



Croisements

SECTION LIBRE

Croisement Avant

Choses à surveiller:

- Tête, épaules et bâton dans la direction recherché
- Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre
- Deux extensions complètes à chaque croisement
- Genou extérieur devant genou intérieur

Erreurs communes:

- Croisement du patin
- Sautillement (si fait sur une seule jambe)
- Manque d'inclinaison dans le virage
- Ne pas ramener suffisamment la jambe intérieure

Croisement Arrière

Choses à surveiller:

- Respecter la position de base
- Jambe extérieure toujours en contact avec la glace
- Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre vers l'intérieur
- Deux extensions complètes à chaque croisement
- Genou extérieur devant genou intérieur

Erreurs communes:

- Manque de rotation du haut du corps
- Manque de flexion de la jambe de glisse empêchant une grande amplitude du mouvement

Exercice 1 Croisements 1

Durée: 6 min Ab

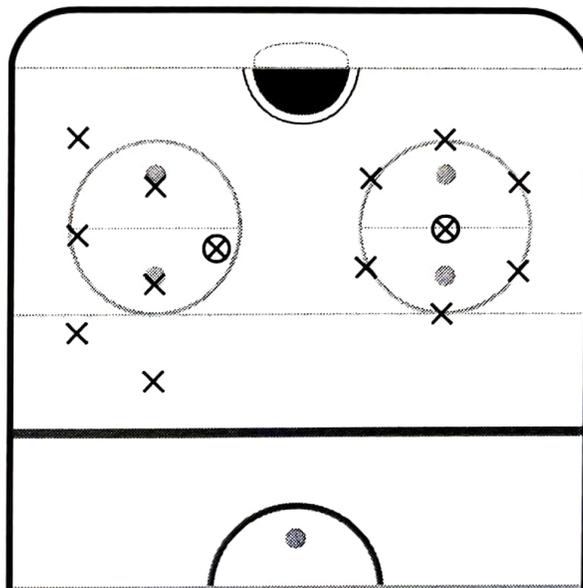
Description: Les joueuses se déplacent latéralement en croisant. Elles font de 3 à 5 croisements et changent de côté. Respecter la Position de Base

Variante 1: Sur le cercle, les joueuses se déséquilibrent et croisent par-dessus la ligne.

Variante 2: Laisser glisser un patin de chaque côté de la ligne et croiser vers l'intérieur.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro

Matériel: aucun



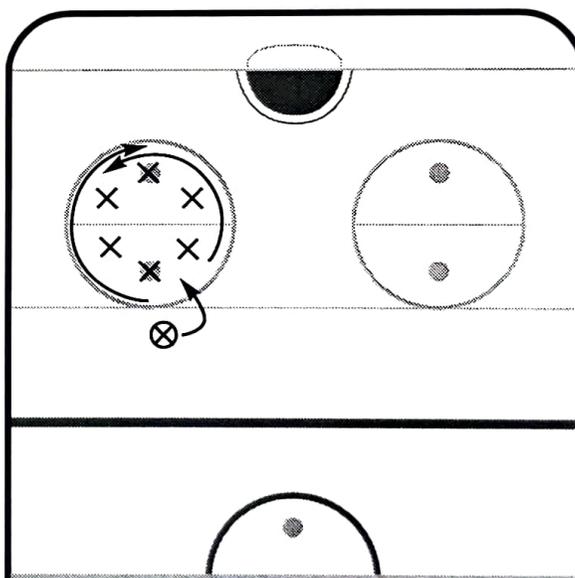
Exercice 2 La Pizza

Durée: 9 min Ab

Description: Les joueuses sont placées à égale distance à l'intérieur du cercle. L'instructeur circule autour et s'arrête entre 2 joueuses qui courent à l'intérieur du cercle en direction opposé. La 1ère arrivée et à genoux, gagne.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Dep

Matériel: aucun



Exercice 3 Course en Rond

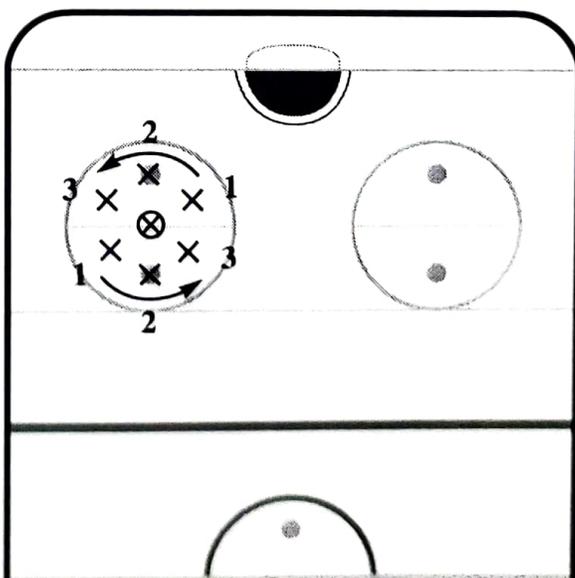
Durée: 9 min Ab

Description: Les joueuses sont placées à égale distance à l'intérieur du cercle. Elles ont toute un chiffre (ex.: 1, 2, 3, 4.) Au signal, celles qui possèdent le chiffre nommé font le tour du cercle et reviennent à leur place.

Variante: Départ à genoux ou à plat ventre.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Dep

Matériel: aucun



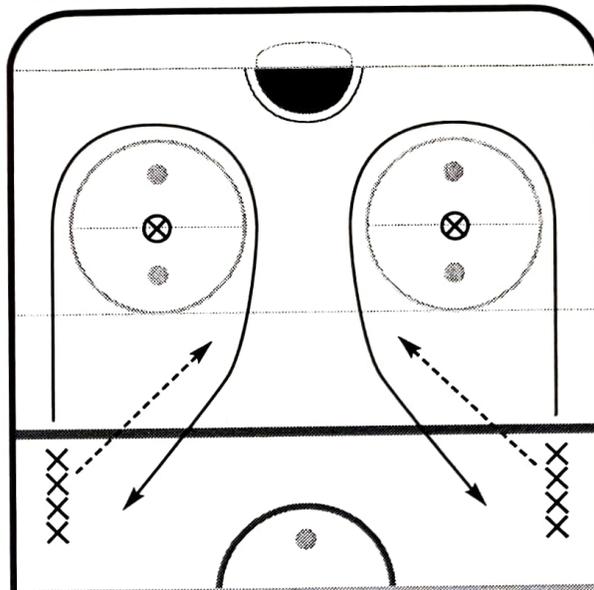
Exercice 4 Passe et Croise

Durée: 9 min Ab

Description: La 1ère joueuse part de la ligne bleu et fait le tour du cercle. La 2ème joueuse passe l'anneau à la 1ère à la fin du tour de celle-ci et part à son tour faire le tour du cercle. La 1ère, après la réception de l'anneau retourne derrière la ligne et l'exercice se poursuit ainsi avec toutes les joueuses en ligne.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Pas

Matériel: 1 anneau par joueuse sauf la 1ère



Exercice 5 Chien et Chat Croisé

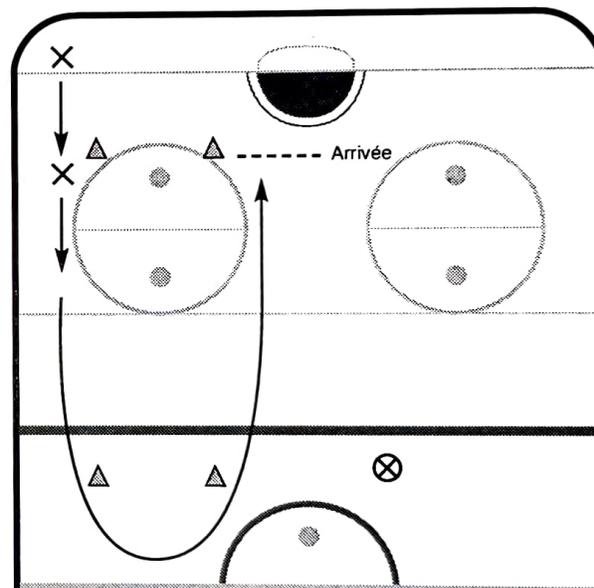
Durée: 9 min Ab

Description: En équipe de 2, disposé tel qu'illustré, le Chien poursuit le Chat autour de 4 cônes placés de façon à faire un anneau de vitesse. Encourager les croisements lors du virage. À faire des 2 côtés.

Variante 1: Le Chat transporte l'anneau.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Pav

Matériel: 4 cônes



Exercice 6 Croisements 2

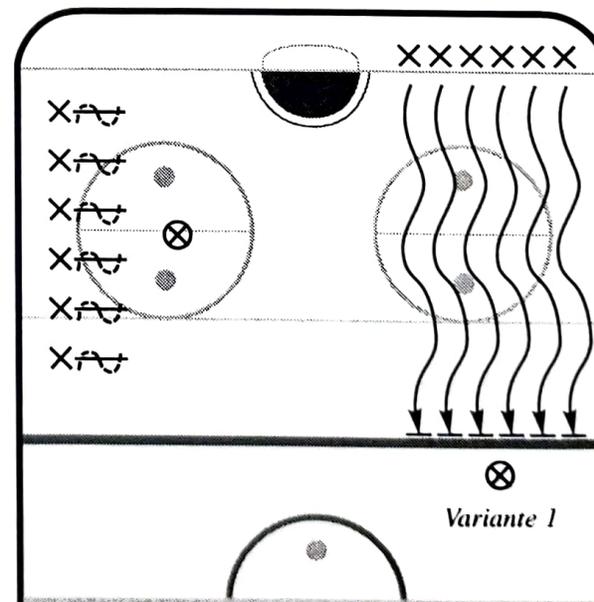
Durée: 6 min Ab

Description: Les joueuses font des croisements continus au-dessus d'une ligne ou d'un bâton.

Variante 1: Les joueuses prennent quelques coups de patins comme élan et se laissent glisser, ensuite elle font des croisements continus jusqu'à la ligne bleu.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav

Matériel: Aucun



Exercice 7 Le Croisé

Durée: 6 min Ab

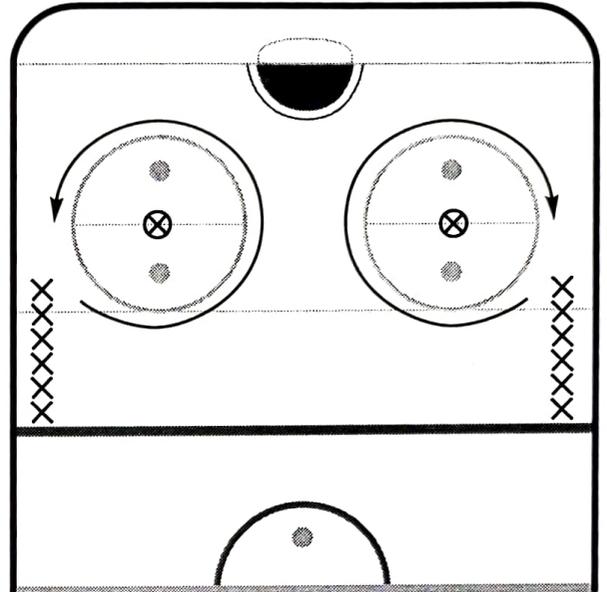
Description: Autour du cercle et/ou de 4 cônes disposés en cercle, les joueuses font la planche à roulettes et croise.

Variante 1: Le bâton à 2 mains aux hanches.

Variante 2: Comme V1, sauf que la joueuse se laisse glisser sur la jambe(1m) qui a croisé.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Pav

Matériel: 4 cônes



Exercice 8 Croise Coin

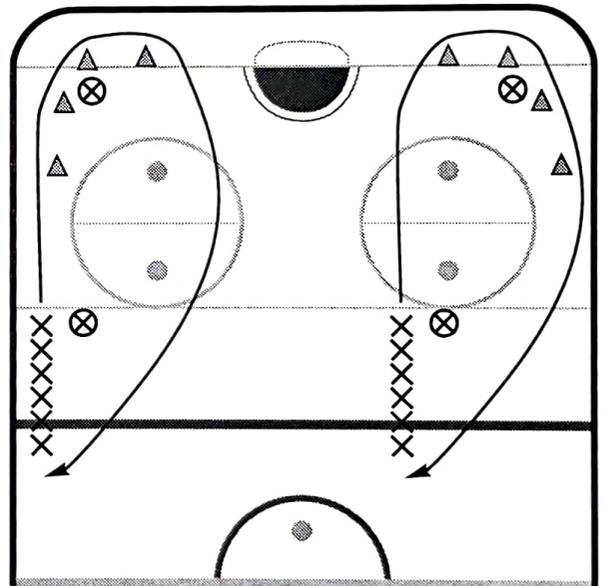
Durée: 6 min Ab

Description: La joueuse patine et passe dans le coin en croisant L'instructeur essaie de la toucher au passage. La joueuse doit passer le plus près possible des cônes. À refaire en partant de l'arrière du but

Variante 1: Avec l'anneau.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Pav

Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse pour V1



Exercice 9 Croisé en 8

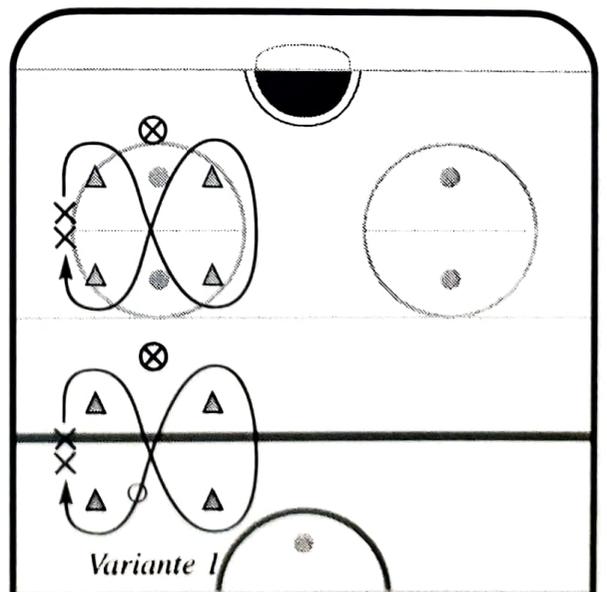
Durée: 6 min Ab

Description: En groupe de 2 joueuses à la fois, placer les cônes tel qu'illustré et faire des croisements en 8.

Variante 1: Avec l'anneau.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro

Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse pour V1



Exercice 10 Le Moulin

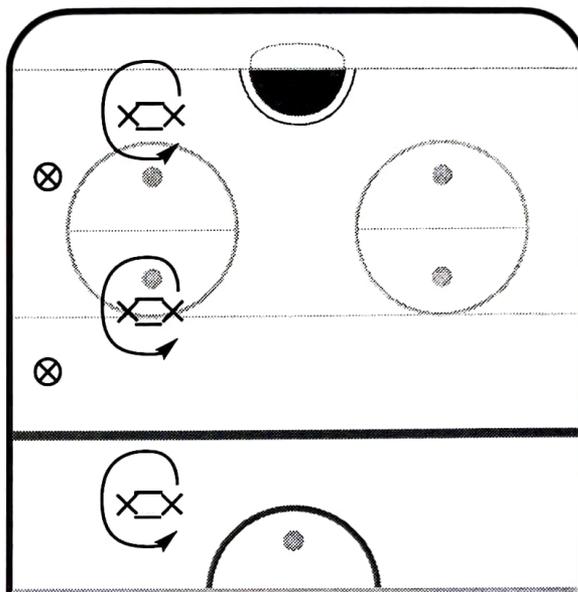
Durée: 6 min Ab

Description: En groupe de 2 joueuses, la 1^{ère} se tient au centre d'un cercle imaginaire et tient un bâton dans chaque main. La 2^{ème} tient aussi les bâtons et fait le tour de l'autre en croisant.

Variante 1: À faire en croisement arrière.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Pav

Matériel: aucun



Exercice 11 Cercles et Cones

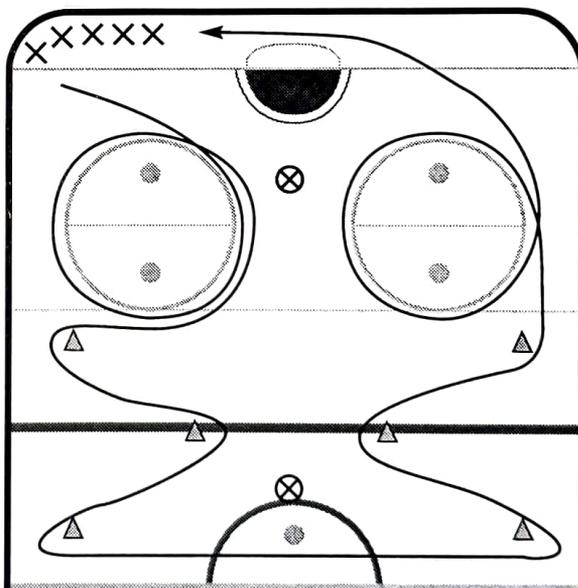
Durée: 6 min Ab

Description: La joueuse commence dans le coin. Elle fait des croisements autour du 1^{er} cercle tel qu'indiqué et négocie ensuite les 3 premiers cônes avant de traverser la patinoire pour faire de même avec les 3 autres, avant de faire des croisements autour du 2^e cercle en sens inverse du 1^{er}.

Variante: À reculons

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Vb

Matériel: 6 cônes



Exercice 12 Cercles et Cones 2

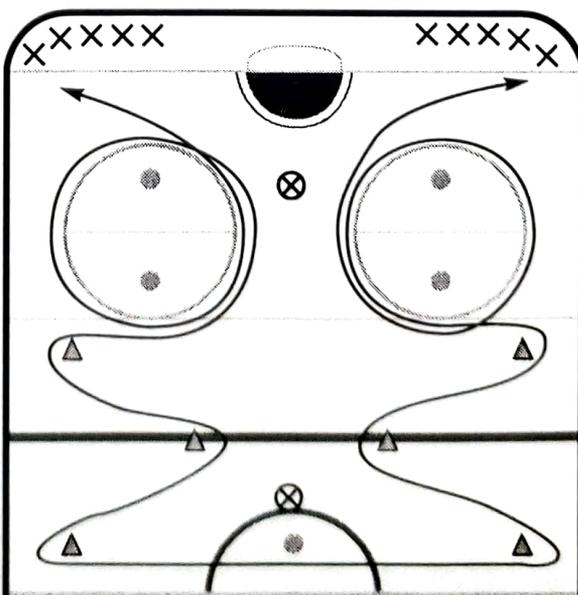
Durée: 6 min Ab

Description: La joueuse commence dans le coin. Elle fait des croisements autour du 1^{er} cercle tel qu'indiqué et négocie ensuite les 3 premiers cônes avant de traverser la patinoire pour faire de même avec les 3 autres, avant de faire des croisements autour du 2^e cercle en sens inverse du 1^{er}.

Variante: À reculons

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Vb

Matériel: 6 cônes



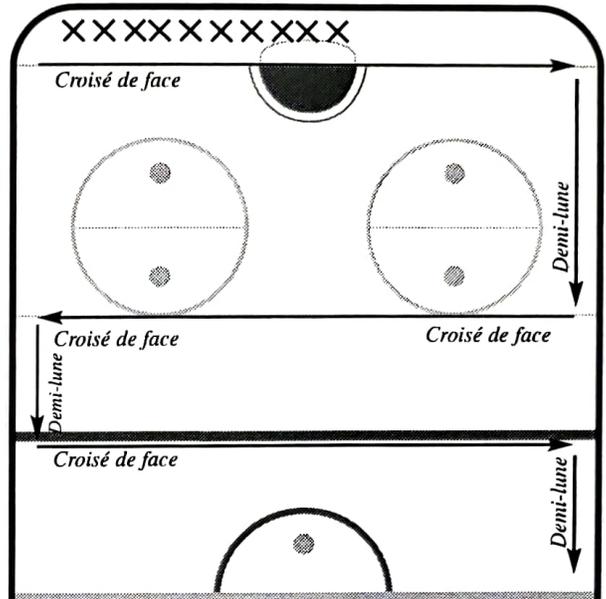
Exercice 13 Power Skate Croisé

Durée: 6 min Ab

Description: La joueuse se déplace le long des lignes, tel qu'indiqué, en croisant de face. Elle se déplace entre les lignes en exécutant des demi-lunes. Le bâton doit être tenu à 2 mains à la hauteur des épaules.

Habilités Visés:

Matériel: Aucun



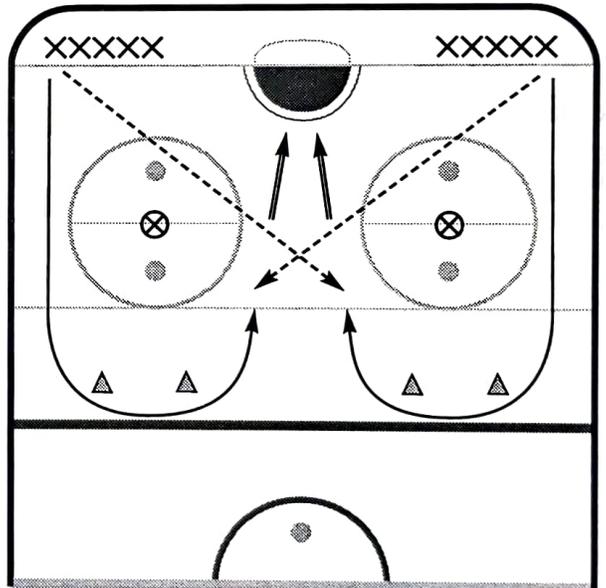
Exercice 14 La Demi-Banane

Durée: 9 min Ab

Description: La 1ère joueuse part de la ligne des buts et contourne les cônes en croisant. La 2ème joueuse passe l'anneau à la 1ère à la fin du tour de celle-ci et part à son tour. La 1ère, après avoir effectué son tir, récupère son anneau et va à la queue de la ligne opposé.

Habilités Visés: Eq, Ag, Cro, Pas

Matériel: 1 anneau par joueuse sauf la 1ère



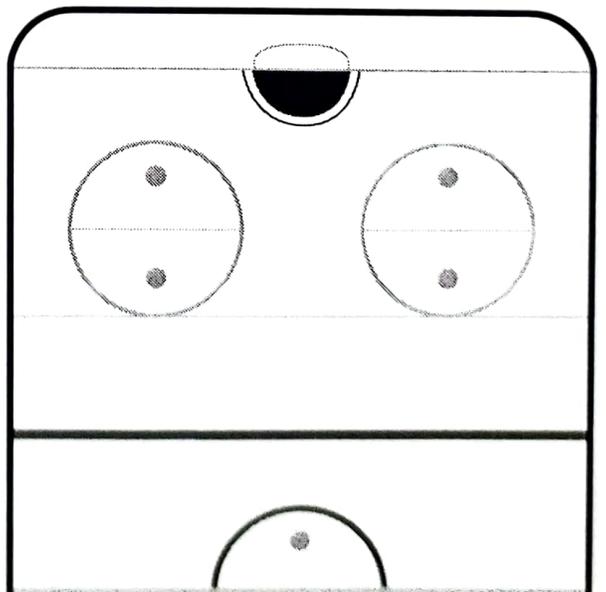
Exercice 15 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____



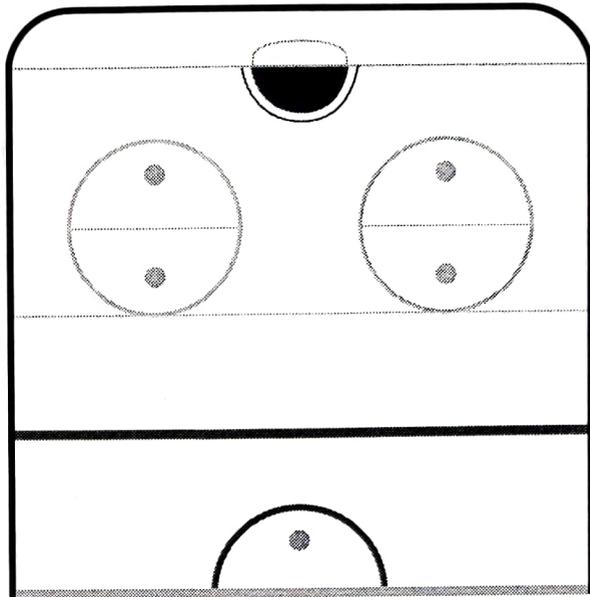
Exercice 16 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____



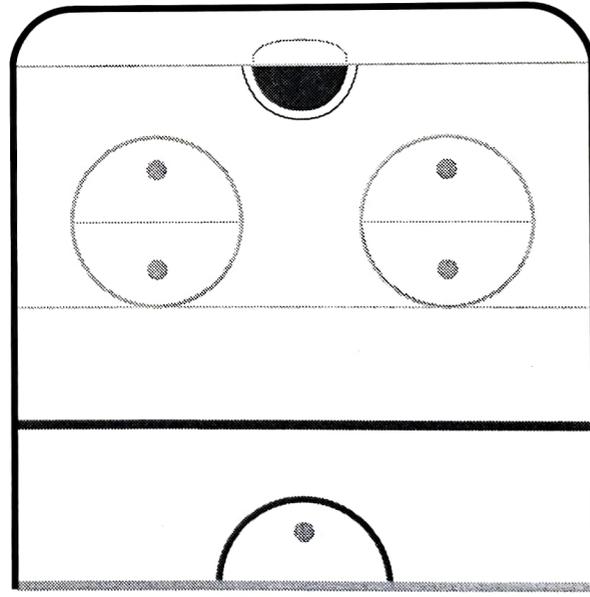
Exercice 17 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____



Exercice 18 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____

