

Objectifs :

- MAHG 1 : Effectuer des pas croisés de côté (carres intérieures/extérieures).
- MAHG 2 : Patiner autour d'un arc en croisant un patin par-dessus l'autre en alternance.

Description de l'exercice :

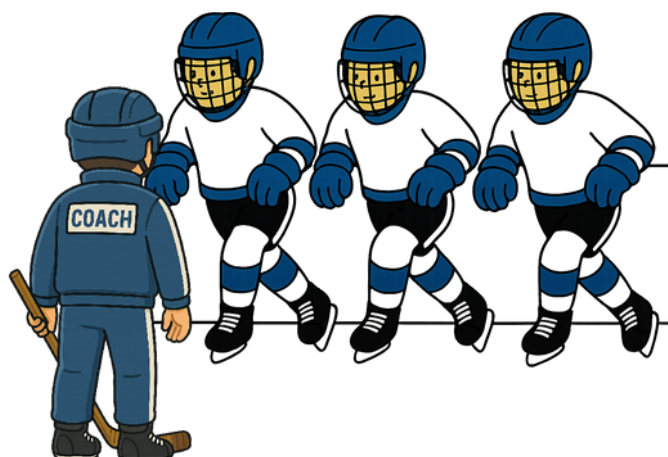
L'entraîneur place les joueurs face à la bande. En s'appuyant sur la bande, les joueurs effectuent des pas croisés vers le côté en passant un patin devant l'autre, puis en reprenant la position de base. Lorsque les joueurs sont en mesure de faire le mouvement correctement en dégageant les deux pieds, reprendre le mouvement sans appui. Tous les joueurs sont face à l'entraîneur et se déplacent dans la direction qu'il pointe (gauche, droite, diagonale avant gauche, diagonale avant droite). Utiliser la bande comme point d'appui temporaire pour rassurer les débutants, mais retirer progressivement cet appui dès que possible. Cet exercice sert à introduire la technique des pas croisés latéraux, en favorisant le transfert de poids, la coordination des jambes et le contrôle postural.



Croisements avant

Matériel :

- Cônes

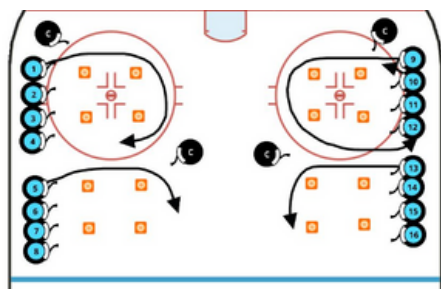


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Démontrer lentement le mouvement des pas croisés en insistant sur le passage d'un patin devant l'autre et non autour.
- Rappeler aux joueurs de garder la position de base : genoux fléchis, tronc légèrement penché, regard levé.
- S'assurer que les joueurs dégagent les deux pieds du sol et ne traînent pas les lames.
- Encourager un bon transfert de poids d'un pied à l'autre pour améliorer l'équilibre et la fluidité.

Variantes :

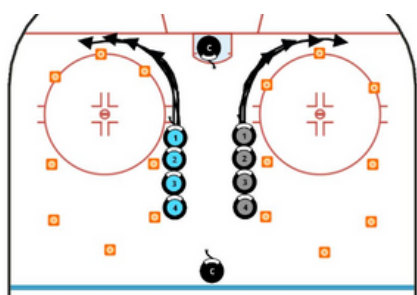
- Placer des objets sur la patinoire que les joueurs doivent aller chercher seulement en se déplaçant de côté.
- Autour du cercle, les joueurs croisent d'un côté à la fois.



Progression 2 :

L'entraîneur initiation forme des cercles avec quatre cônes de 3 m de diamètre. Placer quatre à cinq joueurs par cercle qui font des croisements. À faire dans les deux sens.

Passer à cette progression pour initier le joueur aux croisements suite à une phase de glissement lorsqu'il est en mesure de faire des croisements sur place avec aisance.



Progression 3 :

Tous les joueurs se placent en file pour une vague de quatre à six joueurs. Le meneur détermine le rythme du groupe et les autres suivent dans l'ordre. À chaque tour de piste, le deuxième passe devant et le meneur ralentit pour se placer à l'arrière. Le joueur patine et passe dans le coin en croisant. Le joueur doit passer le plus près possible des cônes. Au dernier tour, l'entraîneur donne un signal sonore et tous les joueurs courent pour terminer en premier.

Utiliser cette progression lorsque les croisements en mouvement sont maîtrisés et pour augmenter la vitesse.