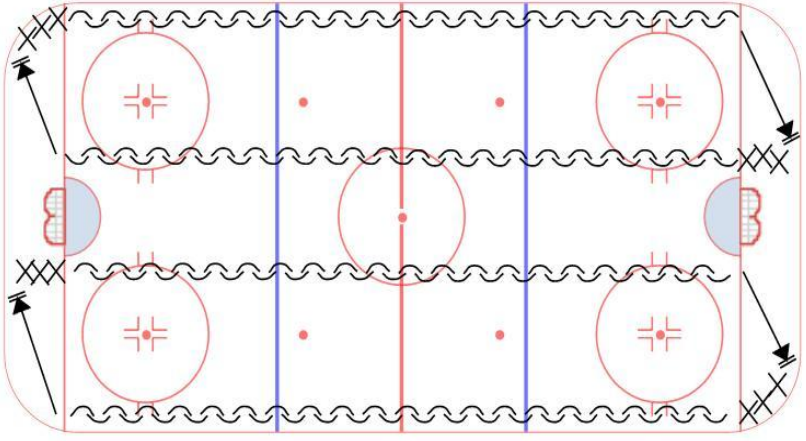
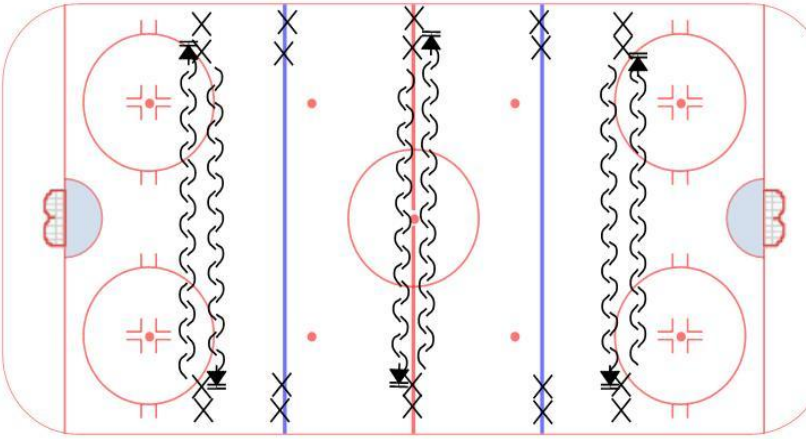
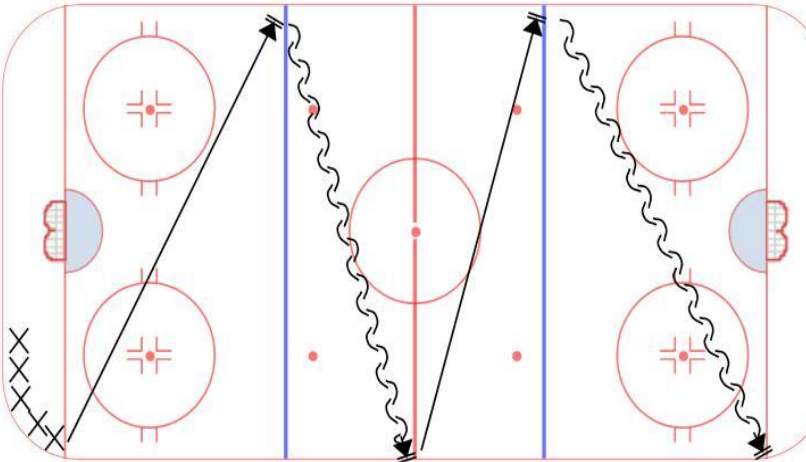
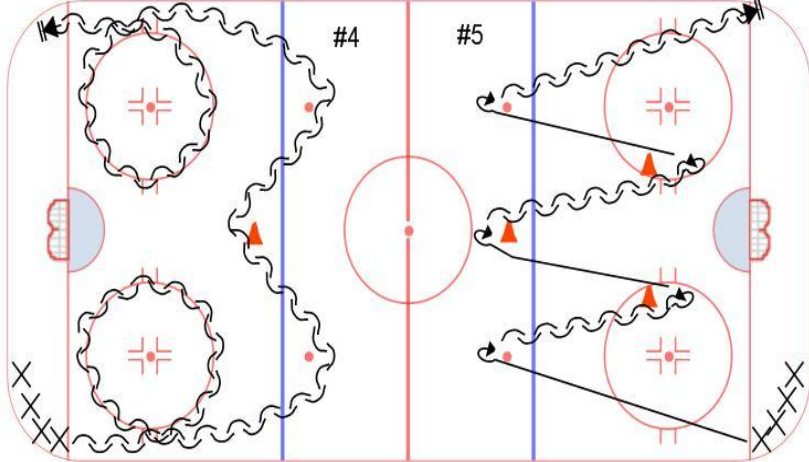
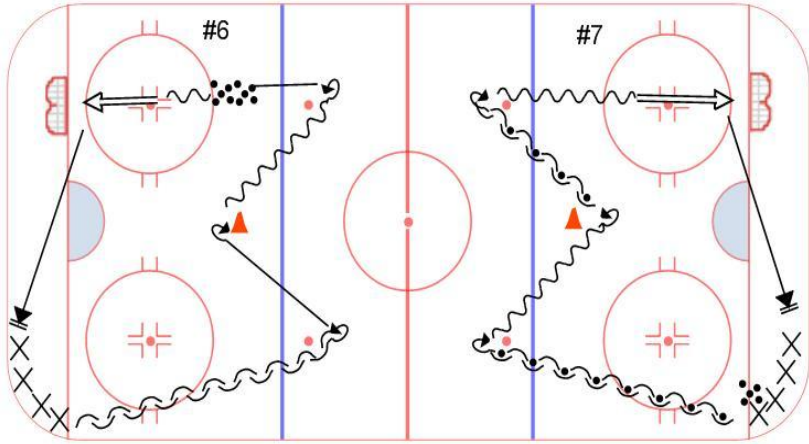
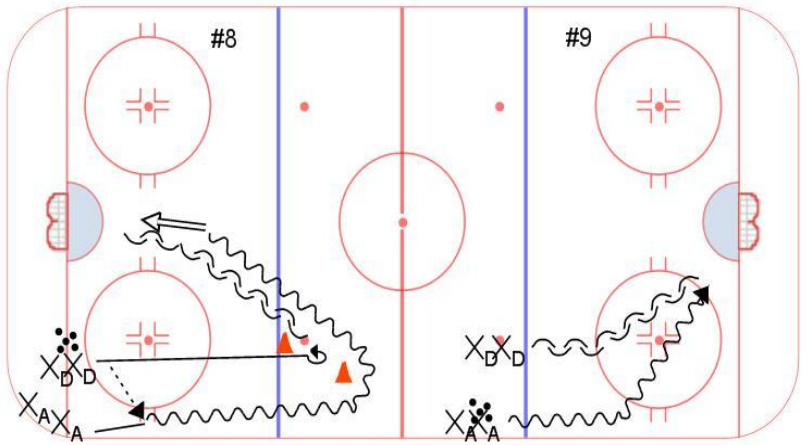
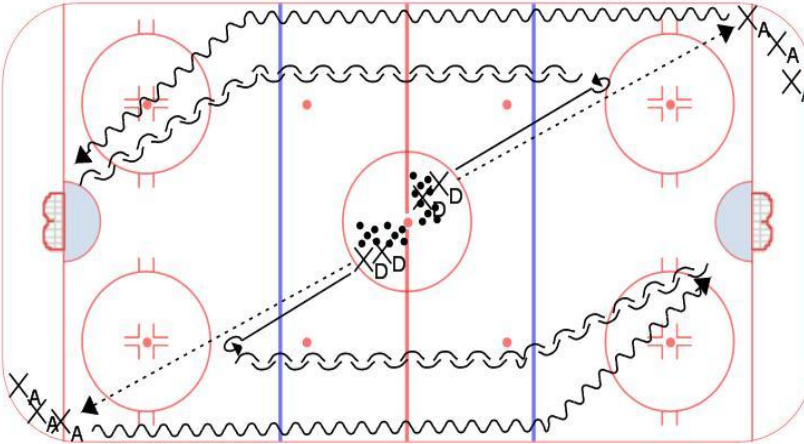
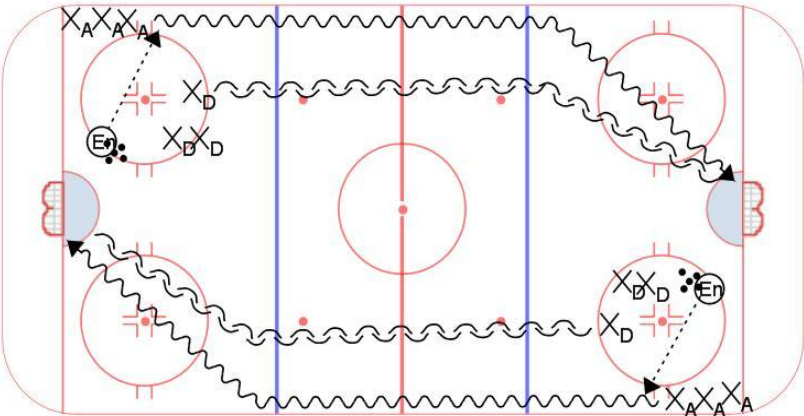


Exercice # : 1	Niveau : 1
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description - Les joueurs font des allées-retour complètes de la patinoire. - Important d'exagérer le mouvement *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 - Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
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 arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description - Suivre le trajet tout en exagérant sur la poussée complète des jeunes. - Faire des arrêts complets lors des freinages.	

<p>Exercice # : 4-5</p>	<p>Niveau : 1 - Demi-Glace sans rondelle</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière</p>	<p>Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,</p>
<p>Description #4- Placer les joueurs au coin de la patinoire. -Suivre le trajet en allure de train arrière. #5-Placer les joueurs au coin de la patinoire. -Suivre le trajet en alternant, rendu aux cônes, l'allure de train arrière et l'allure de train avant.</p>	
<p>Exercice # : 6-7</p>	<p>Niveau : 1 - Demi-Glace avec rondelle</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière</p>	<p>Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,</p>
<p>Description #6- Placer les joueurs au coin de la patinoire. -Suivre le trajet indiqué en alternant l'allure de train avant et arrière. -Récupérer une rondelle et effectuer un tir en direction du filet. #7- Placer les joueurs au coin de la patinoire. -Suivre le même trajet, mais cette fois avec le contrôle de la rondelle tout au long du trajet et effectue le tir à la fin.</p>	
<p>Exercice # : 8-9</p>	<p>Niveau : 1- Demi-Glace avec rondelle</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière</p>	<p>Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,</p>
<p>Description #8-Placer les attaquants et défenseurs comme indiqués sur le schéma. -Les attaquants contournent le plus haut cône alors que les défenseurs contournent le plus bas. - Une situation 1vs1 terminera l'exercice. #9-Placer les attaquants et défenseurs comme indiqués sur le schéma. -Au coup de sifflet, les deux joueurs se retrouveront en situation 1vs1.</p>	

Exercice # : 10	Niveau : 1 Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description -Placer les joueurs au coin de la patinoire. - Les joueurs doivent contourner tous les grands cercles en allure de train arrière. * Au milieu de l'exercice, ajouter des rondelles.	
Exercice # : 11	Niveau : 1 Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description -Placer les joueurs au coin de la patinoire. - Les joueurs contournent les grands cercles en pivotant en allure de train arrière et allure de train avant. * Au milieu de l'exercice, ajouter des rondelles.	
Exercice # : 12	Niveau : 1 Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description -Diviser les joueurs en quatre groupes égaux au point de mise en jeu en zone neutre. - Les joueurs contournent leur cercle respectif en restant toujours face au fond de la patinoire. * Au milieu de l'exercice, ajouter des rondelles.	

Exercice # : 13	Niveau : 2 Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description - Diviser les attaquants et les défenseurs selon le schéma suivant. - Les défenseurs débutent avec la rondelle et effectue une passe à l'attaquant. - Les deux joueurs se retrouveront en situation 1vs1. * Pour aider les défenseurs avec leur écart avec l'attaquant, placer un cône au besoin.	
Exercice # : 14	Niveau : 2 Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description - Diviser les attaquants et les défenseurs selon le schéma suivant. - L'entraîneur passe la rondelle à l'attaquant. - Les deux joueurs se retrouveront en situation 1vs1.	
Exercice # : 15	Niveau : 3 Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Allure de train arrière	Points clés : Position de base plus assise, extension complète (hanche, genou, cheville), utilisation de la main libre,
Description - Diviser les attaquants et les défenseurs selon le schéma suivant. - L'attaquant débute l'exercice avec la rondelle et passe celle-ci au défenseur à répétition. - Rendu à la deuxième ligne bleue, le défenseur conserve la rondelle, se déplace vers le centre pour créer une ligne de passe et passe la rondelle à l'attaquant. - L'attaquant de dirige vers le filet et effectue le tir.	