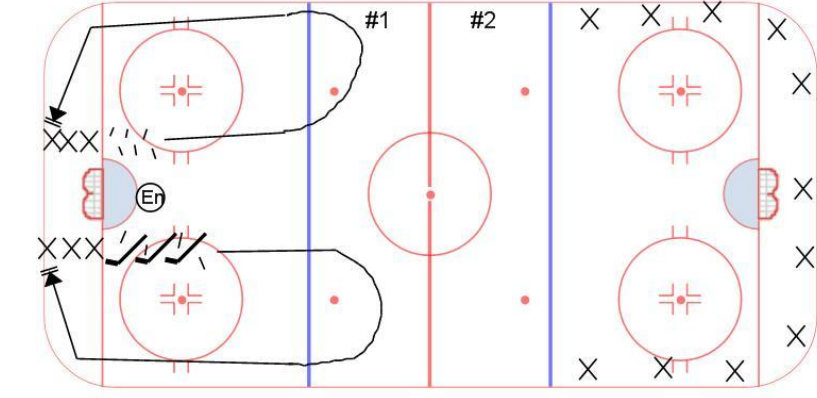
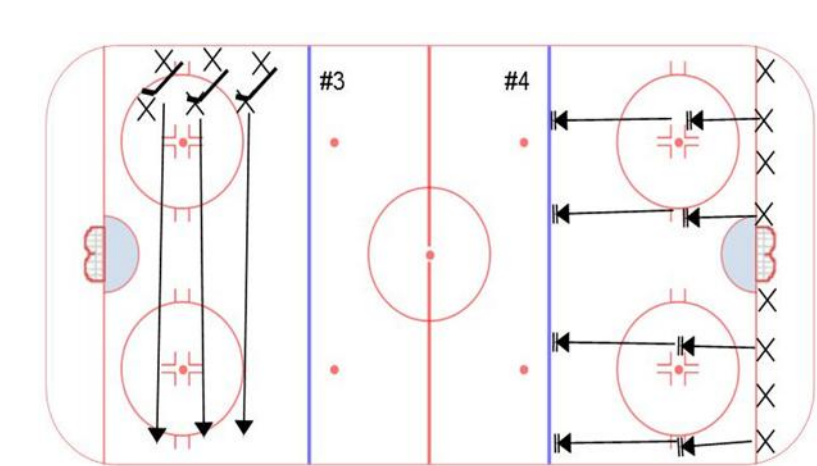
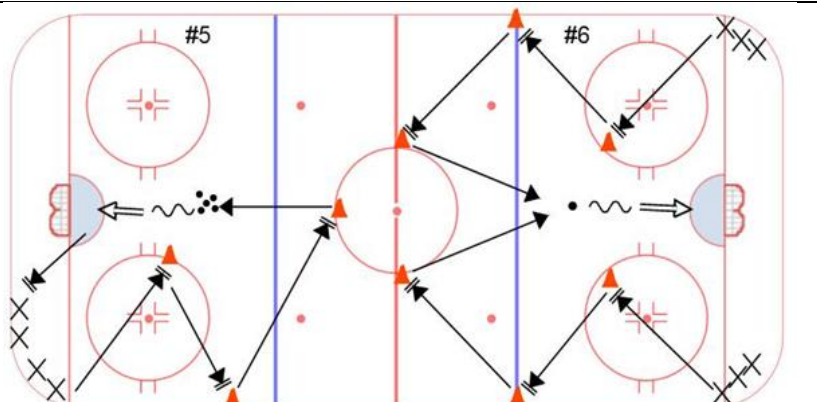
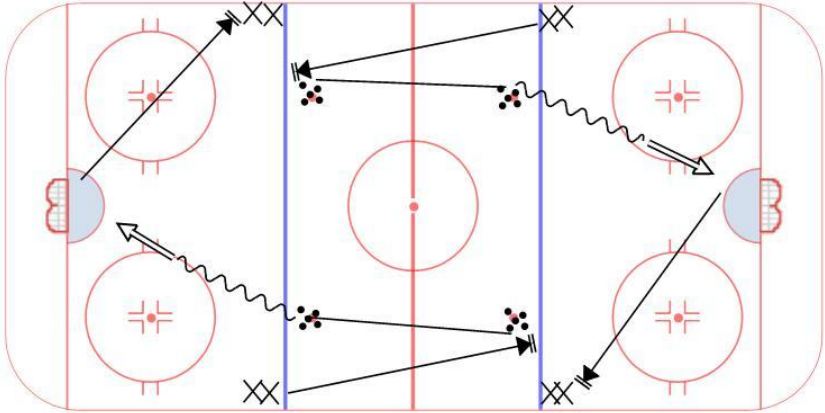
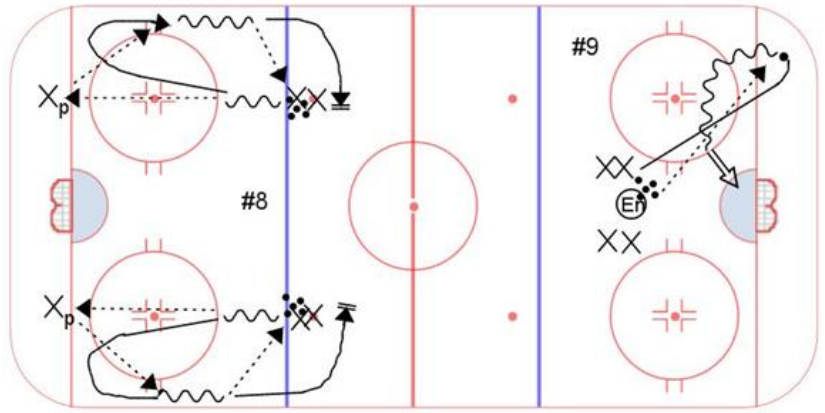
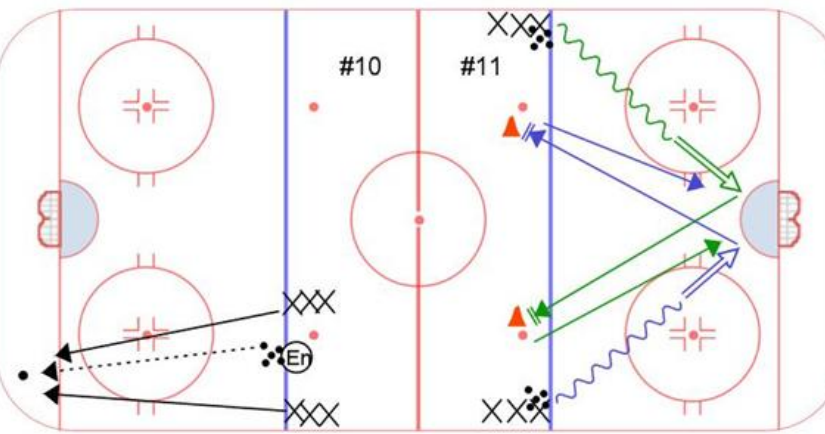
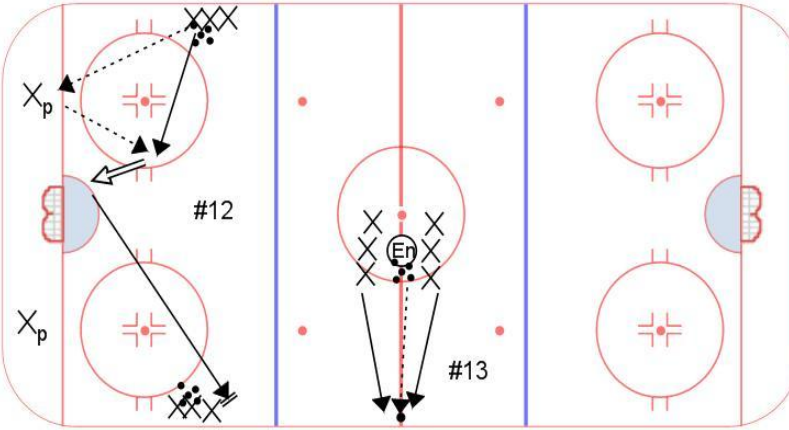
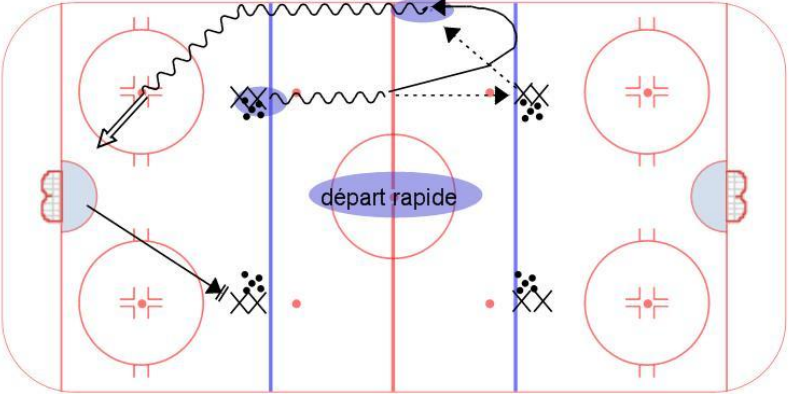
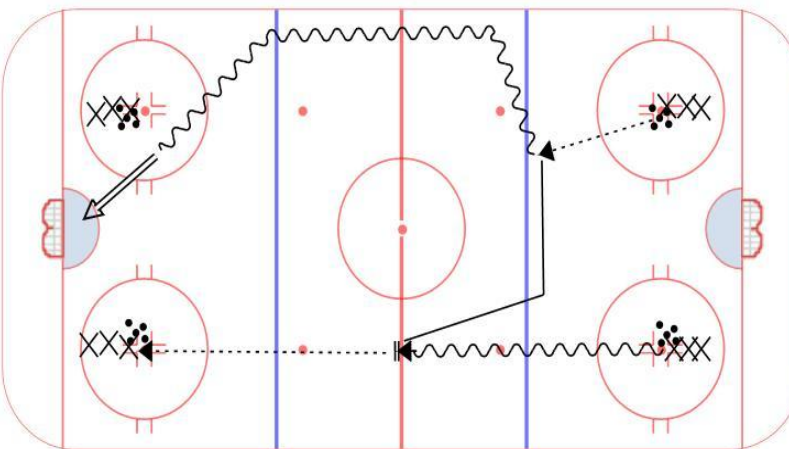


|   |   |
|---|---|
| <p><b>Exercice # : 1-2</b></p>  | <p><b>Niveau : 1 –Demi-glace - Sans Rondelle</b></p>  |
| <p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br/><b>Départ avant</b></p>   | <p><b>Points clés : Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues,</b></p> |
| <p><b>Description</b><br/>#1-Très bon exercice d'initiation au départ avant ou de côté.<br/>*Utiliser des bâtons sur la glace pour forcer les joueurs à faire de grandes enjambées dès le départ.</p> <p>#2- Utiliser la bande pour bien démontrer aux jeunes comment ouvrir ses patins a 180 degré avec un déséquilibre vers l'avant.</p>  |   |
| <p><b>Exercice # : 3-4</b></p>  | <p><b>Niveau : 1 –Demi-Glace – Sans rondelle</b></p>  |
| <p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br/><b>Départ avant</b></p>   | <p><b>Points clés : Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues,</b></p> |
| <p><b>Description</b><br/>#3- Placer vous 2 par 2 et utiliser la largeur de la glace pour pousser le joueur devant qui est sur les genoux.<br/>-Alternier les rôles après chaque aller-retour.<br/>*Important de bien démontrer l'ouverture des patins à 180 degrés et faire l'exercice tranquillement.</p> <p>#4- Placer les joueurs sur la ligne, au 1<sup>er</sup> coup de sifflet, ils font un départ rapide. Au 2<sup>e</sup>, ils freinent. Au 3<sup>e</sup>, ils font un départ rapide et ainsi de suite.<br/>*Possibilité de le faire avec un départ de côté également.</p> |    |
| <p><b>Exercice # : 5-6</b></p>  | <p><b>Niveau : 1- avec rondelle</b></p>   |
| <p><b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br/><b>Départ avant</b></p>   | <p><b>Points clés : Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues,</b></p> |
| <p><b>Description</b><br/>#5- Suivre le trajet indiqué en accent sur les départs rapides de chaque joueur. Finir par un lancer au but.</p> <p>#6- Petite course où 4 départs rapides sont nécessaires. Il est important de mettre vos jeunes en situation de partie pour voir s'ils sont en mesure d'appliquer vos éducatifs.</p>   |   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Exercice # :</b> 7  | <b>Niveau :</b> 1 - Avec Rondelle  |
| <b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br><b>Départ avant</b>  | <b>Points clés :</b> Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues, |
| <b>Description</b><br>- Bon exercice pour réchauffer les gardiens tout en travaillant les départs avant.<br><br>- Suivre le trajet indiqué<br><br>**Faire partir les 2 joueurs opposés pour éviter que 2 joueurs se croisent ou lancent sur le même gardien.   |    |
| <b>Exercice # :</b> 8-9  | <b>Niveau :</b> 2 - Demi-Glace - Avec rondelle   |
| <b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br><b>Départ avant</b>  | <b>Points clés :</b> Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues, |
| <b>Description</b><br>#8- Un exercice où le départ avant entre en situation de partie.<br>- Simuler une sortie de zone où il est important d'accélérer aux deux endroits encadrés sur le schéma.<br>#9- Un exercice où le départ avant entre en situation de partie.<br>- Simuler une situation de rondelle libre où il est important que le joueur y aille à vitesse maximale.<br>- Il faut accélérer lors de son attaque au filet également.                           |   |
| <b>Exercice # :</b> 10-11  | <b>Niveau :</b> 2- Demi-Glace - avec rondelle  |
| <b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br><b>Départ avant</b>  | <b>Points clés :</b> Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues, |
| <b>Description</b><br>#10- Une autre situation où il est question de récupération de rondelle libre à vitesse maximale ; les 1vs1.<br><br>#11- Pour débuter l'exercice un joueur ira lancer sur le gardien et par la suite, ira freiner au cône indiqué.<br>- Après son freinage, il ira mettre une pression (départ rapide) sur le joueur de l'autre colonne.<br>- Après le lancer de ce dernier, celui-ci ira freiner au cône pour que l'exercice continue sans cesse. |    |

|   |  |
|---|--|
| <b>Exercice # : 12-13</b>   | <b>Niveau : 1 - Avec Rondelle</b>  |
| <b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br><b>Départ avant</b>   | <b>Points clés : Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues,</b> |
| <b>Description</b><br>#12- Exercice principalement pour les attaquants.<br>-Après la passe, le joueur se dirige rapidement au filet pour prendre un bon lancer.<br>*Axer sur la vitesse d'aller au filet.<br><br>#13- 1vs1 <b>PLEINE GLACE</b> , Départ rapide pour la rondelle au centre. Le joueur de gauche essaie de compter à droite et vice-versa. Les duels peuvent être très longs parfois. |    |
| <b>Exercice # : 14</b>  | <b>Niveau : 2 – Avec rondelle</b>  |
| <b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br><b>Départ avant</b>   | <b>Points clés : Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues,</b> |
| <b>Description</b><br>-Situation de partie alors que le joueur va s'ouvrir en option.<br><br>-Il est important d'axer sur l'accélération lors de différentes situations encadrées sur le schéma.  |   |
| <b>Exercice # : 15</b>  | <b>Niveau : 3- avec rondelle</b>   |
| <b>Élément(s) travaillé(s) :</b><br><b>Départ avant</b>   | <b>Points clés : Déséquilibre vers l'avant, Ouvertures des lames à 180 degrés, 3,4 premières enjambées grandes et courues,</b> |
| <b>Description</b><br>-Départ rapide des joueurs des 2 colonnes opposées (1,3).<br>- Ils font la passe au joueur devant (2,4) et freinent à la ligne rouge.<br>- Ils retournent sur leur pas pour recevoir la passe du joueur le plus près d'eux. (dans le cas 1,2 ; dans le cas 3,4).<br>- Ils finissent avec un lancer.   |    |