

1. Parcours de patinage arrière et de pivots

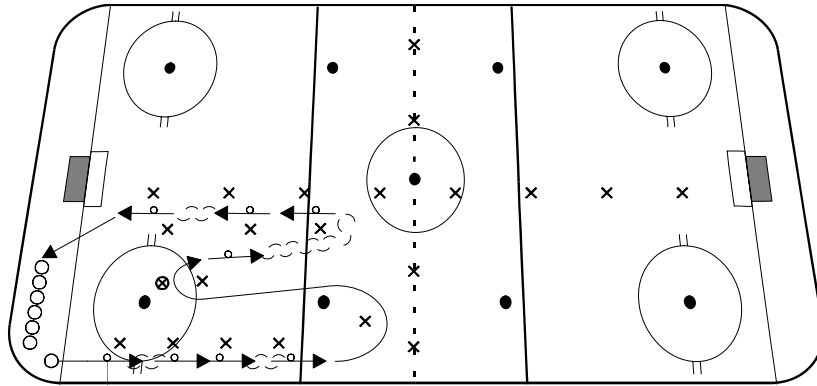


figure 77.

MATÉRIEL: cônes

DURÉE: 10 minutes

ORGANISATION:

- l'entraîneur installe des cônes pour indiquer les endroits où il faut pivoter. Les joueurs sont dans le coin de la patinoire.

DÉROULEMENT:

- à tour de rôle, les joueurs exécutent des pivots à chaque cône rencontré comme indiqué sur la figure. Les joueurs continuent en patinage avant ou arrière jusqu'au prochain cône. Éviter la longue file d'attente. Dès qu'un joueur exécute son deuxième pivot, un autre joueur démarre. Chacun y va à son rythme.

INTERVENTION:

- vérifier les points du patinage arrière et du pivot enseignés jusqu'à maintenant.

REMARQUES:

- il faut maintenant augmenter le nombre de répétitions. Les corrections sont individuelles,
- démontrez lentement en quoi consiste le parcours.

RÉFÉRENCE:

- *Programme d'Initiation aux techniques de patinage* (rouge), p. 102, séance 19 #1.