

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 :

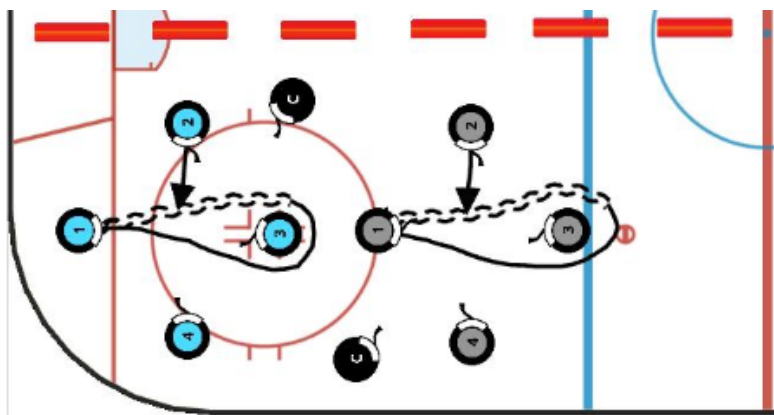
Placer les joueurs en groupes de quatre placés en croix à environ 3 m de distance. À tour de rôle, les joueurs patinent de l'avant vers le joueur directement en face d'eux, le contournent à l'aide d'un virage avant-arrière et reprennent leur position en patin arrière. Répéter avec un virage dans le sens inverse. Lorsque les joueurs comprennent le mouvement, ajouter la variante 1. Cet exercice permet de travailler la transition fluide entre le patinage avant et arrière, à travers un virage contrôlé autour d'un point fixe. Il s'agit d'une progression technique vers la maîtrise du virage avant-arrière, essentielle pour les changements de direction et les ajustements défensifs en situation de jeu.



Virage avant-arrière

Matériel :

- Rondelles

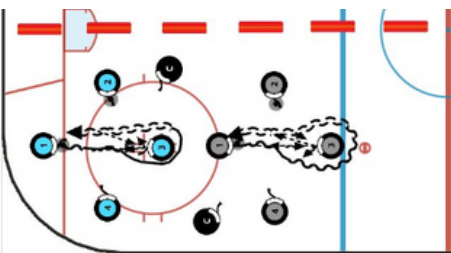


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Insister sur une posture stable et équilibrée avant, pendant et après le virage (genoux fléchis, regard levé).
- Encourager les joueurs à alléger le poids sur les lames pour amorcer la rotation.
- Corriger le virage trop large : le joueur doit rester près du partenaire sans le heurter.
- Vérifier que la transition vers le patin arrière est contrôlée et en mouvement constant, sans freinage.
- Introduire la variante seulement lorsque les joueurs maîtrisent le mouvement de base dans les deux sens.

Variantes :

- Course à relais : Chaque groupe de quatre constitue une équipe. Lorsqu'un joueur revient à sa position, il se place à genoux.
- Le joueur se laisse glisser sur le pied qui est à l'intérieur du virage et effectue son virage sur un seul pied pour développer l'équilibre et le contrôle des carres intérieures.



Progression 2 :

Chaque joueur débute avec une rondelle. Pendant qu'il patine et pivote, le joueur tente de compléter le plus d'échange de rondelles possible avec son partenaire, tout en restant en mouvement.

Introduire cette progression une fois que les joueurs sont capables de patiner, pivoter et garder le contrôle de leur rondelle individuellement, afin que l'ajout d'un échange ne nuise pas à leurs postures, équilibre ou fluidité.