

Objectifs :

- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- MAHG 2 : Franchir un obstacle en atterrissant sur un pied en mouvement.
- MAHG 2 : Patiner autour d'un arc en croisant un patin par-dessus l'autre en alternance.

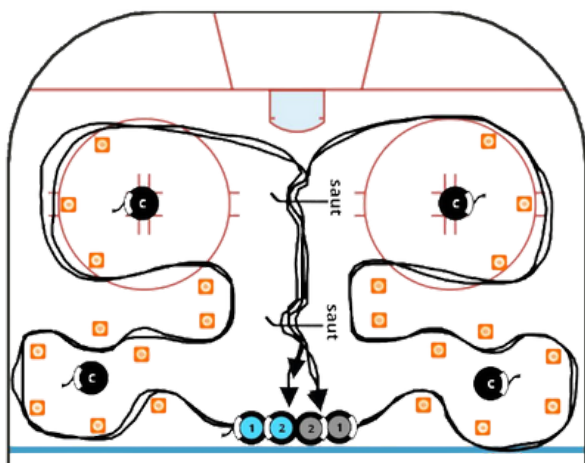
Description de l'exercice :

La piste de course (virages) : Le joueur accélère jusqu'au cône. En maintenant sa vitesse, il effectue deux virages glissés en slalom. Il accélère de nouveau jusqu'à la première série de virages brusques. Il enchaîne une nouvelle série de virages glissés et brusques dans l'autre sens, puis contourne le cercle en croisant. Sur le retour, il se laisse glisser sur un pied, saute par-dessus une ligne tracée sur la glace et atterrit sur l'autre pied (une fois par côté).



Virage brusque

Matériel : • Cônes • 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 :

•