.

6. Fentes inversées: Comme dans l'exercice précédent, mais en effectuant des fentes arrière. Surveillez l'alignement. Demandez aux

joueurs d'atterrir en plaçant leur poids sur le talon de leur pied avant. Cet exercice est un exercice avancé non recommandé pour les joueurs plus jeunes.

7. Saut groupé 3, 2, 1: Demandez aux joueurs de se placer debout, les genoux légèrement fléchis. Ils doivent s'accroupir pour un compte à rebours 3, 2, 1 puis effectuer un saut groupé (genoux contre la poitrine). Ils doivent atterrir doucement et absorber l'impact en fléchissant les genoux à l'atterrissage. Gardez le dos droit et la tête levée.

8. Toucher rapidement la plateforme ou une marche: Au lieu de monter et descendre en courant, les joueurs touchent rapidement la plateforme avec la pointe des pieds – en alternant les pieds. Les joueurs doivent aller le plus vite possible. Ceci ressemble beaucoup à la course sur place.

9. Saut à la corde: Les joueurs sautent le plus vite possible.

10. Accroupissements et poussées: Les joueurs se placent en position debout. Ils se jettent ensuite à « quatre pattes » et poussent leurs jambes droit derrière eux (ils sont maintenant en position pour effectuer des pompes). Ils ramènent rapidement les jambes contre leur poitrine et reviennent à la position debout.

11. Sauts de grenouille: Comme l'indique le nom. Essayez d'aller le plus haut et le plus loin possible*.

12. Croisements: En restant bas, croisez une jambe devant l'autre et déplacez-vous en effectuant 10 à 15 croisements dans une même direction. Revenez au point de départ et répétez avec l'autre jambe. Pour ajouter une variante et augmenter l'intensité, cet exercice peut se faire sur une pente.

13. Monter et descendre des escaliers en courant: Trouvez un long escalier (dans un stade, un aréna, etc.). Les joueurs peuvent monter et descendre les escaliers deux ou trois marches à la fois, en sautant sur un pied, à pieds joints. Utilisez la technique à deux pieds ou les croisements*.



14. Cônes: Placez 6 à 10 cônes (6 à 18 pouces de haut – selon l'âge des joueurs) en ligne droite et demandez aux joueurs d'effectuer des sauts groupés avant par-dessus chaque cône. Comme variante, placez les cônes selon différents schémas : placez-les plus loin les uns des autres (plus grande distance du saut pour favoriser la force), plus près les uns des autres (pour développer les pieds rapides et l'agilité). Pour augmenter l'intensité, utilisez une jambe à la fois*.

15. Exercice des déplacements avec changements de direction: Demandez aux joueurs de se tenir en position « prêt » (yeux regardant devant, genoux fléchis et fesses basses). Le but de cet exercice est de faire en sorte que les joueurs se déplacent vers l'avant, l'arrière, à gauche, à droite et en diagonale le plus rapidement possible afin d'améliorer la vitesse de leurs pieds. Ils doivent rester bas pendant l'exercice. L'entraîneur indique la direction dans laquelle les joueurs doivent se déplacer. L'exercice doit se dérouler à vive allure, du début à la fin. Il s'agit d'un bon exercice pour développer le temps de réaction. Il est aussi possible de dribbler une balle de tennis avec un bâton en exécutant cet exercice.



MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

Les exercices de maniement du bâton hors glace suivants se trouvent dans le DVD *Habilités en or*

- Contrôle de la balle - combinaison étroite et large
- Contrôle de la balle - sur le côté/devant/ sur le côté
- Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite
- Contrôle de la balle - une main
- Contrôle de la balle - mains ensemble
- Contrôle de la balle - rotation
- Contrôle de la balle - tirer avec le bout de la lame - combinaison sur le côté et avant
- Contrôle de la balle - tracer des 8
- Contrôle de la balle - autour du corps - boîte
- Contrôle de la balle - autour du corps - triangle
- Contrôle de la balle - partenaire à genoux - combinaison
- Contrôle de la balle - bâton entre les jambes
- Contrôle de la balle - ramener la balle entre ses jambes de l'arrière
- Contrôle de la balle - changer de main
- Contrôle de la balle - balle par-dessus le bâton - coup droit/revers
- Contrôle de la balle - 2 balles/3balles
- Contrôle de la balle - échelle de ruban - tirer avec le bout de la lame
- Contrôle de la balle - échelle de ruban - latéral
- Passe sur touche - coup droit/revers
- Passes - coup droit/revers - soulevée
- Passes - réception du coup droit/retour du revers
- Passe derrière - ramener entre les jambes
- Maniement du bâton, style libre

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE



5.01 CONTRÔLE DE LA BALLE - COMBINAISON ÉTROITE ET LARGE

Voici un exercice qui aidera à développer des habiletés pour effectuer des feintes en maniant le bâton. Suivez un schéma étroit avec la balle, puis élargissez le tracé avant de le rétrécir. Essayez différentes combinaisons en vous concentrant sur les changements rapides et le maintien d'un bon contrôle.



5.02 CONTRÔLE DE LA BALLE - SUR LE CÔTÉ/DEVANT/SUR LE CÔTÉ

Commencez par manier la balle sur le revers, déplacez-la vers l'avant, puis déplacez-la jusqu'à arriver au coup droit. Cette séquence peut être inversée, partant du coup droit pour arriver au revers. Lors d'un match, cet exercice permettra d'éviter une mise en échec indépendamment d'où elle vient.



5.03 CONTRÔLE DE LA BALLE - UNE JAMBE - GAUCHE OU DROITE

Commencez par manier la balle sur deux pieds. Soulevez une jambe tout en continuant de déplacer la balle d'un côté à l'autre. Changez de jambe tout en gardant la balle en mouvement et en contrôle.

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.04 CONTRÔLE DE LA BALLE – UNE MAIN

Souvent lors d'un match, le joueur se retrouve avec une seule main sur son bâton – habituellement la main supérieure. Il est bon de s'entraîner à cette habileté à l'extérieur de la glace pour développer sa force et s'habituer à manier la balle d'une seule main. Manier la balle d'une main améliore la force des poignets et de l'avant-bras tout en développant la coordination. Essayez de changer de main afin de devenir habile des deux côtés.



5.05 CONTRÔLE DE LA BALLE – MAINS ENSEMBLE

En plaçant les deux mains sur la partie supérieure du manche, essayez de manier la balle avec la gamme complète de mouvements de maniement, en faisant le tour du corps dans un sens et ensuite dans l'autre. Ceci représente une autre façon efficace d'augmenter la force des avant-bras et les joueurs s'habitueront aussi à « sentir » la balle sur leur lame lorsqu'elle est maniée loin du corps.



5.06 CONTRÔLE DE LA BALLE – ROTATION

L'expression « rondelle sur une ficelle » est tirée de ce mouvement. En gardant la balle en contact avec la lame du bâton en tout temps, déplacez le bâton tout autour de la balle. Glissez la balle du talon de la lame à l'avant puis ramenez-la de l'autre côté de la lame.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE



5.07 CONTRÔLE DE LA BALLE - TIRER AVEC LE BOUT DE LA LAME - COMBINAISON SUR LE CÔTÉ ET AVANT

Habilité efficace pour déjouer un joueur à la défensive, le tir de la balle avec le bout de la lame est une habileté à laquelle il faut s'exercer sur la glace et hors glace. Le joueur alterne en ramenant la balle près de lui du côté et de l'avant avec le bout de la lame de son bâton. Concentrez-vous sur la technique au début, puis augmentez la vitesse tout en effectuant un geste continu et sans heurt.



5.08 CONTRÔLE DE LA BALLE - TRACER DES 8

Tracer des 8 a pour but de permettre au joueur de mieux sentir la balle en exécutant une vaste gamme de mouvements. Le schéma du 8 force le joueur à contrôler la balle du coup droit et du revers. Avec le temps, le mouvement deviendra continu et sans heurt. Il est aussi possible de tracer des 8 à une main en ayant recours à la main supérieure sur le bâton.



5.09 CONTRÔLE DE LA BALLE - AUTOUR DU CORPS - BOÎTE

C'est une autre excellente méthode pour développer un meilleur contrôle de la rondelle et l'agilité. Déplacez la balle autour du corps en traçant une boîte, la maniant continuellement. Faites tout le tour de la boîte avant de changer de direction et répétez le tracé en sens inverse tout en gardant la balle en mouvement et en contrôle en tout temps.

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.10 CONTRÔLE DE LA BALLE - AUTOUR DU CORPS - TRIANGLE

Le déplacement de la balle en traçant un triangle exige que la balle soit ramenée d'un point à un autre. Lorsque la balle est devant vous, ramenez-la juste derrière vous, sur le côté. Passez-la ensuite de l'autre côté en tournant le corps pour reprendre le contrôle. Essayez d'effectuer ces mouvements le plus rapidement possible tout en gardant constamment le contrôle de la balle dans toutes les positions.



5.11 CONTRÔLE DE LA BALLE - PARTENAIRE À GENOUX - COMBINAISON

Dans cet exercice, un joueur est à genoux créant un obstacle en allongeant son bâton. L'autre joueur déplace la balle d'un côté à l'autre sous le bâton, la tire avec le bout de la lame de son bâton autour du bâton ou la fait sauter par-dessus le bâton. Le joueur qui est à genoux peut ensuite augmenter le coefficient de difficulté en balayant lentement son bâton de gauche à droite. Il faut une concentration et un synchronisme incroyables afin d'éviter le bâton en mouvement.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.12 CONTRÔLE DE LA BALLE - BÂTON ENTRE LES JAMBES

Ramener la balle entre ses jambes est une excellente façon de développer la coordination oculo-manuelle ainsi que la rapidité des mains. Ramenez la balle entre vos jambes puis poussez-la devant vous en ramenant votre bâton devant pour cueillir la passe. Lorsque les joueurs deviendront plus habiles, ils peuvent exécuter le mouvement plus rapidement en se concentrant sur le contrôle de la balle.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.13 CONTRÔLE DE LA BALLE - RAMENER LA BALLE ENTRE SES JAMBES DE L'ARRIÈRE

La balle est déplacée loin sur le côté du coup droit derrière le corps puis ramenée entre les jambes avec le bout de la lame. L'arrière de la lame peut aussi servir à pousser la balle entre les jambes. La balle peut être dirigée directement entre les jambes ou elle peut frapper le patin et dévier sur le bâton. Cette habileté s'avère surtout pratique lorsque la passe est captée derrière le joueur.



5.14 CONTRÔLE DE LA BALLE - CHANGER DE MAIN

Pour commencer, tenez bien le bâton puis inversez la prise tout en continuant de dribbler la balle de façon contrôlée. En changeant de la main gauche à la main droite et de la droite à la gauche, les joueurs amélioreront leur amplitude de mouvement ainsi que l'agilité du dribble. Cet exercice contribue à améliorer la sensation de la balle et la coordination oculo-manuelle.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE



5.15 CONTRÔLE DE LA BALLE – BALLE PAR-DESSUS LE BÂTON – COUP DROIT/REVERS

Formez un éventail sur le sol à l'aide de bâtons et maniez la balle entre les bâtons, la soulevant par-dessus chaque bâton du coup droit. Changez de direction, puis utilisez votre revers.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.16 CONTRÔLE DE LA BALLE - 2 BALLE/3 BALLE

Le maniement de deux, voire trois balles en même temps est un excellent exercice pour développer la coordination oculo-manuelle et la vitesse des mains. Cet exercice peut servir d'échauffement au début d'un entraînement ou comme retour au calme à la fin d'un entraînement.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.17 CONTRÔLE DE LA BALLE - ÉCHELLE DE RUBAN - TIRER AVEC LE BOUT DE LA LAME

Debout, les deux pieds d'un côté de l'échelle de ruban, ramenez la balle avec le bout de la lame de votre bâton pour déplacer la balle d'un carré à l'autre.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.18 CONTRÔLE DE LA BALLE - ÉCHELLE DE RUBAN - LATÉRAL

Les pieds placés de part et d'autre de l'échelle de ruban, déplacez la balle d'un côté à l'autre et à l'arrière de chaque carré. Essayez de faire cet exercice de plus en plus rapidement.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE



5.19 PASSE SUR TOUCHE - COUP DROIT/REVERS

Dans cet exercice pour les passes, les partenaires commencent l'exercice l'un près de l'autre. Ils s'échangent des passes sur touche en s'éloignant lentement l'un de l'autre. En continuant de s'échanger des passes, les joueurs se rapprochent. Cet exercice exige la modification de la vitesse des passes lorsque la distance change. Il faut s'y exercer du coup droit et du revers.



5.20 PASSES - COUP DROIT/REVERS - SOULEVÉE

En s'entraînant à une passe soulevée du coup droit avec une balle, la lame du bâton doit être ouverte et la balle doit se trouver sur le talon de la lame. La balle roule le long de la lame alors que le bâton glisse devant le corps. La passe soulevée du revers est un peu plus difficile à exécuter. Cette fois-ci, l'arrière de la lame est fermé et il est donc plus difficile de soulever la balle dans les airs. Du revers ou du coup droit, il faut être fort des poignets et des avant-bras pour exécuter cette passe correctement.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.21 PASSES - RÉCEPTION DU COUP DROIT/RETOUR DU REVERS

Être capable de capter une passe est tout aussi important que d'en effectuer une. Le receveur de la balle doit garder la lame de son bâton perpendiculaire à la balle. La passe doit être reçue près du centre de la lame et amortie légèrement en relâchant les bras lorsque la balle frappe la lame. Après avoir ramené la balle devant lui, le receveur la retourne du revers.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE



5.22 PASSE DERRIÈRE – RAMENER ENTRE LES JAMBES

Puisque pendant un match certaines passes ne sont pas toujours directement sur la lame du bâton, il est important de maîtriser cette habileté pour capter une passe derrière soi. En déplaçant la lame du bâton derrière soi pour pousser la balle ou la ramener entre ses jambes est plus efficace que d'essayer de ramener la balle sur le côté et devant soi.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

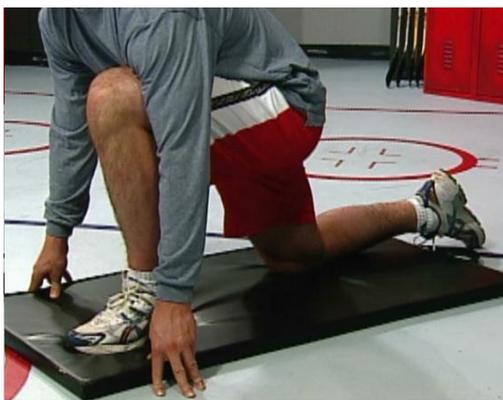
MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

5.23 MANIEMENT DU BÂTON, STYLE LIBRE

Après que les joueurs ont développé une gamme complète d'éléments de base pour manier le bâton, ils peuvent se lancer des défis en inventant leurs propres combinaisons. L'entraînement et la créativité à l'aide de ces nouvelles combinaisons feront d'un bon manieur de bâton un manieur de bâton exceptionnel.



RETOUR AU CALME



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

RETOUR AU CALME

RETOUR AU CALME

Le retour au calme est le contraire de l'échauffement. Si l'échauffement prépare le corps à l'exercice, le retour au calme permet au corps de récupérer après l'exercice. Le retour au calme est l'une des étapes les plus importantes du processus de récupération après l'exercice.

Un retour au calme approprié :

- Aidera à dissiper les déchets
- Diminuera le potentiel des courbatures suivant l'exercice
- Diminuera les risques d'étourdissements ou de faiblesses causés par l'accumulation de sang veineux dans les extrémités
- Diminuera le niveau d'adrénaline dans le sang

Le retour au calme devrait être une période de 5 - 10 minutes d'activité aérobique légère afin que les muscles continuent de travailler pour favoriser la dissipation des déchets et empêcher le sang de s'accumuler aux extrémités. Il est généralement reconnu que les étirements statiques pendant le retour au calme sont bénéfiques.

ÉTIREMENTS

Les étirements devraient être effectués après chaque match, chaque séance d'entraînement et chaque activité d'entraînement hors glace.

Lignes directrices générales visant l'étirement statique :

- 1) Les joueurs doivent s'échauffer avant de s'étirer.
- 2) Les joueurs doivent garder la bonne position et le bon alignement durant chaque étirement.
- 3) Les joueurs doivent être conscients de l'étirement : ils doivent ressentir un léger étirement sans douleur. NE PAS TROP S'ÉTIRER.
- 4) L'étirement doit être statique sans aucun saut.
- 5) Il faut tenir l'étirement pendant 15 à 30 secondes et le répéter de 2 à 4 fois.

N'oubliez pas...

- Ces étirements doivent être considérés comme des exigences minimales.
- Pour d'autres étirements, demandez à un professionnel compétent de votre communauté.
- Si un joueur se plaint de douleur pendant un exercice d'étirement dynamique ou statique, le joueur doit cesser l'exercice et consulter un professionnel de la santé.
- Un joueur sera moins souple pendant sa poussée de croissance. Celle-ci survient habituellement vers 12 ans chez les filles et 14 ans chez les garçons. Des étirements plus fréquents pourraient diminuer ces effets.

ÉTIREMENTS HORS GLACE

1. TRONC/ÉPAULES

- Se tenir debout les pieds écartés à la largeur des épaules
- Passer le bras gauche par-dessus la tête et toucher la colonne vertébrale avec la main.
- Tenir le coude gauche derrière la tête avec la main droite.
- Pencher le tronc vers la droite.
- Ne pas tourner le tronc.
- Garder l'extension pendant 15 secondes et répéter de 2 à 4 fois.
- Répéter l'extension du côté opposé.



2. CUISSSES/QUADRICEPS

- Se tenir debout sur le pied gauche en appuyant la main gauche contre le mur.
- Tenir le pied droit en arrière avec la main droite.
- Garder le dos droit et les hanches et les épaules alignées.
- Soulever le pied droit et la cheville vers la fesse droite.
- Garder la jambe droite bien alignée: l'épaule, la hanche, le genou et la cheville droits doivent être alignés.
- Garder l'extension pendant 15 secondes et répéter de 2 à 4 fois.
- Répéter l'extension avec la jambe opposée.

3. FLÉCHISSEUR DE LA HANCHE/GENOU

- S'agenouiller sur le genou droit.
- La jambe gauche est en avant, le genou plié.
- Placer les mains au sol de chaque côté du pied gauche.
- Garder le dos droit et les hanches et les épaules bien alignées.
- Étirer vers l'avant en prenant conscience de l'extension de la cuisse droite et du fléchisseur de la hanche.
- Garder l'extension pendant 15 secondes et répéter de 2 à 4 fois.
- Répéter l'extension avec la jambe opposée.



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

RETOUR AU CALME



4. AINES

- S'asseoir sur le sol, les pieds joints tel qu'illustré.
- Garder le dos droit
- Tirer les pieds vers les aines jusqu'à ce que vous ne puissiez plus tenir le dos droit ou les pieds joints.
- Placer les coudes sur les genoux et les mains sur les chevilles.
- Pousser les genoux vers le sol; pour augmenter l'extension, plier vers l'avant aux hanches tout en gardant le dos droit.

5. TENDON DU JARRET/BAS DU DOS

- S'asseoir sur le sol, la jambe gauche allongée vers l'avant et la jambe droite pliée vers l'intérieur tel qu'illustré.
- Garder le dos droit et les hanches et les épaules alignées.
- Empêcher la jambe gauche de tourner et la garder alignée avec l'épaule gauche.
- Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit. Essayer de rapprocher la poitrine de la cuisse et non la tête du genou..





6. EXTENSION BAS DU DOS/HANCHE

- Se coucher sur le dos, le genou droit plié vers la poitrine tel qu'illustré.
- Tenir le genou droit avec les deux mains. Si un joueur ressent de la douleur lorsqu'il tient le genou de la façon illustrée, lui dire de tenir sa jambe/cuisse derrière le genou.
- Tirer le genou vers la poitrine.

7. MUSCLE FESSIER/HANCHE/BAS DU DOS

- Se coucher sur le dos, hanche et le genou droits pliés et le pied droit par-dessus la jambe gauche tel qu'illustré.
- Placer la main droite à plat sur le sol et l'épaule à un angle de 90 tel qu'illustré.
- Tourner la tête vers la gauche.
- Tenir le genou droit avec la main gauche et tirer le genou vers le sol.
- Faire une rotation du corps jusqu'à ce que l'épaule soit sur le point de quitter le sol.
 - Garder les épaules et la main droite en contact avec le sol



N'oubliez pas de garder ces extensions pendant 15 secondes et répéter de 2 à 4 fois. Répéter l'extension avec la jambe opposée.



NUTRITION



SUBSTITUTIONS ALIMENTAIRES

Idées pour un choix plus sain

Gâteaux et pâtisseries

- Fruits avec yogourt
- Pomme au four avec de la cannelle
- Muffins faibles en gras

Croustilles et trempettes

- Maïs soufflé sans sel et sans beurre
- Tortillas au blé entier cuites au four avec de la salsa
- Pitas cuits au four
- Vinaigrette faible en gras

Crème glacée

- Congelez votre yogourt préféré dans un bac à glaçons.
- Congelez votre jus préféré (100% jus) dans un bac à glaçons.

Patates frites

- Faites cuire des tranches de patates au four. Essayez les patates douces, elles sont plus sucrées.

Jus à saveur de fruits et boissons de sport

- Coupez des limes, des citrons ou des concombres et ajoutez-les à votre eau.
- Jus purs
- Achetez des boissons de sport en poudre, car elles contiennent moins de sucre.
- De l'eau, de l'eau et de l'eau

Pain blanc tranché

- Pitas et roulés
- Pain au blé entier

DIÈTE RECOMMANDÉE

Déjeuner

- Granolas
- Avoine
- Muffins faible en gras
- Toast au blé entier
- Fruit
- Lait faible en gras
- Le blanc des oeufs

* Limiter le fromage, les sirops, les confitures et le café

** Éviter la crème, les sauces crémeuses, le beurre, le bacon et autre nourriture contenant un % de gras très élevé.

Dîner, Souper/Avant l'entraînement

- Légumes frais
- Fruits frais
- Salades
- Pain au blé entier
- Pâtes alimentaires
- Patates
- Riz
- Poulet sans peau
- Thon
- Saumon

* Limiter les crustacés, viandes rouges, le fromage, la crème glacée, les desserts et les sauces crémeuses.

** Éviter la nourriture frite, viandes préservées, la boisson gazeuse, le beurre, les huiles et autre nourriture contenant un % de gras très élevé.

Après l'entraînement

- Pâtes alimentaires
 - Pain au blé entier
 - Fruits frais
 - Légumes frais
 - Patates
 - Un substitut de repas hyperprotéiné
- * Limiter les sauces crémeuses et les soupes crémeuses, le poulet, le poisson, les viandes rouges, le fromage, le café et les boissons caféinées.

** Éviter la nourriture frite, frit au poêle, les huiles et la boisson gazeuse.

Collations

- Légumes frais
- Un shake aux fruits
- Amandes, noix
- Fruits séchés
- Pain au blé entier

** Éviter les croustilles, les bonbons, les boissons gazeuses et les nachos.



FLUIDES ET HYDRATATION



LIQUIDES ET HYDRATATION

Pour atteindre une performance optimale lors de l'entraînement ou de la compétition, il est essentiel de s'hydrater. Le fait de transpirer pendant l'exercice nous permet de rester au frais et de limiter la hausse de notre température centrale. Si un joueur ne remplace pas le liquide perdu par la sueur, il peut devenir déshydraté ce qui peut nuire à sa capacité de compétitionner à son niveau. La déshydratation peut entraver la fonction musculaire et la capacité du cerveau de rester alerte et concentré ce qui nuit donc à la performance.

Voici quelques points importants sur l'hydratation :

- Buvez de l'eau, de préférence des boissons sportives, avant, pendant et après l'exercice.
- La sueur est composée d'eau et de sel – plus une personne transpire pendant une activité, plus la quantité de liquide et de sel à remplacer sera grande.
- La soif n'est pas un bon indicateur de déshydratation. Consommez des liquides avant d'avoir soif.

L'aspect physiologique de l'hydratation

Consommer des boissons sportives pendant l'exercice est ce qu'il y a de mieux pour répondre aux besoins du corps. Ces boissons remplacent le liquide et une partie du sel (électrolytes) perdus par la sueur. Elles contiennent aussi du sucre (glucides) qui sert de carburant aux muscles et au cerveau pendant l'activité physique. Les glucides sont le carburant de choix pour les sports comportant plusieurs arrêts et démarrages comme le hockey sur glace. Enfin, les athlètes qui ont chaud, transpirent et ont soif apprécient le bon goût des boissons sportives. Le sel contenu dans les boissons sportives contient le mélange approprié d'électrolytes pour assurer l'envie physiologique de boire. Plusieurs athlètes se fient seulement à la soif pour avoir le goût de boire, mais la soif est un indice imprécis des besoins de notre corps en liquides lorsque nous sommes physiquement actifs. La soif est déclenchée par deux changements physiologiques clés : une augmentation de la concentration de sodium et une diminution du volume sanguin. Chaque fois que nous suons, une partie de cette sueur provient de notre sang. Puisque nous perdons plus de molécules d'eau de notre sang que d'électrolytes, la concentration de plasma-sodium (la salinité du sang) augmente ce qui stimule la soif. Toutefois, si la sueur est remplacée par de l'eau, la concentration de plasma-sodium diminue ce qui atténue la soif.

APPLICATIONS PRATIQUES

- Une bonne façon de déterminer si les joueurs de hockey sont bien hydratés est de les peser en short et en t-shirt avant et après les séances d'entraînement et les compétitions. Si un athlète perd plus de 1,5 à 2 % de sa masse corporelle, il est probable que sa performance sur la glace sera affectée. Par exemple, une personne pesant 80 kg ne devrait pas perdre plus de 1,2 à 1,6 kg par la sueur (ce qui équivaut à 1,2 à 1,6 litre de sueur). Une personne de plus petit gabarit ou un enfant ne devrait pas perdre plus de 0,75 à 1,0 kg de sa masse corporelle pendant un entraînement ou une compétition. Idéalement, il faut perdre peu ou pas de poids pendant une activité.
- Les adultes et les enfants sous-estiment généralement leurs besoins en liquides pendant un exercice qui dure plus de 30 minutes. Puisque la déshydratation entraîne une augmentation excessive de la température centrale chez les enfants, tous les efforts doivent être déployés pour empêcher une déshydratation due à l'exercice chez les enfants qui pratiquent un sport.
- Il faut s'assurer que les enfants et les adultes sont bien hydratés lorsqu'ils se présentent à une séance d'entraînement ou une compétition. Pour assurer une bonne hydratation, les enfants doivent boire environ 400 ml de liquide au cours des 60-90 minutes précédant l'activité, tandis que les adultes doivent boire de 500 à 700 ml. Les entraîneurs doivent accorder des pauses toutes les 15-20 minutes lors des entraînements et forcer les joueurs à boire même s'ils n'ont pas soif. Lors des matchs, les athlètes ont de nombreuses occasions de boire entre leurs présences sur la glace.
- Lors de tournoi, il est important de s'assurer que les athlètes boivent assez pendant et après chaque match afin de maintenir leur masse corporelle. Ils seront ainsi bien hydratés pour les matchs suivants compte tenu du fait qu'ils devront peut-être disputer 2 ou 3 matchs par jour.
- Rafraîchir la boisson au réfrigérateur ou, plus précisément, y ajouter un arôme améliorera son goût. Les enfants boiront volontairement plus lorsque la boisson a bon goût. Par conséquent, des boissons aromatisées au goût de chaque athlète devraient être à la disposition des athlètes avant, pendant et après les séances d'entraînement et les compétitions.

<http://www.gssiweb.com> (version anglaise)

GATORADE





CALENDRIER



MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

LÉGENDE DU PROGRAMME

SP = Sommet personnel

Rép. = Le nombre de fois que vous faites un exercice (p. ex. 10 pompes)

Série = Le nombre de circuits (p. ex. 10 pompes + 2 circuits = 20 pompes, 2 séries de 10 répétitions)

COMMENT UTILISER LE CALENDRIER

Il existe cinq exemples de plans d'entraînement. Chaque plan comprend des exercices d'échauffement, des étirements, des exercices de pliométrie, des exercices d'équilibre et de coordination ainsi que des exercices de maniement du bâton hors glace. Vous pouvez utiliser ces exemples comme plans d'entraînement quotidiens. Nous vous encourageons toutefois à créer vos propres plans à l'aide de tous les échauffements, étirements, exercices de pliométrie et de maniement du bâton hors glace contenus dans ce manuel.

Calendrier mensuel :

Vous pouvez utiliser le calendrier mensuel vierge pour consigner vos plans estivaux, vos vacances et vos régimes d'entraînement.

Calendrier quotidien :

Les calendriers quotidiens comportent des exercices d'échauffement, des étirements, des exercices de pliométrie, des exercices d'équilibre et de coordination ainsi que des exercices de maniement du bâton hors glace. En utilisant la feuille de référence, indiquez tous les exercices effectués ce jour-là.

Exemple:

1.01 représente cercles des bras de la feuille de référence

2.15 représente la coiffe des rotateurs de la feuille de référence

Échauffements	
1.01	1.04
1.02	1.05
1.03	1.06

Étirements	
2.13	2.16
2.14	2.17
2.15	2.18

Vous pouvez indiquer l'exercice au moyen du code de référence ou simplement écrire le nom de l'exercice.

Échauffements	
Cercles des bras	Balancement des jambes d'un côté à l'autre
Rotations du tronc	Déplacement latéral miroir
Balancement des jambes avant/arrière	Miroir karioka

Étirements	
Traction au sol molle	Tronc/épaules
Éirement de la poitrine/des pectoraux	Éirement des avant-bras
Coiffe des rotateurs	Flexion/rotation du cou

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

Exemple:

N'oubliez pas d'indiquer tout autre sport que vous avez pratiqué pendant la journée.

Sports		
Soccer	Volleyball	Base-ball

Exemple:

N'oubliez pas d'indiquer tout autre sport que vous avez pratiqué ce jour-là.

Repas et Fluides	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
oeufs, toast, orange et jus de pomme	fruits mélangés et de l'eau
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
granola, pomme, eau	spaghetti, salade et lait
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides
sandwich au poulet, carottes, cocombres et lait au chocolat	pomme tranchée

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

Mois:					

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

Mois:					

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

Mois:					

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

Mois:					

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

Mois:					

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

Mois:					

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aine | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDAR - SEMAINE 1 - JOUR 1 - EXEMPLE

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

1.01	1.04
1.02	1.05
1.03	1.06

Étirements

2.13	2.16
2.14	2.17
2.15	2.18

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
3.01	2	6	3.04	2	2
3.02	2	6	3.10	2	2
3.03	2	6	3.12	2	2

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
4.01	2	SP	4.04	2	SP
4.02	2	SP	4.11	3	SP
4.03	2	SP	4.12	3	SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
5.01	3	1 min	5.04	2	1 min
5.02	3	1 min	5.05	2	1 min
5.03	3	1 min	5.06/5.23	2	1 min

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER - SEMAINE 1 - JOUR 2 - EXEMPLE

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	
1.01	1.06
1.02	1.09
1.07	1.10

Étirements	
2.01	2.04
2.02	2.05
2.03	2.06

Exercices de pliométrie					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
3.01	2	3	3.07	3	6
3.05	3	6	3.08	3	6
3.06	3	6	3.09	3	6

Équilibre et Coordination					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
4.05	2	SP	4.08	2	SP
4.06	2	SP	4.09	3	SP
4.07	2	SP	4.10	3	SP

Maniement du bâton hors glace					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
5.01	3	1 min	5.08	2	1 min
5.02	3	1 min	5.09	2	1 min
5.07	3	1 min	5.10/5.23	2	1 min

Sports		

Repas et Hydratation	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER - SEMAINE 1 - JOUR 3 - EXEMPLE

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

1.01	1.12
1.02	1.13
1.11	1.14

Étirements

2.05	2.08/2.09
2.06	2.10/2.11
2.07	2.12

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
3.04	2	3	3.14	2	10
3.11	2	6	3.15	2	10
3.13	2	2m	3.16	2	10

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
4.01	2	SP	4.10	2	SP
4.02	2	SP	4.11	3	SP
4.08	2	SP	4.12	3	SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
5.06	2	2 min	5.12	3	2 min
5.07	2	2 min	5.13	3	2 min
5.11	2	2 min	5.14/5.23	3	2 min

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER - SEMAINE 1 - JOUR 4 - EXEMPLE

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	
1.03/1.04	1.11
1.05/1.06	1.13
1.10	1.15

Étirements	
2.01	2.10/2.11
2.02	2.14
2.04	2.16/2.17

Exercices de pliométrie					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
3.01	3	3	3.06/3.07	3	3
3.02/3.03	3	3	3.10/3.11	3	3
3.04	3	3	3.12	3	3

Équilibre et Coordination					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
4.05	3	SP	4.08	3	SP
4.06	3	SP	4.09	3	SP
4.07	3	SP	4.10	3	SP

Maniement du bâton hors glace					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
5.03	3	2 min	5.17/5.18	3	2 min
5.15	3	2 min	5.19/5.20/5.21/5.22	2	2 min
5.16	3	2 min	5.23	3	2 min

Sports		

Repas et Hydratation	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER - SEMAINE 1 - JOUR 5 - EXEMPLE

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

1.01/1.02	1.10
1.08	1.14
1.09	1.15

Étirements

2.01	2.10
2.03	2.12
2.08	2.16

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
3.01	3	3	3.14	3	3
3.07	3	3	3.15	3	3
3.12	3	3	3.16	3	3

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
4.01	3	SP	4.08	3	SP
4.02	3	SP	4.10	3	SP
4.05	3	SP	4.12	3	SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP
5.06	3	2 min	5.17/5.18	3	2 min
5.07	3	2 min	5.14	3	2 min
5.11	3	2 min	5.23	3	2 min

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aine | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aine | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports		

Repas et Hydratation	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aïne | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aine | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports		

Repas et Hydratation	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|--|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aine | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports		

Repas et Hydratation	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aine | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports		

Repas et Hydratation	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements	

Étirements	

Exercices de pliométrie					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace					
	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports		

Repas et Hydratation	
Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aïne | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

PAGE DE RÉFÉRENCE

ÉCHAUFFEMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 1.01 Cercle des bras | 1.06 Miroir karioka | marchant |
| 1.02 Rotations du tronc | 1.07 Rotations en sautant | 1.12 Étirement des ischio-jambiers et des fessiers avec fente |
| 1.03 Balancement des jambes vers l'avant et l'arrière | 1.08 Genoux hauts | 1.13 Chenilles |
| 1.04 Balancement des jambes d'un côté à l'autre. | 1.09 Coups de talons | 1.14 Marche pour l'abduction des hanches |
| 1.05 Déplacement latéral miroir | 1.10 Combinaison genoux hauts/ coups de talons | 1.15 Se pavaner |
| | 1.11 Étirement piriforme en | |

ÉTIREMENTS

- | | | |
|--|---|--|
| 2.01 Porter le genou à la poitrine - à l'intérieur/à l'extérieur/à l'épaule opposée | 2.06 Oblique/fléchisseur de la hanche | 2.12 Fente de côté |
| 2.02 Deux genoux | 2.07 Étirement piriforme sur le dos | 2.13 Traction au sol molle |
| 2.03 Fessiers/hanches/bas du dos | 2.08 Étirement des mollets | 2.14 Étirement de la poitrine/des pectoraux |
| 2.04 Roulé des dorsaux | 2.09 Ischio-jambiers et bas du dos | 2.15 Coiffe des rotateurs |
| 2.05 Cuisses/fléchisseurs des hanches | 2.10 Étirement des cuisses/ quadriceps | 2.16 Tronc/épaules |
| | 2.11 Aine | 2.17 Étirement des avant-bras |
| | | 2.18 Flexion/rotation du cou |

EXERCICES DE PLIOMÉTRIE

- | | | |
|---|---|---|
| 3.01 Tracé de sauts sur une jambe | 3.08 Sauts avec pas de côté - croisements | 3.13 Bondir d'un côté à l'autre |
| 3.02 La foulée puissante | 3.09 Poussées accroupies | 3.14 Sauts accroupis |
| 3.03 Saut de puissance | 3.10 Cônes d'agilité | 3.15 Sauts accroupis avec résistance |
| 3.04 Sauts à deux pieds - 4 directions | 3.11 Exercice du déplacement latéral et du changement de direction | 3.16 Sauts accroupis avec un écart |
| 3.05 Fentes avants et inversées | 3.12 Échelle du ruban - travail avec les pieds | |
| 3.06 Haie en position assise | | |
| 3.07 3, 2, 1 saut groupé | | |

ÉQUILIBRE ET COORDINATION

- | | | |
|---|--|--|
| 4.01 Changement de main sur le bâton | 4.06 Pas hésitants - maniement du bâton | 4.10 Balle sous le bâton - saut d'un côté à l'autre |
| 4.02 Maniement du bâton et jonglerie | 4.07 Maniement de la balle avec le bâton - ballon frappé du pied | 4.11 Balle bondissante sur la lame |
| 4.03 Combinaisons de balle lancée et attrapée | 4.08 Maniement du bâton et planche d'équilibre - 2 pieds/1 pied | 4.12 Balle dans les airs et tombée |
| 4.04 Balle lancée contre le mur, balle tombée | 4.09 Balle passée au partenaire - balle tombée/passe par en arrière | |
| 4.05 Marche en position accroupie - maniement du bâton | | |

MANIEMENT DU BÂTON HORS GLACE

- | | | |
|--|--|---|
| 5.01 Contrôle de la balle - combinaison étroite et large | 5.08 Tracer des 8 | bout de la lame |
| 5.02 Contrôle de la balle - sur le côté/devant/sur le côté | 5.09 Autour du corps - boîte | 5.18 Échelle de ruban - latéral |
| 5.03 Contrôle de la balle - une jambe - gauche ou droite | 5.10 Autour du corps - triangle | 5.19 Passe sur touche - coup droit/revers |
| 5.04 Contrôle de la balle - une main | 5.11 Partenaire à genoux - combinaison | 5.20 Passes - coup droit/revers - soulevée |
| 5.05 Contrôle de la balle - mains ensemble | 5.12 Bâton entre les jambes | 5.21 Passes - réception du coup droit/retour du revers |
| 5.06 Contrôle de la balle - rotation | 5.13 Ramener la balle entre ses jambes de l'arrière | 5.22 Passe derrière |
| 5.07 Tirer avec la bout de la lame - combinaison sur le côté et avant | 5.14 Changer de main | 5.23 Maniement du bâton, style libre |
| | 5.15 Balle par-dessus le bâton - coup droit/revers | |
| | 5.16 2 balles/3 balles | |
| | 5.17 Échelle de ruban - tirer avec le | |

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides

MANUEL HORS GLACE - NIVEAU 1

CALENDRIER

SEMAINE : _____

JOUR: _____

Échauffements

Étirements

Exercices de pliométrie

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Équilibre et Coordination

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Maniement du bâton hors glace

	Série/ Temps	Rép./ SP		Série/ Temps	Rép./ SP

Sports

--	--	--

Repas et Hydratation

Déjeuner/Fluides	Collation 2/Fluides
Collation 1/Fluides	Souper/Fluides
Dîner/Fluides	Collation 3/Fluides



CANADA

News, Stats, Photos, Tickets, Video

Nouvelles, statistiques, photos, billets, vidéo

HockeyCanada.ca

 [Twitter.com/HockeyCanada](https://twitter.com/HockeyCanada)
[Twitter.com/HockeyCanada_Fr](https://twitter.com/HockeyCanada_Fr)

 [YouTube.com/HockeyCanadaVideos](https://www.youtube.com/HockeyCanadaVideos)

 [Facebook.com/HockeyCanada](https://www.facebook.com/HockeyCanada)
[Facebook.com/HockeyCanadaFr](https://www.facebook.com/HockeyCanadaFr)