

## Objectifs :

- MAHG 1 : Changer de direction de manière contrôlée.
- MAHG 2 : Changer de direction rapidement sans ralentir.
- MAHG 3 : Effectuer un virage à 180 degrés en maintenant les deux patins sur la glace.

## Description de l'exercice :

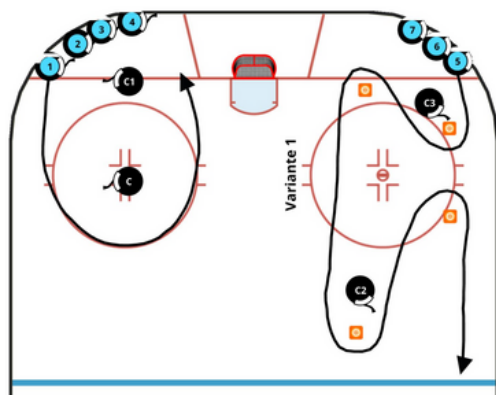
Sans bâton. Les joueurs doivent tenir un ballon ou un anneau comme le volant d'une auto. Les joueurs se donnent un élan vers le cercle. Arrivés sur le cercle, ils prennent la position de base et effectuent un virage brusque. Lorsque les joueurs sont en mesure d'effectuer un virage glissé autour du cercle, passer au parcours avec les cônes pour enchaîner différents virages plus serrés. Cet exercice permet d'enseigner la position de base, l'inclinaison du corps et le contrôle de la trajectoire avec les carres intérieures/extérieures lors d'un virage. Il aide aussi les joueurs à développer leur équilibre, leur transfert de poids et leur capacité à exécuter un virage glissé fluide avant de progresser vers des enchaînements plus complexes.



**Virage brusque**

## Matériel :

- Cônes
- Ballons
- Anneaux



## Conseils de l'entraîneur-maître :

- En utilisant un objet plutôt que le bâton, le joueur est en mesure de ressentir l'importance de l'orientation de son tronc pour un virage précis et le déplacement de son équilibre d'une carre à l'autre.
- Rappeler aux joueurs de garder la position de base : genoux fléchis, tronc légèrement penché, regard levé.
- Insister sur un transfert de poids vers le patin intérieur pour un virage stable.
- Corriger les joueurs qui tournent en restant droits ou rigides : le corps doit accompagner le virage.
- Faites des démonstrations lentes pour montrer le glissement contrôlé sur le cercle.

## Variantes :

- Lorsque les joueurs peuvent tourner en changeant leur poids de côté sans bâton, il est possible de le réintroduire.
- Même exercice, mais deux par deux. Un jeune pousse et l'autre est en position assise. Inverser les rôles chaque fois.



## Progression 2 :

Reprendre le parcours de la progression 1. Cette fois, les joueurs sont deux par deux et tiennent leurs bâtons afin de se tirer. Le joueur devant est le moteur, celui derrière se laisse glisser et utilise son équilibre pour effectuer les virages.

Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de changer leur équilibre pour effectuer un virage glissé seuls. Le joueur devant devra modifier ses poussées pour tourner, tandis que celui derrière utilise plus ses carres et son équilibre.

## Progression 3 :

Les joueurs accélèrent afin de passer à travers le parcours. Après chaque virage brusque, ils doivent accélérer (trois ou quatre enjambées rapides) pour se diriger au cône suivant.

Passer à cette progression pour introduire la notion d'accélération après un virage et mettre l'accent sur l'écart des patins lors du virage brusque.

