



Patinage Avant-Arrière

SECTION LIBRE

Position de Base

Choses à surveiller:

- Genoux et chevilles fléchis
- Les mains se font face et sont distancés d'une longueur d'avant-bras
- La tête et les yeux sont levés pour voir le jeu
- Les coudes sont dégagés du corps
- Les patins sont parallèles à la largeur des épaules

Erreurs communes:

- Le tronc est trop fléchi
- La flexion des genoux est insuffisante
- Une mauvaise distance entre les mains

Patinage Avant

Choses à surveiller:

- Respecter la position de base
- Début de la poussée est sous le poids du corps
- Faire une extension complète de la jambe vers le côté
- Faire un recouvrement rapide et complet du patin propulseur au ras de la glace

Erreurs communes:

- Extension incomplète
- Pas de phase de glissement
- Recouvrement est incomplet
- Mouvement latéral des bras

Virage Avant-Arrière

Choses à surveiller:

- À l'amorce du virage, court glissement pour alléger le poids sur les lames
- Rotation des hanches, talons en direction du virage
- Patins parallèles
- Flexion prononcée, poids sur l'avant des patins pour pousser et accélérer à l'aide de croisements

Erreurs communes:

- Freinage
- Talons dans la mauvaise direction
- Manque d'allègement

Virage Arrière-Avant

Choses à surveiller:

- Glissement sur jambe fléchie
- Déséquilibre en direction du virage, trajectoire en arc sur le côté
- Patin glisseur perpendiculaire à la direction recherchée, suivi du départ avant

Erreurs communes:

- Croisement

Pivot Avant-Arrière

Choses à surveiller:

- Glissement sur un patin, jambe fléchie
- Ouverture des hanches, épaules parallèles au déplacement de la joueuse
- Pivot du pied libre, talons un vers l'autre (180 degrés)
- Transfert du poids du patin glisseur au patin libre, suivi d'un patinage arrière

Erreurs communes:

- Haussement de épaules
- Pivot sur mauvais pied
- Mauvaise tenue de bâton

Pivot Arrière-Avant

Choses à surveiller:

- Glissement sur un patin, jambe fléchie
 - Bras ramenés près du corps
 - Ouverture des hanches, épaules parallèles au déplacement de la joueuse
 - Pivot du pied libre, talons un vers l'autre (180 degrés)
- Transfert du poids du patin glisseur au patin libre, suivi d'un départ de face

Erreurs communes:

- Croisement des patins
- Mauvaise tenue de bâton

Patinage Arrière

Choses à surveiller:

- Respecter la position de base
- Début de la poussée est sous le poids du corps
- Rotation interne du pied, talon vers l'extérieur
- Extension complète de la jambe vers le côté
- Recouvrement rapide et complet, le patin propulseur demeure sur la glace

Erreurs communes:

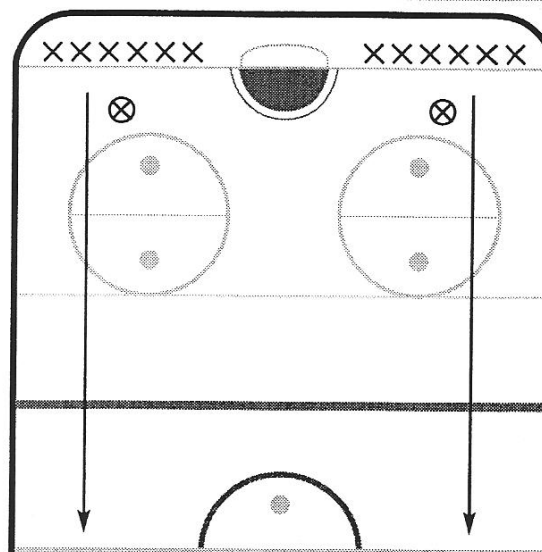
- Twist (ne dissocie pas les deux jambes)
- Extension incomplète
- Tronc trop fléchi vers l'avant
- Tête baissé
- Mouvement inutile des bras

Exercice 1 La Planche à Roulettes**Durée: 6 min Ab**

Description: En vague, les joueuses patinent en planche à roulettes et reviennent en changeant de jambe. La lame du patin est à 45° et on allonge la foulée le plus possible avant de glisser.

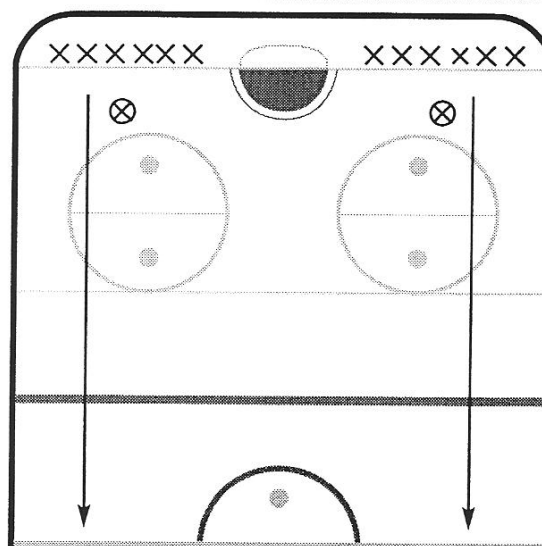
Variante 1: Alternner la jambe gauche et la droite suivi d'un glissement sur les deux lames.

Variante 2: Même chose que la Variante 1, sauf sans glissement.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav**Matériel: Aucun****Exercice 2 Le Serpent****Durée: 6 min Ab**

Description: La joueuse se déplace vers l'avant en décrivant des S opposés avec ses patins sans que ceux-ci ne quittent la glace. Les mains sont sur les genoux et ceux-ci sont fléchis.

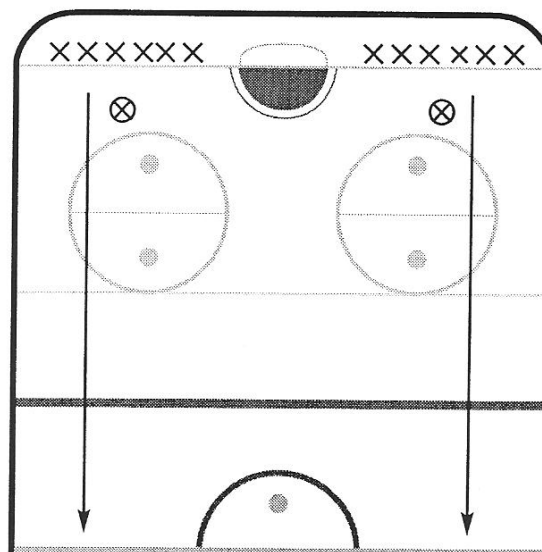
Variante 1: Pousser sur jambe à la fois en aller-retour et changer de jambe ensuite.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav**Matériel: Aucun****Exercice 3 Le Canard****Durée: 6 min Ab**

Description: La joueuse se déplace vers l'avant en marchant sur la glace avec ses patins en gardant ceux-ci à 45°.

Variante 1: Se déplacer sur les talons de la lame.

Variante 2: Se déplacer sur la pointe de la lame.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav**Matériel: Aucun**

Exercice 4 La Charrue

Durée: 6 min Ab

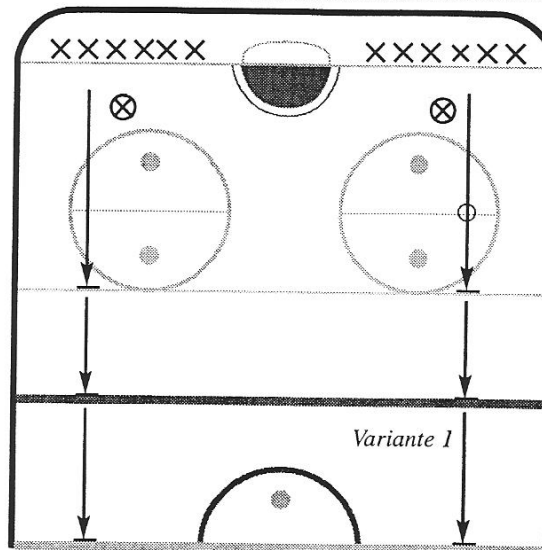
Description: La joueuse patine et freine en faisant la charrue sur une seule lame. S'arrêter aux lignes et ne repartir qu'au signal de l'instructeur. Tourner le corps et fléchir les genoux.

Variante 1: La joueuse lève la jambe qui ne fait pas la charrue.

Variante 2: À faire avec l'anneau.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav

Matériel: Aucun, 1 anneau pour V2



Exercice 5 Le Train

Durée: 6 min Ab

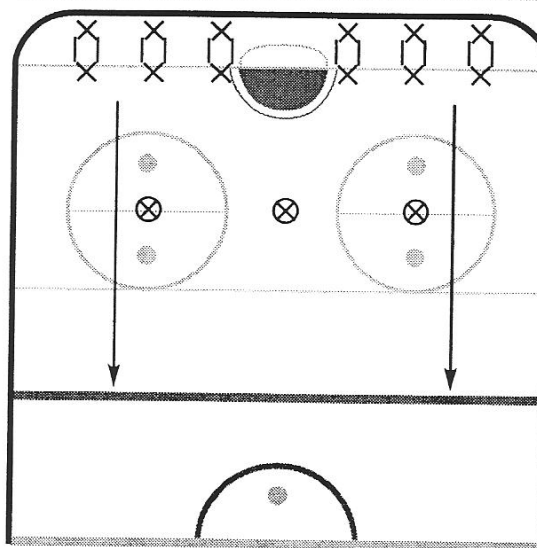
Description: En équipe de 2, la 1ère joueuse tire la 2ème en tenant les 2 bâtons dans ses mains. La 2ème fait la charrue sur une seule lame. Aller-retour puis changement de position.

Variante 1: La jambe libre est levée

Variante 2: Alternier les deux jambes entre de courts glissements.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Fre

Matériel: Aucun



Exercice 6 Transport de l'anneau

Durée: 6 min Ab

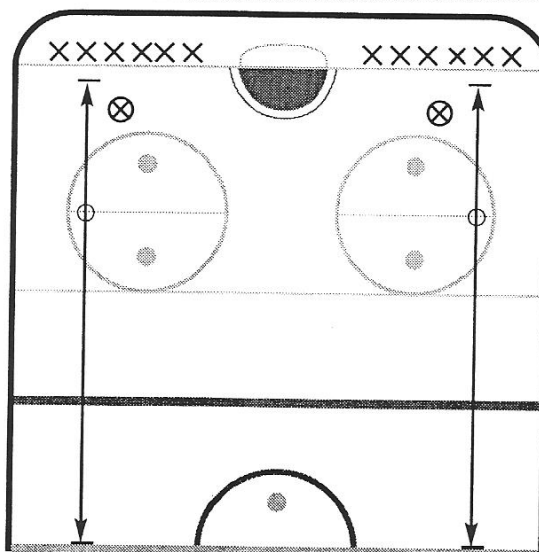
Description: En vague, les joueuses transportent l'anneau en aller-retour. Elles font un arrêt complet à la ligne bleu, avant de repartir vers la ligne des buts.

Variante 1: Même chose, mais départ à genoux.

Variante 2: Même chose, mais départ à plat ventre.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Fre

Matériel: 1 anneau par joueuse



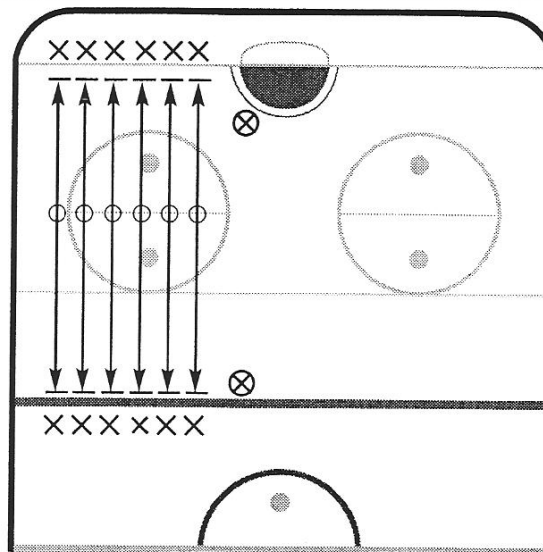
Exercice 7 La Rencontre**Durée: 9 min Ab**

Description: On forme 2 équipes. La première est sur la ligne des buts, l'autre sur la ligne bleu. Au signal, les joueuses transportent l'anneau jusqu'à la ligne adverse, font un arrêt complet et à leur ligne de départ. La première équipe à genoux avec l'anneau devant elle, gagne.

Variante: Départ à genoux ou coucher sur le ventre

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep, Fre

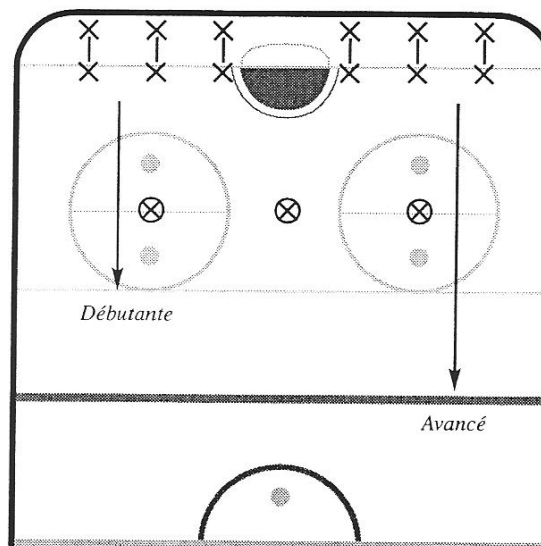
Matériel: 1 anneau par joueuse

**Exercice 8 La Pelle****Durée: 6 min Ab**

Description: En équipe de 2, la 1ère joueuse pousse la 2ème, qui est à genoux devant elle, en tenant les 2 bâtons dans ses mains. La 2ème tient les 2 bâtons entre ses jambes. On fait un aller-retour et on inverse les rôles.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep

Matériel: Aucun

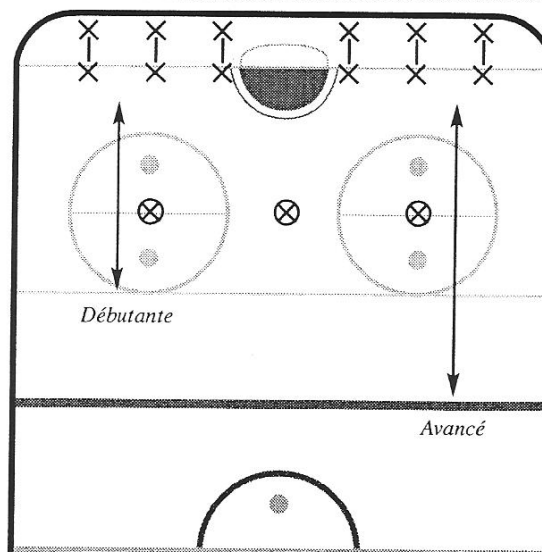
**Exercice 9 Le Train Arrière****Durée: 6 min Ab**

Description: Face à face en équipe de 2, la 1ère joueuse tire la 2ème en patinant de reculons, avec un des deux bâtons tenu à la hauteur des épaules (les 2 joueuses gardent une position assise avec les coudes près du corps). On fait un aller-retour et on inverse les rôles.

Variante 1: Celle qui se fait tirer doit faire une légère charrue après quelques mètres.

Habilités Visés: Eq, Ag, Par, Fre

Matériel: Aucun



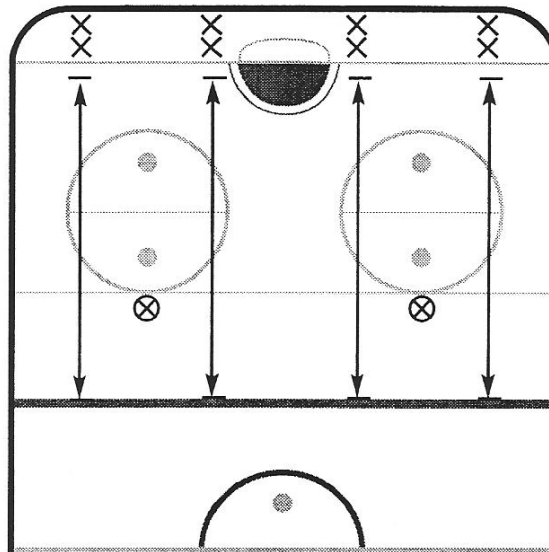
Exercice 10 Pousse-Pousse

Durée: 6 min Sb

Description: En équipe de 2, la joueuse d'en arrière place ses mains sur les hanches de sa partenaire qui se tient les mains sur les genoux fléchis. Faire un aller-retour et changer de place.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep

Matériel: aucun



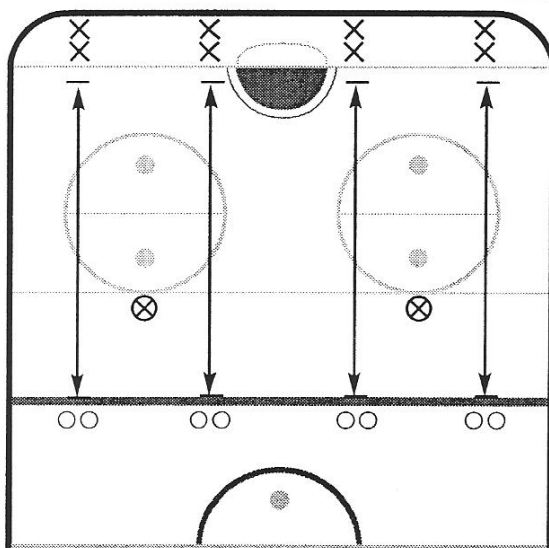
Exercice 11 La Panne

Durée: 9 min Sb

Description: On organise une course en équipe de 2. La joueuse d'en arrière place ses mains sur les hanches de sa partenaire qui se tient les mains sur les genoux fléchis. La course consiste à ce que la joueuse en panne rapporte un anneau à la fois à la ligne de départ.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep

Matériel: 2 anneau par équipe de 2



Exercice 12 L'Express

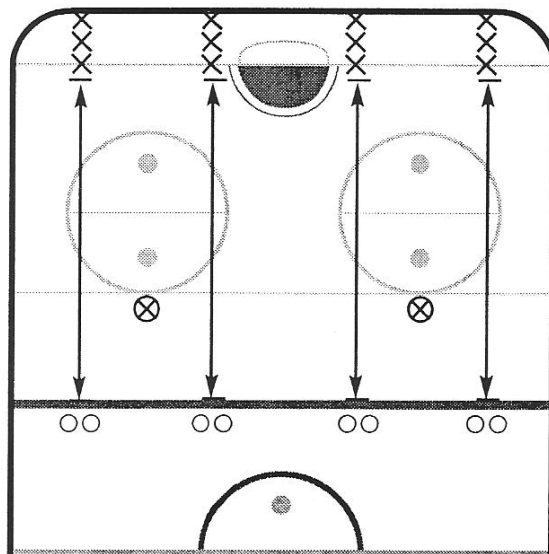
Durée: 9 min Sb

Description: On divise le groupe en équipe de 3 joueuses. Elles sont placées une derrière l'autre. La joueuse C est assis sur les patins de B qui tient les genoux de C collés. La joueuse A agit comme locomotive et pousse la joueuse B à la hauteur des hanches. On se promène librement.

Variante 1: Organiser une course. On change les rôles après chaque course.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Dep

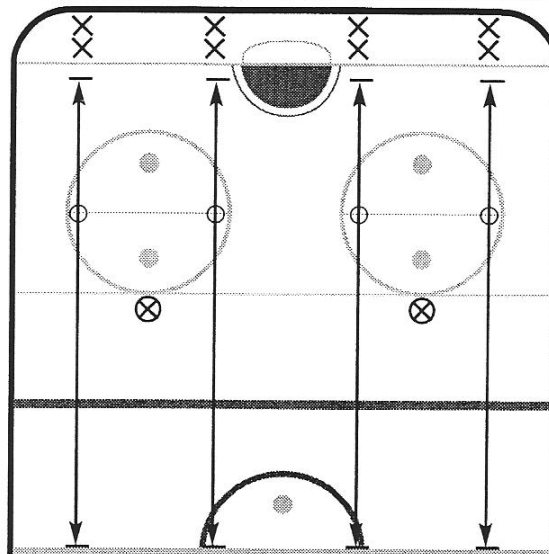
Matériel: 2 anneau par équipe de 2



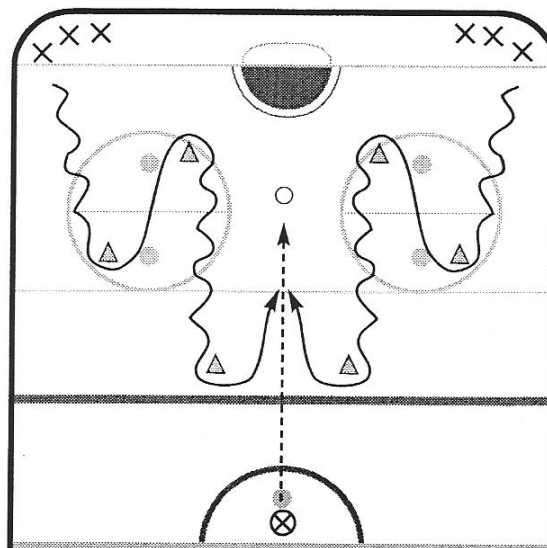
Exercice 13 Sprint avec l'anneau**Durée: 9 min Ab**

Description: En équipe de 2, les joueuses font un aller-retour avec un arrêt complet à la ligne bleu. Elle échange l'anneau avec leur partenaire qui fait la même trajet.

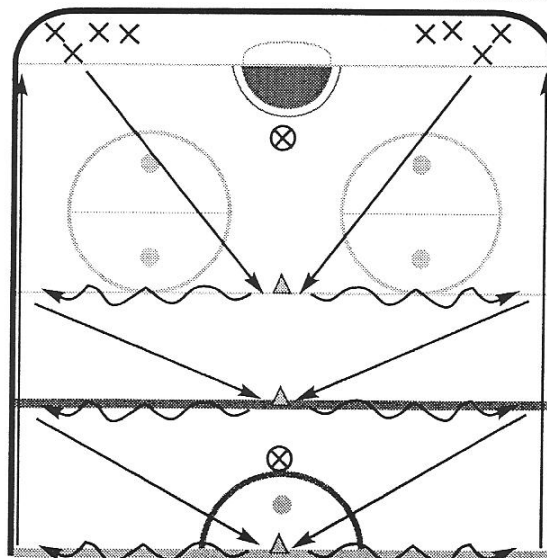
Variante 1: Organiser une course. Au retour, faire une passe à sa partenaire à la hauteur de la ligne de la zone libre et se mettre à genoux.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Fre**Matériel:** 1 anneau par équipe de 2**Exercice 14 Course Avant-Arrière****Durée: 9 min Ab**

Description: Au sifflet, les joueuses exécutent le parcours en allant d'arrière en avant autour des cônes. L'instructeur lance l'anneau au milieu. La 1^{ère} a le droit de compter et la 2^{ème} tente de l'en empêcher.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Par, Vb**Matériel:** Aucun**Exercice 15 Le Circuit 1****Durée: 9 min Ab**

Description: Mettre 1 cône à chacune des lignes. Une joueuse de chaque côté patine jusqu'au 1^{er} cône, freine et patine de reculons le long de la ligne jusqu'à la bande et répète la même chose avec les 2 autres cônes. Elles reviennent en sprint le long de la bande jusqu'à leur ligne.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Par, Fre**Matériel:** Aucun

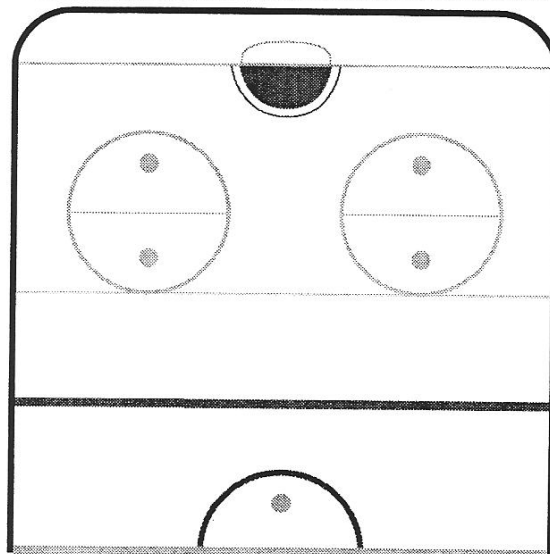
Exercice 16 Le Relais-Filet

Durée: 6 min Sb

Description: Divisez l'équipe en 2 groupes. Amenez les 2 filets et placez les sur la ligne de but avec l'ouverture face à la joueuse. Au sifflet, 1 joueuse (2 si elles sont plus jeunes) pousse le filet aussi loin que vous le croyez acceptable. Au retour, elle tire le filet à reculons. Ceci développera la résistance dans les jambes, ainsi que la puissance.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Par

Matériel: 2 filets



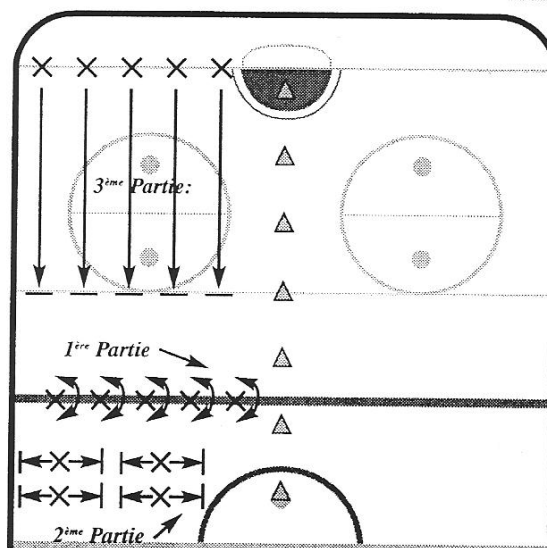
Exercice 17 Freinage 1

Durée: 7 min Ab

Description: 1^{ère} Partie: Les joueuses chevauchent une ligne et saute à pieds joints de chaque côté. 2^{ème} Partie: Les joueuses glissent en poussant comme un départ en T et freine en parallèle sur une courte distance. 3^{ème} Partie: Les joueuses partent de la ligne des buts, se laissent glisser et sautent à pieds joints par dessus la ligne de la zone libre.

Habilités Visés: Ag, Eq, Fre

Matériel: Aucun



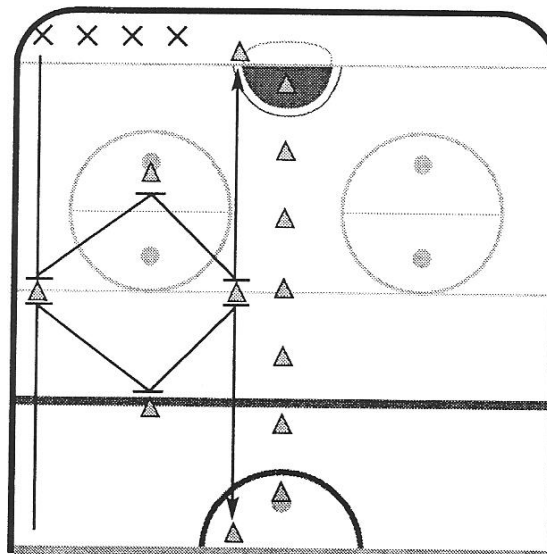
Exercice 18 Course Freinage

Durée: 7 min Ab

Description: On sépare les joueuses en 2 groupes. Au signal, les 2 joueuses qui s'affrontent font le parcours tel qu'illustré. Les joueuses doivent freiner à chaque cône (même le dernier) et faire face à la bande opposé au point de départ pour chaque freinage.

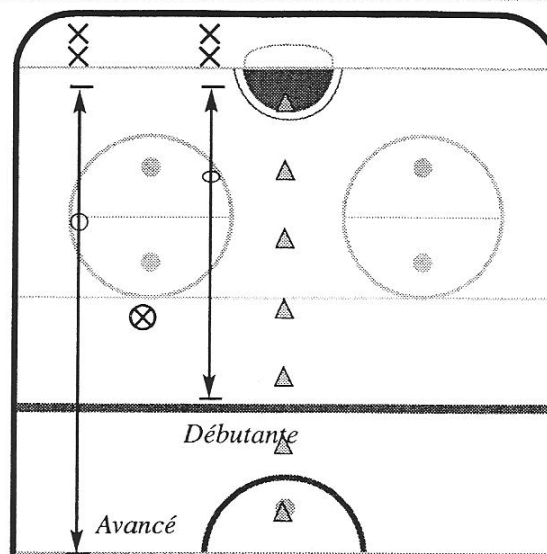
Habilités Visés: Ag, Eq, Fre

Matériel: 6 cônes

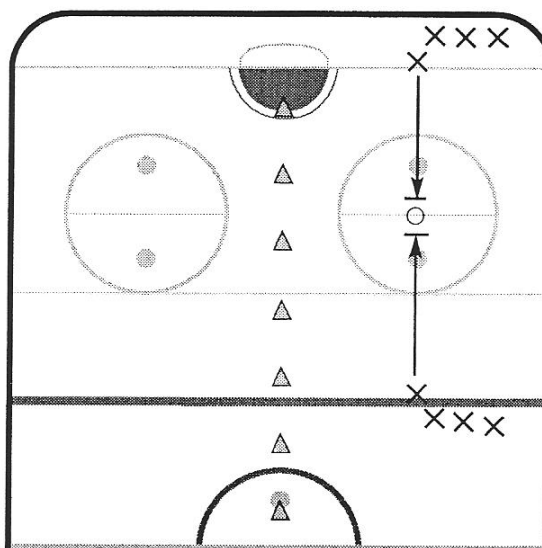


Exercice 19 *Planche à Relais***Durée:** 7 min *Sb*

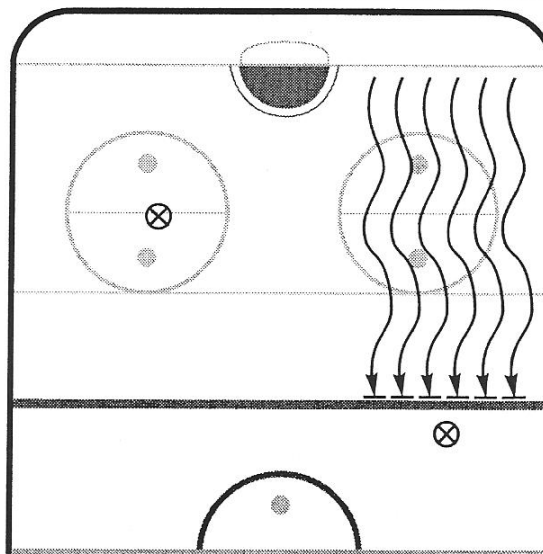
Description: On sépare le groupe en 2 équipes. Sous forme de course, chaque joueuse doit faire 1 aller-retour avec 1 anneau dans ses mains en poussant d'une seule jambe et donner l'anneau à la prochaine. Lorsque la dernière a terminé, toute l'équipe recommence alors en poussant de l'autre jambe. La première équipe qui fini, gagne. Si une joueuse utilise la même jambe pour son 2^{ème} circuit, elle est pénalisée durant 3 secondes à mi-chemin.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav**Matériel:** 1 anneau par équipe**Exercice 20** *Le Face-à-Frein***Durée:** 7 min *Ab*

Description: On sépare en 2 équipes dont une est alignée sur la ligne des buts, l'autre sur la ligne bleu. On place un anneau à mi-chemin. Au signal, les 2 joueuses se dirigent rapidement vers l'anneau et freine le plus près possible de celui-ci. Celle qui est la plus proche, sans toucher à l'anneau, récolte 1 point pour son équipe. L'équipe qui a le plus de point gagne.

Habilités Visés: Ag, Eq, Pav, Fre**Matériel:** 1 anneau**Exercice 21** *Demi-Lune Arrière***Durée:** 6 min *Ab*

Description: Les joueuses font des demi-lunes sur place. Les instructeurs vérifient le mouvement. Ensuite les joueuses patinent par en arrière jusqu'à la ligne bleu. Elles doivent se laisser glisser entre chaque poussée. Vérifier à ce que chaque poussée ne se fasse que par une seule jambe à la fois. Pas de twist!

Habilités Visés: Eq, Ag, Par**Matériel:** Aucun

Exercice 22 Le Défi MJ

Durée: 6 min Ab

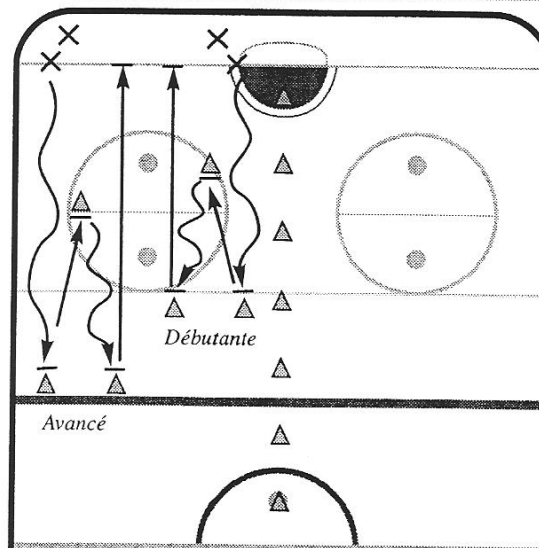
Description: On sépare les joueuses en 2 groupes. Elles doivent exécuter le parcours tel qu'indiqué en partant avec le patinage arrière. S'assurer que les jambes poussent de façon alternative en patinage arrière. PAS de TWIST!

Variante 1: Avec l'anneau

Variante 2: Avec l'anneau sous forme de course
(1 contre 1 ou en équipe)

Habilités Visés: Eq, Ag, Par, Pav, Fre

Matériel: 2 anneau par groupe



Exercice 23 La Passe à Deux

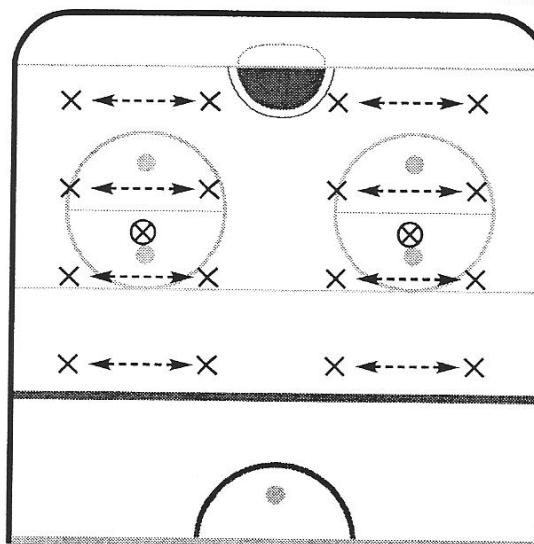
Durée: 6 min Ab

Description: En équipe de deux, les joueuses se font des passes balayés.

Variantes: Réception à faire avec la main, le bâton allongé sur la glace ou l'intérieur du patin.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pas, QGT

Matériel: 1 anneau par 2 joueuses



Exercice 24 Le 10 sec. Pepper

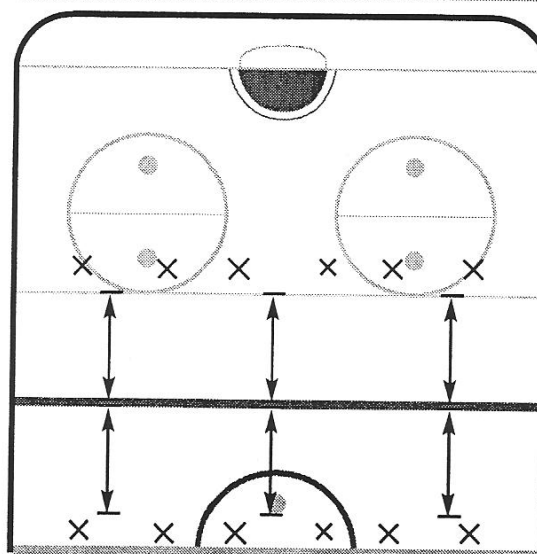
Durée: 2 min Ab

Description: On divise le groupe en 2 et face à face. Sur la ligne 3 in et la ligne du centre. Au signal, le premier groupe freine en va et viens entre sa ligne de départ et la ligne bleu pendant 10 secondes. Ensuite le deuxième groupe part et ainsi de suite plusieurs fois. Attention de croisé après chaque freinage.

Variante: Augmenter à 15 secondes.

Habilités Visés: Eq, Ag, Fre, Pav

Matériel: Aucun

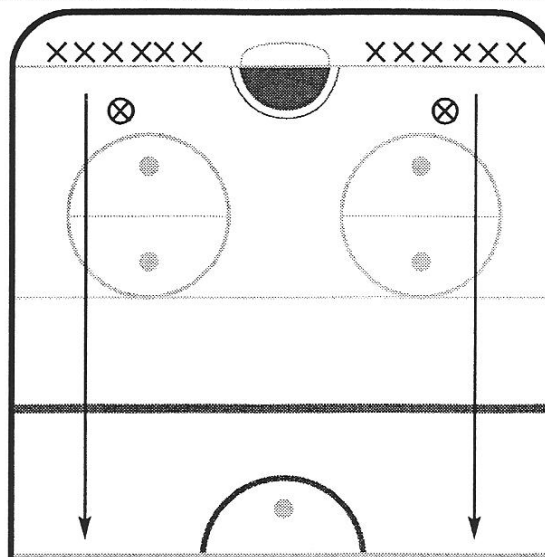


Exercice 25 Le Départ en T**Durée: 5 min Ab**

Description: La joueuse se place en position de départ sur la ligne des buts. Ses patins sont positionnés en T selon le côté le plus confortable. Au sifflet, elles doivent partir en pas saccadés rapides et sprinter jusqu'au centre.

Habilités Visés: Eq, Ag, Dep, Pav

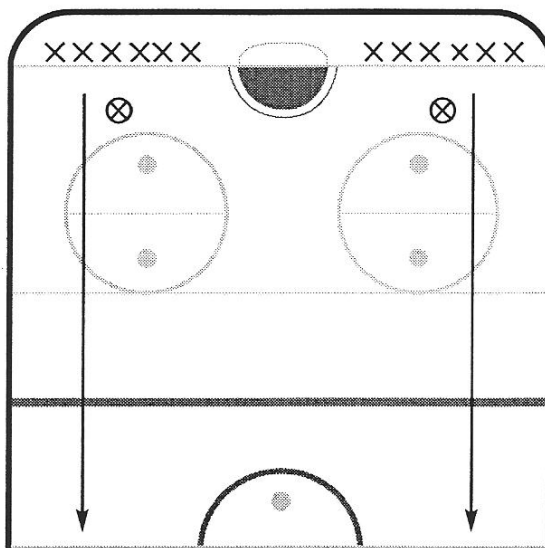
Matériel: Aucun

**Exercice 26 Le Tiers-Bas****Durée: 6 min Ab**

Description: La joueuse se déplace vers l'avant en tenant son bâton par le dernier tiers le plus proche de la glace possible. Elle ne fait qu'une seule foulée entre chaque ligne. Il doit y avoir pleine extension de la jambe.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav

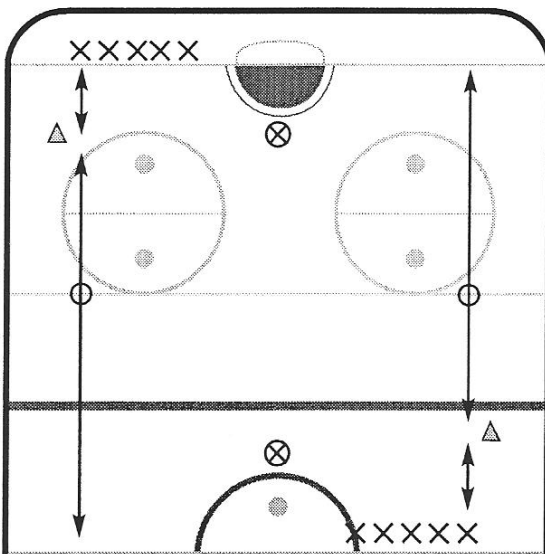
Matériel: Aucun

**Exercice 27 La Course Tiers-Bas****Durée: 6 min Ab**

Description: 2 groupes. La joueuse se déplace vers l'avant et pique l'anneau à la hauteur du cône. Elle fait un aller-retour et laisse l'anneau au cône avant de passer le relais. Tenir son bâton par le dernier tiers le plus proche de la glace possible. Il doit y avoir pleine extension de la jambe.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav

Matériel: Aucun



Exercice 28 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____

Exercice 29 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____

Exercice 30 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____

