

Objectifs :

- MAHG 3 : Transitionner du patinage avant à arrière sans freiner.
- MAHG 3 : Transitionner du patinage arrière à avant sans freiner.
- MAHG 4 : Choisir parmi une variété de gestes techniques pour résoudre un problème.

Description de l'exercice :

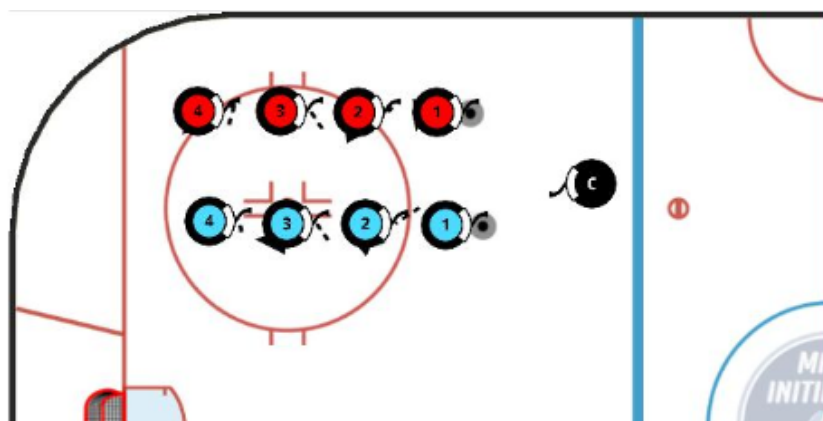
Course à relais : Les joueuses sont placées en file de quatre à six joueuses, toute face à l'entraîneur. Le premier tient un ballon. Au signal de l'entraîneur, elle pivote pour faire face à son coéquipier suivant et lui remettre le ballon. Celui-ci fait de même avec le suivant de manière à passer le ballon de joueuse en joueuse. Refaire la séquence dans le sens inverse. La première équipe qui a ramené le ballon à la première joueuse gagne. Cet exercice favorise l'apprentissage du pivot contrôlé, en obligeant les joueuses à se tourner rapidement. Elle constitue une progression ludique pour intégrer la notion de rotation de la tête et du tronc ainsi que l'ouverture des hanches pour amorcer un pivot.



Pivots

Matériel :

- Ballons

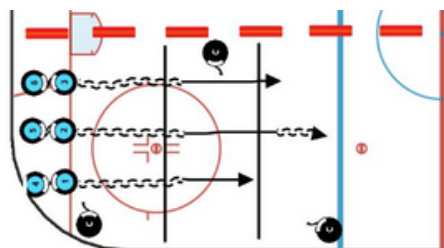


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Insister sur un pivot contrôlé et complet avant chaque remise du ballon, pour éviter la précipitation.
- Encourager les joueurs à garder les genoux fléchis et à se stabiliser avant de passer le ballon.
- Alternier les directions (droite/gauche) pour travailler les deux côtés du corps.

Variantes :

- Sur place, le joueur fait un pivot en 2 temps pour décortiquer le mouvement. 1— Poids sur la lame du patin du côté où l'on tourne, rotation. 2— Poussée de la jambe (extension). Le joueur débute l'exercice en regardant vers la bande, il pivote et regarde l'entraîneur initiation.
- Varier le sens du pivot demandé (avant-arrière ou arrière-avant).



Progression 2 :

Les joueuses sont placées en vagues, elles patinent de l'arrière en effectuant des poussées en «C». À chaque ligne qu'elles croisent, elles effectuent un pivot et refont quelques enjambées jusqu'à la ligne suivante pour un niveau pivot.

Utiliser cette progression lorsque les joueuses sont en mesure d'ouvrir les hanches et de passer d'un patin à l'autre en position statique. Augmenter progressivement la vitesse avant le pivot.

Progression 3 :

La tag-dos : Séparer les joueuses dans deux zones ayant chacune une tag. La tag doit toucher le dos des joueuses pour les attraper. Pour éviter d'être touchée, la joueuse pivote et continue en patinage arrière. Lorsque le tagueur s'éloigne, elle peut revenir en patinage avant.

Passer à cette progression pour intégrer les pivots de manière aléatoire dans un exercice d'agilité.

