

Objectifs :

- MAHG 1 : Alternier 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 :

L'entraîneur initiation forme des groupes de huit joueurs au maximum par vague. Ils font des longueurs en marchant comme un pingouin. Cet exercice sert à introduire les bases du départ avant en enseignant aux joueurs à orienter correctement leurs patins vers l'extérieur et à générer de la propulsion sans glissement. La marche du pingouin développe l'ouverture des patins, le positionnement du corps incliné vers l'avant et le transfert de poids, trois éléments essentiels pour amorcer un patinage vers l'avant de façon puissante et efficace.

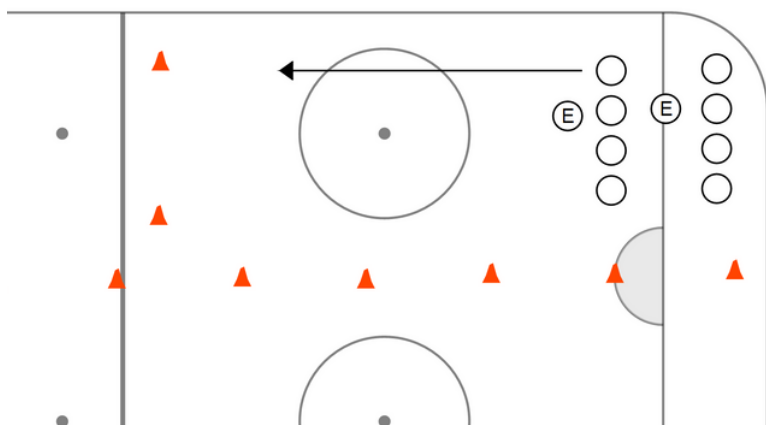


Matériel :

- Cônes

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Encourager une position de base stable : genoux fléchis, dos droit, regard vers l'avant.
- Insister sur l'importance d'ouvrir les patins vers l'extérieur avant de marcher.
- Demander des pas contrôlés sans glissement, en gardant le contact complet de la lame avec la glace.
- Surveiller le transfert de poids d'un pied à l'autre et corriger les appuis faibles.
- Faites une démonstration claire et simple avant chaque départ.



Variantes :

- Faire le grand pingouin. Faire de grands pas en marchant, sans glissement.



Progression 2 :

Tous les joueurs sont alignés sur la ligne de départ, en position de base. Chaque joueur a un cône ou une rondelle dans la main qu'il doit déposer le plus loin possible. Au signal, le joueur ouvre les patins, se déséquilibre vers l'avant et effectue un plongeon glissé le plus loin possible. Par la suite, il doit battre son record de longueur sur le plongeon.

Passer à cette progression pour initier l'enfant à la notion de déséquilibre vers l'avant et démontrer son importance sur la force de la poussée. Elle permet aussi de démontrer la nécessité d'ouvrir les patins pour pousser dans la glace.

Progression 3 :

Tous les joueurs sont alignés sur la ligne de départ, en position de base. Au signal, le joueur se déséquilibre vers l'avant, fait 3 enjambées en pingouin et plonge le plus loin possible.

Passer à cette progression pour intégrer les enjambées courues et le déséquilibre vers l'avant une fois que l'enfant est en mesure de se déplacer en ouvrant les patins.

