



Virage Brusque

SECTION LIBRE

Virage Brusque

Choses à surveiller:

- Bâton tenu à deux mains devant soi à l'amorce du virage
- Tête et épaules tournés dans la direction recherché
- Corps incliné vers l'intérieur, poids réparti sur deux lames, patin intérieur devant patin extérieur
- Pour un virage du côté de la main supérieure, celle-ci est placée à côté de la hanche à l'intérieur du virage
- Plus le virage est brusque plus le poids du corps est placé sur l'arrière des lames
- Croisement suivi d'un départ avant

Erreurs communes:

- Trop de poids sur le patin extérieur
- Mauvaise position du bâton
- Patins décollés/base trop large, patins qui traînent
- Flexion des genoux insuffisante

Exercice 1 Le Virage

Durée: 9 min Ab

Description: En groupe de 2 à 4, la 1ère joueuse patine et contourne les cônes, tel qu'illustré, en essayant de toucher le coude intérieur au genou intérieur. Elle revient et touche la prochaine qui part à son tour. Exécuter 4x chaque et refaire dans l'autre sens.

Variante 1: Faire avec l'anneau

Variante 2: Course en équipe à faire avec l'anneau

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb

Matériel: 2 cônes par groupe, 1 anneau/joueuse (V1)

Exercice 2 Course en 8

Durée: 9 min Ab

Description: En équipe de 3 ou 4, la 1ère joueuse patine et contourne les cônes tel qu'illustré, revient et touche la prochaine qui part à son tour. Exécuter 4x chaque et s'asseoir. Refaire dans l'autre sens.

Variante 1: Faire avec l'anneau

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb

Matériel: 2 cônes par groupe, 1 anneau/joueuse (V1)

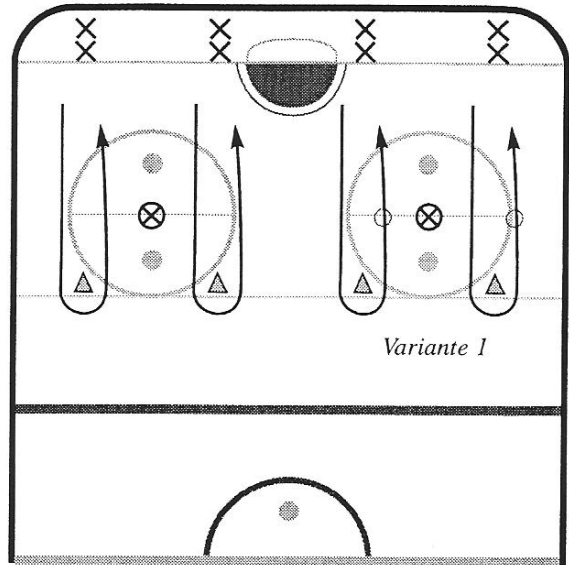
Exercice 3 Le Slalom

Durée: 9 min Ab

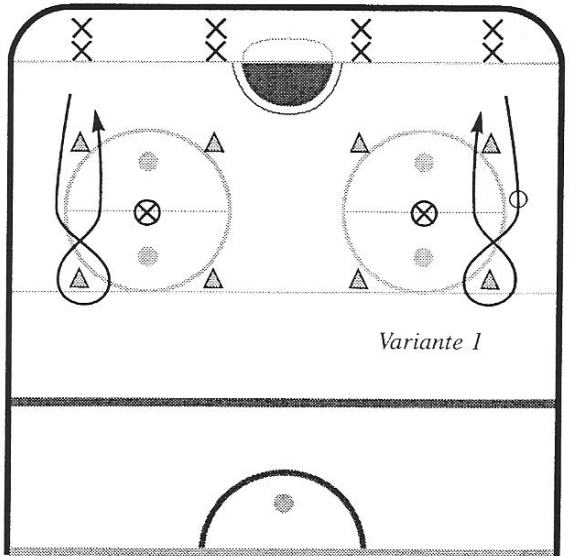
Description: La joueuse contourne avec l'anneau les 2 cônes disposés tel qu'illustré. Elle doit passer le plus près possible du cône et aller tirer au but après avoir passé le dernier cône.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Tir

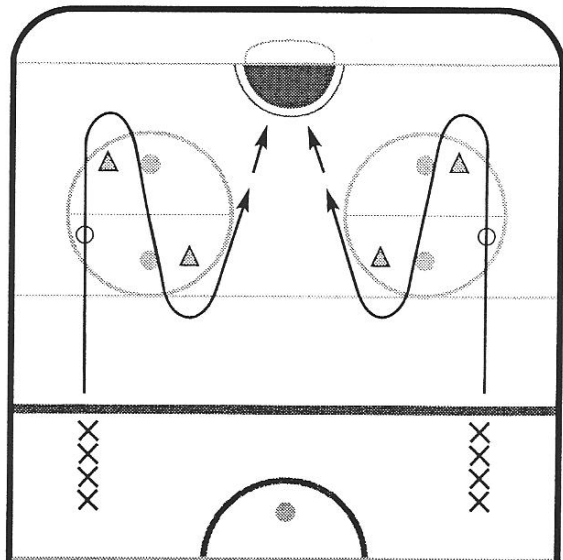
Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse



Variante 1



Variante 1



Exercice 4 Tag Anneau

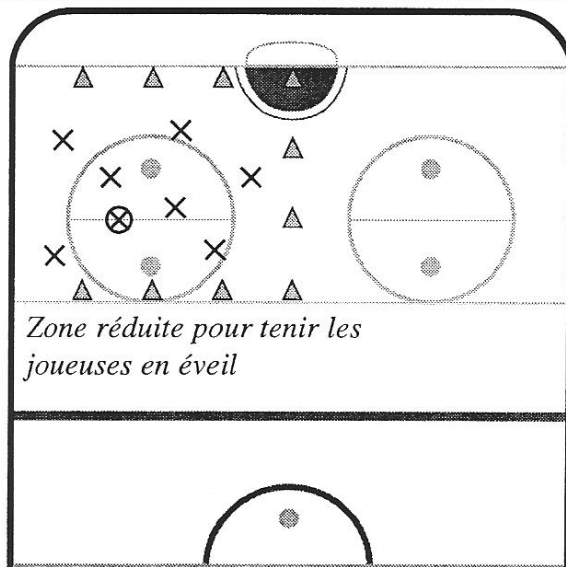
Durée: 9 min Sb

Description: Une joueuse a la tag. Elle essaie d'en toucher une autre avec l'anneau. Lorsqu'elle réussit, elle donne l'anneau à l'autre qui devient la nouvelle tagueuse.

Ratio d'environ 1 anneau par 4 joueuses

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pav

Matériel: Cônes, Anneaux



Exercice 5 Virage Avant

Durée: 6 min Ab

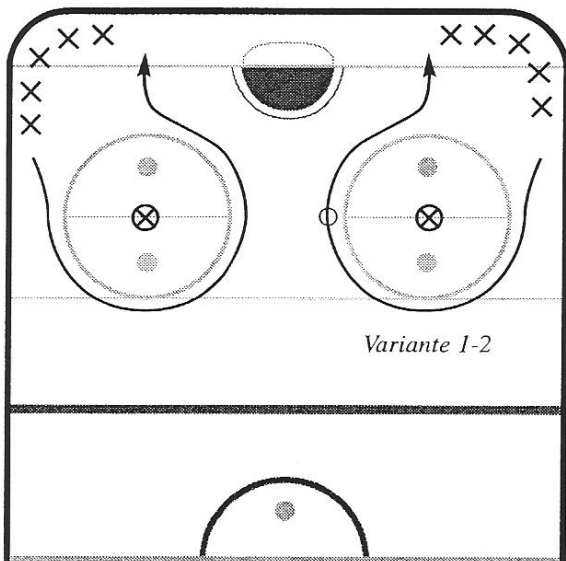
Description: À partir d'une colonne dans le coin de la patinoire, la joueuse fait la planche à roulettes et se laisse glisser autour du cercle. Surveiller la flexion des genoux et s'assurer que la jambe intérieure est en avant.

Variante 1: Faire avec l'anneau et le bâton à l'intérieur de cercle.

Variante 2: Faire avec l'anneau et le bâton à l'extérieur de cercle. (protection de l'anneau)

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb

Matériel: Aucun, 1 anneau/joueuse (V1)



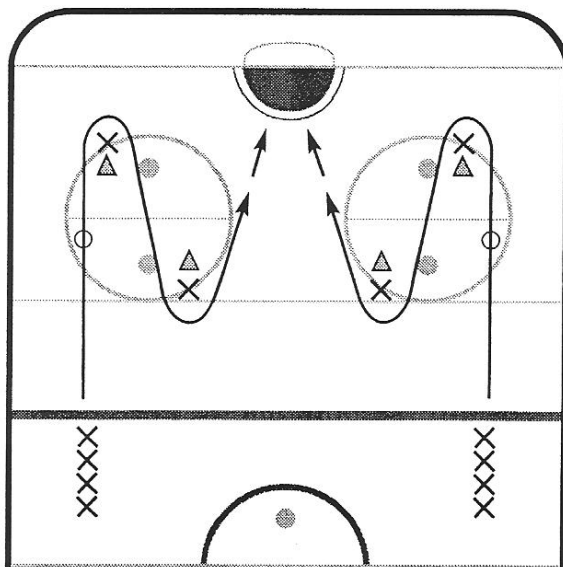
Exercice 6 Pilons Humains

Durée: 9 min Ab

Description: La joueuse contourne avec l'anneau les 2 cônes disposés tel qu'illustré. Il y a 1 joueuse à chaque cône qui a un seul essai sur place pour enlever l'anneau à celle qui la contourne. La joueuse qui a l'anneau tire au but après avoir passer le dernier cône.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Vb, Tir

Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse



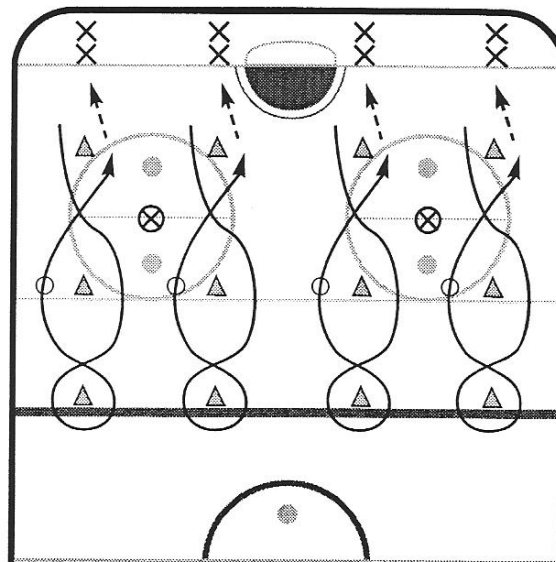
Exercice 7 Le ZigZag

Durée: 9 min Ab

Description: En équipe de 2 à 4, la 1ère joueuse patine avec l'anneau et contourne les cônes tel qu'illustré. Elle revient et lorsqu'elle arrive à la hauteur du dernier cône, elle passe l'anneau à la prochaine qui part à son tour. Exécuter 4x chaque et s'asseoir. Refaire dans l'autre sens. La première équipe qui termine le trajet, gagne.

Habilités Visés: Eq, Ag, Pav, Vb

Matériel: 2 cônes par groupe, 1 anneau/joueuse (VI)



Exercice 8 Virages Aléatoires

Durée: 6 min Ab

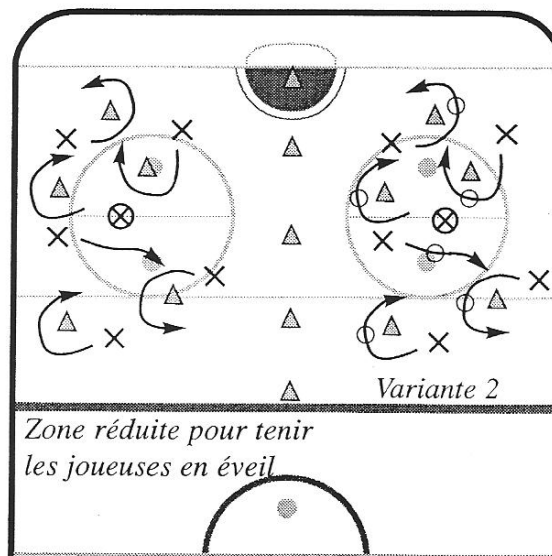
Description: Dans toutes les directions, entre les cônes, les joueuses se promènent en planche à roulettes et exécutent des virages brusques.

Variante 1: Glisser avant le virage brusque.

Variante 2: Patiner avec l'anneau

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pav

Matériel: Cônes, Anneaux



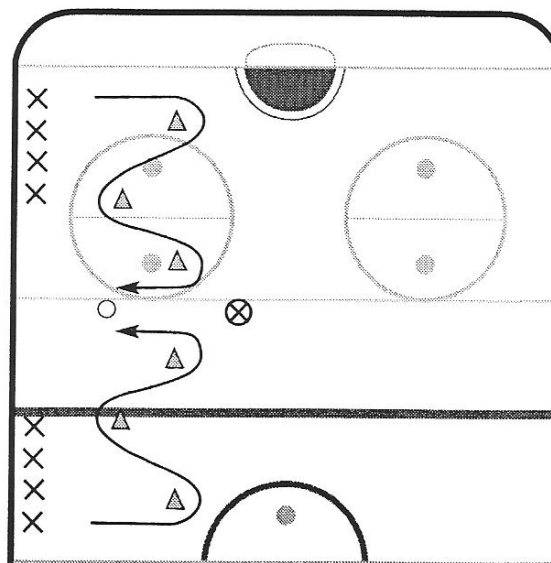
Exercice 9 Le Mini Slalom

Durée: 9 min Ab

Description: Les joueuses sont divisés en 2 groupes. Un parcours de 3 cônes en slalom est disposé. On fait une course à 1 contre 1. La première qui pique l'anneau, gagne.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb

Matériel: 6 cônes, 1 anneau



Exercice 10 Course Virage

Durée: 9 min Ab

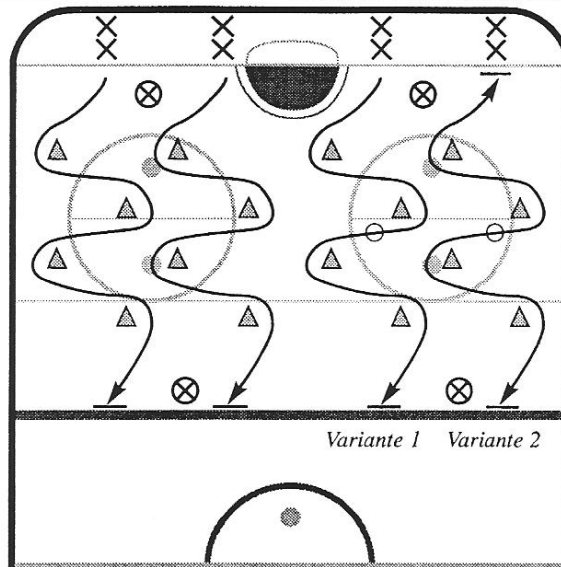
Description: La joueuse contourne les cônes et fait un arrêt brusque à la ligne bleu. Refaire dans le sens opposé.

Variante 1: Avec l'anneau.

variante 2: Aller-retour sous forme de course avec ou sans l'anneau.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Fre

Matériel: 1 anneau par joueuse pour V1-V2



Exercice 11 L'arc-en-ciel

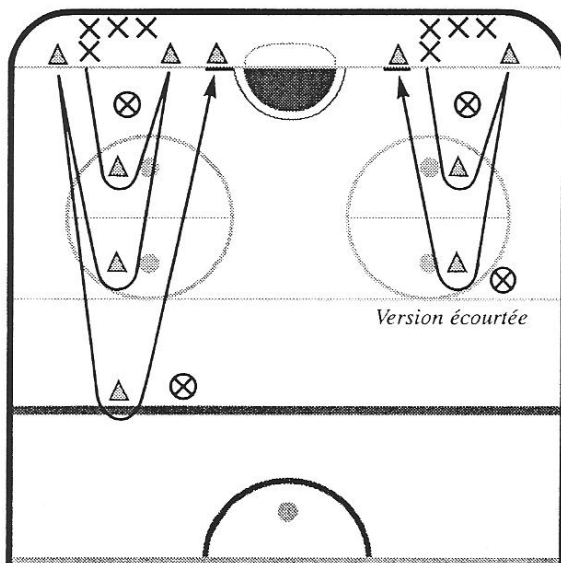
Durée: 6 min Ab

Description: La joueuse contourne les cônes tel qu'illustré. Ceux-ci sont progressivement plus loin. Elle effectue des arrêts brusques aux cônes situés sur la ligne des buts.

Variante: Avec l'anneau

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Fre

Matériel: 1 anneau par joueuse sauf le Bulldog



Exercice 12 Le Virage Serré

Durée: 6 min Ab

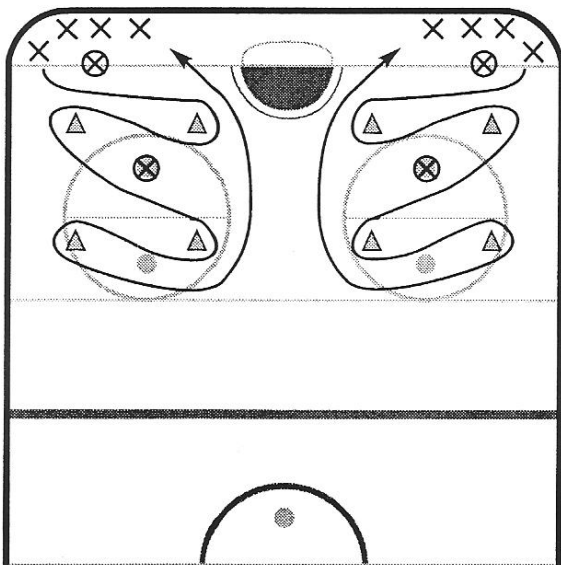
Description: La joueuse se déplace en planche à roulettes et contourne les cônes dans un petit circuit. Faire attention de bien garder la jambe intérieure en avant

Variante 1: Même trajet sans planche à roulettes.

variante 2: Comme V1 avec l'anneau.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pav

Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse pour V2



Exercice 13 La Forteresse

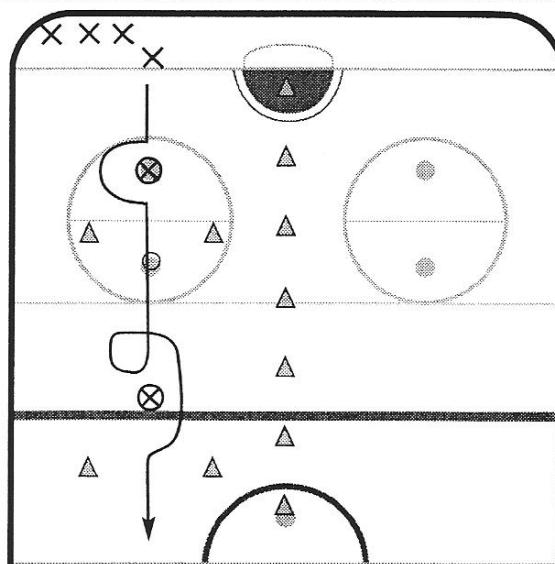
Durée: 7 min Ab

Description: Disposer les cônes tel qu'indiqué. La joueuse doit déjouer les instructeurs et passer entre les cônes. 1^{er} cône: elle doit contourner. 2^{ème} cône: elle exécute un pivot 360°.

Variante: Faire avec l'anneau

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pav

Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse



Exercice 14 Le Slalom Géant

Durée: 6 min Ab

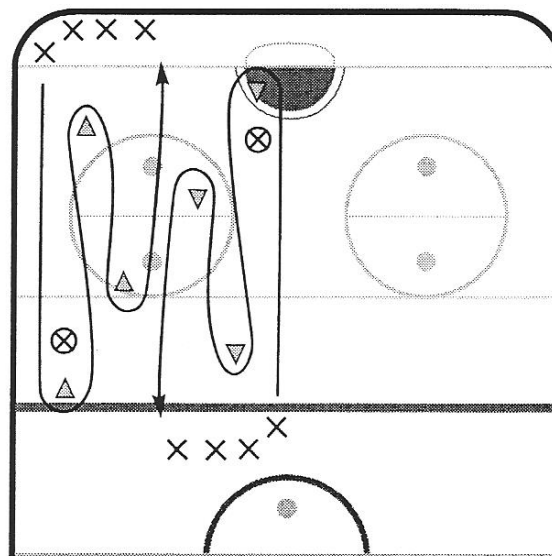
Description: Les joueuses doivent faire des virages brusques dans le circuit et faire un croisement à la fin du virage.

Variante 1: Plongeon après le dernier virage.

variante 2: Comme V1 avec l'anneau.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pav, Cro

Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse pour V2



Exercice 15 Le Tire-Bouchon

Durée: 6 min Ab

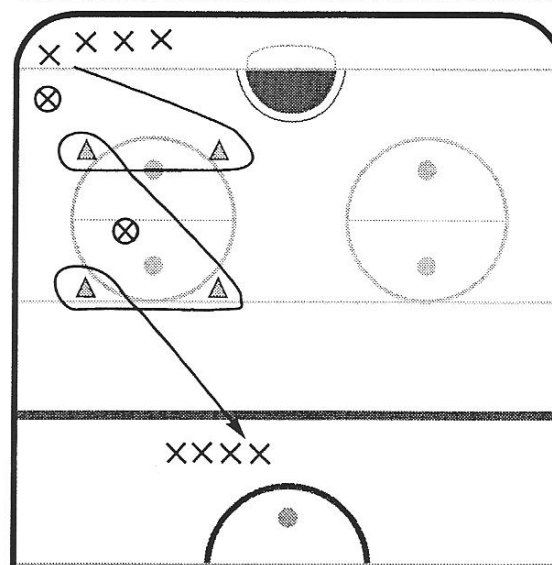
Description: La joueuse exécute des virages brusques autour de cônes du trajet tel qu'illustré. Elle fait la même chose au retour.

Variante 1: Faire avec l'anneau

Variante 2: Comme V1, mais en protégeant l'anneau

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb

Matériel: 4 cônes, 1 anneau par joueuse (V1-2)



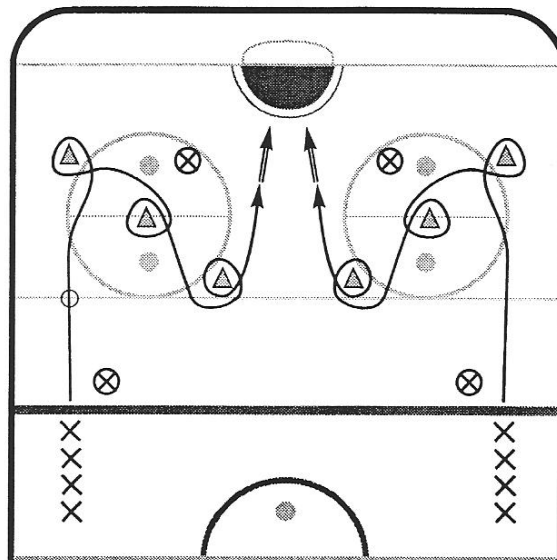
Exercice 16 Le Tourniquet

Durée: 9 min Ab

Description: Les joueuses exécutent le parcours en faisant un virage complet de 360° autour de chaque cône et vont ensuite tirer au but.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Tir

Matériel: 3 cônes, 1 anneau par joueuse



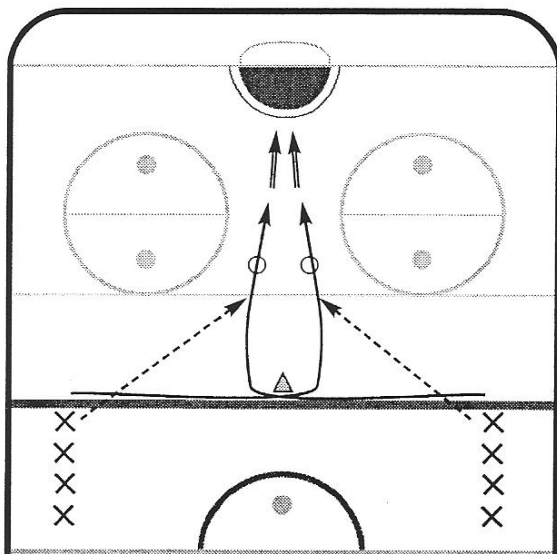
Exercice 17 Le Passe et Va

Durée: 9 min Ab

Description: En 2 colonnes derrière la ligne bleu, les joueuses traversent la ligne bleu, contournent le cône et vont vers le but. Elles reçoivent une passe de la joueuse de la colonne d'en face. Après réception de la passe, elles vont au but et tire. Elles retournent par l'extérieur avec l'anneau à la queue de la colonne opposé.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pas, Tir

Matériel: 2 cônes, 1 anneau par joueuse sauf la première



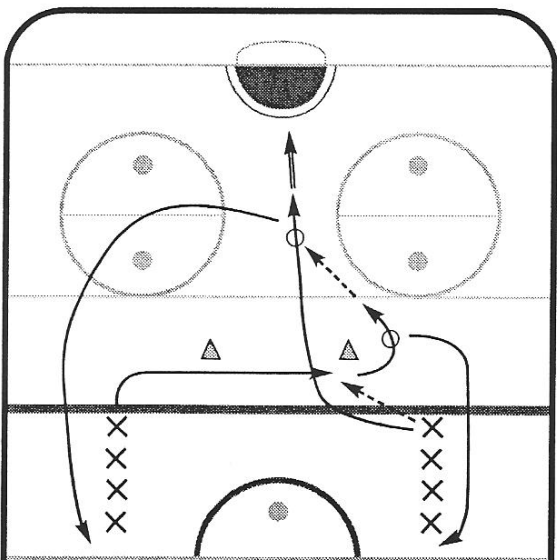
Exercice 18 Double Passe

Durée: 9 min Ab

Description: En 2 colonnes derrière la ligne bleu, la joueuse reçoit une passe de la joueuse de la colonne d'en face. Elle contourne ensuite le cône le plus éloigné d'elle et repasse l'anneau à celle qui lui a fait la passe et qui se dirige au but pour tirer. Porter attention à la courte passe à la ligne bleu pour l'entrée de zone contrôlée.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pas, Tir

Matériel: 2 cônes, 1 anneau par joueuse sauf la première



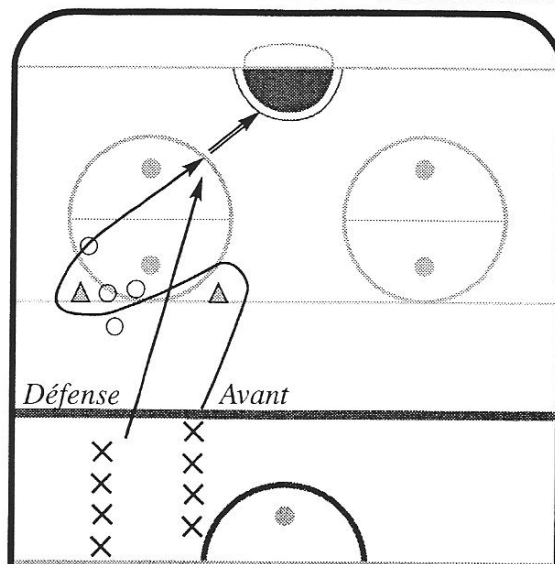
Exercice 19 La Défense

Durée: 9 min Ab

Description: Les joueuses sont séparées en 2 colonnes. La 1^{re} doit contourner les 2 cônes en ramassant l'anneau entre ceux-ci et aller au but faire un tir. La 2^{me} joueuse patine entre les 2 cônes et empêche la 1^{re} de tirer au but.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Tir

Matériel: 2 cônes, 1 anneau par joueuse sauf la première



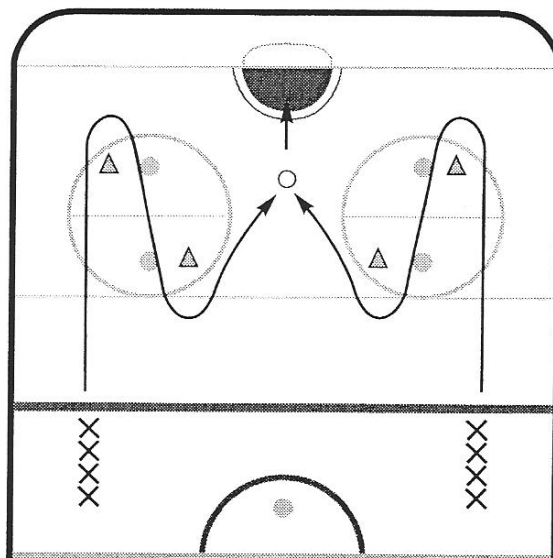
Exercice 20 La Course Slalom

Durée: 9 min Ab

Description: Les joueuses sont divisés en 2 groupes. Un parcours de 2 cônes en slalom est disposé. On fait une course à 1 contre 1. La première qui pique l'anneau et lance au but, gagne.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb

Matériel: 4 cônes, 1 anneau



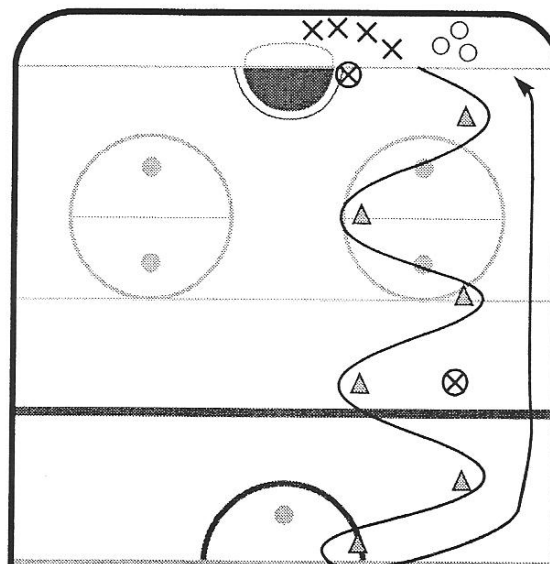
Exercice 21 Le Slalom 3X

Durée: 10 min Ab

Description: Les joueuses font le circuit 3 fois. 1^{re} Avant, 2^{me} Arrière, 3^{me} Avec l'anneau. Si possible faire 2 lignes afin d'éviter qu'il y ait trop d'attente. Les 3 fois devraient être continue.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb

Matériel: 7 cônes, 1 anneau



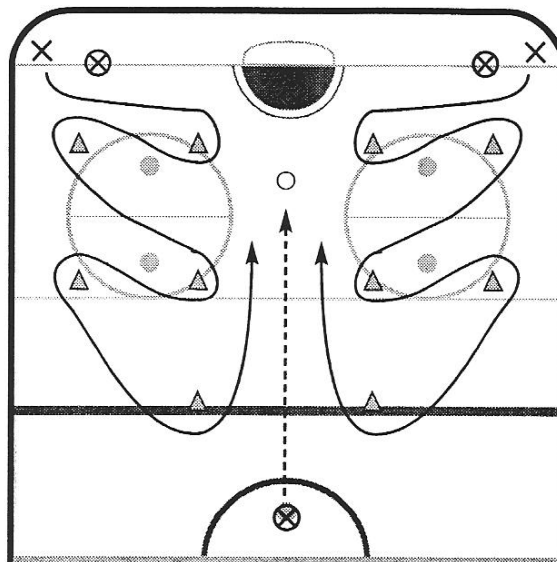
Exercice 22 Course Virage 2

Durée: 9 min Ab

Description: Deux joueuses patinent simultanément et contournent les cônes dans un circuit sous forme de course. Lorsqu'elles contournent le dernier cône l'instructeur lance 1 anneau. La première qui le prends tente de lancer au but et l'autre de l'en empêcher. Faire attention de bien gardé la jambe intérieure en avant.

Habilités Visés: Eq, Ag, Vb, Pav

Matériel: 10 cônes, 1 anneau par 2 joueuses



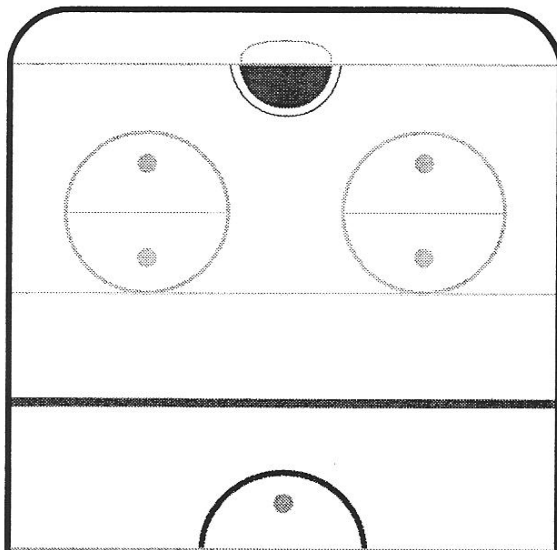
Exercice 23 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____



Exercice 24 Nom:

Durée: min Ab Sb

Description: _____

Habilités Visés:

Matériel: _____

