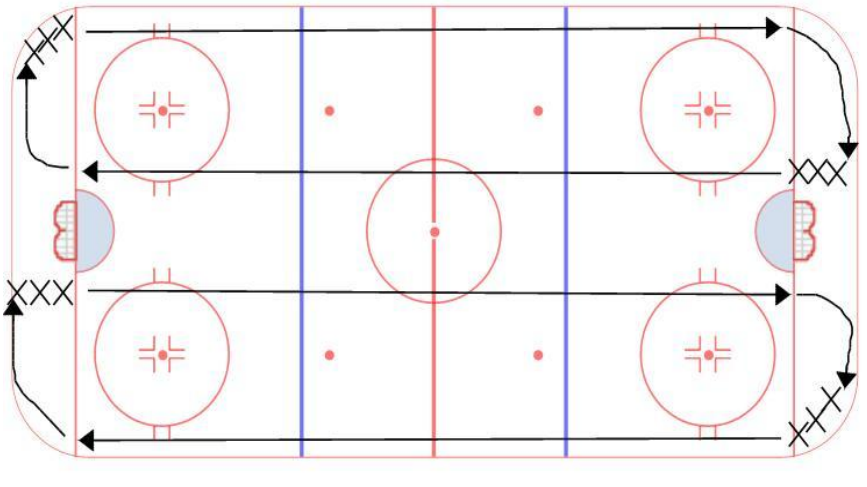
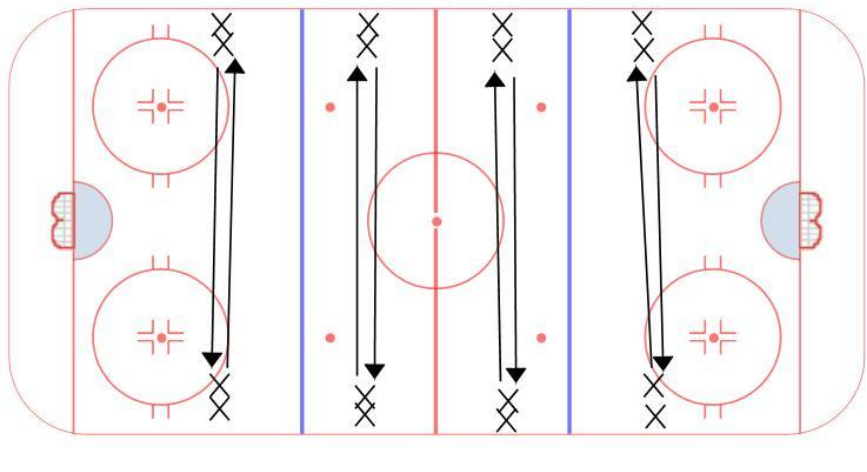
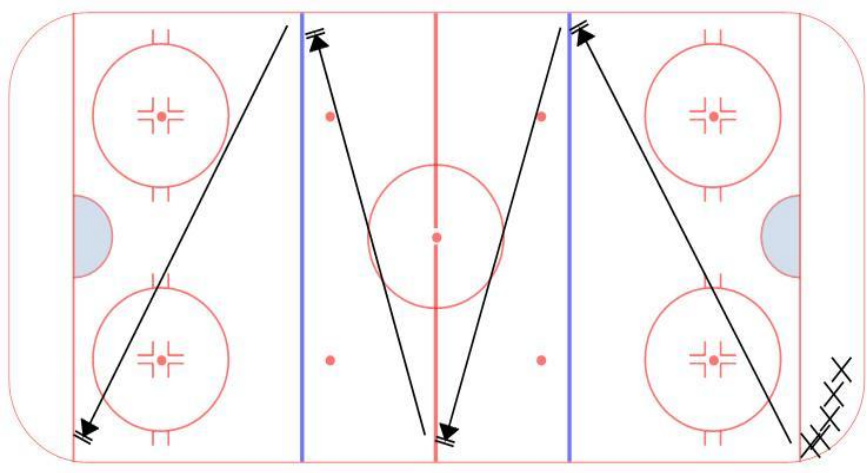
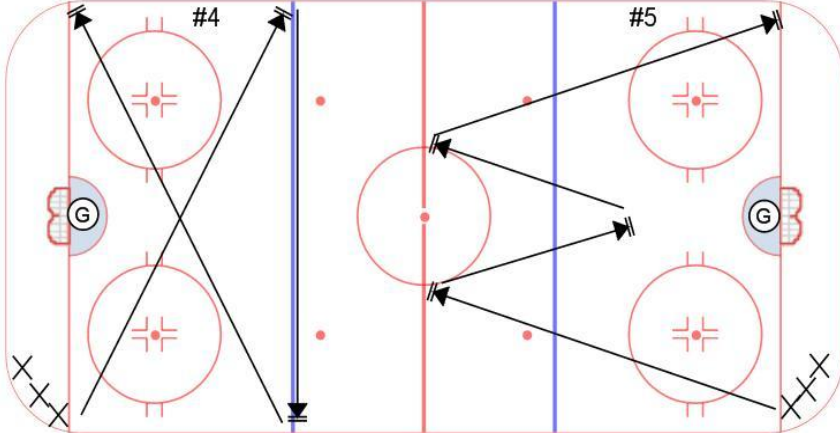
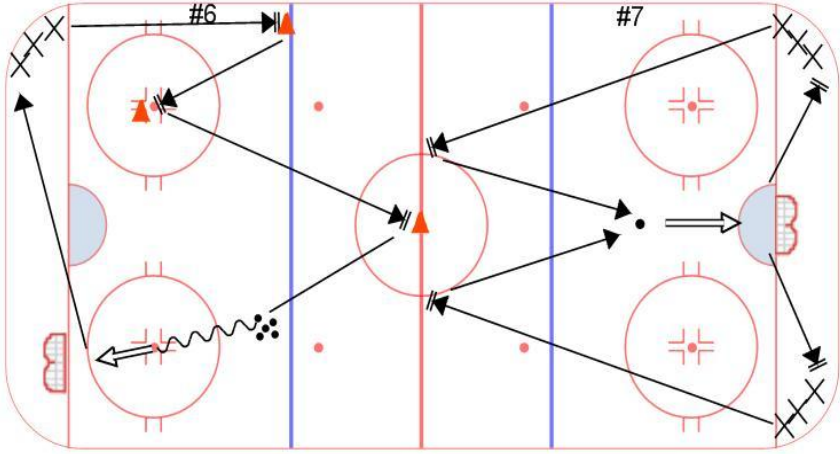
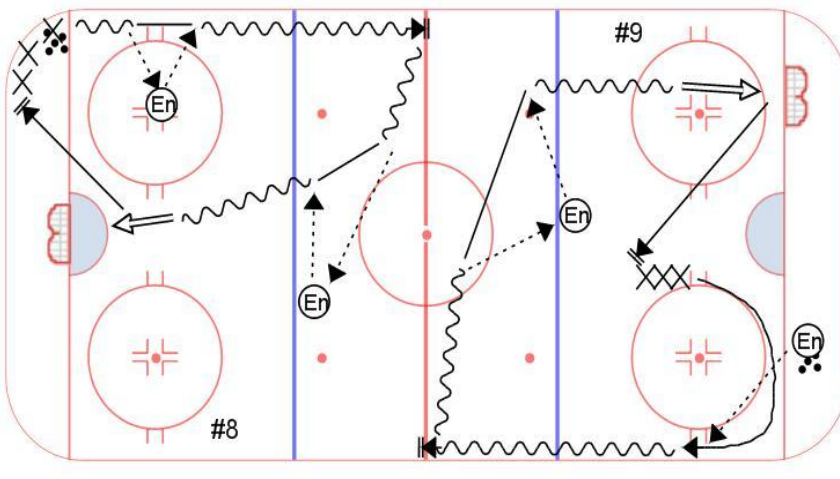
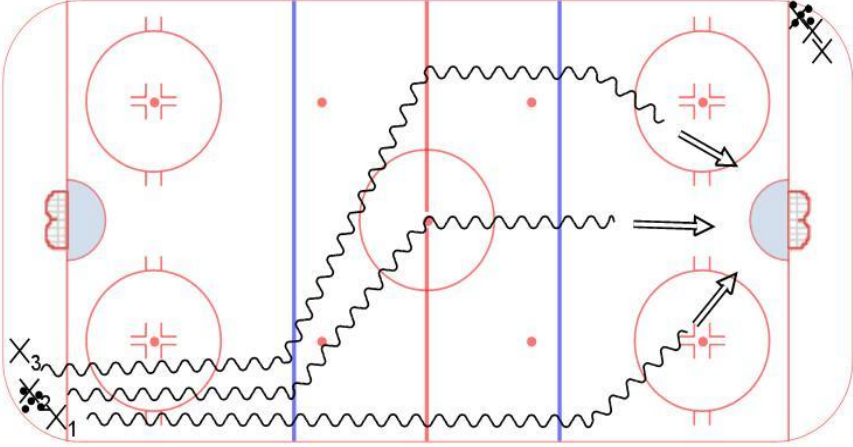
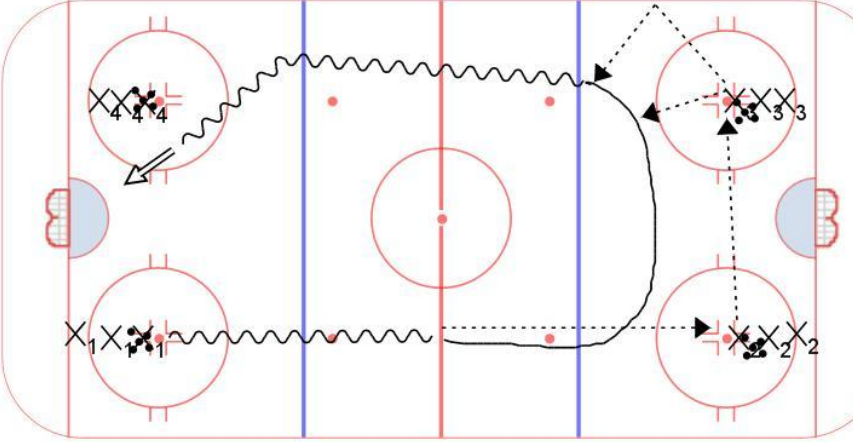
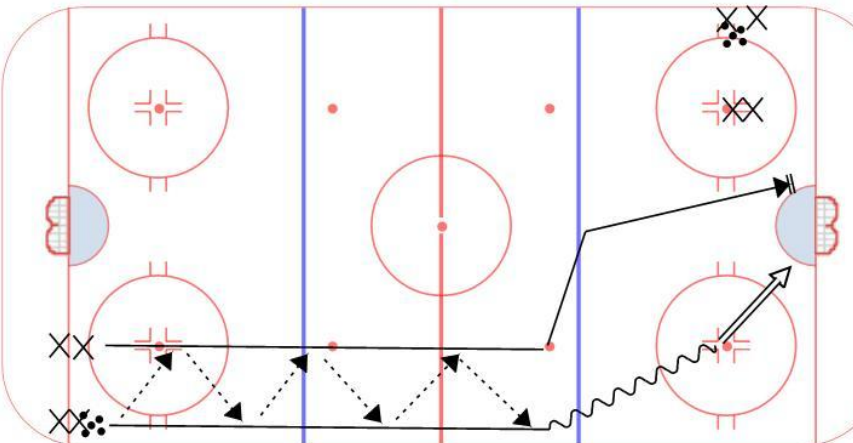
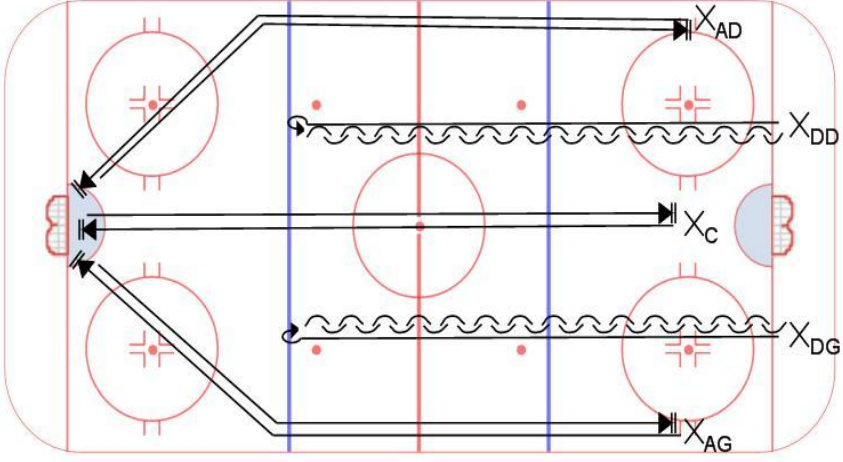
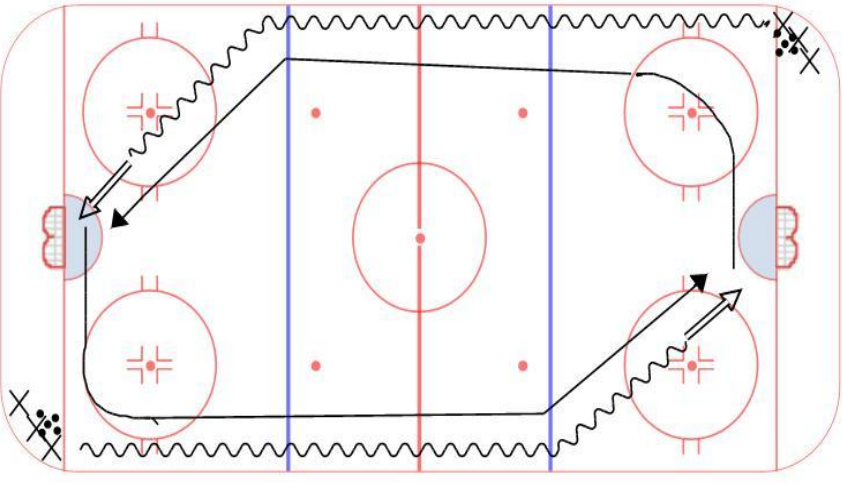


Exercice # : 1	Niveau : 1
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description - Les joueurs font des allées-retour complètes de la patinoire. - Important d'exagérer le mouvement *Travailler seulement une jambe à la fois au début (jambe droite, jambe gauche, les 2 jambes) *Y aller en graduant au niveau de l'effort (50%,75%,100%)	
Exercice # : 2	Niveau : 1
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description - Les joueurs font des allées-retour de la largeur de la patinoire. - Important d'exagérer le mouvement *Travailler seulement une jambe à la fois au début (jambe droite, jambe gauche, les 2 jambes) *Y aller en graduant au niveau de l'effort (50%,75%,100%)	
Exercice # : 3	Niveau : 1
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description - Suivre le trajet tout en exagérant sur la poussée complète des jeunes. - Faire des arrêts complets lors des freinages. *Y aller en graduant au niveau de l'effort (50%,75%,100%)	

Exercice # : 4-5	Niveau : 1 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description #4- Les joueurs font le trajet indiqué tout en accentuant sur les points clés indiqués ci-dessus. #5- Un mini Grand M en suivant le trajet indiqué tout en accentuant sur les points clés indiqués ci-dessus.	
Exercice # : 6-7	Niveau : 1-Demi-Glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description #6- Un trajet qui se termine par un lancer. Cependant, il faut mettre l'accent sur l'allure de train et non sur le lancer. #7- Un trajet qui amène davantage de compétition avec une finale à saveur de course. C'est alors que vous allez voir si vos jeunes sont capables de mettre en application la technique que vous leur avez montré dans une situation de partie.	
Exercice # : 8-9	Niveau : 1-Demi-Glace avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description #8- Le transport de rondelle suivi d'un jeu de passes de base améliorera la capacité d'utiliser l'allure de train en situation de partie pour vos jeunes joueurs. Suivre le trajet indiqué tout en accent sur les points clés. #9- Suivre le trajet indiqué, tout en essayant de mettre le jeune en situation de partie pour qu'il puisse développer son allure de train avant davantage.	

Exercice # : 10	Niveau : 1 -Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description -3 joueurs partent avec une rondelle, ils transportent la rondelle pour finir avec un lancer de 3 différentes places (droite, centre, gauche). -Partir à intervalle de 2,3 secondes. -Important de mettre l'accent sur l'allure de train et non le lancer. *Toujours possible de le faire en lançant de toujours la même place si c'est trop difficile.	
Exercice # : 11	Niveau : 2 avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description -Les 2 joueurs opposés (1,3) partent en transport de rondelle et donne celle-ci au joueur en face d'eux. -Un transfert a lieu (du joueur 2 au 3) -Le joueur 3 fait un chip ou une passe directe au joueur 1. -Le joueur 1 continue son transport de rondelle et va prendre un lancer. *Mettre l'accent sur la vitesse en zone neutre.	
Exercice # : 12	Niveau : 2- avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description -Un 2vs0 bien simple alors que les joueurs doivent se faire un minimum de 3 à 5 passes avant d'entrer en zone adverse (différent d'un niveau à un autre). -Importer d'axer sur le fait de toujours patiner vitesse maximum (allure de train).	

Exercice # : 13	Niveau : 2 -Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description -Excellent exercice de fin de pratique au niveau cardiovasculaire. -Travaille l'allure de train avant et arrière pour les défenseurs. -Suivre les trajets indiqués	
Exercice # : 14	Niveau : 2 avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description -Le 1er joueur des deux colonnes débutent sans pression. -Par la suite, le joueur effectue son lancer et met de la pression sur le prochain qui fera l'exercice (repli défensif). -Le joueur part après le lancer du joueur qui fera le repli défensif.	
Exercice # : 15	Niveau : 2- avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train avant	Points clés : Position de base, Extension complète (hanche, genou, cheville), Bras avant-arrière (Nord-Sud)
Description -Une course à deux joueurs bien simple qui se finit par un tir au but. *Vous pouvez amener diverses variantes au départ (genou par terre, assis, couché sur le ventre ou le dos)	