

# PATINER DE MANIÈRE DYNAMIQUE ET AGILE

Le patinage fait du hockey sur glace le sport d'équipe le plus rapide au monde. Cependant, il ne suffit pas de se déplacer sur la glace. Les joueuses de hockey sur glace doivent agir ou réagir, au gré de situations de jeu sans cesse changeantes. Agiles et mobiles, elles savent évoluer dans un espace restreint avec un centre de gravité bas. De même, grâce à des changements de rythme et à des feintes, elles se démarquent de leurs adversaires et les mettent ainsi sous pression.

## JEU DE BALLE KAWASAKI

### Objectifs

Patiner de manière stable, en position basse, le haut du corps redressé. Pouvoir suivre les mouvements des coéquipières et des adversaires.

### Points d'enseignement

- Position basse sur les patins, genoux fléchis
- Tête relevée, regard vers l'avant
- Métaphore: s'asseoir à cheval

### Explication



Toutes les joueuses essaient d'envoyer la balle contre la bande adverse avec leur cône. Elles ne peuvent déplacer ou passer la balle qu'en tenant le cône des deux mains (toujours en contact avec la glace).

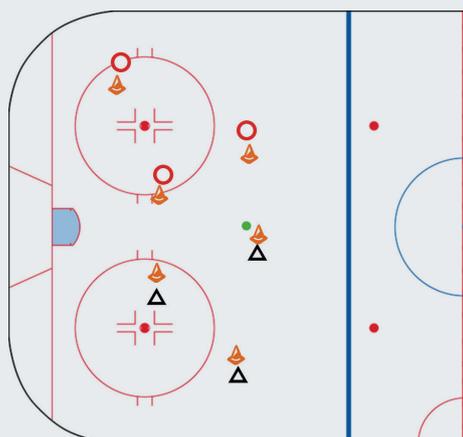


- Utiliser des cônes plus grands
- Tenir le cône d'une seule main



- Patiner avec une poussée en demi-lune
- Patiner avec une poussée en pleine lune (poisson)

### Esquisser



### Questions de développement

- As-tu constamment tes coéquipières et tes adversaires en vue?
- Es-tu en position basse, genoux fléchis?

### Vidéos



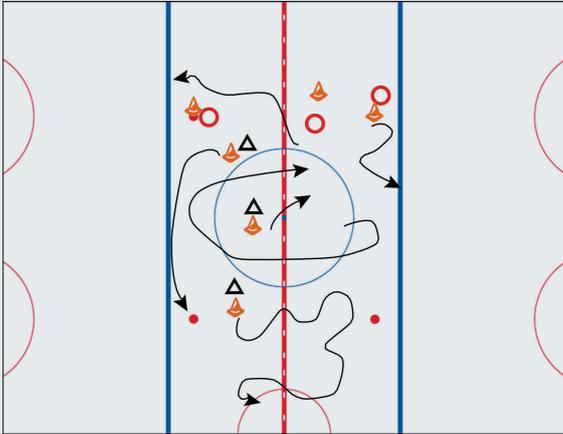
Forme d'entraînement

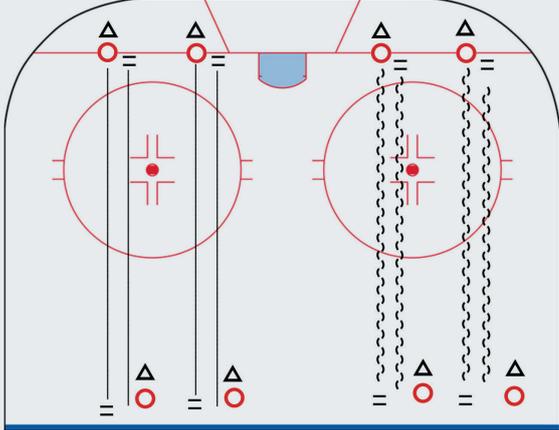


Position de la hockeyeuse/du hockeyeur

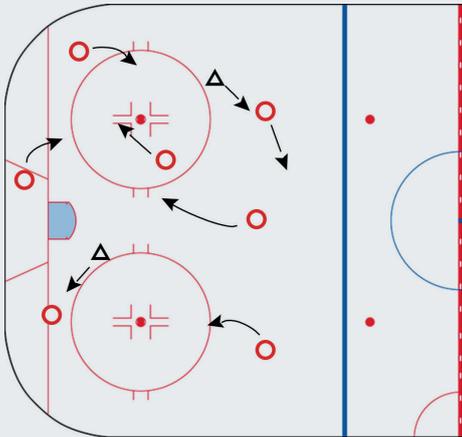


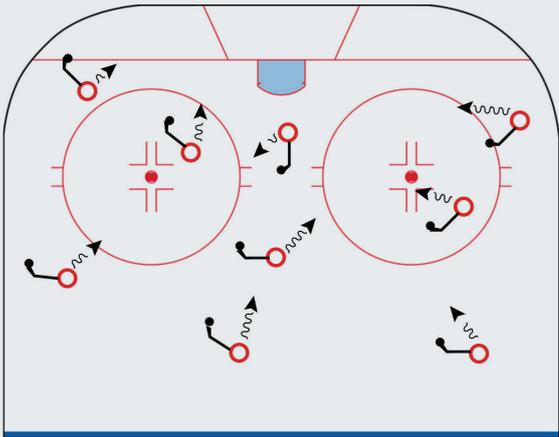
Mouvement de patinage

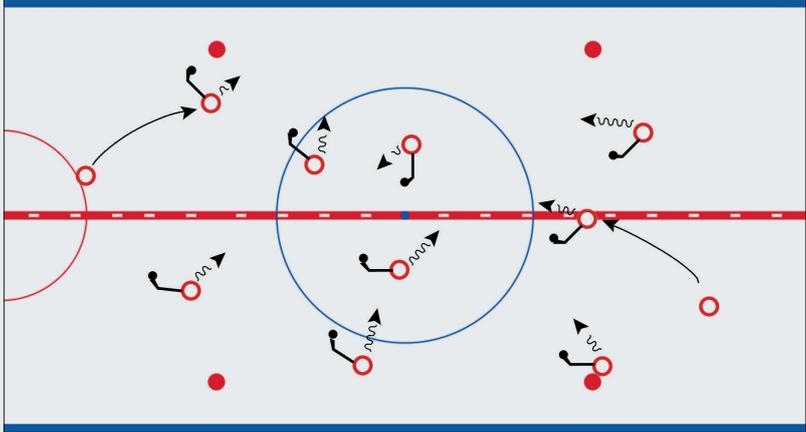
<b>KAWASAKI-VIRAGE CANADIEN</b>	
<b>Objectifs</b>	Les joueurs/euses connaissent les éléments techniques des mouvements (Points d'enseignement) du virage canadien et peuvent les utiliser dans différentes variantes.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plier les genoux et les chevilles</li> <li>Pousser le patin intérieur vers l'avant et laisser un espace d'environ une longueur de patin jusqu'au patin arrière</li> <li>Suivre le changement de direction avec tout le corps, la tête et la canne</li> </ul>
<b>Explication</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Toutes les joueuses/eurs patinent avec les mains sur le pylone et exécutent sur une jambe ou sur deux jambes des virages canadiens serrés. Prochain pas, contourner des cônes avec des virages canadiens serrés.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patiner autour des cônes avec des virages serrés</li> <li>Contourner les cônes avec les genoux</li> </ul> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Virages canadiens en patinage arrière</li> <li>Déplacer les cônes avec ses propres jambes pendant les virages canadiens</li> </ul> </div> </div>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As-tu réussi d'exécuter les virages avec les genoux pliés en position basse ?</li> <li>Comment as-tu réussi à prendre des virages serrés ?</li> <li>Où as-tu regardé pendant que tu réalises le virage canadien ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Position de la hockeyeuse/du hockeyeur</p> </div> </div>

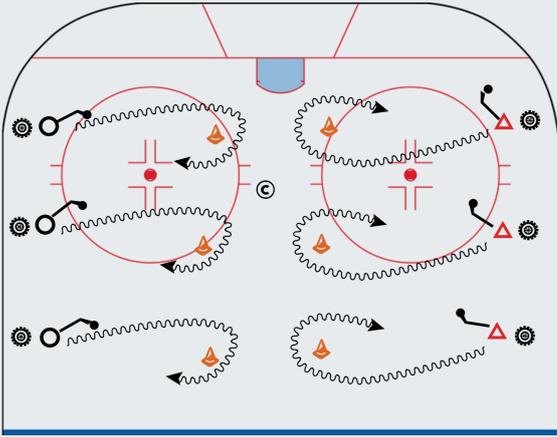
<b>PATINAGE PLEINE LUNE (POISSON) : TRAVAILLER LA TECHNIQUE</b>	
<b>Objectifs</b>	Tous les joueurs/joueuses peuvent contrôler les patins dans différentes variations de patinage pleine lune ouvrir les 2 jambes et les resserrer utilisent consciemment les carres intérieures et les carres extérieures en patinage pleine lune en avant et en arrière.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les patins restent sur la glace</li> <li>Les genoux et les chevilles pliés</li> <li>Après la poussée ouverte resserrer les talons qui se touchent légèrement</li> <li>Travailler avec les carres extérieures et intérieures</li> <li>Bon équilibre sur les patins et de côté</li> </ul>
<b>Explication</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Les joueurs/joueuses se mettent sur la ligne de fond à deux en position de base. Les joueurs/joueuses de derrière pousse celui de devant jusqu'à la ligne bleu en patinage pleine lune (poisson). A la ligne bleue changer les rôles et idem en retour. Exercice suivant les joueuses/eurs en ligne enchaîne le patinage court demi-lune et long pleine lune (poisson).</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>Seulement sur la carre intérieure</li> <li>Sans pousseur / euse</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Avec variation de vitesse</li> <li>Position très basse</li> <li>Tirer le joueur/euse en patinage arrière</li> <li>Changer de patinage d'avant en arrière, les patins restent en contact avec la glace</li> </ul> </div>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As-tu pu percevoir le travail des carres intérieures et extérieures ?</li> <li>As-tu pu varier la vitesse ?</li> <li>Comment as-tu ressenti la pression en termes de vitesse ?</li> <li>As-tu pu utiliser le patinage pleine lune (poisson) de manière ludique ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Patinage pleine lune (poisson)</p> </div> </div>

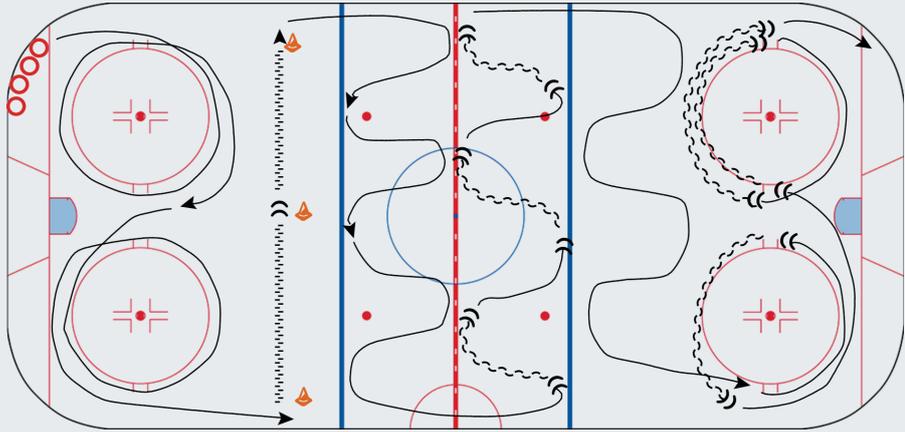
PATINAGE PLEINE LUNE (POISSON) : ESTAFETTE AVEC DIVERSES TÂCHES	
<b>Objectifs</b>	Tous les joueurs/euses exécutent correctement la pleine lune sous pression, peuvent développer avec la vitesse et contrôler activement les patins.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les patins restent toujours en contact avec la glace</li> <li>• Mouvements rapides</li> <li>• Accélérer</li> <li>• Au départ poussée puissante avec la pleine lune (poisson)</li> </ul>
<b>Explication</b>	<p>☪ ☪ ☪</p> <p>Au coup de sifflet, un/une joueur/se part par groupe. De l'autre côté, le transfert se fait par taper des mains, quelle équipe est la première dans la formation initiale ?</p> <p>☪ ☪ ☪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trajets plus courts</li> <li>• Départ à deux : la partie arrière pousse, la partie avant fait la pleine lune (poisson) :</li> <li>• Départ normal, puis pleine lune (poisson) immédiate</li> </ul> <p>☪ ☪ ☪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours plus difficile avec des obstacles</li> <li>• Tâches supplémentaires par exemple jongler</li> <li>• En patinage arrière patiner les courbes en pleine lune (poisson)</li> </ul>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment as-tu réussi à développer le rythme ?</li> <li>• Comment s'est passé le début des pleine lune (poisson) ?</li> <li>• Peux-tu accélérer à quoi dois-tu faire attention lorsque tu dois appliquer la pleine lune (poisson) sous pression ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Patinage pleine lune (poisson)</p> </div> </div>

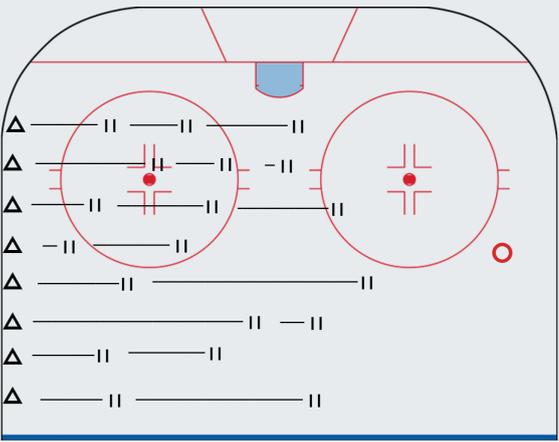
<b>ATTRAPE-MOI, PATINAGE PLEINE LUNE (POISSON)</b>	
<b>Objectifs</b>	Evoluer en avant et en arrière de manière ludique, en patinage pleine lune (poisson).
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position de de base</li> <li>• Patinage sur la carre intérieure et la carre extérieure</li> <li>• Variation de feintes et d'esquives</li> <li>• Changement de rythme</li> </ul>
<b>Explication</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Jeu de poursuite dans une zone, avec une ou plusieurs chasseuses. Toutes utilisent exclusivement le patinage pleine lune (poisson). Une fois attrapées, les joueuses restent immobiles. Les joueuses libres peuvent aller les sauver (patinage pleine lune uniquement).</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer avec un softball (il faut alors toucher les joueuses avec la balle)</li> <li>• Changer rapidement les chasseuses</li> <li>• Réduire la surface de jeu</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nommer plusieurs chasseuses</li> <li>• Agrandir la surface de jeu</li> <li>• Patiner en marche arrière quand on est chasseuse</li> </ul> </div>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôles-tu parfaitement tes patins ?</li> <li>• Patines-tu sur la carre extérieure ou intérieure dans le patinage pleine lune (poisson) ?</li> <li>• Comment gères-tu les transitions du changement de direction avant-arrière et inversement ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Patinage pleine lune (poisson)</p> </div> </div>

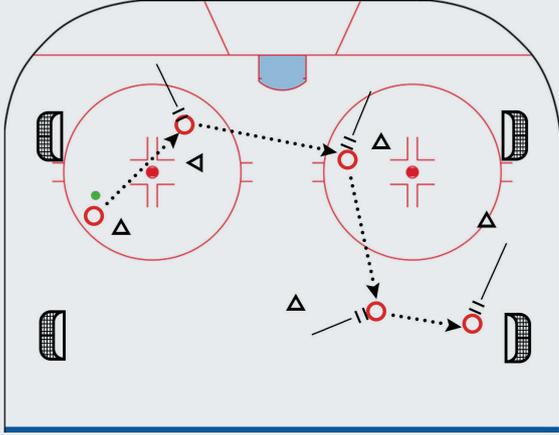
<b>PATINAGE, PUCK EN ÉQUILIBRE</b>	
<b>Objectifs</b>	Les joueurs/joueuses posent le palet en équilibre sur le canne et effectuent simultanément toutes les tâches de patinage liées au jeu.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maintenir une position de hockey basse avec les épaules libres</li> <li>Vision du jeu périphérique avec le regard devant soit</li> <li>Mobilité au niveau des hanches et des jambes</li> </ul>
<b>Explication</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Les joueurs/euses patinent dans le tiers au coup de sifflet rapidement et lentement, pendant que tu appelles des chiffres et que tu fais les tâches en permanence.</p> <p>1 = Virage canadien                  2 = se mettre sur les genoux et se relever                  3 = Sauter et continuer à patiner                  4 = Nummelin                  5 = Sauter avec rotation de 360°</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>Réciter les numéros dans l'ordre</li> <li>Faire une petite canne (tenir la canne près de la palette)</li> <li>Accrocher l'anneau à la palette (au lieu du jonglage en équilibre)</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Montrer les chiffres avec les doigts</li> <li>Varié la vitesse au coup de sifflet</li> <li>Les joueurs déterminent eux-mêmes les exercices de 1 à 5</li> </ul> </div>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comment contrôle-tu le puck avec la canne lors de toutes les manœuvres demandées ?</li> <li>Comment as-tu réussi à exécuter les exercices de patinage correctement ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

<b>TAPER PUCK (TOUS CONTRE TOUS)</b>	
<b>Objectifs</b>	Les joueurs/euses peuvent conduire le puck sur la palette et en même temps mettre la/les adversaires sous pression ou éviter la pression de l'adversaire.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secouer ou mettre la pression sur le/les adversaires avec de la vitesse et des changements de direction</li> <li>• Agilité sur les patins, le haut du corps stable</li> </ul>
<b>Explication</b>	<p></p> <p>Tous contre tous en zone médiane. Tous les joueurs/euses ont un puck, ils essaient de le protéger et en même temps de voler le puck aux adversaires seulement avec la main. Si tu n'as pas de puck essaie d'en chercher un autre chez l'adversaire. La victoire est pour l'équipe qui a le plus de puck.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une petite canne (tenir la canne près de la palette)</li> <li>• Mise à disposition de pucks supplémentaires pour les joueurs/euses qui ne capturent pas, ne volent pas de pucks</li> <li>• Agrandir la zone de jeu</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter la zone de jeu</li> <li>• Les pucks peuvent être volés seulement s'ils tombent (canaliser, sans toucher l'adversaire)</li> </ul>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment as-tu réussi à toujours protéger ton puck ?</li> <li>• Comment as-tu réussi à voler des pucks ?</li> <li>• Comment as-tu pu rester agile et dynamique malgré la pression des adversaires ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	 <p>Forme d'entraînement</p>

<b>PUCK-ÉQUILIBRE : ACTION – RÉACTION</b>	
<b>Objectifs</b>	Les joueurs/euses réagissent à vos signes le plus rapidement possible, le puck est posé sur la palette en équilibre et effectuent les tâches posées.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécution aussi rapide que possible.</li> <li>Maintenir une position basse avec les épaules libres</li> <li>Garder un œil sur la lecture de jeu et ses environs et regarder droit devant soit</li> <li>Mobilité des hanches et des jambes</li> </ul>
<b>Explication</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>C'est toi qui donnes le départ. Les joueuses /eurs patine avec le puck sur la palette dans ta direction. Tu donnes des tâches supplémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Virage canadien rapide pour le changement de direction</li> <li>Arrêt brusque et changement de direction</li> <li>En avant, au signal changement de direction avec patinage arrière</li> <li>Coup de sifflet double : Les joueurs/euses patinent une deuxième fois contre toi</li> </ul> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>Longues pauses et plusieurs fois la même tâche</li> <li>Petite canne avec équilibre du puck sur la palette</li> <li>Travail avec des cônes</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Pauses plus courtes et parcours plus long</li> <li>Grandes variations des exercices</li> <li>Patinage en avant et en arrière</li> </ul> </div>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comment avez-vous réussi à effectuer les tâches requises le plus rapidement possible ?</li> <li>Quelles tâches vous ont submergé ?</li> <li>Vous pouviez toujours garder le contact visuel avec le coach tout en contrôlant bien le puck ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

<b>PARCOURS BIG SKATE</b>	
<b>Objectifs</b>	Mettre en pratique différents éléments technique de patinage en avant et en arrière, de rotations et de virages.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Position de base</li> <li>Sentir la carre interne et externe des patins</li> <li>Qualité de l'exécution avant vitesse</li> <li>Ouverture des hanches lors des rotations et des virages</li> </ul>
<b>Explication</b>	<p></p> <p>Les groupes s'élançant un par un, avec suffisamment d'espace entre eux. Ils passent sur le cercle à gauche et à droite, puis patinent de côté à droite. Ils stoppent avant de repartir en patinant de côté à gauche. Dans la zone médiane, ils patinent en serpentín entre la ligne bleue et la ligne rouge. Ensuite, ils doivent effectuer des changements de direction avant-arrière et arrière-avant, suivis d'un « Nummelin » et, pour finir, un demi-tour fluide dans les deux directions.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Délimiter clairement le parcours à suivre avec un cône ou un pneu</li> <li>Limiter l'exercice à une moitié de la surface de jeu ou diviser la glace en deux</li> <li>Opter pour un départ individuel et des corrections</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Varié le rythme</li> <li>Prolonger le parcours (deux tours ou plus)</li> </ul>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quelle partie du parcours a été la plus difficile/la plus facile pour toi?</li> <li>À partir de quel moment as-tu senti une baisse d'intensité dans ton exercice ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Patinage croisé</p> </div> </div>

<b>LIRE LE JOURNAL START-STOP</b>	
<b>Objectifs</b>	Les joueurs/euses peuvent démarrer et freiner rapidement en fonction de la situation.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ explosif</li> <li>Freinage stop rapide et dynamique</li> <li>Tension corporelle lors de la position arrêtée</li> <li>Position basse lors du départ et de l'arrêt</li> </ul>
<b>Explication</b>	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Le jeu commence en tournant le dos aux lecteurs de journaux. Pendant ce temps, les autres joueurs/euses essaient de se faufiler pas à pas vers le/les lecteurs. Si cette joueuse/eur se retourne, tous les autres joueurs/joueuses doivent freiner immédiatement et plus bouger, mais ceux qui bougent encore doivent revenir au point de départ. Le joueur ou la joueuse qui rattrape et qui touche en premier a gagné, est le/les nouveaux lecteurs/s de journaux.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire la distance entre le lecteur de journal et le joueur touché, devient le/la nouvelle lecteur(e) de journal</li> <li>Soyez généreux avec la position d'arrêt</li> </ul> </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Définir une nouvelle forme de freinage</li> <li>Différentes variantes de départ</li> <li>Essayer le jeu dans la variante en patinage arrière (qui touche la bande en premier)</li> </ul> </div>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comment as-tu réussi à freiner le plus rapidement possible ?</li> <li>Comment as-tu réussi à rester en position d'arrêt de manière optimale ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Freiner</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Démarrer</p> </div> </div>

<b>JEU DE BALLE STOP AND GO</b>	
<b>Objectifs</b>	Freiner et accélérer selon la situation et savoir stopper jusqu'à l'arrêt complet.
<b>Points d'enseignement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freinage efficace en mettant rapidement les deux patins de côté et en exerçant une pression vers le bas</li> <li>Position de hockey tenue après le freinage</li> <li>Start avec les trois premiers pas rapides et puissants</li> </ul>
<b>Explication</b>	<p></p> <p>Deux équipes jouent sur quatre buts. Les rouges essaient de marquer un but du côté opposé. Si une joueuse reçoit le ballon, elle doit s'immobiliser immédiatement. Ses coéquipières essaient alors de se mettre en bonne position. L'équipe adverse peut uniquement récupérer/intercepter le ballon lorsqu'il est en l'air. S'il tombe sur la glace, il change d'équipe.</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser deux buts seulement</li> <li>Réduire la distance entre les buts</li> <li>Utiliser un ballon plus gros</li> </ul> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser quatre buts, changer leur position</li> <li>Mettre en jeu un autre ballon plus petit</li> <li>Autoriser le contact physique (en mode rugby)</li> </ul>
<b>Esquisser</b>	
<b>Questions de développement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comment as-tu réussi à t'arrêter rapidement ?</li> <li>As-tu réussi à participer rapidement au jeu après avoir fait une passe ?</li> </ul>
<b>Vidéos</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Freiner</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Démarrer</p> </div> </div>