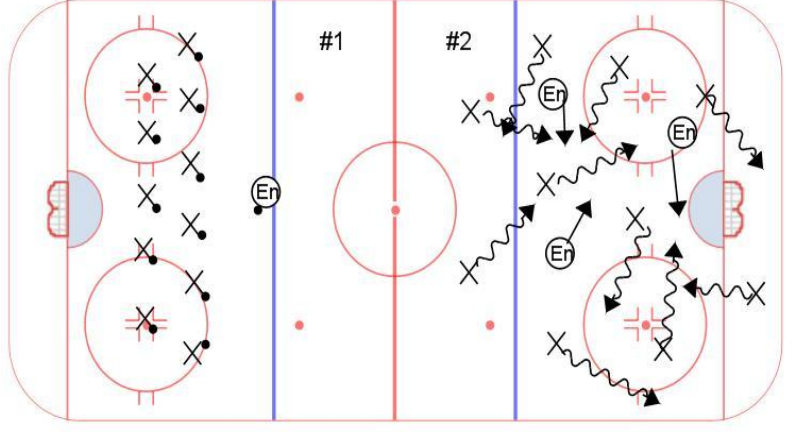
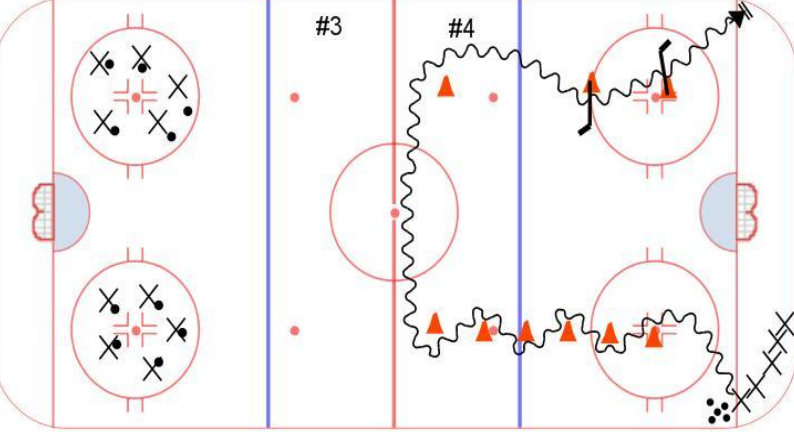
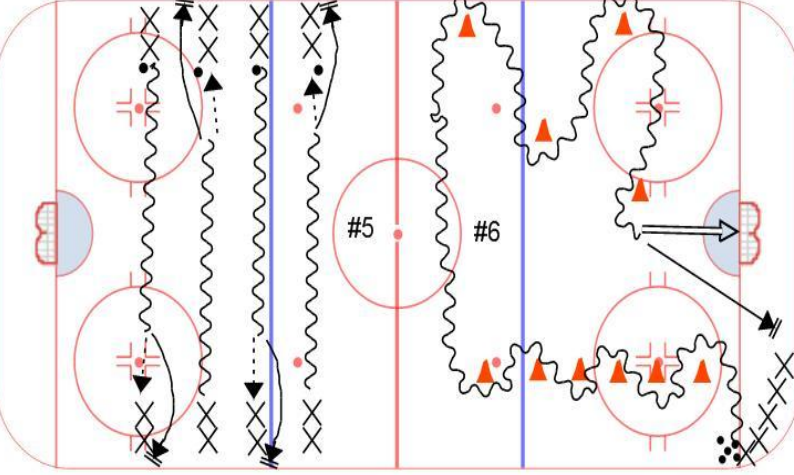
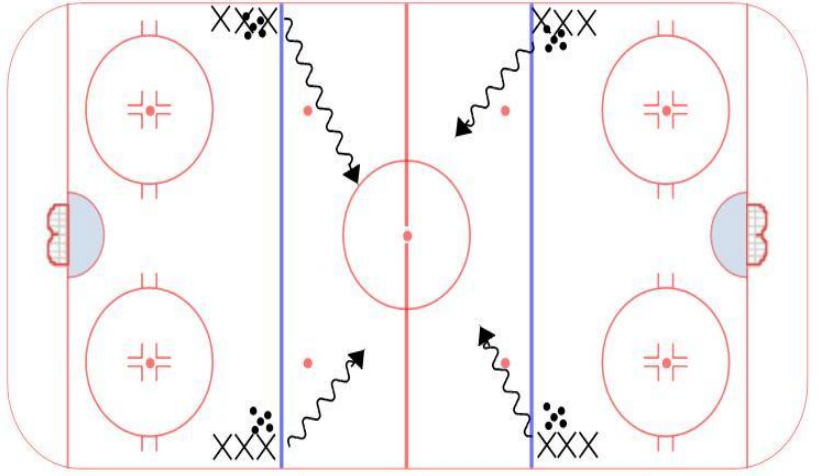
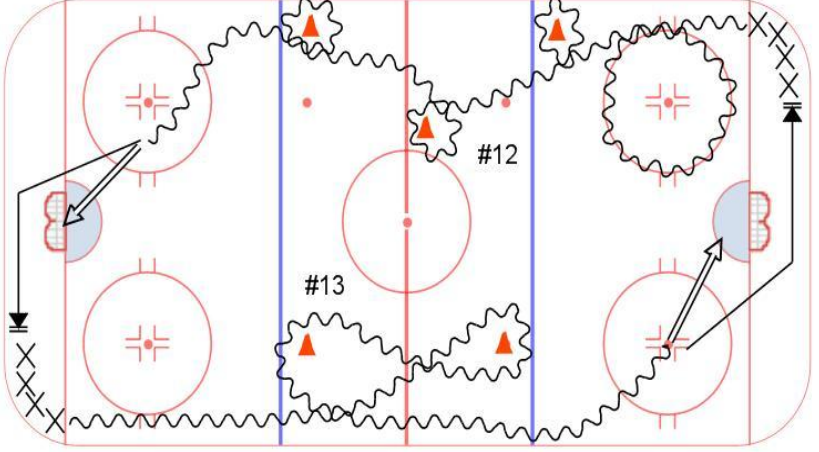


<p>Exercice # : 1-2</p>	<p>Niveau : 1 – Demi-glace avec rondelle</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Maniement de rondelle</p>	<p>Points clés : Position de base, Garder la tête haute, coudes dégagés,</p>
<p>Description</p> <p>#1- Les joueurs sont complètement immobiles et font tout ce que fais l'entraîneur.</p> <p>-L'entraîneur manie du côté revers, coup droit, à genou, coucher, etc.</p> <p>#2- Maniement de rondelle à l'intérieur de la zone.</p> <p>-Les entraîneurs exercent une pression sur les joueurs.</p> <p>-Au coup de sifflet, les joueurs accélèrent le rythme.</p>	
<p>Exercice # : 3-4</p>	<p>Niveau : 1 avec rondelle</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Maniement de rondelle</p>	<p>Points clés : Position de base, Garder la tête haute, coudes dégagés,</p>
<p>Description</p> <p>#3- Maniement de rondelle à l'intérieur d'un cercle.</p> <p>-Il s'agit d'une mini-compétition où les joueurs essaient de s'enlever la rondelle tout en gardant possession de la leur.</p> <p>-S'ils perdent leur rondelle, ils sortent du cercle puisqu'ils sont éliminés.</p> <p>#4- Maniement de rondelle à l'intérieur des cônes.</p> <p>-Placer un bâton sur un cône pour simuler un défenseur pour pratiquer leur feinte.</p>	
<p>Exercice # : 5-6</p>	<p>Niveau : 1 avec rondelle</p>
<p>Élément(s) travaillé(s) : Maniement de rondelle</p>	<p>Points clés : Position de base, Garder la tête haute, coudes dégagés,</p>
<p>Description</p> <p>#5- Maniement de rondelle en vitesse d'environ 25%.</p> <p>-Axer sur la vitesse des mains (maniement de rondelle)</p> <p>#6- Suivre le trajet indiqué avec la rondelle.</p> <p>-Finir l'exercice par un lancer.</p>	

Exercice # : 11	Niveau : 1 – avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Maniement de rondelle	Points clés : Position de base, Garder la tête haute, coudes dégagés,
Description - Les joueurs sont placés à chaque coin de la ligne bleue. - Les 1 ^{ers} de chaque groupe iront manier la rondelle dans la zone centrale au signal de l'entraîneur. *C'est important de garder la tête haute pour éviter les collisions.	
Exercice # : 12-13	Niveau : 1 – avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Maniement de rondelle	Points clés : Position de base, Garder la tête haute, coudes dégagés,
Description #12- Les joueurs doivent exécuter le trajet indiqué avec la rondelle. #13- Les joueurs doivent exécuter le trajet indiqué avec la rondelle.	
Exercice # : 14-15	Niveau : 1- avec rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Maniement de rondelle	Points clés : Position de base, Garder la tête haute, coudes dégagés,
Description #14- Les joueurs doivent exécuter le trajet indiqué avec la rondelle. #15- Les joueurs doivent exécuter le trajet indiqué avec la rondelle.	