****

**Pratique 5**

[**https://www.youtube.com/watch?v=kXfOXJm\_GOY**](https://www.youtube.com/watch?v=kXfOXJm_GOY)

**Révision**

**Exercice #1-2-fichier: Russian skating + front Lund & twist**

Exercice en fontaine.

À l’aller, c’est le Russian skating, des croisements en accélération. On doit retrouver nos 2 poussées, extérieures et intérieures et venir large en appui pour pouvoir transférer le poids dans l’autre direction pour faire un croisement dans l’autre direction.

Au retour, ce sont des fentes avant avec une rotation du haut du corps pour venir passer l’épaule à l’intérieur du genou.

**Exercices #3-4** par la suite, refaire les 2 mêmes exercices à reculons.

**Exercice #5 Départs en croisement**

Exercice en fontaine demi-glace. Utilisé les deux extrémités

De côté, un genou au sol. S’assurer que le patin passe par-dessus la jambe. Ne pas oublier que le joueur doit faire ses départs des 2 côtés.

**Exercice #6 Fichier : tight turn**

Exercice de virage brusque

Par petits groupes, placés sur le sens de la largeur de la patinoire, devant eux, on place deux cônes. Le joueur doit prendre de la vitesse et doit faire un virage brusque au tour du premier cône et doit revenir au premier cône et tourner de l’autre côté. Le joueur fait un 8 au travers des 2 cônes pour six virages avant de terminer son exercice. Il doit tourner la tête, le bâton dans la direction recherchée, incliner ses lames pour un maximum d’efficacité et finir avec un croisement pour la reprise de vitesse.

**Exercice #7 Fichier : Hockey canada drill hub premier exercice**

« Freine en glissant » du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant. Garde les orteils pointés vers l’extrémité éloignée de la patinoire et pivote devant chaque bâton. Maintenir la vitesse, garder les épaules perpendiculaires et les orteils pointés vers l’extrémité éloignée de la patinoire.

**Exercice #8 Fichiers : triangle**

Exercice du pretzel. Trois cônes en triangle, le joueur doit passer entre les deux cônes du bout de l’avant pour revenir à reculons au premier cône. Il doit refaire la même chose de l’autre côté et doit faire un tout complet toujours en faisant face au même côté de patinoire.