

Objectifs :

- MAHG 3 : Transitionner du patinage avant à arrière sans freiner.
- MAHG 3 : Transitionner du patinage arrière à avant sans freiner.
- MAHG 3 : Effectuer un virage à 180 degrés en maintenant les deux patins sur la glace.

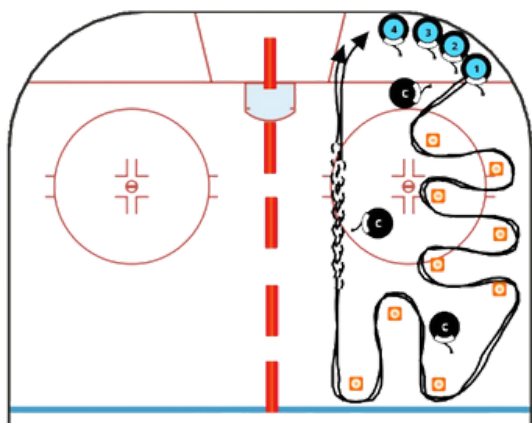
Description de l'exercice :

Piste de course 2 : Le joueur accélère jusqu'au cône. En maintenant sa vitesse, il effectue une série de virages brusques en slalom. Il accélère de nouveau jusqu'à la ligne bleue pour enchaîner trois virages à 180 degrés. Sur le retour, il effectue un pivot avant-arrière, puis arrière-avant.



Virage brusque

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 avec une rondelle.
- Faire l'exercice par vagues de 2 ou 3 joueurs en même temps sous forme de course. Cela permet de réduire l'espace disponible pour faire les virages.