



Exercices d'échauffement

Table des matières

1. Points techniques	2
• Instaurer une routine	2
2. Exercices d'échauffement.....	2
• Les cercles	2
• 3 grands cercles.....	3
• L'épingle.....	3
• Le grand « 8 ».....	3
• Les couloirs.....	4
• Le château.....	4
• Le rally.....	4
• Le carré.....	4
3. Exercices d'échauffement pour la gardienne de but	5
• Lancer d'angles différents	5
• Plein de lancers	6
• Double baril	6

Légende des symboles

	Patin avant sans l'anneau	E	entraîneur
	Patin avant avec l'anneau	X _D	Défense
	Reculons	X _A	Attaquante
	passé	X _C	Centre
	Tir	G	Gardiennne de but
	Freinage	o	Anneau
	joueuse	▲	cônes

Exercices d'échauffement

1. Points techniques:

Le but des exercices d'échauffement est de monter progressivement la chaleur du corps afin de le préparer à un effort plus important et diminuer le risque de blessures.

➤ Instauration d'une routine:

Lorsque les joueuses embarquent sur la patinoire, elles font leurs exercices d'échauffement, c'est-à-dire: patiner un tour de patinoire à une vitesse moyenne, puis l'entraîneur dicte les exercices d'étirement dynamique tel que:

- Flexion/extension de la hanche (hanche droite puis la gauche);
- Ouverture de la hanche (hanche droite puis la gauche);
- Faire des fentes (« lunges ») en alternance;
- Rotation du tronc;
- Étirement latéral du tronc;
 - 10 répétitions de chaque exercice
 - Demander à la gardienne de but de faire les exercices d'échauffement avant ses étirements.
- On peut enchaîner avec des passes individuelles sur la bande ou 2 par 2.

2. Exercices d'échauffement:

Poursuivre avec des exercices de patin toujours dans le but d'augmenter progressivement l'effort demandé.

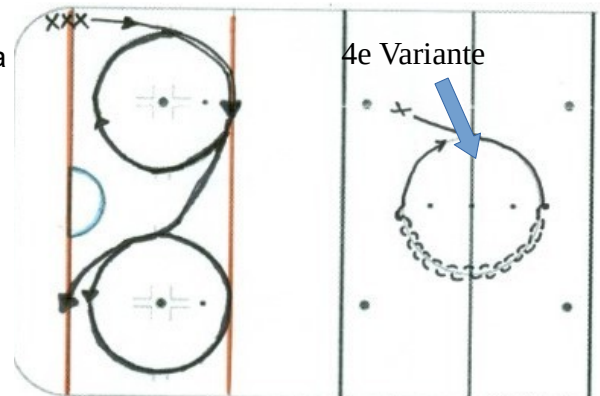
Les cercles

À tour de rôle, les joueuses patinent autour des cercles selon la variante choisie:

- par en avant;
- de reculons;
- en imitant la trottinette;
- transitions d'avant et de reculons

S'assurer de pratiquer les 2 côtés et vérifier:

- la position de base (genoux fléchis..);
- la poussée des 2 pieds.



Pour les plus petites, il est recommandé de placer un entraîneur au centre du cercle.

En portant leur regard vers l'entraîneur, elles tourneront la tête et les épaules vers l'intérieur. De cette façon, le poids du corps est déplacé en direction du croisé facilitant le mouvement (autant d'avant que lors du reculons).

Exercices d'échauffement

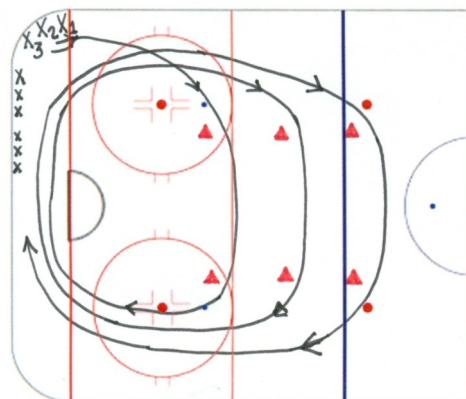
3 grands cercles

3 vagues de joueuses par groupe de 3.

La première vague de filles patine autour des cônes les plus rapprochés (1^{er} cercle), lorsqu'elles entament leur 2^e cercle, la 2^e vague part pour exécuter leur 1^{er} cercle et ainsi de suite.

On augmente la cadence à chaque cercle, 1^{er} cercle à 70 % de capacité, le 2^e à 80 % et le 3^e 100 %.

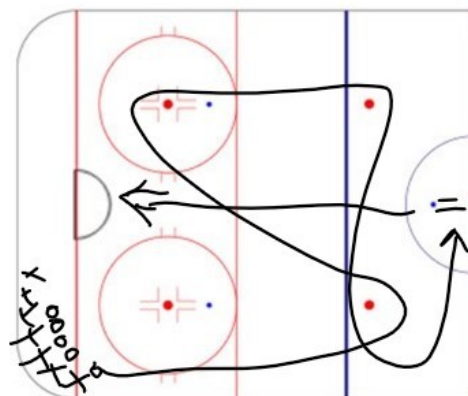
Attention tête haute, risque de collisions.



L'épingle

Toute l'équipe se place en file indienne. Les joueuses ont chacune un anneau. Le trajet se fait d'avant, les filles freinent en zone centrale, puis vont effectuer un lancer au but une à la suite de l'autre.

Attention tête haute, risque de collisions.



Le grand 8

1^{re} option: **pour joueuses plus avancées**

Toute l'équipe se place en file indienne. Le trajet se fait d'avant, en suivant la forme du huit de plus en plus vite à chaque coup de sifflet.

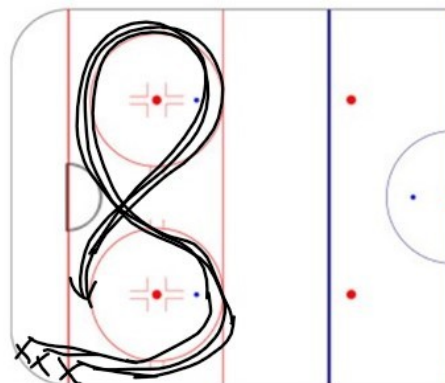
Attention tête haute, risque de collisions.

2^e option: **Shadowing**

Toujours le même trajet en « 8 », 2 par 2 les filles patinent ensemble. La 1^{re} patine d'avant et la 2^e est son ombre, c'est-à-dire qu'elle doit toujours se placer pour être entre la joueuse et le filet (rôle du défenseur, utiliser transition avant/reculons).

Variante: La 1^{re} joueuse est en possession de l'anneau et lance au filet après avoir contourné le 2^e cercle. La 2^e joueuse essaie de la bloquer.

Elles changent de rôles à chaque tour.



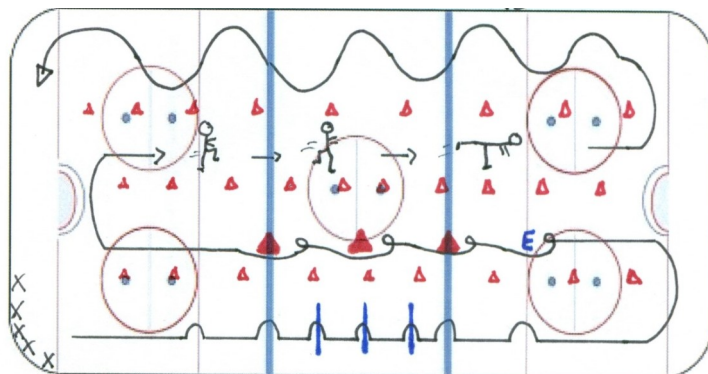
Exercices d'échauffement

Les couloirs

Placer des cônes de façon à créer 4 couloirs. À chaque couloir, on demande un exercice différent.

Voici quelques exemples possibles:

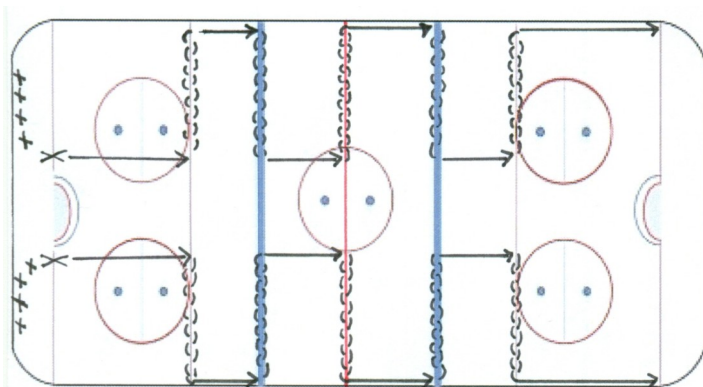
- sauter par dessus les lignes ou bâtons à deux pieds ou un pied;
- pivot 360°.
- exercice d'équilibre (sur un pied/avion);
- serpenter sur une jambe (intérieur et extérieur de la lame);
- ski (les lames restent en contact avec la glace, intérieur et extérieur des lames)
- patin avant et reculons en alternance
- Tomber à genoux et se relever à chaque ligne
- autre possibilité, créer un parcours.



Le château

Cet exercice permet un bon échauffement au niveau des jambes avec des transitions d'avant à reculons.

À tour de rôle, les filles patinent selon le trajet présenté sur le schéma ci-contre.

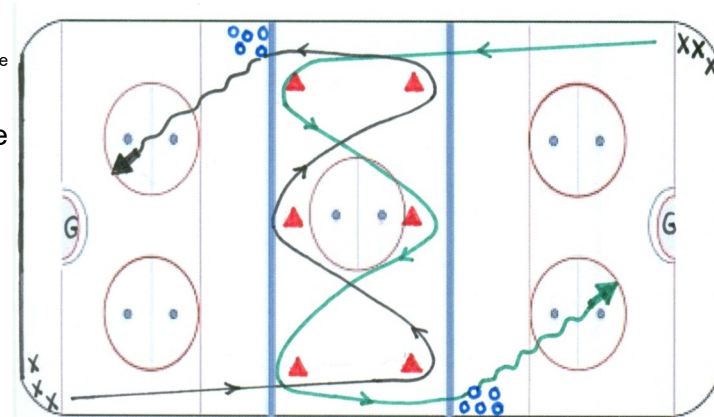


Le rally

Ce jeu peut être exécuté lorsque 2 équipes de niveaux similaires pratiquent en même temps.

Deux côtés en même temps. Les premières joueuses patinent, dès qu'elles ont passées la ligne bleue, les 2^e partent. Elles doivent contourner les cônes (voir le schéma), piquer un anneau ou un entraîneur peut faire une passe, puis elles vont lancer au but.

Attention tête haute, risque de collisions.



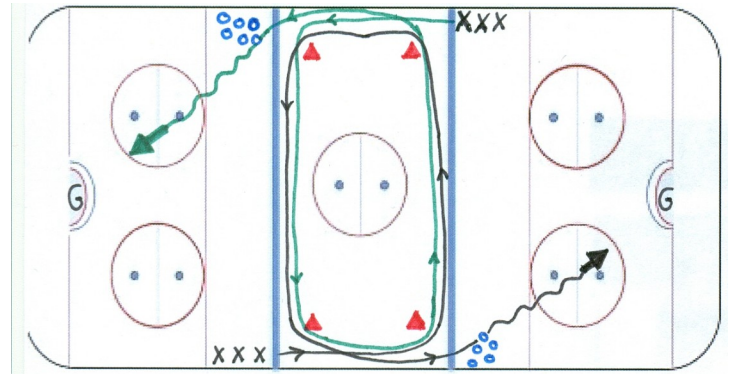
Exercices d'échauffement

Le carré

C'est un exercice similaire au rally. Il permet un bon échauffement des muscles tout en travaillant la vigilance des joueuses et demande de garder la tête haute.

La 1^{re} joueuse de chaque groupe patine et contourne les 4 cônes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Elle pique un anneau à la fin du trajet et lance au but. La 2^e joueuse de chaque ligne part lorsque la 1^{re} joueuse de l'autre équipe passe devant elle.



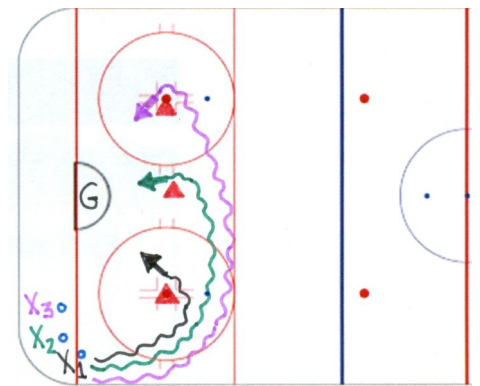
Exercices d'échauffement pour la gardienne de but

(Demander aux joueuses de lancer aux « oreilles » sans déjouer)

Lancer d'angles différents (placer les cônes plus près ou plus loin pour des trajets différents, voir les deux premiers schémas)

Par vague de 3 joueuses, X₁, X₂, X₃ patinent avec l'anneau et contournent leur cône respectif pour aller effectuer un tir (3 angles différents).

La 2^e vague part lorsque les 3 premières joueuses ont lancé au but. Changer de côté en milieu d'exercice.



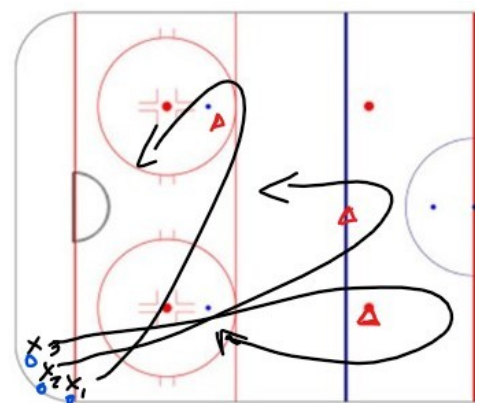
Variante: on peut ajouter un peu de défi avec une petite compétition joueuse versus gardienne

X₁ lance, puis se place en fille de coin

X₂ lance, s'il y a un rebond X₁ et X₂ peuvent jouer l'anneau. 1 seule passe est permise avant le lancer.

X₃ lance, même chose s'il y a un retour, les joueuses jouent l'anneau, une seule passe permise.

Si elles n'ont pas réussi à faire au moins un but, elles doivent patiner à pleine vitesse jusqu'à la ligne rouge et revenir aussi vite à la ligne de gardienne.



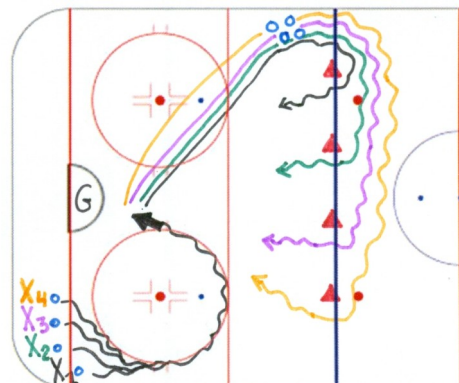
Exercices d'échauffement

Pleins de lancers

X_1, X_2, X_3 et X_4 partent en même temps du coin avec un anneau, patinent autour du haut du cercle et lancent au but.

Après leurs lancers, elles vont chercher un anneau et contournent chacune le cône correspondant à leur position de départ.

Assurez-vous que les joueuses changent de position et changez de côté en milieu d'exercice



Double Baril

Les joueuses X_1, X_2, X_3 et X_4 partent en même temps avec un anneau, contournent le cône et vont lancer au but. Dès que X_4 a lancé, X_5 lance au but suivie de X_6 . Après 3 séries de lancers, remplacer les joueuses X_5 et X_6 .

