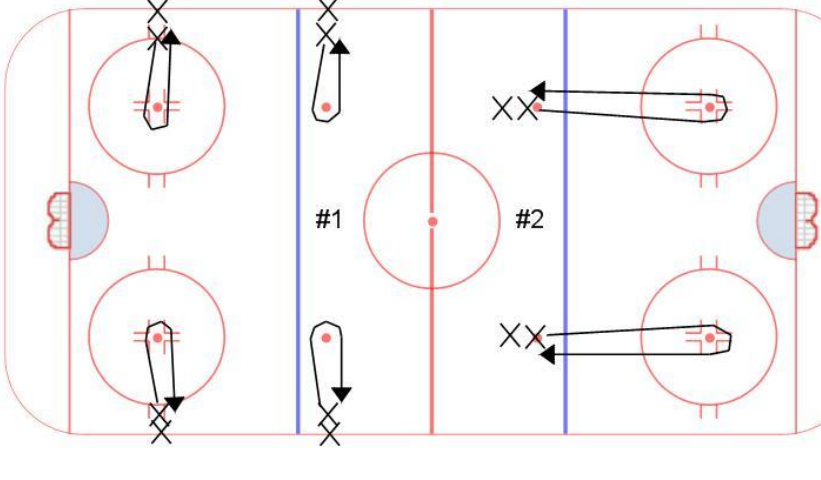
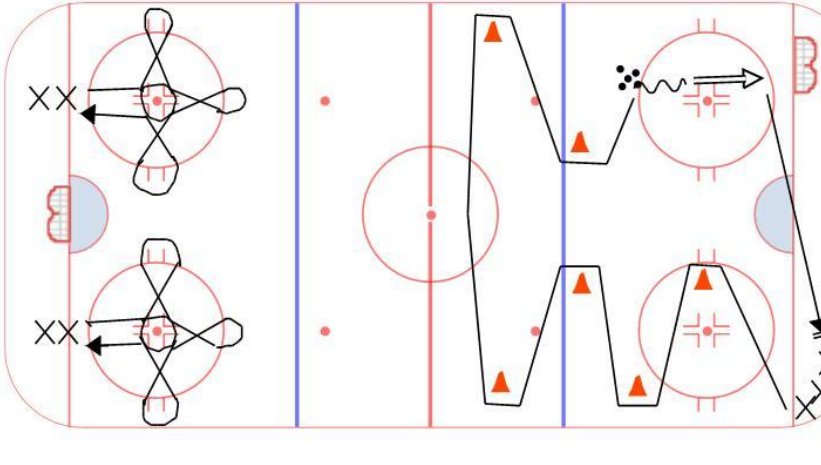
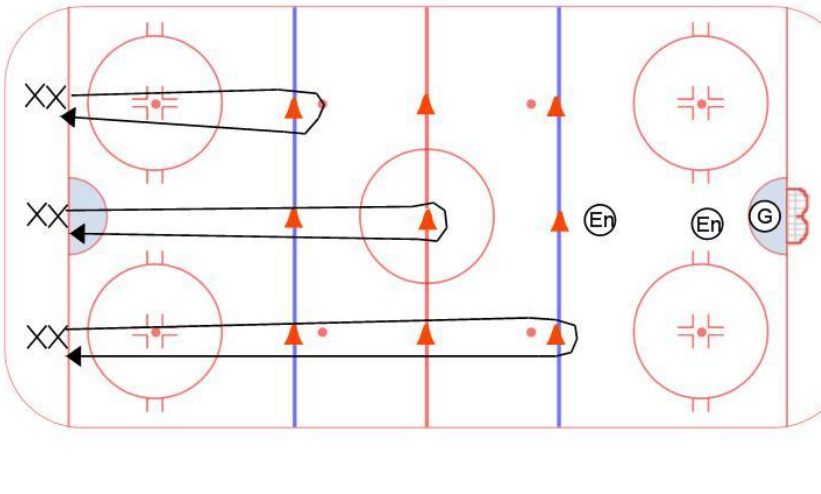
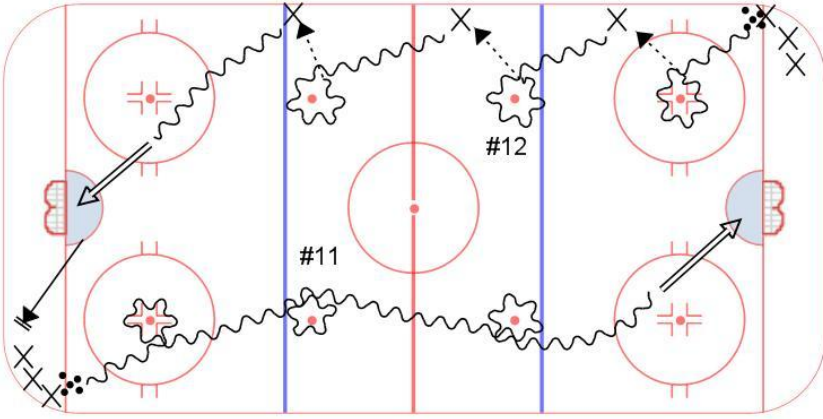
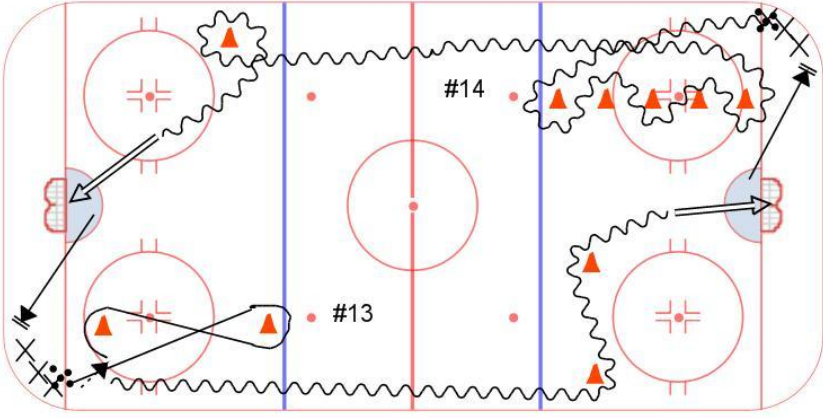


Exercice # : 1-2	Niveau : 1 – Demi-Glace - Sans Rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque	Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,
Description #1-Initiation au virage brusque. -Faire cet exercice sans vitesse ou presque. #2- Initiation au virage brusque. -Y aller graduellement en augmentant la vitesse.	
Exercice # : 3-4	Niveau : 1 – Demi-Glace Sans/Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque	Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,
Description #3- Ajouter 3 rondelles ou cônes et faites faire le trajet illustré sur le schéma. *Les joueurs auront tendance à garder les yeux sur les objets à contourner, mais il est important de leur rappeler d’avoir la tête haute. #4 Suivre le trajet indiqué et finir avec un lancer au filet.	
Exercice # : 5	Niveau : 1- Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque	Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,
Description -Virage brusque initiale -Faire 3 ou 4 colonnes -Monter l’intensité au fur et à mesure. -1ere fois au 1 ^{er} cône, 2 ^e fois au 2 ^e cône et ainsi de suite pour amener une variante.	

<p>Exercice # : 6</p> <p>Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque</p>	<p>Niveau : 2 - Avec Rondelle</p> <p>Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,</p>
<p>Description</p> <ul style="list-style-type: none"> -Excellent exercice pour échauffer les gardiens de but - Les deux joueurs opposés partent au coup de sifflet -Ils effectuent un virage brusque vers le centre et reçoivent une passe. -Ils redonnent la rondelle à la colonne devant eux et refont un autre virage brusque. -Ils vont recevoir une seconde passe et prendre un lancer au filet. 	
<p>Exercice # : 7-8</p> <p>Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque</p>	<p>Niveau : 1 – Demi-Glace Avec rondelle</p> <p>Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,</p>
<p>Description</p> <p>#7-Petit trajet avec plusieurs virages brusques résultant avec un lancer au filet.</p> <p>#8-Situation où le défenseur va récupérer la rondelle avec un virage brusque.</p> <p>-Cela se transforme par la suite en 1vs1.</p> <p>**Utiliser des cônes pour vous assure que la distance entre les attaquants et défenseurs soit parfaite.</p>	
<p>Exercice # : 9-10</p> <p>Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque</p>	<p>Niveau : 1- Demi-Glace Avec rondelle</p> <p>Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,</p>
<p>Description</p> <p>#9-Exercice de situation de partie où l'attaquant effectue deux virages brusques en protection de rondelle en entrant de zone avant de se diriger vers le filet.</p> <p>#10- Petite course où les joueurs seront mis davantage à l'épreuve.</p> <p>-Suivre le trajet indiqué.</p>	

Exercice # : 11-12	Niveau : 2 - Avec Rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque	Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,
Description - Les deux exercices se font pleine glace mais seulement d'un côté donc il est possible de les faire en même temps ou non. #11- Suivre le trajet avec des virages brusques complets lors des points. #12- Exercice continu où il y a 3 passeurs au départ. Après chaque virage le joueur fait une passe au passeur et prend la place de ce dernier.	
Exercice # : 13-14	Niveau : 2 - Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque	Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,
Description - Les deux exercices se font pleine glace mais seulement d'un côté donc il est possible de les faire en même temps ou non. #13- Le joueur commence l'exercice avec 2 virages brusques. - Il reçoit une passe et va par la suite faire 2 autres virages brusques avant son lancer. #14- Suivre le trajet indiqué. 3 virages brusques sont à l'œuvre.	
Exercice # : 15	Niveau : 2 - Demi-Glace ou Pleine-glace - Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Virage Brusque	Points clés : Patin intérieur devant patin extérieur; la tête, les épaules et le bâton amorcent le virage, position de base,
Description - Quatre joueurs à la fois pratique leur contrôle de rondelle en zone neutre ou en zone défensive. - Forcer les joueurs à faire beaucoup de virage brusque alors qu'ils bougent n'importe où dans la zone.	