

Objectifs :

- MAHG 1 : Alternar une poussée et une phase de glissement de chaque côté pour avancer.
- MAHG 2 : Accélérer vers l'avant à partir d'une position statique.

Description de l'exercice :

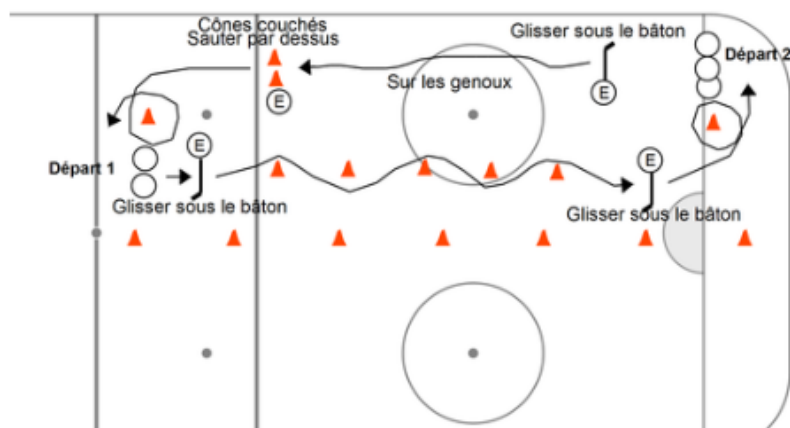
Placer une série d'obstacles tout au long d'un parcours de manière à solliciter différentes habiletés (équilibre, sauts, virages, freinages, etc.). Les jeunes enchaînent un parcours de patinage simple sur un demi ou un tiers de patinoire, en suivant un circuit défini par l'entraîneur. Le groupe est divisé sur deux points de départ pour éviter les attentes et assurer un maximum d'engagement. L'exercice se fait sans rondelle et permet de travailler l'agilité, les départs et les arrêts dans un contexte de remise en forme. L'objectif est d'avoir un premier contact avec la patinoire en début de saison, autant pour les joueurs que les entraîneurs.



Patinage avant

Matériel :

- Cônes
- Marqueur
- Rondelles



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Mettre l'accent sur les encouragements plus que sur les consignes techniques.
- Favoriser la répétition en laissant les joueurs tourner souvent, avec peu de temps d'attente.
- Maintenir un climat positif et sans pression, surtout en début de saison ou après une pause.
- Adapter la longueur du parcours et le type d'obstacles selon le niveau d'habiletés des joueurs.

Variantes :

- Effectuer le parcours avec la rondelle