

## Objectifs :

- MAHG 3 : Transitionner du patinage avant à arrière sans freiner.
- MAHG 3 : Maintenir son équilibre sur un pied en virage glissé.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

## Description de l'exercice :

Exercice de perfectionnement de la technique de patinage, en vagues de six à huit joueurs. Enchaîner plusieurs répétitions de mouvements comme les coupes en C à un ou deux pieds pied, la trottinette à un pied en pleine amplitude, les virages en équilibre sur le carre intérieur ou le carre extérieur, le slalom avec les pieds collés, les squats, les pieds légers (marcher ou courir sur place sans faire de bruit). Cet exercice permet de développer le contrôle postural, et la précision des appuis pour améliorer l'efficacité et la fluidité du patinage dans un contexte plus lent et contrôlé.



**Patinage avant**

**Matériel :** • Cônes • Marqueur • Rondelles



## Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager la pleine amplitude dans chaque mouvement.
- Observer la posture : dos droit, genoux fléchis, regard vers l'avant.
- Insister sur la qualité, pas la vitesse, surtout pour les joueurs en développement.
- Faire des démonstrations claires et corriger un seul aspect à la fois si nécessaire.

## Variantes :

- Le chef d'orchestre : Un joueur est responsable de mener le groupe pour chaque vague.
- Même exercice, mais les joueurs doivent transporter une rondelle.



## Progression 2 :

Donner une rondelle à chaque joueur, sur lequel ils doivent placer un patin. Sans perdre la rondelle, ils doivent utiliser leur patin libre et des poussées en C pour avancer. Les pas croisés linéaires : En patinant vers l'avant, les joueurs vont déposer la jambe de poussée de l'autre côté de la jambe de glisse, puis reprenne la position de base.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de faire la trottinette en ligne droite et dissocier les deux jambes (glisse et poussée)