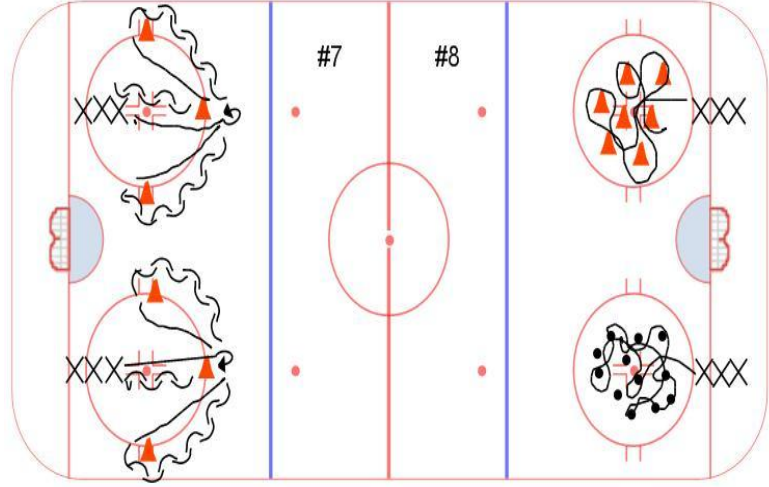
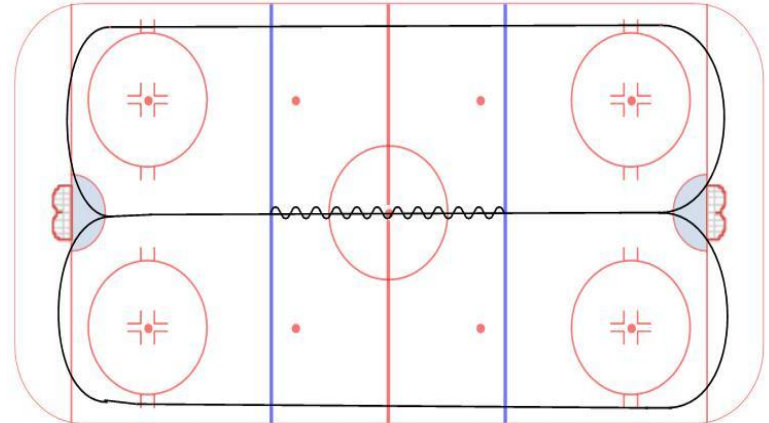


Exercice # : 1-2	Niveau : 1 – Demi-Glace sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Agilité	Points clés : Voir techniques individuelles (virage brusque, pivot, croisement, etc.)
Description #1- LA CROIX -Le joueur débute en allant au centre du cercle. Il effectue par la suite des allers-retours à chaque extrémité du cercle en restant face au fond de la patinoire. #2-LES VIRAGES BRUSQUES -Le joueur va à chaque extrémité du cercle toujours en passant par le centre et en effectuant des virages brusques.	
Exercice # : 3-4	Niveau : 1-Demi-Glace sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Agilité	Points clés : Voir techniques individuelles (virage brusque, pivot, croisement, etc.)
Description #3-LA DEMI-LUNE -Le joueur va faire deux demi-lunes avec un pivot de chaque côté. -Le joueur partira en patin avant et reviendra en patin arrière. #4-PIVOT -Le joueur fera le tour du cercle une fois de chaque côté. Il doit toujours rester face à l'autre bout de la patinoire. -Il effectuera un pivot à chaque fois qu'il atteindra le haut du cercle.	
Exercice # : 5-6	Niveau : 1-Demi-Glace sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Agilité	Points clés : Voir techniques individuelles (virage brusque, pivot, croisement, etc.)
Description #5-VIRAGES BRUSQUES EN 8 -Placer les joueurs en groupe de 2. -Au signal le 1 ^{er} joueur effectuera sans cesse des virages brusques jusqu'à temps que l'entraîneur siffle et signal du même coup le changement de joueur. C'est alors que le 2 ^e joueur effectuera lui aussi des virages. #6-LES PIVOTS EN 8 -Placer les joueurs en groupe de 2. -Au signal le 1 ^{er} joueur effectuera sans cesse le 8 en restant face à la bande afin d'effectuer des pivots. Lors du 2 ^e signal de l'entraîneur le changement de joueur sera effectué.	

Exercice # : 7-8	Niveau : 2 – Demi-Glace
Élément(s) travaillé(s) : Agilité	Points clés : Voir techniques individuelles (virage brusque, pivot, croisement, etc.)
Description #7-Le joueur débute au centre du cercle, il débute en allant faire un transfert avant-arrière dans le haut du cercle. -Il revient en patin arrière en suivant le schéma jusqu'au cône où il effectuera un pivot vers l'extérieur du cercle pour par la suite faire un virage brusque vers l'intérieur. Ce sera la même chose de l'autre côté. #8-Sur un certain lapse de temps, le joueur effectuera des manœuvres aléatoires dans le cercle. *Vous pouvez ajouter des rondelles ou des cônes pour rendre la tâche plus difficile.	
Exercice # : 9	Niveau : 1- sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Agilité	Points clés : Voir techniques individuelles (virage brusque, pivot, croisement, etc.)
Description -Lors des échauffements, il est très simple d'ajouter des éléments d'agilité. -Vous pouvez, en effectuant le trajet indiqué, sélectionner une zone où quelques exercices d'agilité seront à respecter. Exemple : virage brusque, croisement rapide, virage brusque sur une jambe, équilibre, pivot, sauts, etc.	
Exercice # : 10	Niveau : 1- sans rondelle
Élément(s) travaillé(s) : Agilité	Points clés : Voir techniques individuelles (virage brusque, pivot, croisement, etc.)
Description -Un autre type de réchauffement où vous pouvez améliorer l'agilité de vos jeunes. -Faites les tout simplement jouer à l'ours. -Le joueur qui essaie de se sauver est en patin arrière, tandis que l'autre est en patin avant. **Faites cet exercice sans bâton.	