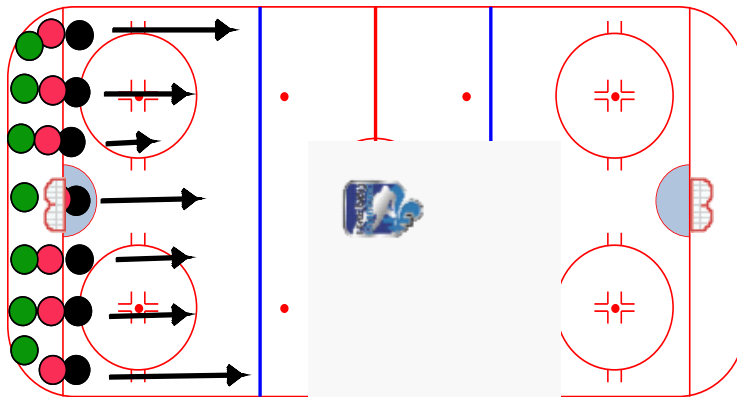


Exercice no. : 1      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Équilibre et renforcement      Éléments du contenu: Orteils sur la rondelle      Composante: Équilibre

**Description**

Les joueurs patinent avec les orteils sur la rondelle et alternent de gauche à droite avec le pied.  
  
Bien s'assurer que les joueurs croisent la jambe et que la jambe en appui reste fléchie.



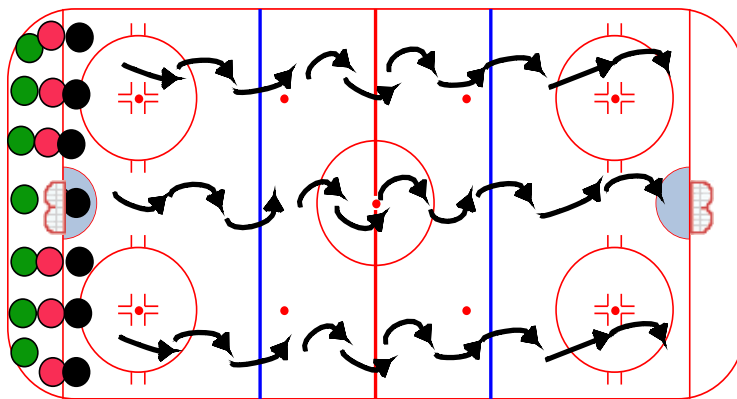
Points clés:

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

Titre : Équilibre et renforcement      Éléments du contenu: Contrôle des carres      Composante: \_\_\_\_\_

**Description**

Patinage avant, slalom alterné, pied d'appel:  
-Effectuer des slaloms en alternant le pied d'appel.  
  
Patinage arrière en ciseaux:  
-Contrôle des carres extérieurs.



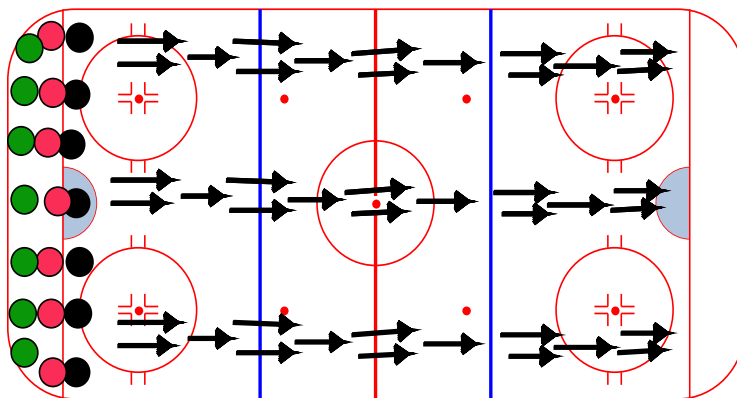
Points clés:

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

Titre : Équilibre et renforcement      Éléments du contenu: Travailler les quarts      Composante: \_\_\_\_\_

**Description**

Les joueurs sont divisés par vagues (6 à 7 joueurs)  
  
Exercice 1 (Clap Push)  
  
Exercice 2 (1..2 croise, 1..2..croise)  
  
Exercice 3 (quart intérieur, quart extérieur)



Points clés:

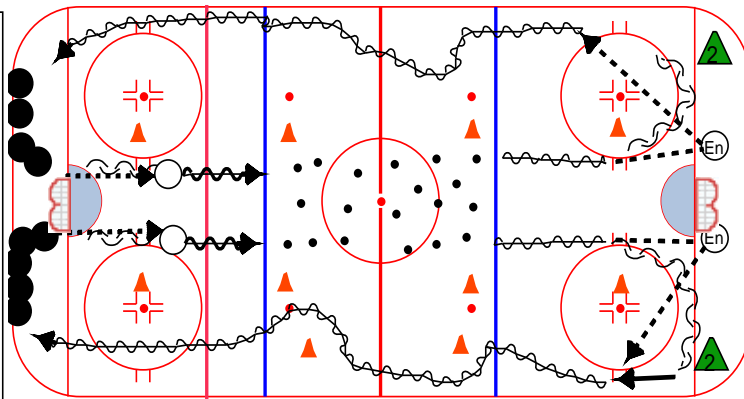
Exercice no. : 4      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Équilibre et renforcement      Éléments du contenu: \_\_\_\_\_      Composante: \_\_\_\_\_

**Description**

-Exercice d'habileté et de renforcement des jambes. Un joueur part de chaque côté de la zone du gardien et se dirige vers la zone neutre en effectuant les exercices demandés\* Les joueurs reviennent par la suite dans leur couloir 2 respectif tout en effectuant le deuxième exercice demandé\*. La deuxième vague part quand les premiers ont atteint la ligne de ringuette.

Exc 1 (Zig zag au travers des cônes sans les toucher) Exc 2 (passe à son entraîneur, joueur fait face au passeur et recoit une passe et revient en faisant des feintes aux cônes.)



**Points clés:**  Qualité du mouvement     Exécution correcte     Dépassement de soi   

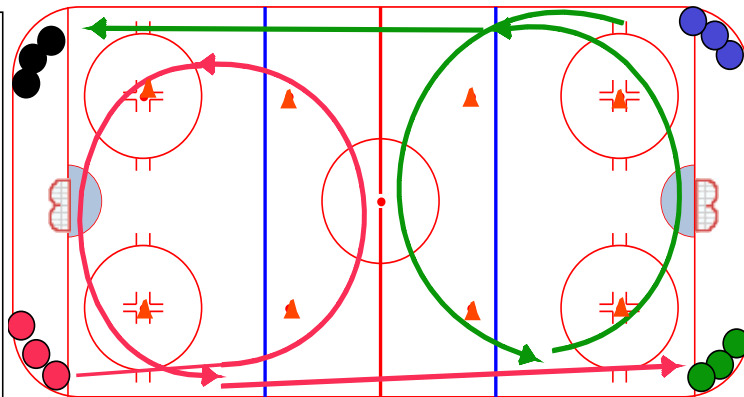
Exercice no. : 5      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Avec et sans rondelle      Éléments du contenu: \_\_\_\_\_      Composante: Agilité des jambes

**Description**

- Diviser le groupe en 4 (1 groupe dans chaque coin)  
 - Les 3 premiers joueurs de chaque coin opposé (bleu et rouge) partent.  
 Les joueurs doivent patiner à l'extérieur des cônes tout en croisant les jambes de façons à garder les jambes toujours en mouvement pour ainsi conserver une vitesse de pointe.  
 - Alternner les groupes

Évitez les sautilllements sur la glace lors des croisements.



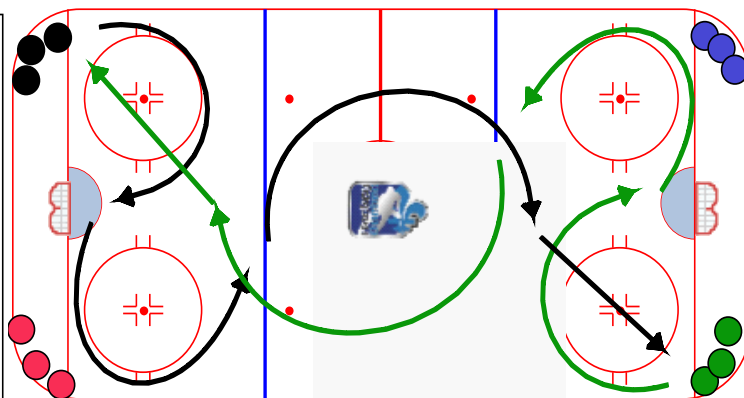
**Points clés:**  Patins en mouvement     Croisements complet     Lever la tête     flexions des genoux

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

Titre : Sans rondelle      Éléments du contenu: \_\_\_\_\_      Composante: \_\_\_\_\_

**Description**

- Diviser le groupe en 4 (1 groupe dans chaque coin)  
 - Les 3 premiers joueurs de chaque coin opposé (bleu et rouge) partent.  
 Les joueurs doivent contourner les cercles en croisant les jambes.  
 Évitez les sautilllements sur la glace lors des croisements.



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

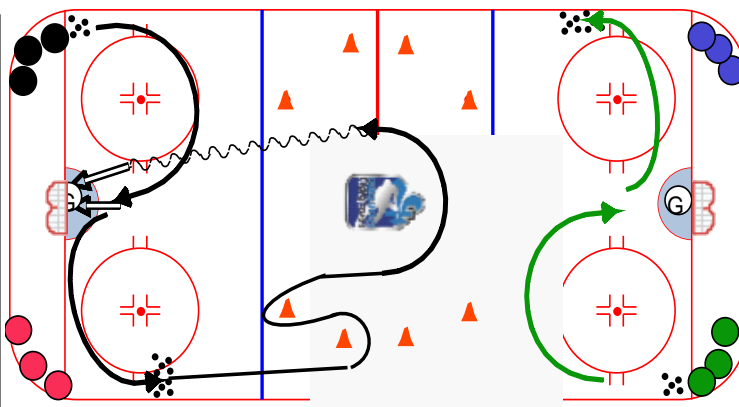
Exercice no. : 7      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Trajet      Éléments du contenu: \_\_\_\_\_      Composante: \_\_\_\_\_

**Description**

Les joueurs doivent contourner les cercles en croisant les jambes.

-suite au dernier croisement, les joueurs tirent au but, récupèrent une rondelle, vont effectuer le trajet autour des cônes et reviennent tirer sur le gardien.



**Points clés:**                  

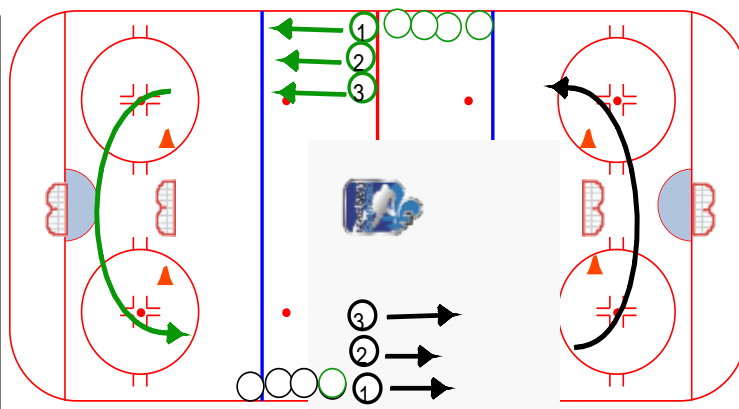
Exercice no. : 8      Durée : \_\_\_\_\_ Minutes      De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Sans rondelle      Éléments du contenu: \_\_\_\_\_      Composante: \_\_\_\_\_

**Description**

-Joueurs partent par trois et doivent faire un tour complet en se concentrant sur la prise de vitesse lors des passages derrière les filets, sans sauter sur la glace.

-Pour ce faire, les joueurs doivent avoir une approche large.



**Points clés:**                  

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

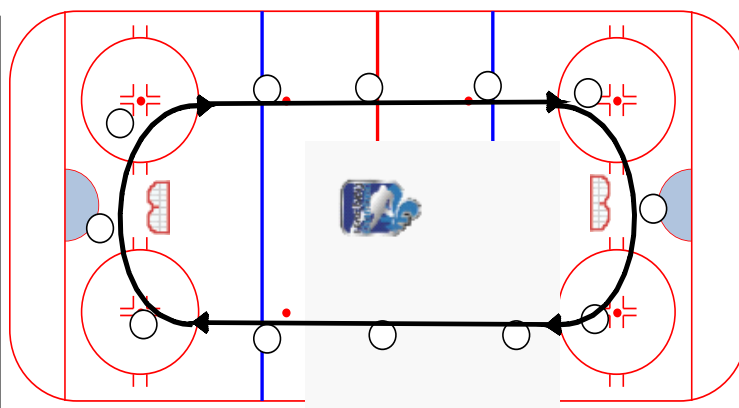
Titre : VO2      Éléments du contenu: \_\_\_\_\_      Composante: \_\_\_\_\_

**Description**

Les joueurs patinent autour des filets, au sifflet ils accélèrent à 75 % de leur max pour 10 à 15 secondes jusqu'à l'autre coup de sifflet 10 à 15 sec de récupération.

Progression: 4 X 15-15 sec. suivi de deux minutes de récupération. Changer de côté pour une autre série de 4 X 15-15 sec .

Augmenter de 1 répétition de 15-15 sec toutes les 2 à 3 semaines jusqu' à atteindre de 7 à 8 fois.



**Points clés:**

Exercice no. : 10 Durée : \_\_\_\_\_ Minutes De : \_\_\_\_\_ À : \_\_\_\_\_

Titre : Passe Éléments du contenu: Vision de jeu Composante: Passe en mouvement

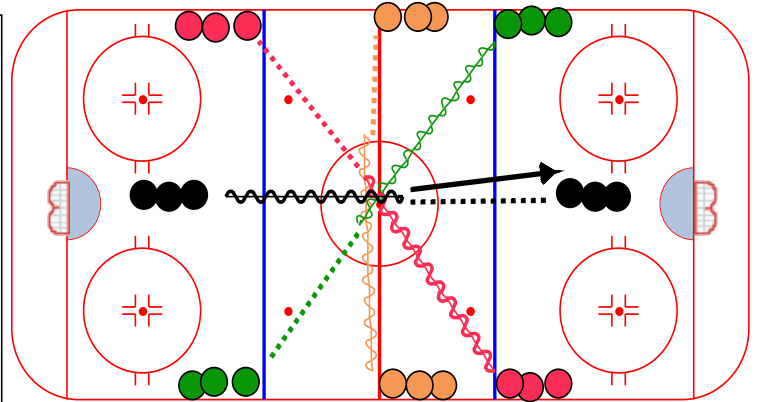
**Description**

Un joueur de chaque couleur part et doit passer par le cercle central avant de pouvoir faire une passe au joueur de son groupe à l'opposé de la zone centrale. Une fois sa passe complétée, le joueur termine en patinant dans le groupe à pleine vitesse.

- Exercice en continu.
- Possibilité de varier les tempos.
- Possibilité de varier les consignes

Ex 1: double passe

Ex 2 : Virage brusque + protection de rondelle avant de passer

**Points clés:**

Tête haute

Patins en mouvement

vision périphérique

Qualité des passes