

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.
- MAHG 2 : Se rappeler des consignes d'un exercice et les appliquer.

Description de l'exercice :

Former des groupes de quatre à six joueurs afin de maintenir l'engagement moteur. Les joueurs parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle avec son bâton. Cet exercice permet de travailler les croisements en patinage tout en intégrant une prise de décision rapide liée au repérage et au contrôle de la rondelle.



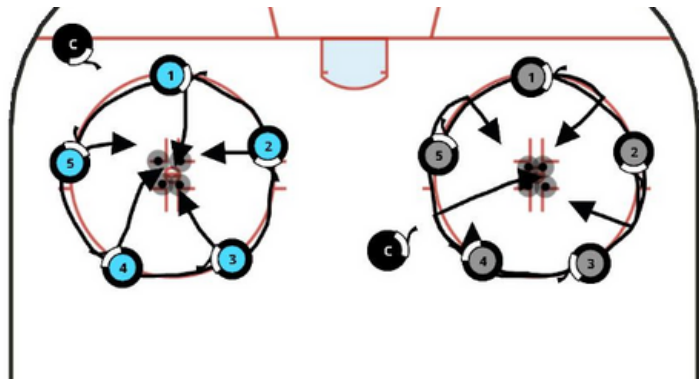
Croisements avant

Matériel :

- Rondelles

Conseils de l'entraîneur-maître :

- Insister sur une posture active pendant les croisements : genoux fléchis, regard levé, tronc engagé.
- Observer la qualité des croisements : encourager l'amplitude, le bon transfert de poids, et l'appui stable sur les lames.
- Donner le signal de récupération à des moments imprévisibles pour stimuler la réactivité.
- Placer les rondelles au centre du cercle de façon sécuritaire pour que tous puissent y accéder sans se heurter.
- Corriger les joueurs qui coupent le virage : ils doivent respecter la trajectoire circulaire avant de plonger au centre.
- Alternier le sens de rotation pour développer la symétrie dans les appuis et les virages.



Variantes :

- En plus de récupérer la rondelle, le joueur doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.
- Le joueur qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.