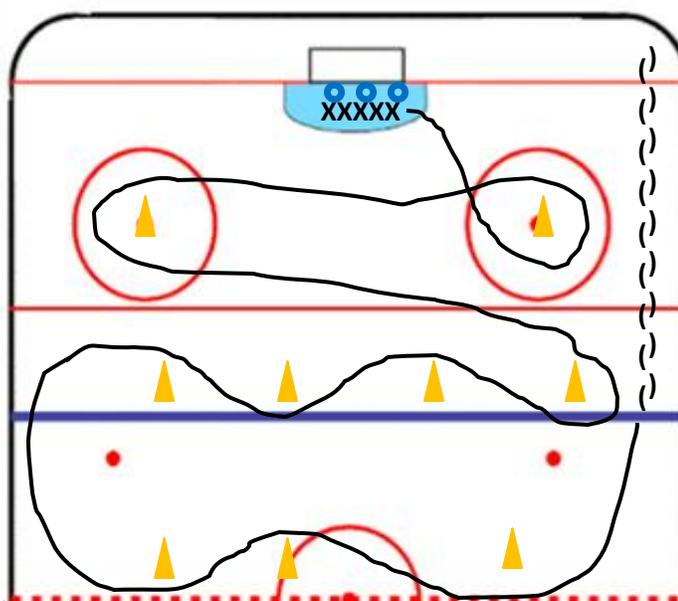


Niveau: UI6/UI9

**EXERCICES DE PATIN**

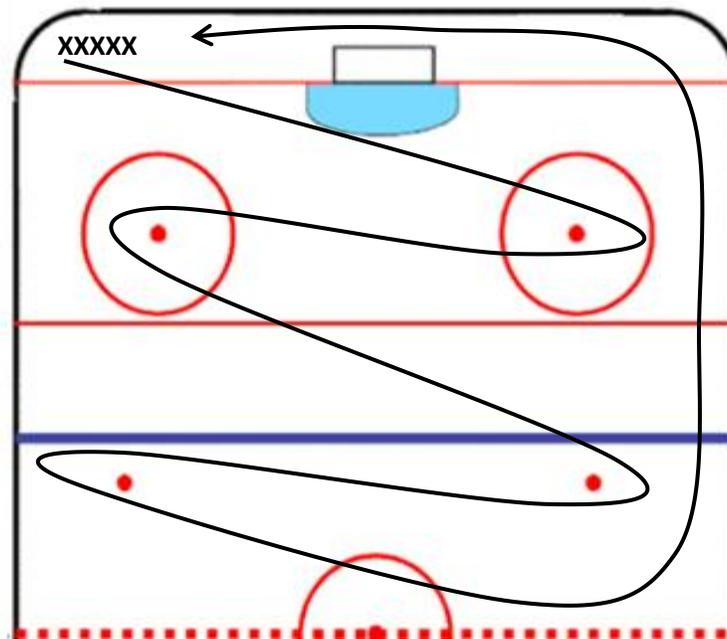
<b>Exercice#</b>	<b>ACTIVITÉ</b>
1	Slalom de base
2	Croisés
3	Arrêt Zigzag
4	Reculons avec freinage
5	Face à la fin
6	W Modifié
7	Arrêts et départs
8	Pivot avant et arrière
9	Croisés arrière
10	Mix arrière
11	Parcours de patin arrière
12	Course à 2 joueuses de reculons.

## Exercice # 1



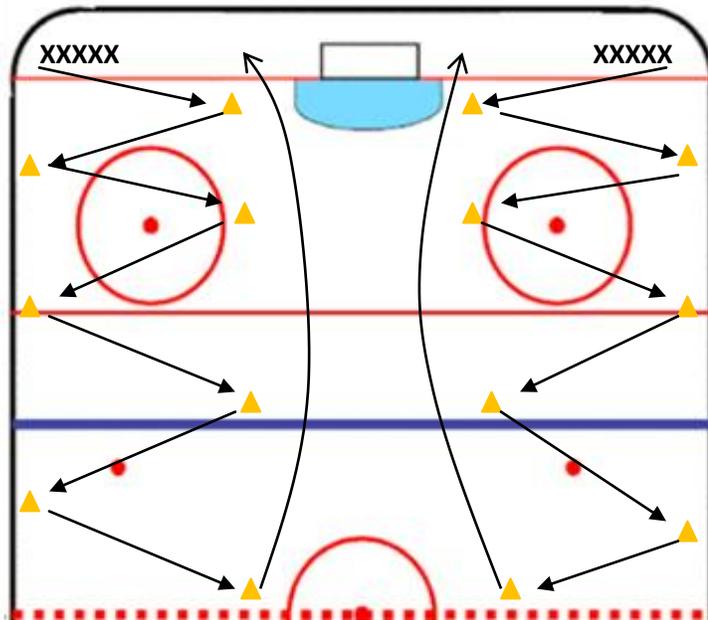
<b>Nom de l'exercice:</b>	Slalom de base	<b>Durée:</b>	5 minutes	
<b>Quelles sont les habilités développées?</b>	<b>Ce que j'ai besoin?</b>			
<b>Joueuses:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anneaux</li> <li>9 cônes</li> </ul>			
<b>Gardiennne de but:</b>	Ne participe pas à l'exercice			
<b>Détails de l'exercice:</b>			<b>TRUCS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre les cônes comme sur l'image</li> <li>Les joueuses font une ligne devant le but comme montré.</li> <li>La première joueuse patine jusqu'au cône A, virage brusque et suit le trajet comme montré.</li> <li>Pivot de reculons après le dernier cône du parcours pour rejoindre la ligne.</li> <li>Les joueuses commencent le parcours dès que la joueuse devant a contourné le premier cône.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder l'anneau à l'extérieur des cônes.</li> <li>Bien tenir le bâton, mettre de la pression sur le bâton.</li> <li>Les cônes représentent l'adversaire.</li> <li>Virage serré, 2 pieds sur la glace, pied intérieur à l'avant.</li> <li>Garder les genoux pliés</li> </ul>	
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>	<b>Variations</b>
Octobre	Mettre des entraîneurs ou des joueuses sur les cônes pour qu'ils enlèvent l'anneau	Janvier	Ajouter des cônes et augmenter la vitesse.	Faire de reculons; Slalom sur un pied entre les cônes.
<b>Tableau des habilités</b>				
Transporter l'anneau de façon générale	Protection d'anneau générale	Virage brusque	Slalom à deux pieds.	

## Exercice # 2



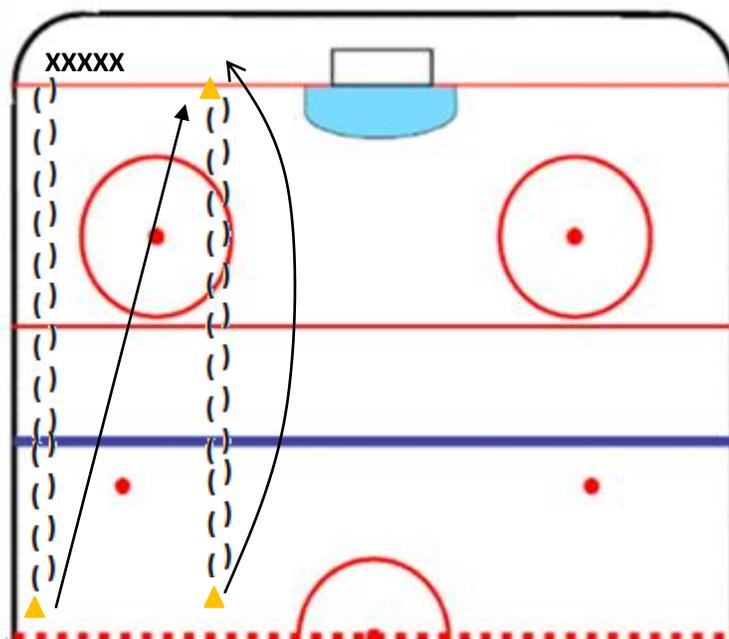
<b>Nom de l'exercice:</b>	Croisés	<b>Durée:</b>	5 minutes	
<b>Quelles sont les habilités développées?</b>	<b>Ce que j'ai besoin?</b>			
<b>Joueuses:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester près des points.</li> <li>• Concentration à ne pas s'éloigner</li> </ul>			
<b>Gardiennne de but:</b>	Participe à l'exercice			
<b>Détails de l'exercice:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une ligne dans un coin derrière le but.</li> <li>• Patiner à pleine vitesse au cercle de l'autre côté</li> <li>• Faire des croisés serrés autour du cercle et suivre le trajet montré sur le dessin.</li> <li>• Patiner jusqu'à derrière le but.</li> </ul>		<b>TRUCS</b>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• La répétition des mouvement des croisés est la clé de l'accélération.</li> </ul>	
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>	<b>Variations</b>
Octobre	Virage plus large	Janvier	Croisés plus serrés et vitesse augmentée; ajouter des anneaux, Concentration sur les accélérations après les virages	
<b>Tableau des habilités</b>				
Croisés	Accélération	Poussé avant		

## Exercice# 3



<b>Nom de l'exercice:</b>	Freinage zigzag	<b>Durée:</b>	5 minutes	
<b>Quelles sont les habilités développées?</b>	<b>Ce que j'ai besoin?</b>			
<b>Joueuses:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration sur les accélérations et les départs rapides</li> <li>• 14 cônes s'il y a deux lignes</li> <li>• 7 s'il y a une ligne</li> </ul>			
<b>Gardiennne de but:</b>	Participe à l'exercice			
<b>Détails de l'exercice:</b>			<b>TRUCS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Former des lignes derrière le but.</li> <li>• Départ rapide vers le premier cône.</li> <li>• Freinage à deux pieds.</li> <li>• Départ rapide vers le prochain cône.</li> </ul>				
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>	<b>Variations</b>
Octobre	Freinage parallèle	Janvier	Augmenter la vitesse et l'intensité, alterner d'avant à arrière.	Ajouter des cônes et utiliser les freinages avant et arrière.
<b>Tableau des habilités</b>				
Accélération	Poussées avant	Poussées en puissance		

## Exercice # 4

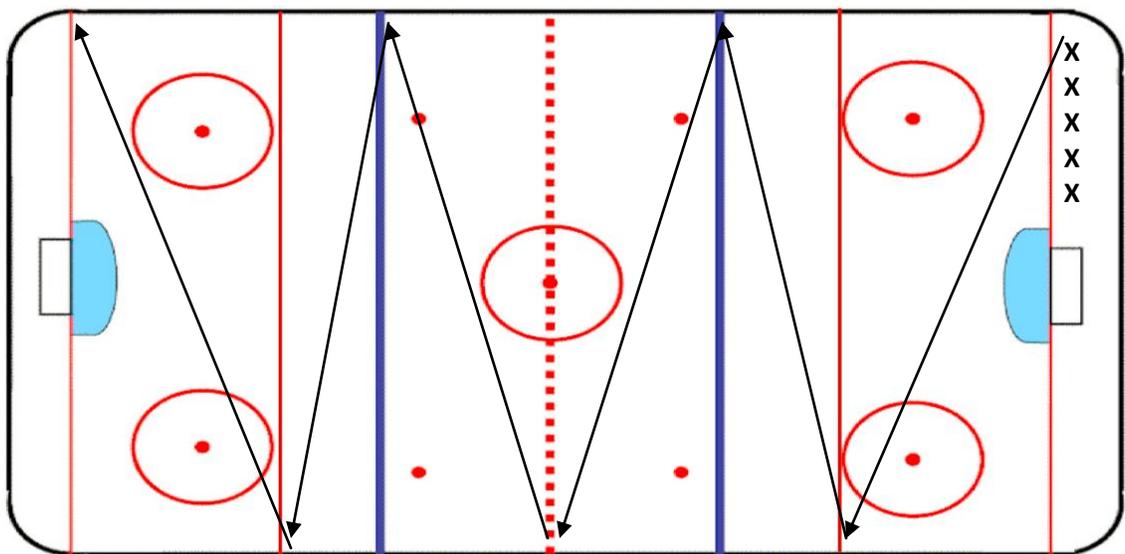


<b>Nom de l'exercice:</b>	Freinage de reculons	<b>Durée:</b>	5 minutes	
<b>Quelles sont les habilités développées?</b>	<b>Ce que j'ai besoin?</b>			
<b>Joueuses:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petits pas rapides,</li> <li>• Penché vers l'avant</li> <li>• Poussées en C puissantes pour bouger rapidement.</li> </ul>			
<b>Gardiennne de but:</b>	Ne participe pas à l'exercice			
<b>Détails de l'exercice:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une ligne dans les deux coins</li> <li>• La moitié de l'équipe chaque côté</li> <li>• Commencer de reculons, patiner de reculons à pleine vitesse jusqu'au centre et freiner de reculons.</li> <li>• Patiner d'avant jusqu'à la ligne de but et freiner.</li> <li>• Patiner de reculons jusqu'au prochain cône et ensuite de l'avant jusqu'à la ligne des buts et retourner dans un groupe.</li> </ul>		<b>TRUCS</b>	
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>	<b>Variations</b>
Octobre, Novembre			Augmenter l'intensité. Faire une course entre les deux lignes.	



Tableau des habilités			
Croisés avant	Croisés arrière	Transitions et pivots	

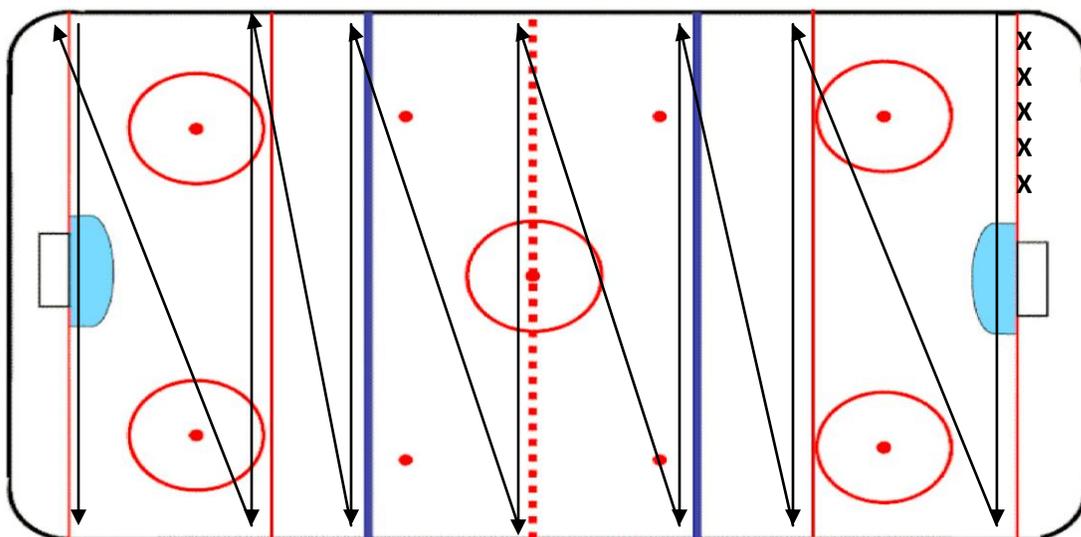
## EXERCICE # 6



<b>Nom de l'exercice:</b>	W modifié	<b>Durée:</b>	5 minutes
<b>Quelles sont les habilités développées?</b>		<b>Ce que j'ai besoin?</b>	
<b>Joueuses:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours regarder en avant pour les freinages.</li> <li>• Cela assure que les joueuses pratiquent les deux côtés pour freiner.</li> <li>• Quelques joueuses vont seulement freiner dans la direction qu'ils sont confortable.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anneaux pour la progression</li> </ul>	
<b>Gardiennne de but:</b>			
Participe à l'exercice			

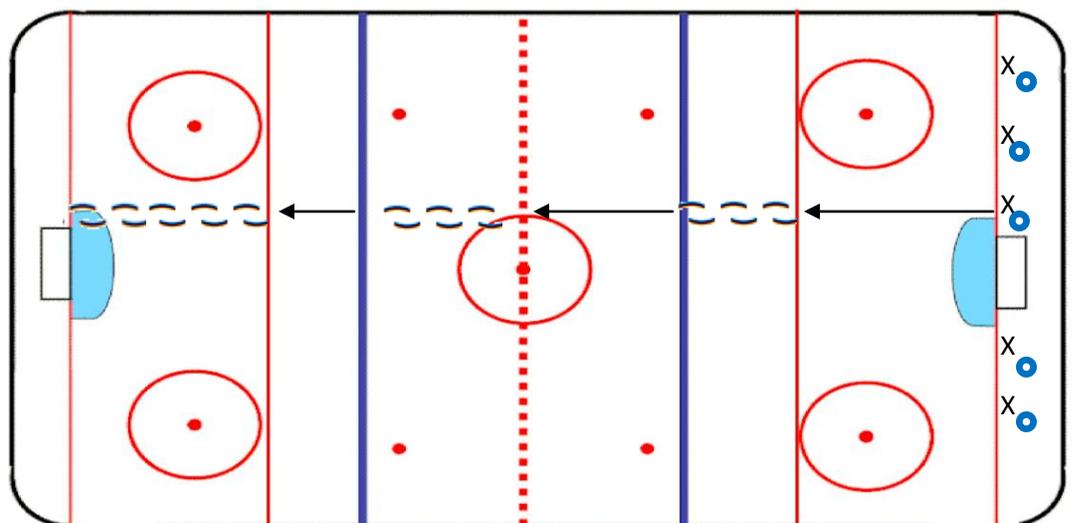
<b>Détails de l'exercice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire une ligne dans le coin derrière le but.</li> <li>Variation de l'exercice du W. Lignes utilisées pour la ringuette.</li> </ul>		<b>TRUCS</b> Progression: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter des anneaux aux lignes (assez d'anneaux à la première ligne)</li> <li>Trouver rapidement un anneau sur la ligne, la lâcher et continuer</li> <li>Continuer de patiner et de freiner aux avants dernières lignes.</li> <li>Retrouver un anneau libre et laisser l'ancienne sur la ligne.</li> </ul>		
Temps suggéré pour l'exercice.	Semaine 7-10 de préparation.	Temps suggéré pour l'exercice avant compétition	Semaine 10-15 de compétition.	Variations
Octobre		Décembre - Janvier	Ajouter des anneaux à la ligne de ringuette et à la ligne bleue éloignée. Les joueuses ne freinent pas, elles font un virage brusque pour prendre l'anneau. Lâcher l'anneau à la ligne suivante. Freiner à toutes les lignes qui n'ont pas d'anneau.	
Tableau des habilités				
Accélération avant	Départ rapide	Freinage, arrêt parallèle		

## EXERCICE # 7



<b>Nom de l'exercice:</b>	Arrêts et départs.	<b>Durée:</b>	5 minutes
<b>Quelles sont les habilités développées? joueuses:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueuses doivent faire des arrêts complets.</li> <li>• Départ en croisé en regardant dans la bonne direction.</li> <li>• Patiner à pleine vitesse entre les freinages.</li> </ul>		
<b>Gardiennne de but:</b> Participe à l'exercice	<b>Ce que j'ai besoin ?</b>		
<b>Détails de l'exercice:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une ligne dans le coin derrière le but</li> <li>• Déplacer le but en dehors du trajet.</li> <li>• Une première joueuse patine en longeant la ligne de but jusqu'à ce que la ligne rencontre la bande.</li> <li>• Une fois que la joueuse a fait un arrêt complet, elle continue jusqu'au côté opposé de la patinoire où la ligne de ringuette rencontre la bande.</li> <li>• Une fois que la joueuse a fait un arrêt complet, elle continue en longeant la ligne de ringuette jusqu'à l'autre côté de la patinoire où la ligne de ringuette rencontre la bande.</li> <li>• Continuer comme montrer sur le dessin.</li> <li>• La deuxième joueuse part quand la première joueuse a fait son premier arrêt complet et poursuit sur la prochaine ligne.</li> <li>• Les joueuses finissent dans le coin et attendant que toutes les autres joueuses aient complétées l'exercice.</li> <li>• Recommencer pour se rendre à l'autre extrémité de la patinoire.</li> </ul>		
		<b>TRUCS</b>	
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>
Octobre			Augmenter l'intensité. Aller de reculons à la place de par devant.
			Utiliser des arrêts à un pied.
<b>Tableau des habilités</b>			
Accélération avant	Départ rapide/accélération	Freinage, arrêt en parallèle	Départ en croisé

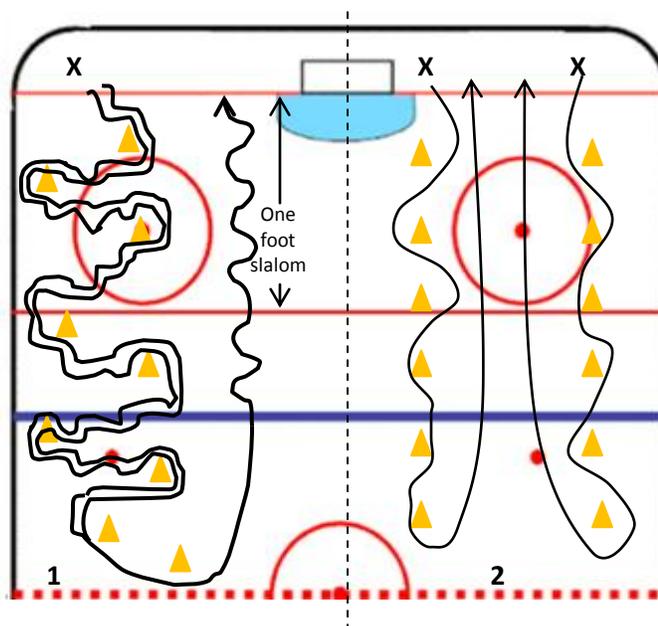
### EXERCICE # 8





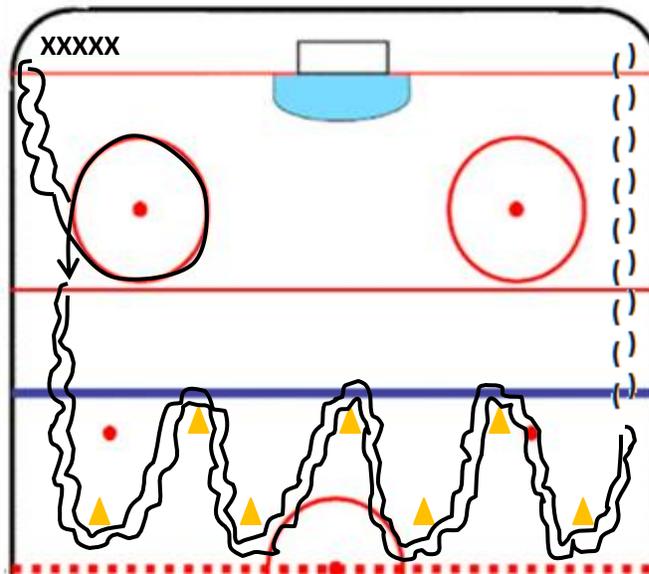
<b>Nom de l'exercice:</b>	Croisés arrière	<b>Durée:</b>	5 minutes
<b>Quelles sont les habilités développées ?</b>	<b>Ce que j'ai besoins?</b>		
<b>Joueuses:</b> (Voir le tableau des habilités)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cônes</li> </ul>		
<b>Gardiennne de but:</b> Participe à l'exercice			
<b>Détails:</b>		<b>TRUCS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre deux cônes sur la ligne bleue à dix pieds de la bande chaque.</li> <li>• Faire une ligne derrière le but</li> <li>• Partir de reculons autour du cercle, de reculons jusqu'à la ligne bleue à l'extérieur du cône, de reculons faire des demi-lunes en traversant la glace jusqu'à l'extérieur de l'autre cône.</li> <li>• Patin de reculons autour du deuxième cercle puis retourner en ligne.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assoir bas</li> <li>• Plier les genoux</li> <li>• Poussée large.</li> </ul>	
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>
Novembre-Février			
<b>Tableau des habilités</b>			
Accélération arrière	Poussées en puissance arrière	Demi-lune de reculons	Arrêt en V de reculons. Arrêt en T de reculons.

## Exercice # 10



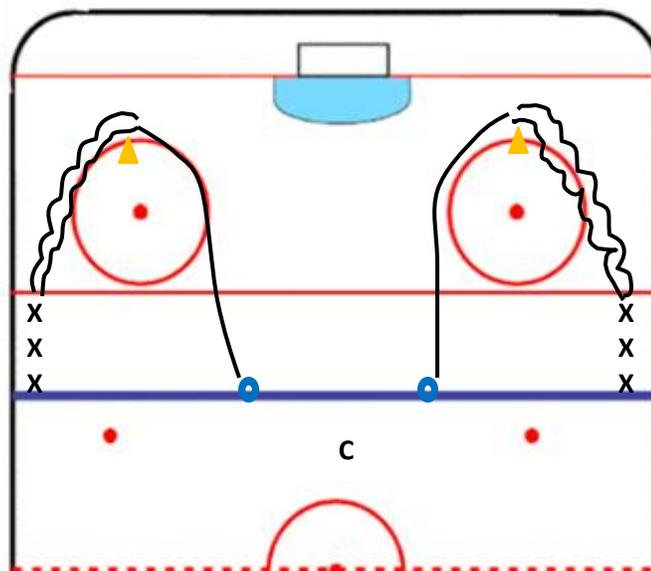
<b>Nom de l'exercice:</b>	Mix arrière	<b>Durée:</b>	5 minutes	
<b>Quelles sont les habilités développées?</b>			<b>Ce que j'ai besoin?</b>	
<b>Joueuses:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir bas, plier les genoux, pousser sur les côtés</li> <li>• Niveau U16: Acquérir l'exercice. Peuvent peut-être ne pas être en mesure de faire tous les détails de l'exercice, prendre plus de temps et faire des virages moins serrés. Peut-être retirer quelques cônes pour éviter les chutes.</li> <li>• Niveau U19: Les joueuses devraient toutes être en mesure d'aller à pleine vitesse.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23 cônes</li> </ul>	
<b>Gardiennne de but:</b>				
Ne participe pas à l'exercice				
<b>Détails de l'exercice:</b>			<b>TRUCS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux exercices différents sur chaque côté</li> <li>• 2 groupes</li> <li>• Mettre les cônes comme montré dans l'image</li> <li>• Un groupe sur le côté gauche de la glace et un de l'autre côté.</li> <li>• Changer les groupes de côtés après qu'ils aient fait le parcours 3 fois chacun.</li> <li>• <b>Côté gauche:</b> Faire une ligne dans le coin derrière le but, partir de reculons et faire des virage serrés autour du parcours en slalom, faire un pivot à la ligne bleue pour aller de l'avant autour du cône à la ligne du centre et à la ligne bleue pour revenir pour faire un pivot arrière.</li> <li>• <b>Côté droite:</b> Diviser le groupe en 2 et faire deux lignes avec les cônes comme montré sur l'image.</li> <li>• Les joueuses commencent de reculons utilisant les 2 pieds de slalom en contournant les cônes jusqu'en haut et en retournant à la ligne de but.</li> </ul>				
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>	<b>Variations</b>
Décembre	Aller au $\frac{3}{4}$ de la vitesse maximale pour se concentrer sur la technique	Janvier- Février	Augmenter l'intensité	
<b>Tableau des habilités</b>				
Virage brusque de reculons	Slalom à deux pieds.	Slalom à un pied		

## Exercice # 11



<b>Nom de l'exercice:</b>	Parcours de patin arrière		<b>Durée:</b>	5 minutes
<b>Quelles sont les habilités développées ?</b>	<b>Joueuses:</b> (Voir le tableau des habilités)		<b>Ce que j'ai besoin?</b> • 8 cônes	
<b>Gardiennne de but:</b>	Participe à l'exercice			
<b>Détails de l'exercice:</b>			<b>TRUCS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Débute dans le coin</li> <li>• Reculons autour du cercle, slalom de reculons autour des cônes -2 pieds.</li> <li>• Au dernier cône, tourner à la ligne bleue et faire un pivot arrière. Retourner à la ligne de but sur 1 patin.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir bas</li> <li>• Plier les genoux</li> <li>• Poussée large</li> </ul>	
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>	<b>Variations</b>
Novembre		Décembre - Janvier	Augmenter l'intensité, changer la glisse sur 1 pied pour un slalom à un pied.	
<b>Tableau des habilités</b>				
Glisser arrière sur 1 pied.	Patin de reculons – slalom sur deux pieds.	Transition et pivots (avant à arrière) et (arrière à avant)		

## Exercice# 12



<b>Nom de l'exercice:</b>	De reculons, course à deux joueuses	<b>Durée:</b>	10 minutes	
<b>Quelles sont les habilités développées?</b>	<b>Ce que j'ai besoins?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 anneaux</li> </ul>			
<b>Joueuses:</b> (Voir le tableau des habilités)				
<b>Gardiennne de but:</b> Ne participe pas à l'exercice				
<b>Détails de l'exercice:</b>			<b>TRUCS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 équipes</li> <li>• Les équipes forment des lignes dans les coins opposés de la glace entre la ligne de ringuette et la ligne bleue faisant face à la fin de la patinoire la plus près.</li> <li>• L'entraîneur se tient sur la ligne du centre.</li> <li>• 2 anneaux sur la ligne bleue près du centre.</li> <li>• La première de chaque équipe part au sifflet.</li> <li>• Patin de reculons jusqu'au bas des cercles, pivot et patin avant jusqu'à l'anneau en faisant une course.</li> <li>• La deuxième joueuse dans l'anneau fait 5 pompes (push-up).</li> <li>• Remettre des anneaux et faire la même chose avec les deux prochaines joueuses.</li> <li>• Continuer jusqu'à ce que toutes les joueuses aient fait l'exercice.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir bas</li> <li>• Genoux pliés</li> <li>• Poussées latérales</li> </ul>	
<b>Temps suggéré pour l'exercice.</b>	<b>Semaine 7-10 de préparation.</b>	<b>Temps suggéré pour l'exercice avant compétition</b>	<b>Semaine 10-15 de compétition.</b>	<b>Variations</b>
Décembre		Janvier-Février	Augmenter l'intensité et la vitesse	
<b>Tableau des habilités</b>				
Accélération de reculons		Poussée arrière	Transition et pivot (arrière à avant.)	

