

Objectifs :

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

Description de l'exercice :

L'entraîneur initiation forme des équipes de deux. Le premier joueur patine, effectue des virages en «8» autour des cônes (tel qu'illustré), revient, arrête et touche son partenaire afin de lancer son départ.



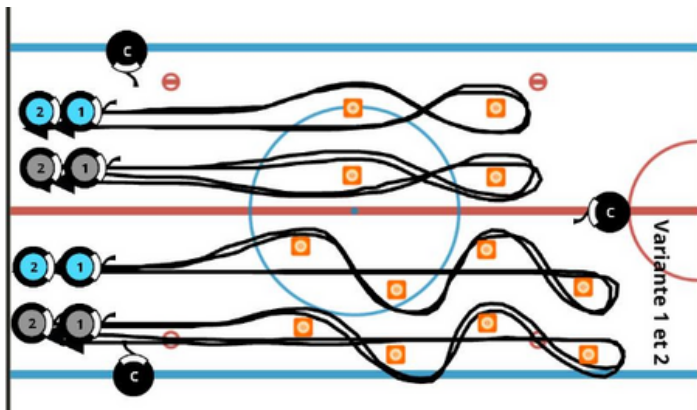
Virage brusque

Matériel :

- Cônes
- Rondelles

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Faire l'exercice sans bâton si les joueurs ont tendance à lever une jambe et s'appuyer sur leur bâton lors du virage.
- Encourager une bonne inclinaison du corps vers l'intérieur dans chaque courbe pour améliorer la stabilité et le contrôle.
- Rappeler aux joueurs de ralentir légèrement avant les virages serrés pour mieux les négocier.
- Corriger les virages trop larges : les appuis doivent être dynamiques et serrés autour des cônes.
- Varier les côtés de départ pour que les joueurs pratiquent des virages à gauche et à droite.



Variantes :

- Modifier le parcours pour ajouter des virages.
- Même exercice, mais avec rondelle.

Progression 2 :

Placer une série de cônes (ou autre objet pouvant être pris d'une seule main) alignés à 1 m de distance vis-à-vis chaque équipe. L'exercice s'effectue sans bâton. À tour de rôle, les joueurs doivent aller chercher un cône et le rapporter à leur ligne de départ. Pour prendre le cône, ils ne peuvent pas s'arrêter et doivent rester en mouvement. La première équipe qui a rapporté tous ses cônes gagne la course.

Passer à cette progression pour augmenter progressivement l'angle du virage. Pour être rapide, le joueur devra être en mesure de faire un virage très brusque et de se pencher fortement vers l'intérieur pour prendre le cône.

