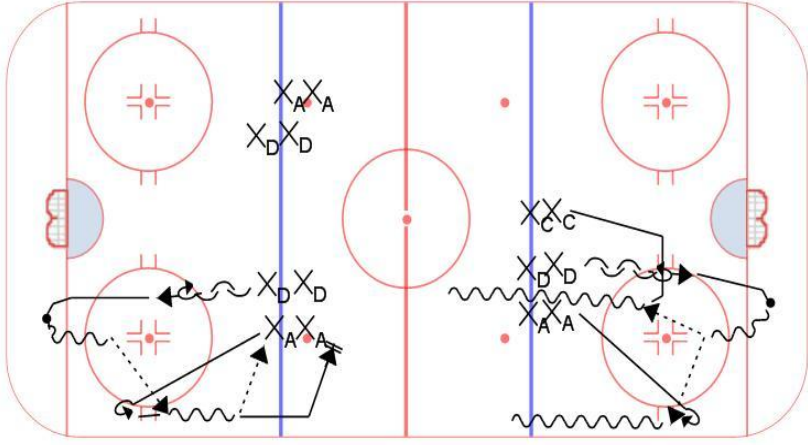
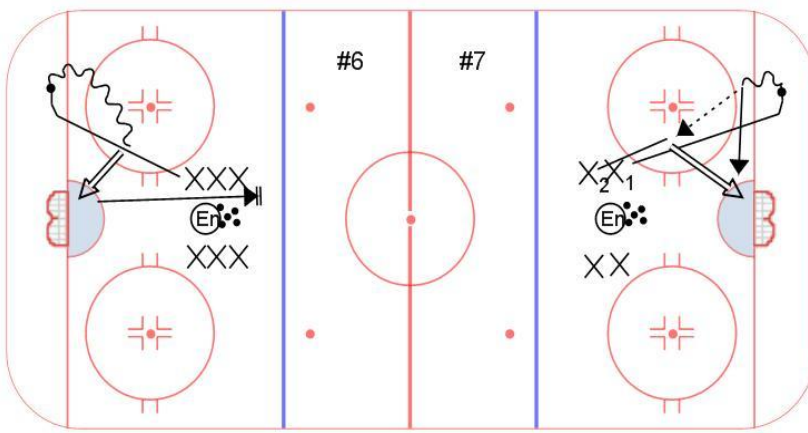
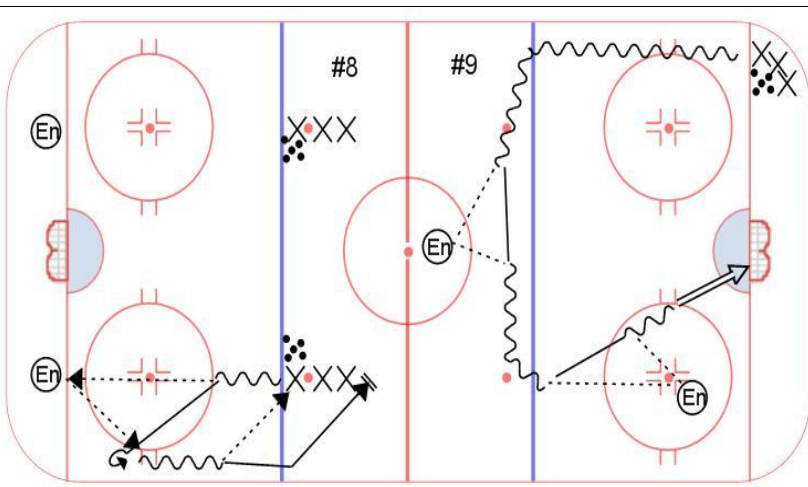
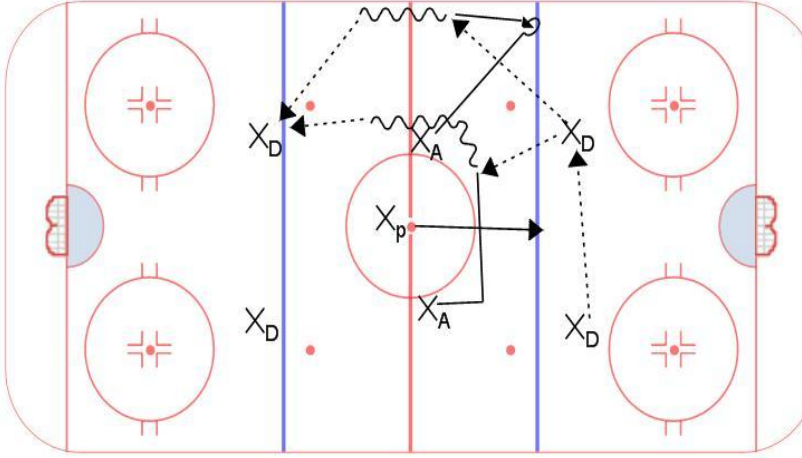
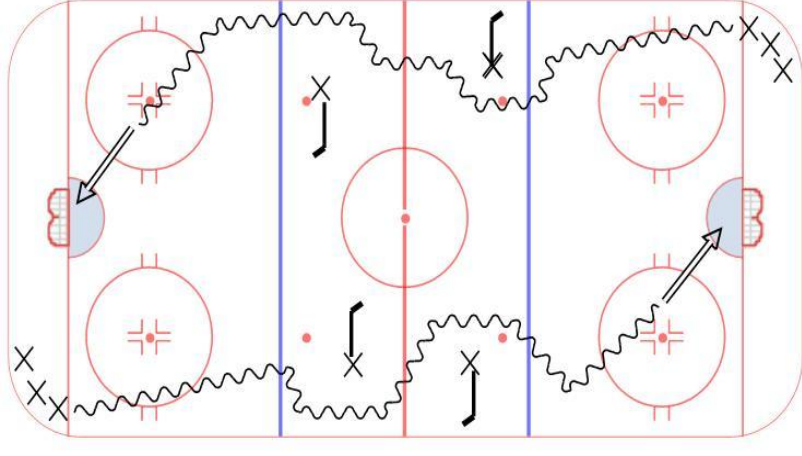
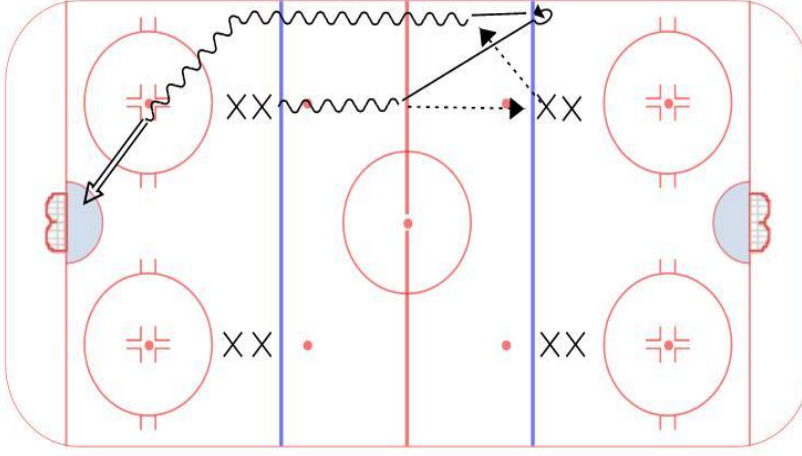


<b>Exercice # : 1</b>	<b>Niveau : 1 Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> -Les joueurs font des allées-retour complètes de la patinoire.  -Entre les lignes bleues, les joueurs bougent leur tête.  Y aller en graduant au niveau de l'effort (50%, 75%, 100%)  *Important de garder la tête haute.	
<b>Exercice # : 2</b>	<b>Niveau : 1 Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> -Les joueurs sont placés au coin des lignes bleues.  -Quatre joueurs démarrent avec leur rondelle et se déplacent en zone neutre.  *Important de garder la tête haute.	
<b>Exercice # : 3</b>	<b>Niveau : 1 Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> -Les joueurs sont placés au coin des lignes bleues.  -Quatre joueurs démarrent avec seulement 1 rondelle et se déplacent en zone neutre en se passant la rondelle.  *Important de garder la tête haute.	

<b>Exercice # :</b> 4-5	<b>Niveau :</b> 1 Demi-glace - Avec rondelle
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> #4-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Le défenseur va récupérer la rondelle dans le fond de la patinoire et la passe à l'attaquant qui est venu s'ouvrir en situation sortie de zone.  #5-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -Le défenseur récupère la rondelle et la passe soit à l'ailier ou au centre qui sont venus s'ouvrir.	
<b>Exercice # :</b> 6-7	<b>Niveau :</b> 1 Demi-glace - Avec rondelle
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
#6-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -L'entraîneur place une rondelle au coin de la patinoire et le joueur va la récupérer et rentre au filet par la suite.  #7-Les joueurs sont placés selon le schéma suivant. -L'entraîneur place une rondelle au coin de la patinoire et le joueur a le choix de passer la rondelle à un coéquipier qui est placé devant le filet.	
<b>Exercice # :</b> 8-9	<b>Niveau :</b> 1 Demi-glace - Avec rondelle
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> -Placer les joueurs selon le schéma suivant. -Le joueur patine avec la rondelle et la passe à l'entraîneur puis s'ouvre en situation sortie de zone et va lancer au filet. -Placer les joueurs selon le schéma suivant. -Le joueur contourne le trajet et passe la rondelle aux entraîneurs que lorsque que celui-ci à le bâton sur la glace. *L'entraîneur à le choix de mettre son bâton sur la glace.	

<b>Exercice # : 10</b>	<b>Niveau : 2 - Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> - Tous les joueurs sont au banc sauf 4 défenseurs et 3 attaquants. - L'entraîneur passe une rondelle à un défenseur qui la transfère (over) à l'autre défenseur. - Les 2 attaquants vont s'ouvrir en situation regroupement zone neutre et reçoivent la passe. - Le dernier attaquant restant tente de faire pression sur les défenseurs. *L'exercice se fait en continu et le changement de joueurs au 20 secondes.	
<b>Exercice # : 11</b>	<b>Niveau : 2- Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> - Tous les joueurs sont divisés en 2 groupes au coin de la patinoire et 4 joueurs au point de mise au jeu zone neutre. - Le joueur débute avec une rondelle et patine en ligne droite. - Le joueur en zone neutre déplace son bâton soit à gauche ou à droite. - Le porteur de la rondelle doit réagir en le contournant du côté libre de son adversaire.	
<b>Exercice # : 12</b>	<b>Niveau : 2- Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> - Tous les joueurs sont divisés en quatre groupes face au point de mise en jeu. - Les 2 colonnes partent simultanément et passe la rondelle devant eux et vont par la suite s'ouvrir le long de la bande. - Après la réception de la rondelle, le joueur va lancer au filet.  *Pour augmenter la difficulté, l'entraîneur peut ajouter une deuxième passe.	



<b>Exercice # : 13</b>	<b>Niveau : 2 - Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> -Les joueurs sont divisés selon le schéma suivant. -Pour débiter, 2 joueurs seront placés devant le filet pour le bien de l'exercice. -Ce joueur récupère une rondelle au coin de la patinoire, la passe au joueur qui est venu s'ouvrir et retourne de cette colonne. -Le second joueur passe la rondelle à un troisième joueur venu également s'ouvrir et retourne de cette colonne. -Le troisième joueur va lancer au filet et recommence l'exercice.	
<b>Exercice # : 14</b>	<b>Niveau : 3- Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> -Les joueurs sont divisés selon le schéma suivant. -L'entraîneur place une rondelle au coin de la patinoire. -Le défenseur débute en patin arrière, pivote et récupère la rondelle rapidement. -L'attaquant s'ouvre le long de la bande et reçoit la rondelle avant d'aller au filet. -Après son lancer, l'attaquant récupère une rondelle et la passe au défenseur qui a suivi le jeu. -Le défenseur prend un tir au but avec écran devant le gardien.	
<b>Exercice # : 15</b>	<b>Niveau : 3- Avec rondelle</b>
<b>Élément(s) travaillé(s) :</b> <b>Prise d'information</b>	<b>Points clés :</b> Balayer la glace dans les trois corridors, observer la position des adversaires, des coéquipiers et l'espace libre
<b>Description</b> -Les joueurs sont au banc sauf les 5 placés au milieu de la patinoire. -L'entraîneur place une rondelle au fond de la patinoire. -Les défenseurs communiquent leur sortie de zone et passe la rondelle aux attaquants. -Les attaquants prennent leurs informations afin d'avoir la meilleur sortie de zone possible. *L'entraîneur peut ajouter de la pression pour accentuer la difficulté.	