

Objectifs :

- MAHG 2 : Reculer en ligne droite en alternant la jambe de poussée.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour se déplacer sur la patinoire.

Description de l'exercice :

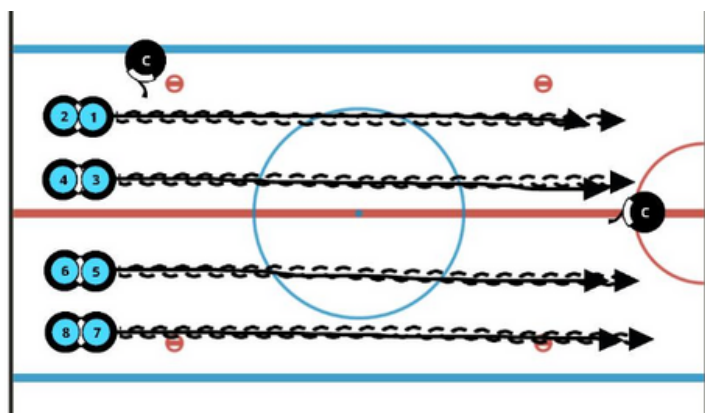
Les joueurs sont placés deux par deux, face à face. Le joueur en départ arrière tire l'autre jeune qui tient fermement le cerceau (ou bâtons en style brancardier). Celui qui tire doit pousser une seule jambe à la fois pour toute la longueur. Changer de jambe au retour. Cet exercice développe la force et la stabilité en patin arrière, tout en favorisant un transfert de poids contrôlé sur un seul appui. Il améliore également la coordination et la maîtrise des poussées en «C» arrière, essentielles pour reculer avec puissance et efficacité.



Départ arrière

Matériel :

- Cerceaux



Conseils de l'entraîneur-maître :

- Placer l'entraîneur initiation face au jeune qui tire.
- Encourager un bon transfert de poids sur la jambe d'appui pour éviter les pertes d'équilibre.
- S'assurer que le joueur qui tire garde les coudes près du corps.
- S'assurer que le joueur qui est tiré demeure en équilibre, en position de base avec les jambes fléchies.
- Quatre à cinq groupes de joueurs de même habileté par vague.
- Faire un aller-retour avant de changer de rôle.

Variantes :

- Même exercice, mais le joueur alterne la jambe à chaque poussée.
- Même exercice, mais le joueur tire un ami qui fait un léger chasse-neige.

Progression 2 :

Souque à la corde : Au signal de l'entraîneur, les deux joueurs tirent en direction opposée pour faire avancer l'adversaire au-delà de la ligne du centre.

Passer à cette progression pour développer l'équilibre et la poussée avec la lame perpendiculaire à la direction recherchée.

