

Objectifs :

- MAHG 1 : En mouvement, sauter par-dessus un obstacle sans tomber.
- MAHG 1 : Arrêter son déplacement vers l'avant sans tourner ni tomber.
- MAHG 1 : Alternier une poussée et une phase de glissement de chaque côté pour avancer.

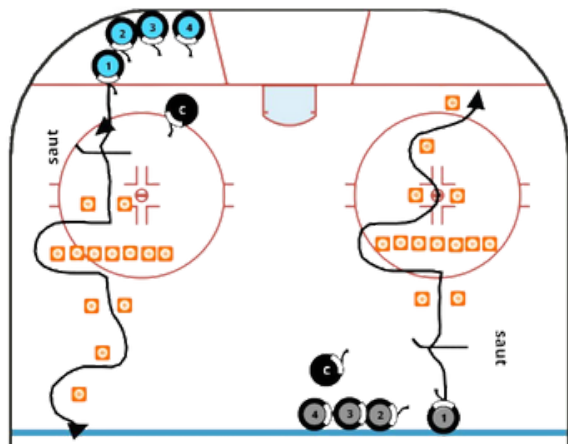
Description de l'exercice :

Parcours d'obstacles : La joueuse accélère et saute par-dessus le premier obstacle placé sur la glace (ligne tracée ou bâton), puis passe à travers la première porte. Arrivée au mur de cônes, elle freine puis le contourne d'un côté ou l'autre avant de passer la porte suivante. Elle reprend son élan et effectue un virage glissé entre les cônes.



Position de base

Matériel : • Cônes • Marqueur • Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Présenter l'activité comme un exercice normal ou un défi personnel, non comme une évaluation formelle.
- L'évaluation est un outil pour constater les acquis, pas pour classer les joueurs.
- Prendre des notes discrètement pour conserver un climat détendu et centré sur l'action.
- Limiter les éléments observés. On évalue seulement la réussite ou non de l'objectif, pas la qualité d'exécution.

Variantes :

- Faire l'exercice en format de course à relais en équipe.