



PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT DE HOCKEY CANADA

Patinage



2020 - 21



Introduction



**DIRIGER, DÉVELOPPER ET PROMOUVOIR DES
EXPERIENCES ENRICHISSANTES AU HOCKEY**



TABLE DES MATIÈRES



2 INTRODUCTION

4 CHEMINEMENT POUR BIEN
PATINER

6 PATINAGE

14 HABILITÉS LIÉES AU
PATINAGE

15 STRUCTURE
SAISONNIÈRE

18 PYRAMIDE DU
PATINAGE

19 LISTE DES HABILITÉS
LIÉES AU PATINAGE

20 JEUX EN ESPACE
RESTREINT

24 RESSOURCES

VISION : CHEFS DE FILE MONDIAUX DU SPORT



QUEL EST LE CHEMINEMENT POUR BIEN PATINER?

Déterminer les habiletés nécessaires au développement de patineurs habiles.

- ❖ Forte insistance sur les habiletés de base liées au patinage : Agilité/Équilibre/Coordination.
- ❖ Fournir aux entraîneurs des ressources pratiques pour les appuyer tout au long de l'année.
- ❖ Encourager les entraîneurs à créer un plan annuel pour intégrer les habiletés liées au patinage aux entraînements.



Modèle de développement approprié à l'âge

- ❖ Aucune spécialisation propre à la position avant la catégorie pee-wee – tous les enfants doivent jouer à toutes les positions au hockey atome.
- ❖ Jeunes joueurs : l'accent est mis sur les **habiletés physiques et motrices — habiletés techniques — agilité, équilibre et coordination.**
- ❖ À mi-chemin de l'adolescence et par la suite, l'accent doit être placé sur la rapidité et l'accélération.

QUEL EST LE CHEMINEMENT POUR BIEN PATINER?

La série de stages sur le patinage comprend :

- ❖ Échauffements
- ❖ La base/le contrôle des carres
- ❖ Patinage avant
- ❖ Patinage arrière
- ❖ Virages
- ❖ Croisements
- ❖ Transitions
- ❖ Rapidité



LES OBJECTIFS DU CHEMINEMENT POUR BIEN PATINER

- ❖ Chaque séance d'entraînement devrait comprendre des exercices de patinage agile pour les avants et les défenseurs.
- ❖ Enseigner d'abord le patinage, ajouter des rondelles et, lorsque cela est possible, ajouter un ou des joueurs avec lesquels ils peuvent interagir.
- ❖ Utiliser des exercices et des schémas de patinage qui simulent des situations de match autant que possible.

Les avants et les défenseurs doivent maîtriser tous les aspects du patinage.

- ❖ Les habiletés liées au patinage profitent à tous les joueurs.
- ❖ Lorsque les joueurs vieillissent, le jeu devient plus axé sur les positions et l'accent peut alors être mis sur l'entraînement des habiletés propres aux différentes positions.

Patinage



**SANS DE SOLIDES HABILITÉS DE
BASE LIÉES AU PATINAGE, ON NE
PEUT ATTEINDRE SON PLEIN
POTENTIEL AU HOCKEY.**

Avant de patiner...



- Si les joueurs ne maîtrisent pas les habiletés de base en motricité comme l'agilité, l'équilibre et la coordination, ils seront incapables de patiner, et donc d'exécuter les habiletés fondamentales liées au patinage et au hockey.
- Une approche multisport au développement favorise un développement optimal des habiletés au hockey.
- Le hockey est un sport à spécialisation tardive.

Le caractère essentiel du patinage



1. MANIEMENT DE LA RONDELLE

- Équilibre, positionnement et agilité des pieds
- Transferts de poids sur les pieds pour améliorer les feintes = transitions sur les carres

2. PASSER

- Équilibre, positionnement et agilité des pieds
- Transferts de poids sur les pieds pour bien propulser la rondelle dans l'exécution des passes – puissance provenant des jambes = transitions sur les carres

3. TIRS

- Équilibre, positionnement et agilité des pieds
- Transferts de poids sur les pieds pour bien propulser la rondelle dans l'exécution des tirs – puissance provenant des jambes = transitions sur les carres
- Poussée avec le pied avant pour décocher les tirs – complément à l'orientation du mouvement (haut et bas) = glisser le pied avant



Le caractère essentiel du patinage

1. Si vous ne patinez pas bien, vous ne pouvez pas manier la rondelle au meilleur de votre capacité.
2. Si vous ne patinez pas bien, vous ne pouvez pas passer la rondelle au meilleur de votre capacité.
3. Si vous ne patinez pas bien, vous ne pouvez pas tirer la rondelle au meilleur de votre capacité.

Les habiletés de base liées au patinage...



- ❖ Même si le patinage est à la base même des habiletés techniques au hockey, l'apprentissage des habiletés liées au patinage n'est pas réservé aux premières années de développement.
- ❖ Voici DEUX raisons pour lesquelles les joueurs ont intérêt à poursuivre le développement des habiletés liées au patinage :
 1. **Progression de l'apprentissage continu** : trois étapes dans l'apprentissage ou l'enseignement d'une habileté ou d'une notion
 1. Initiation (c.-à-d. initiation et novice)
 2. Développement (c.-à-d. atome, pee-wee, bantam)
 3. Perfectionnement (en continu) (c.-à-d. midget et catégories suivantes)
 2. **Apprentissage multidisciplinaire** : Les joueurs doivent continuellement développer et perfectionner les habiletés techniques au hockey, mais EN FAIT, ils doivent développer et maîtriser progressivement l'ensemble des habiletés et notions suivantes :
 1. Habiletés techniques au hockey
 2. Habiletés individuelles
 3. Tactiques collectives
 4. Système de jeu collectif
 5. Stratégie



Enseignement du patinage

- ❖ Pour enseigner aux joueurs de hockey à patiner, peu importe leur âge ou leur niveau, il n'est pas nécessaire de décomposer les mouvements liés aux habiletés dans les moindres détails – **Soyez réaliste!**
- ❖ Les joueurs sont de plus en plus gros, forts, rapides et intelligents, mais il est rare que tous les joueurs d'un groupe aient les mêmes habiletés liées au patinage, ce qui est tout à fait normal. **Adaptez votre enseignement pour mettre en valeur les caractéristiques de patinage individuelles de chaque joueur!**
- ❖ Les connaissances techniques sont surtout utiles à l'entraîneur (pour l'analyse et la correction des habiletés liées au patinage) – **les approches trop techniques sont souvent peu efficaces auprès de la plupart des joueurs!**
- ❖ L'analyse vidéo (tablettes, etc.) est un outil très puissant pour la correction d'erreurs et l'apprentissage, tant pour les entraîneurs que les joueurs!

Enseignement du patinage



- ❖ Les entraîneurs doivent présenter les aspects principaux d'une bonne technique de patinage en adoptant une **approche progressive appropriée à l'âge des joueurs!**
- ❖ Décomposez les habiletés en progressions accessibles et claires!
- ❖ Insistez sur **l'importance du patinage** dans le hockey moderne auprès de vos élèves ou de vos joueurs!
- ❖ Le patinage n'est pas un sujet qui passionne les joueurs. **Faites en sorte que le développement du patinage soit amusant et interactif pour vos élèves ou vos joueurs!**
- ❖ **GARDEZ-LES EN MOUVEMENT!**

Développer des patineurs habiles



- ❖ Travaillez les techniques de base du patinage que les joueurs utilisent pendant chaque match et chaque entraînement et concevez des exercices pour enseigner et renforcer ces techniques par la répétition.
- ❖ Reproduisez les habiletés liées à l'agilité que les joueurs utilisent dans un contexte qui s'apparente autant que possible à des situations de match à l'aide d'une progression allant du simple patinage au patinage avec une rondelle, puis au patinage en effectuant des passes et des réceptions de passes.
- ❖ Les tactiques de jeu, comme le contrôle de l'écart, l'orientation, la lecture du jeu et la réaction, peuvent ensuite être intégrées aux exercices.

Huit habiletés spécialisées liées au patinage

1. Agilité
2. Contrôle des carres/Coordination
3. Patinage avant
4. Patinage arrière
5. Virages
6. Croisements
7. Transition
8. Pieds rapides





STRUCTURE SAISONNIÈRE

SEPTEMBRE

- Habiletés techniques -
Introduction

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Patinage avant/arrière

Virages et croisements

OCTOBRE

- Habiletés techniques -
Développement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Patinage avant/arrière

Virages et croisements

Transition

NOVEMBRE

- Habiletés techniques -
Développement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Patinage avant/arrière

Virages et croisements

Transition

DÉCEMBRE

Habiletés techniques -
Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Patinage avant/arrière

Virages et croisements

Transition

Pieds rapides

JANVIER

Habiletés techniques –
Développement/Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Patinage avant/arrière

Virages et croisements

Transition

Pieds rapides

Accélération

« L'agilité, l'équilibre et la coordination devraient être travaillés lors de chaque séance d'entraînement qui enseigne les habiletés liées au patinage à des jeunes de 12 ans et moins. »

« La rapidité et l'accélération devraient être travaillées lors de chaque séance d'entraînement qui enseigne les habiletés liées au patinage à des jeunes de 13 ans et plus. »



STRUCTURE SAISONNIÈRE

FÉVRIER

Habiletés techniques –
Développement/Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Patinage avant/arrière

Virages et croisements

Transition

Pieds rapides

Accélération

MARS/AVRIL

Habiletés techniques –
Développement/Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Patinage avant/arrière

Virages et croisements

Transition

Pieds rapides

Accélération

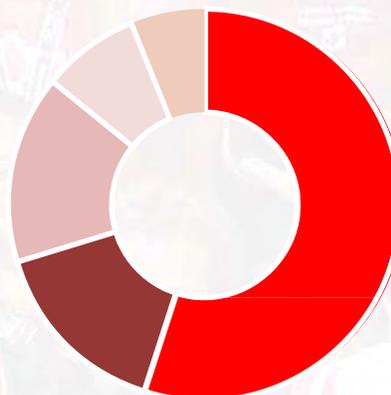
MAI/JUIN/JUILLET/AOÛT

Saison morte

Activités multisports

Apprentissage d'habiletés techniques

TABLEAU DE RÉPARTITION DE LA STRUCTURE SAISONNIÈRE



- 40 % - Introduction aux habiletés techniques
- 25 % - Développement des habiletés techniques
- 20 % - Perfectionnement des habiletés techniques
- 10 % - Introduction aux tactiques individuelles
- 5 % - Développement des tactiques individuelles

Ressources



Stages en classe et sur glace offerts aux entraîneurs partout au Canada par les bureaux des membres provinciaux.

 **Hockey Canada Instructional Stream**



**Skating– Level 1
Initiation / Novice**

Challenge – Learn - Improve **2018 - 19**



 **Hockey Canada Instructional Stream**



Skating – Level 1

Challenge – Learn - Improve **2018 - 19**



 **Hockey Canada Instructional Stream**

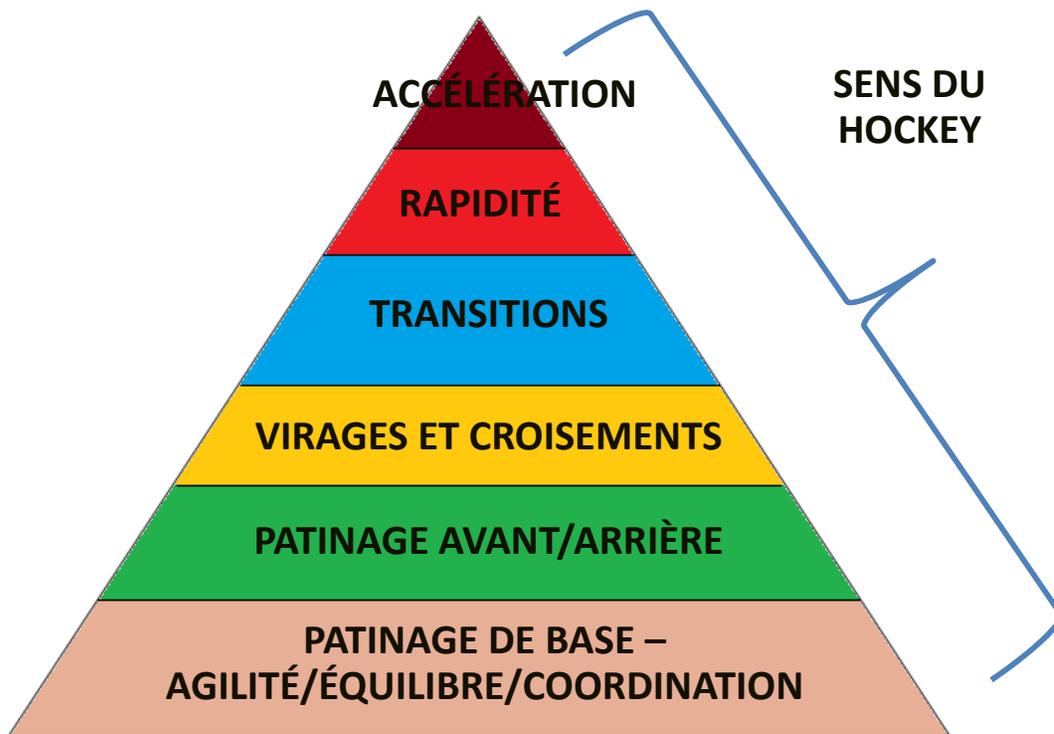


Skating– Level 2

Challenge – Learn - Improve **2018 - 19**

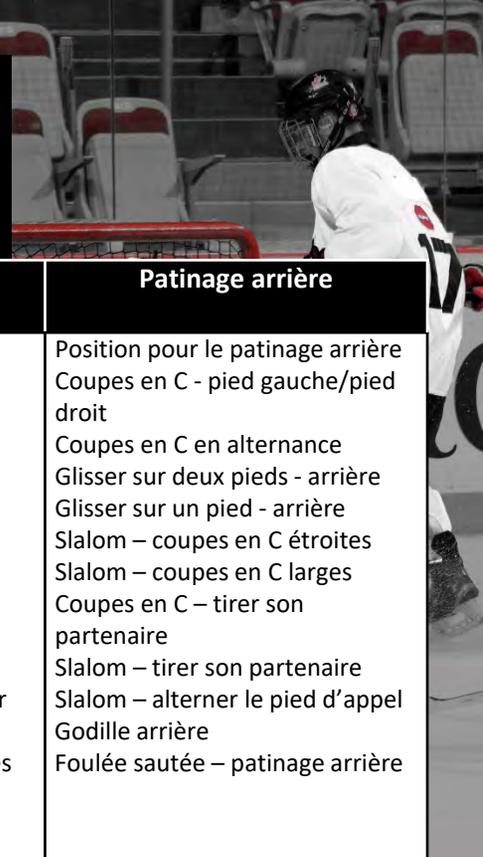


Développement des habiletés liées au patinage



1. Pour les joueurs débutants, on recommande que le développement du patinage repose sur 75 % d'habiletés techniques et 25 % de tactiques liées au patinage.
2. Pour les joueurs en développement, on recommande que le développement du patinage repose sur 50 % d'habiletés techniques et 50 % de tactiques liées au patinage.
3. Pour les joueurs de la haute performance, on recommande que le développement du patinage repose sur 35 % d'habiletés techniques, 35 % de tactiques liées au patinage et 30 % d'habiletés liées à la rapidité et à l'accélération.

Habiletés liées au patinage



Équilibre et agilité	Contrôle des carres	Départs et arrêts	Patinage avant	Patinage arrière
Position de base Se relever sur la glace Équilibre sur un pied Sauter – sur un pied Glisser – s’aider avec les bras Glisser sur deux pieds Glisser sur un pied - avant Glisser sur un pied - arrière Glisser les genoux fléchis Glisser – sur un pied – orteils sur la rondelle Croisements latéraux – pas et ancrage Croisements latéraux – continus Croisements latéraux – par-dessus un bâton Tir au canard	Tracer un 8 - avant Tracer un 8 - arrière Zigzag sur 1 jambe – avant Zigzag sur 1 jambe – arrière Slalom en patinage avant et arrière en ciseaux – alterner le pied d’appel Slalom – bâton sur glace	Départ en T Départ en V en patinage avant Départ avec croisements Départ en patinage arrière avec coupe en C Départ arrière avec croisements Arrêts à une heure – à onze heures Arrêt avec la jambe extérieure Arrêt avec les deux pieds parallèles Arrêt avec la jambe intérieure/la carre extérieure Arrêt à une jambe en patinage arrière Arrêt des deux jambes en patinage arrière	Coupes en C - pied gauche/pied droit Slalom – coupes en C étroites Slalom – tirer son partenaire Coupes en C – croisements par-dessous du pied arrière Coupes en C – croisements alternatifs par-dessous Coupes en C – talon seulement Foulées en patinage avant Foulées exagérées Foulées en patinage avant – tirer son partenaire Zigzaguer – croisements avec des cônes Zigzaguer – croisements par-dessous avec des cônes Foulées avant – mains sur le bâton sur la glace Foulée et flexion Foulée sautée	Position pour le patinage arrière Coupes en C - pied gauche/pied droit Coupes en C en alternance Glisser sur deux pieds - arrière Glisser sur un pied - arrière Slalom – coupes en C étroites Slalom – coupes en C larges Coupes en C – tirer son partenaire Slalom – tirer son partenaire Slalom – alterner le pied d’appel Godille arrière Foulée sautée – patinage arrière
Virages	Croisements	Transitions et pivots		
Virages glissés Virages brusques Virage brusque – plonger dans le virage 360 degrés – à gauche et à droite 360 degrés – alternance Coupes en C – sur un cercle – pied extérieur Coupes en C – sur un cercle – pied intérieur Coupes en C – sur un cercle – deux pieds Coupes en C – sur un cercle – croisements par-dessous	Croisements – avant Croisements – saisir le bâton dans le bas Croisements – trois rapides – à gauche et à droite Coupes en C – sur un cercle Croisements par-dessous – patinage arrière Croisements – patinage arrière Croisements – patinage arrière – étirer le plus possible Croisements – hauts et bas Croisements – course des quatre cônes	Arrêt à un pied et départ en T en patinage arrière Pivots - avant à arrière et arrière à avant Pivots – ouverts et inversés Glisser talon contre talon Mohawk sur les cercles – ouverts Mohawk sur les cercles – ouverts et inversés		

Jeux en espace restreint



Barry Trotz
Entraîneur de l'équipe
nationale canadienne

« Nous utilisons des
exercices qui mettent
l'accent sur le patinage
en espace restreint à
tous les entraînements. »

Que sont les jeux en espace restreint?



« Si vous ne pouvez patiner en espace restreint, vous ne pourrez pas jouer à un niveau élite. »



- ❖ Il s'agit d'exercices compétitifs effectués dans un espace plus petit que la surface de jeu normale.
- ❖ Cet espace peut être la largeur de la patinoire, la zone neutre, les coins – selon ce que les entraîneurs veulent enseigner. Habituellement, un moins grand nombre de joueurs y prennent part, mais l'intensité est plus élevée et plus constante. Ils touchent souvent la rondelle.
- ❖ Ces jeux sont conçus pour simuler le plus possible des situations de matchs dans lesquelles les joueurs peuvent acquérir de l'expérience et apprendre.

Habiletés liées au patinage et JER

Le « sens du hockey » est essentiellement un trait de caractère appris fondé sur l'expérience.

Arrêts et départs

Le hockey se transforme souvent en des luttes à 1 contre 1;

Déplacements latéraux

Virages brusques

Conditions simulant un match



Placent les joueurs dans une situation où ils doivent « lire et réagir »; prendre une décision.

Patinage de transition

Orienter/Aiguiller

Arrêts et départs

Habiletés et JER

**Réduisez l'espace!
Augmentez l'allure!**



Ces habiletés et tactiques individuelles doivent être intégrées aux entraînements, puis combinées aux notions des tactiques collectives. Toutefois, « vous ne pouvez jouer dans un orchestre avant d'avoir maîtrisé votre instrument ». Il est essentiel de développer les habiletés de base pendant les entraînements pour qu'elles deviennent des automatismes pendant les matchs. En plus des habiletés, il faut créer des situations où les joueurs doivent « lire et réagir » pour qu'ils réfléchissent à leur façon de jouer tant pendant les entraînements que lors des matchs.

Les entraîneurs doivent établir un plan annuel pour donner un ordre de priorité à ces habiletés et veiller à ce qu'elles soient enseignées. Il faut fonder les entraînements sur les leçons tirées lors de matchs, mais il ne faut pas négliger le développement global nécessaire pour enseigner les habiletés de base à nos jeunes joueurs.

Ressources



www.hockeycanadanetwork.com

 **RÉSEAU**
HOCKEY CANADA

SELON LES CHIFFRES

 **800** EXTRAITS DE MATCHS
D'ÉQUIPE CANADA

 **3 200** ARTICLES

 **300**
PLANS D'ENTRAÎNEMENT

 **1 500**
EXERCICES

900  **VIDÉOS**

 **HOCKEY CANADA**
NETWORK
RÉSEAU
HOCKEY CANADA

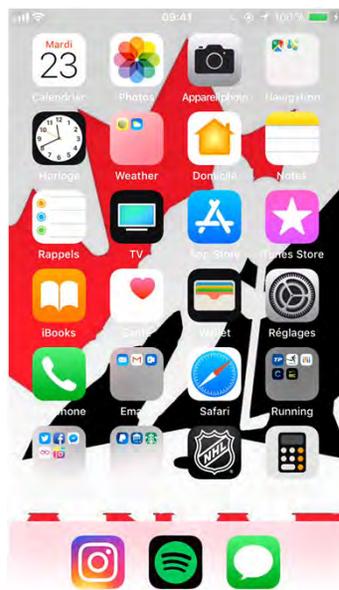
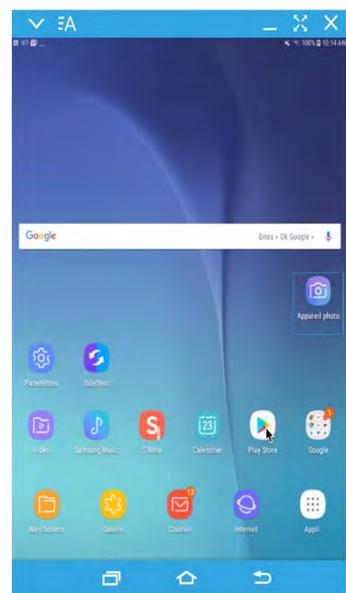
JOUER VIDEO



Ressources

S'ABONNER *Pour commencer, il suffit de :*

Télécharger l'appli dans l'App Store ou sur Google Play.



JOUER VIDEOS



S'abonner dans l'appli ou en ligne pour profiter immédiatement de l'accès, de la distribution et d'économies.

www.hockeycanadanetwork.com

Acheter, en ligne, des codes d'accès au Réseau Hockey Canada pour votre équipe ou organisation locale de hockey mineur

RÉSEAU HOCKEY CANADA

L'Appli Réseau Hockey Canada est offerte pour les appareils Android et iOS. Téléchargez-la maintenant gratuitement de Google Play ou de l'App Store et commencez à explorer les vidéos et articles. Pour un accès complet et illimité à tout le contenu et à toutes les caractéristiques, abonnez-vous au Réseau Hockey Canada Premium.

Gratuit	Premium
Explorez l'appli sur votre téléphone ou tablette et consultez sans frais un nombre restreint de vidéos, d'articles et d'exercices.	Abonnez-vous pour un accès illimité à du contenu exclusif mis régulièrement à jour et à des fonctions améliorées.
Gratuit	Pour seulement 4 \$ par mois*

DISPONIBLE SUR Google play | Télécharger dans l'App Store

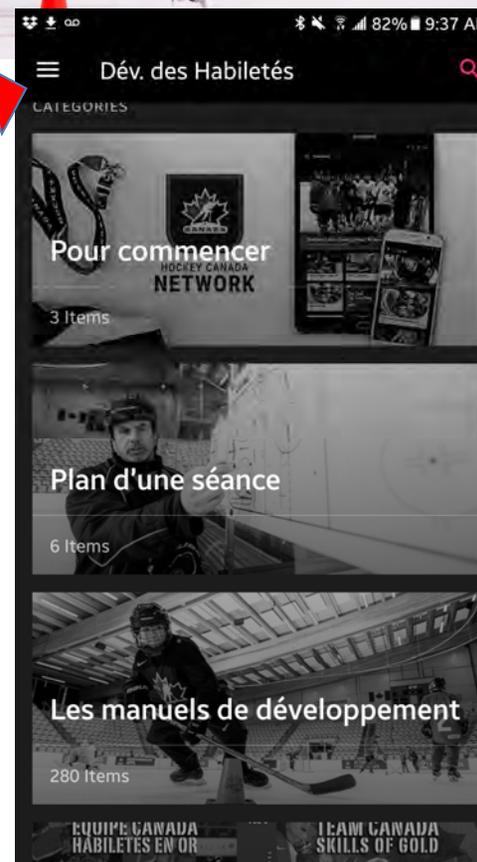
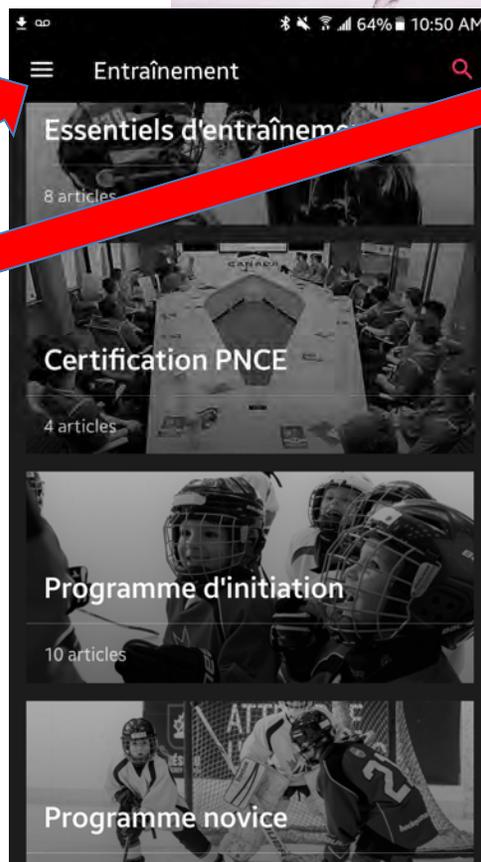
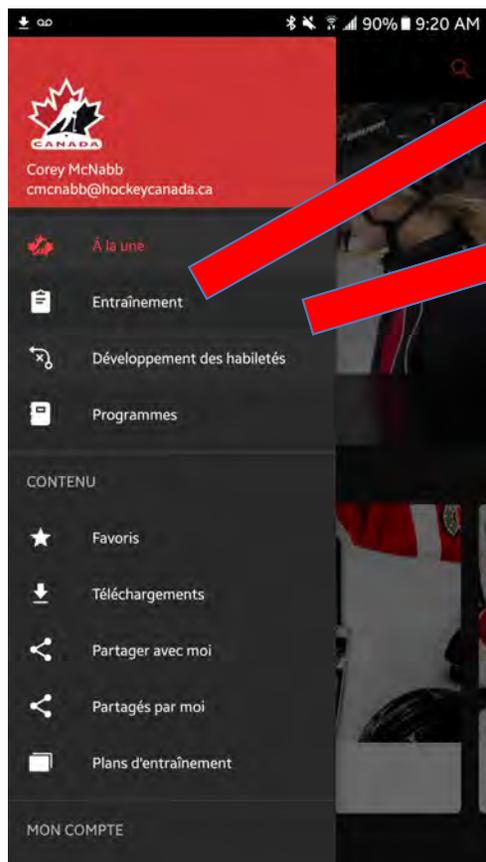
Abonnez-vous en ligne et économisez. Souscrivez à l'accès Premium au Réseau Hockey Canada par l'intermédiaire de notre site Web et obtenez 20 % de rabais supplémentaire sur le prix in-app d'un abonnement annuel.

Ajoutez votre nom à notre liste de diffusion et recevez les dernières nouvelles et les mises à jour concernant la nouvelle appli Réseau Hockey Canada.

johnsmith@email.com



Ressources



Qu'est-ce qu'Accès aux exercices de Hockey Canada?

Accès aux exercices de Hockey Canada est une ressource offerte **gratuitement** aux joueurs et aux entraîneurs de tous les niveaux qui contient un nombre sans cesse croissant de :

- Exercices
- Vidéos
- Plans d'entraînement

ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA | PLANS D'ENTRAÎNEMENT | FAQ | PLUS DE RESSOURCES

Accès aux exercices de Hockey Canada | Bâtit votre plan d'entraînement

S'inscrire | Identifier

CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

C'est le début d'une autre saison de hockey! Nous espérons que vous avez tous passé un bel été à l'extérieur des arènes et que cette période de repos vous a permis de pratiquer des activités estivales et de passer du temps en famille.

Nous avons ajouté de nouvelles vidéos et fonctionnalités et fait des mises à jour pour améliorer votre expérience comme utilisateurs de l'accès aux exercices, qui demeure une ressource offrant gratuitement aux entraîneurs de certaines exercices et de vidéos.

Nouvelles fonctionnalités :

- Des vidéos montrant des joueuses de l'équipe nationale féminine du Canada ont été ajoutées.
- Des plans d'entraînement pour les catégories Initiation et Novice provenant des manuels des habilités de Hockey Canada ont été ajoutés sous l'onglet Plans d'entraînement.
- Des exercices propres aux catégories Initiation et Novice sont maintenant offerts.

Mises à jour :

- Les fichiers PDF pour chacun des diagrammes des exercices ont été retirés afin de continuer de réduire notre empreinte papier et de mettre l'accent sur la technologie numérique.
- Des plans d'entraînement par défaut ont été ajoutés pour donner aux entraîneurs des idées d'entraînement utiles à mettre en application qu'ils peuvent partager ou imprimer.

À venir :

- Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés qui leur sont associés afin d'offrir aux entraîneurs un outil amélioré pour les recherches par groupe d'âge et type d'habileté.

Commentaires | S'inscrire | Identifier

Voir tous les âges | Voir toutes les catégories | Rechercher des exercices | Réinitialiser

Affichage 1 - 12 de 660 résultats | Connectez-vous et créez un compte

Trier par | Articles par la page 12

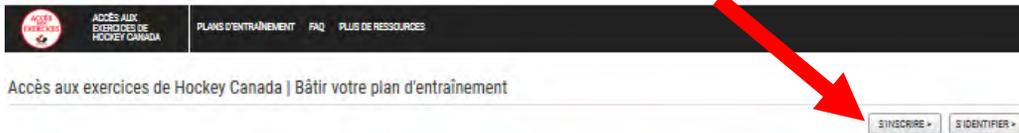
NOUVEAU! PATINAGE - AGILITÉ - AGILITÉ AVEC 5 RONDELLES | PATINAGE - AGILITÉ - PROTECTION DE LA RONDELLE | PATINAGE - ÉVASIONS DU DÉFENSEUR | PATINAGE - CROISEMENTS PIEDS RAPIDES



Créer un compte



Cliquez sur le bouton *S'inscrire*.



Accès aux exercices de Hockey Canada | Bâtir votre plan d'entraînement

CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

C'est le début d'une autre saison de hockey! Nous espérons que vous avez tous passé un bel été à l'extérieur des arénes et que cette période de repos vous a permis de pratiquer des activités estivales et de passer du temps en famille.

Nous avons ajouté de nouvelles vidéos et fonctionnalités et fait des mises à jour pour améliorer votre expérience comme utilisateurs de l'Accès aux exercices, qui demeure une ressource offrant gratuitement aux entraîneurs de centaines d'exercices et de vidéos.

Nouvelles fonctionnalités :

- Des vidéos montrant des joueuses de l'équipe nationale féminine du Canada ont été ajoutées.
- Des plans d'entraînement pour les catégories Initiation et novice provenant des manuels des habiletés de Hockey Canada ont été ajoutés sous l'onglet Plans d'entraînement.
- Des exercices propres aux catégories Initiation et novice sont maintenant offerts.

Mises à jour :

- Les fichiers PDF pour chacun des diagrammes des exercices ont été retirés afin de continuer de réduire notre empreinte papier et de mettre l'accent sur la technologie numérique.
- Des plans d'entraînement par défaut ont été ajoutés pour donner aux entraîneurs des idées d'entraînement prêtes à mettre en application qu'ils peuvent partager ou imprimer.

À venir :

- Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés ou leur



Entrez les renseignements et cliquez sur *S'inscrire*.

ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA | Bâtir votre plan d'entraînement

S'INSCRIRE S'IDENTIFIER

SIGN UP FOR DRILL HUB

ACCÈS aux exercices de Hockey Canada

CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

C'est le début d'une autre saison de hockey! Nous espérons que vous avez tous passé un bel été à l'extérieur des arénes et que cette période de repos vous a permis de pratiquer des activités estivales et de passer du temps en famille.

Nous avons ajouté de nouvelles vidéos et fonctionnalités et fait des mises à jour pour améliorer votre expérience comme utilisateurs de l'Accès aux exercices, qui demeure une ressource offrant gratuitement aux entraîneurs de centaines d'exercices et de vidéos.

Nouvelles fonctionnalités :

- Des vidéos montrant des joueuses de l'équipe nationale féminine du Canada ont été ajoutées.
- Des plans d'entraînement pour les catégories Initiation et novice provenant des manuels des habiletés de Hockey Canada ont été ajoutés sous l'onglet Plans d'entraînement.
- Des exercices propres aux catégories Initiation et novice sont maintenant offerts.

Mises à jour :

- Les fichiers PDF pour chacun des diagrammes des exercices ont été retirés afin de continuer de réduire notre empreinte papier et de mettre l'accent sur la technologie numérique.
- Des plans d'entraînement par défaut ont été ajoutés pour donner aux entraîneurs des idées d'entraînement prêtes à mettre en application qu'ils peuvent partager ou imprimer.

À venir :

- Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés ou leur

S'inscrire

