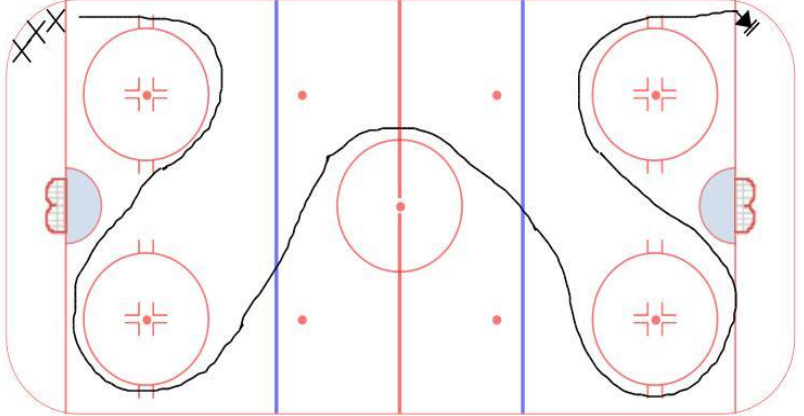
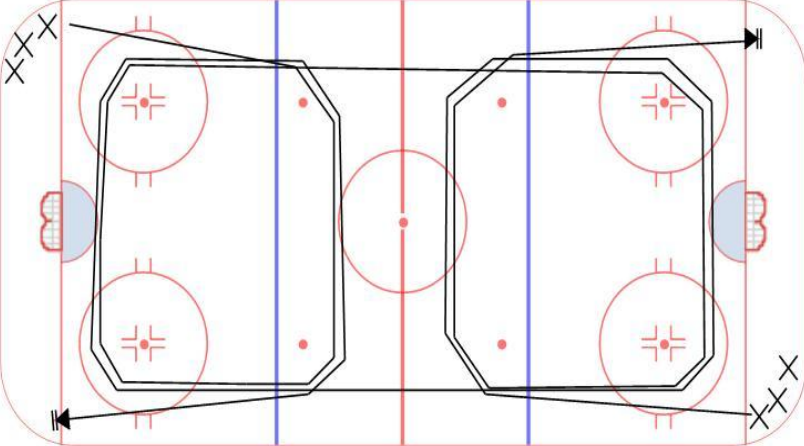
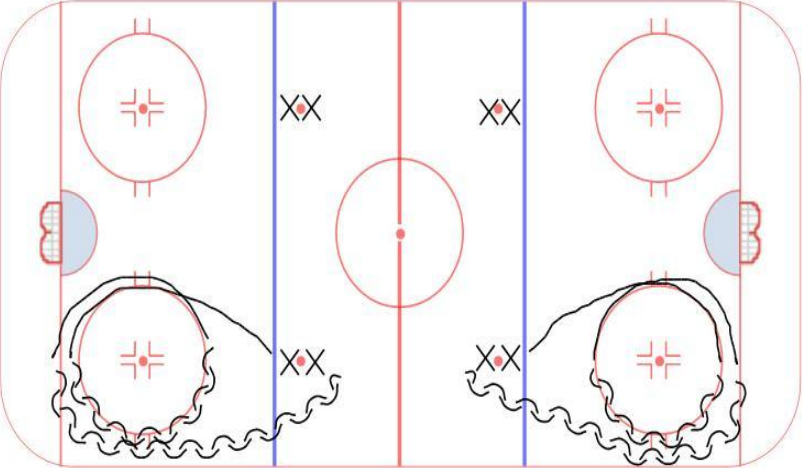
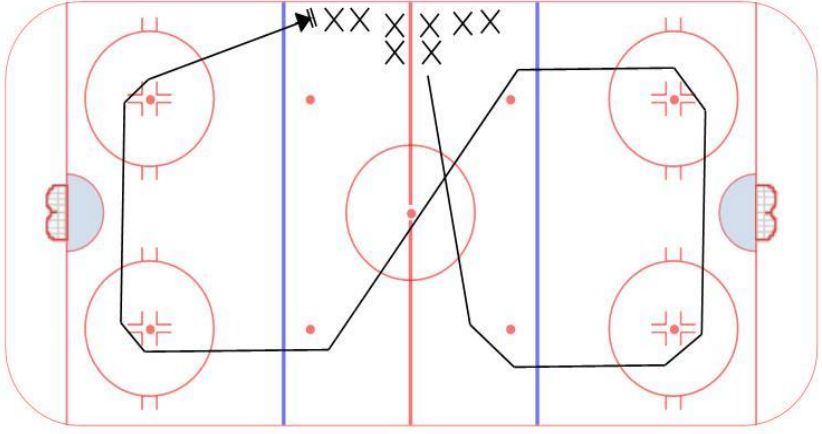
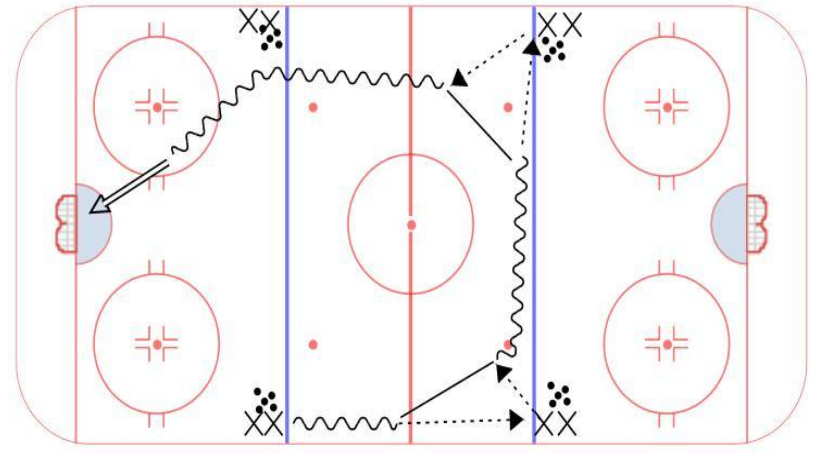
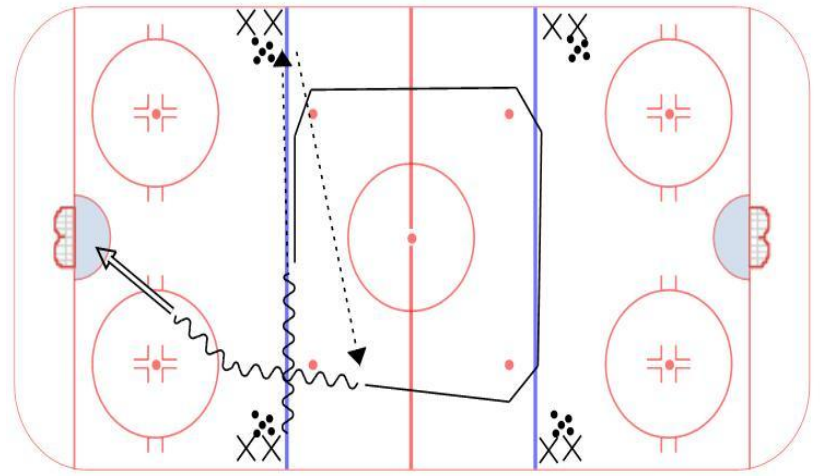
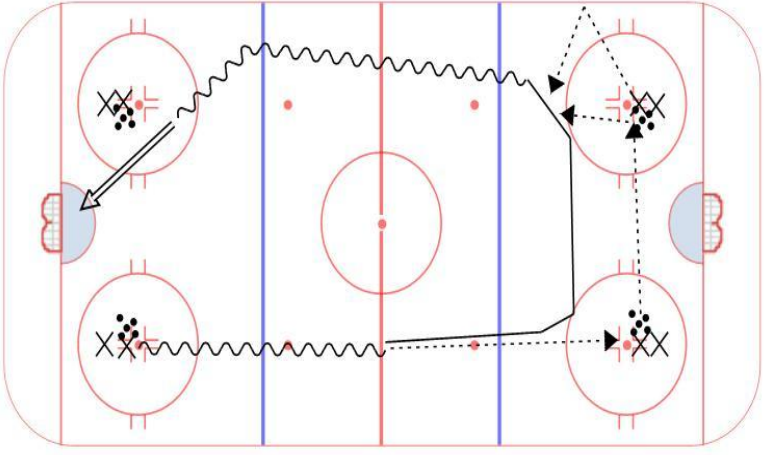
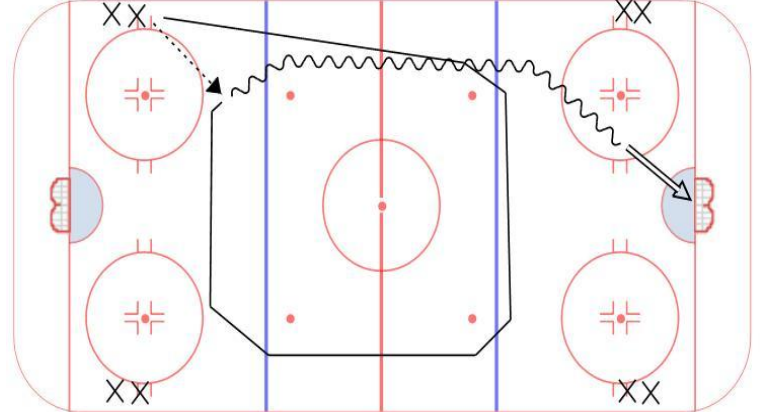


Exercice # : 1	Niveau : 1 - Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Tous les joueurs sont placés au coin de la patinoire. - Les joueurs font le tour de chacun des cercles de mise au jeu en exagérant le mouvement de croisement. - Faire en patin arrière également. *L'exercice peut se faire en graduant l'intensité (50%, 75%, 100%).	
Exercice # : 2	Niveau : 1 – Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Les joueurs sont divisés en 2 groupes au coin de la patinoire. - Deux joueurs de chaque groupe partent simultanément. - Ces joueurs font le tour des points de mise au jeu en exagérant le mouvement. - Faire en patin arrière également. *L'exercice peut se faire en graduant l'intensité (50%, 75%, 100%).	
Exercice # : 3	Niveau : 1 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Les joueurs sont divisés en 4 groupes en arrière des points de mise en jeu. - Le joueur contourne le cercle devant lui en restant toujours face au fond de la patinoire. - Une fois terminé, il recommence de l'autre côté.	

Exercice # : 4-5	Niveau : 1 - Sans rondelle – Demi-glace
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description #4-Les joueurs sont placés au coin de la patinoire. -Le joueur contourne les deux grands cercles en exagérant le mouvement. #5-Les joueurs sont placés au coin de la patinoire. -Le joueur contourne les points de mise au jeu en exagérant le mouvement. *L'exercice peut graduer d'intensité (50%, 75%, 100%)	
Exercice # : 6-7	Niveau : 1 – Avec rondelle – Demi-glace
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description #6-Les joueurs sont placés au coin de la patinoire. -Le joueur débute avec une rondelle, contourne les deux points de mise au jeu et va lancer au filet. #7-Les joueurs sont divisés en deux groupes au coin de la patinoire. -Le joueur débute avec une rondelle, contourne le grand cercle, contourne le point de mise au jeu, puis va lancer au filet.	
Exercice # : 8-9	Niveau : 1 – Avec rondelle – Demi-glace
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description #8-Les joueurs sont divisés en deux groupes à la ligne bleue. -Deux joueurs partent en même temps, contournent leur cercle respectif, puis leur point de mise au jeu et essaye de gagner la course pour la rondelle. #9-Les joueurs sont divisés en 2 groupes au fond de la patinoire. -Le joueur débute avec une rondelle, contourne le cercle, lance au filet, se dirige ensuite dans l'autre coin pour recevoir une rondelle, contourne le deuxième cercle et lance encore au filet.	

Exercice # : 10	Niveau : 1 - Sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Les joueurs sont divisés en deux groupes à la ligne rouge du centre. - En groupe de deux, les joueurs partent en ligne droite, contournent le point de mise au jeu, les deux grand cercles, traversent de l'autre côté de la patinoire et contournent les deux autres grand cercles avant de terminer dans l'autre colonne. *Faire attention aux collisions au centre.	
Exercice # : 11	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Les joueurs sont divisés en 4 groupes aux lignes bleues. - Deux joueurs de lignes bleues opposées par en même temps avec une rondelle, passent cette rondelle à la colonne en avant qui lui redonne immédiatement, puis passent encore la rondelle à la colonne suivante qui lui redonne encore. - Ces joueurs vont ensuite tirer au filet. * Tout ce trajet se fait en croisant au maximum.	
Exercice # : 12	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Les joueurs sont divisés en 4 groupes aux lignes bleues. - Deux joueurs de lignes bleues opposées par en même temps avec une rondelle, passent cette rondelle à la colonne à côté d'eux, contournent tous les points de mise au jeu, puis reçoivent la rondelle. - Ces joueurs vont ensuite tirer au filet. * Tout ce trajet se fait en croisant au maximum.	

Exercice # : 13	Niveau : 2 - Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Les joueurs sont divisés en 4 groupes derrière les cercles de mise au jeu. - Deux joueurs de colonnes opposées partent en même temps avec une rondelle, patinent jusqu'au milieu de la patinoire, passent la rondelle au joueur devant lui. - Ce joueur passe la rondelle à la colonne à côté qui lui, la passe au premier joueur venu croiser devant lui. - Le premier joueur va ensuite tirer au filet.	
Exercice # : 14	Niveau : 2 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Les joueurs sont divisés en 4 groupes à côté de cercle de mise au jeu. - Deux joueurs partent simultanément sans rondelle, contournent les points de mise au jeu, puis reçoivent une rondelle du joueur de la même colonne dont ils sont décollés. - Ces joueurs vont ensuite tirer au filet. * Tout le trajet se fait en croisant au maximum.	
Exercice # : 15	Niveau : 3 – Avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Croisement	Points clés : Corps incliné vers l'intérieur, Jambe intérieur pousse avec une extension complète, Jambe extérieur croise au dessus des lacets.
Description - Tous les joueurs sont divisés en 4 groupes aux lignes bleues. - Deux joueurs de lignes bleues opposées partent en même temps, passent la rondelle devant eux, la reprennent tout de suite, passent ensuite la rondelle à l'autre colonne, la reprennent encore puis passent à l'autre colonne. - Ces joueurs contournent les points de mise au jeu avant de recevoir la passe et vont tirer au filet par la suite. * Tout ce trajet se fait en croisant au maximum.	