



## Skating Drills

**RESPECT**  
ON AND OFF THE ICE

Swiss Olympic  
« cool and clean »  
Maison du Sport  
Case postale 606  
3000 Berne 22  
Tél. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Collaboration

---



Parrainage

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Office fédéral de la santé publique OFSP

---

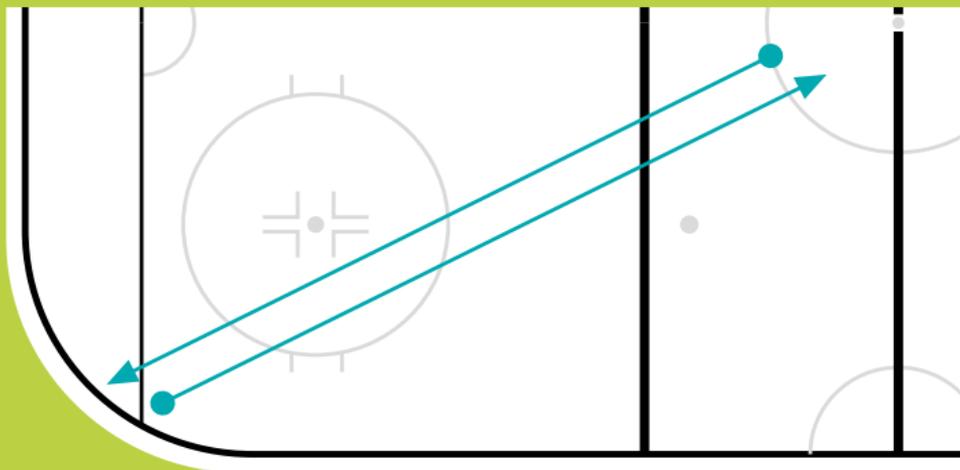
« cool and clean » est soutenu  
financièrement par le fonds de  
prévention du tabagisme.



## Dessiner des « C »

**Exercice** Effectuer des coupes en C depuis le rond central jusqu'au coin, en alternant jambe gauche et jambe droite à chaque fois

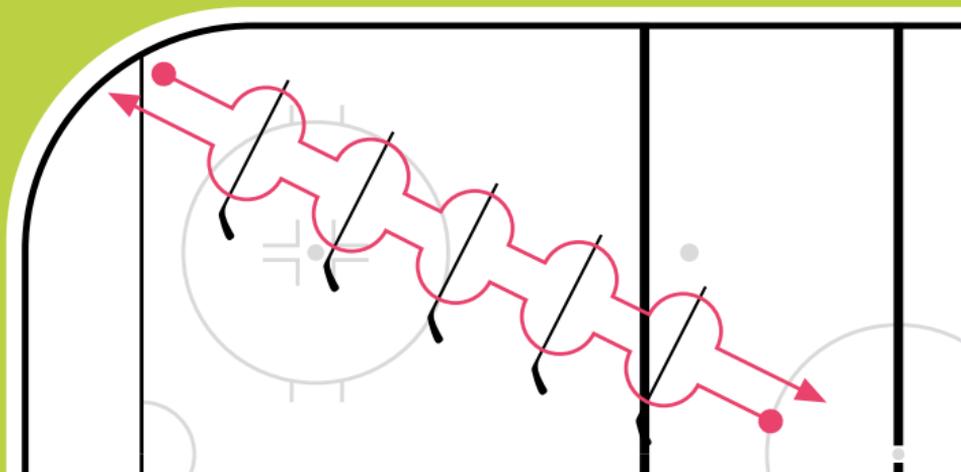
**Variations** Une longueur jambe gauche, une longueur jambe droite / deux jambes / tout l'exercice en arrière



## Sauts

**Exercice** Sauter par-dessus des crosses placées sur la glace, depuis le rond central jusqu'au coin et revenir

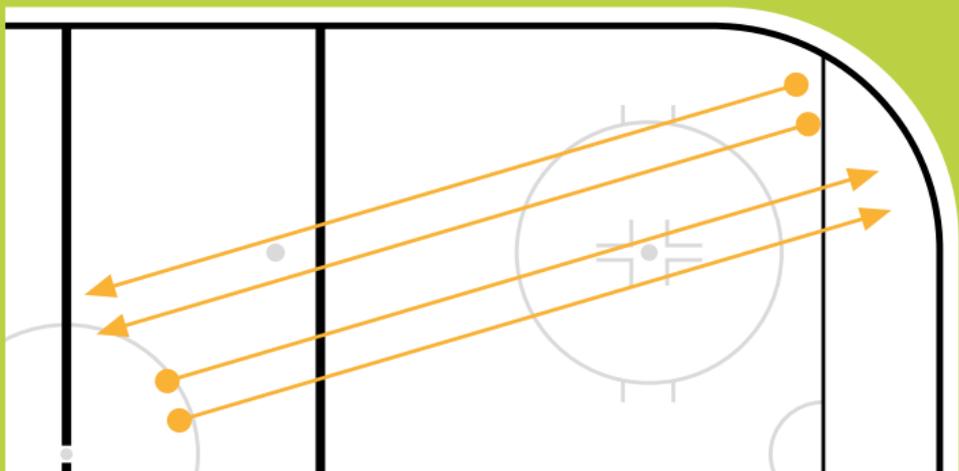
**Variations** Sauts à deux jambes / sauts à une jambe (varier jambe gauche / jambe droite, ou une longueur jambe gauche, une longueur jambe droite) / tout l'exercice en arrière



## Carre intérieure – Carre extérieure

**Exercice** Glisser en demi-cercle sur l'arête intérieure depuis le rond central jusqu'au coin et revenir

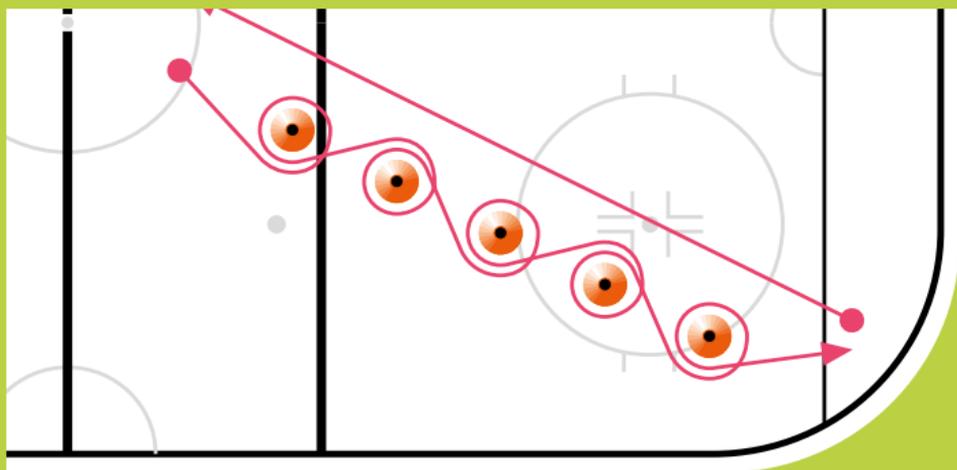
**Variations** Sur l'arête extérieure / en arrière (sur l'arête intérieure et extérieure)



## Virages serrés

**Exercice** Depuis le rond central jusqu'au coin, tourner autour de 5 cônes (pas canadien), changer de direction à chaque cône

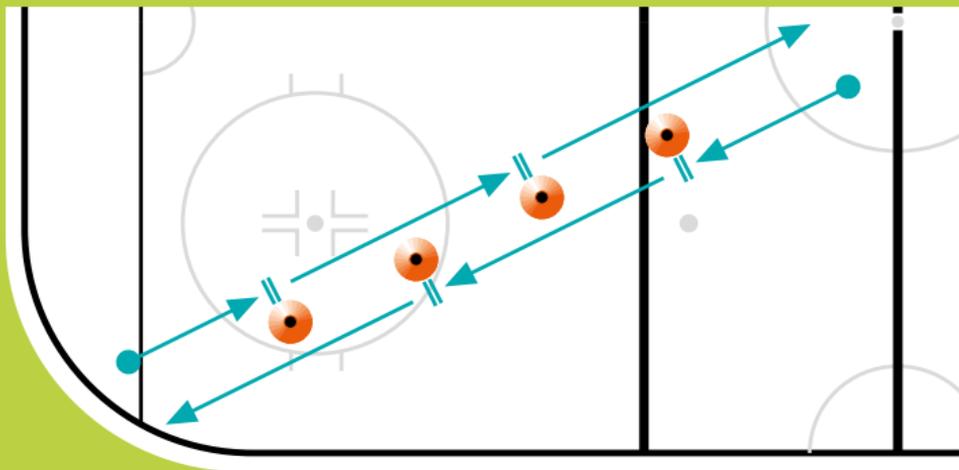
**Variations** Avec et sans le puck / en arrière



## Sprint

**Exercice** Depuis le rond central jusqu'au coin et retour : sprint d'un cône à l'autre, à chaque cône, freiner alternativement avec le pied gauche / droit en avant

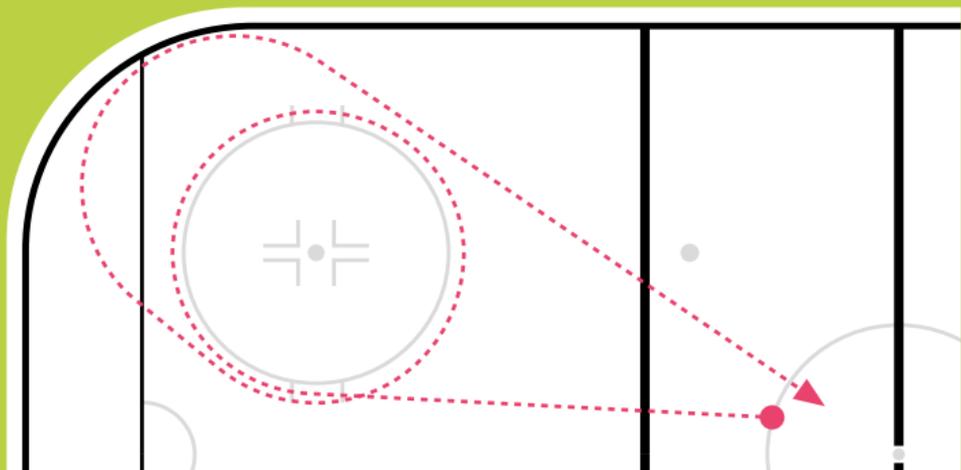
**Variations** Avec et sans puck / en arrière



## Lacet

**Exercice** Départ depuis le rond central, tourner autour du cercle d'engagement, continuer jusqu'au coin et revenir en ligne directe, toujours patiner de l'intérieur vers l'extérieur

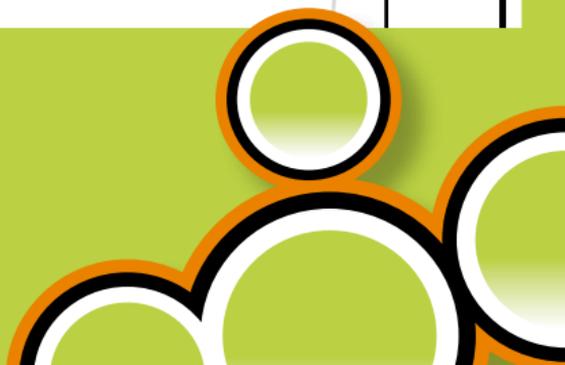
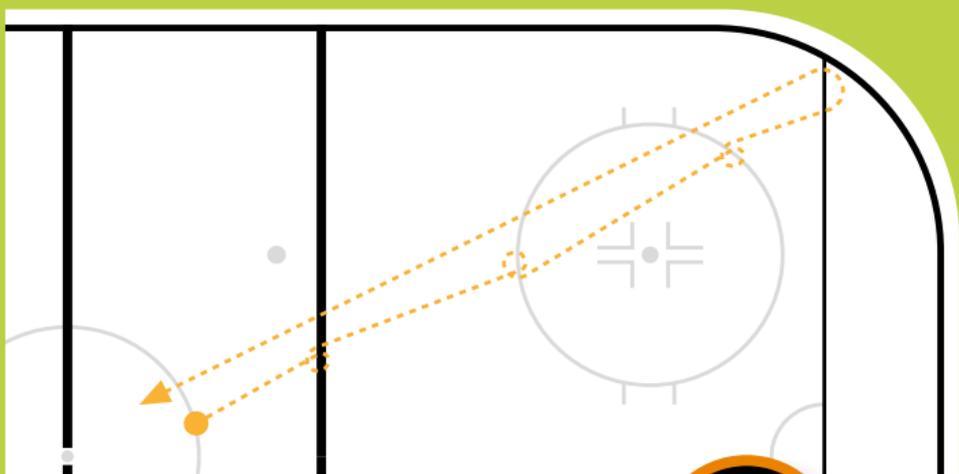
**Variations** Avec et sans puck / en arrière



## 360°

**Exercice** Départ depuis le rond central avec rotation complète, puis rotation sur la ligne bleue et sur les contours du cercle d'engagement, ensuite continuer jusqu'au coin; toujours alterner la direction de rotation, puis revenir en ligne directe au rond central

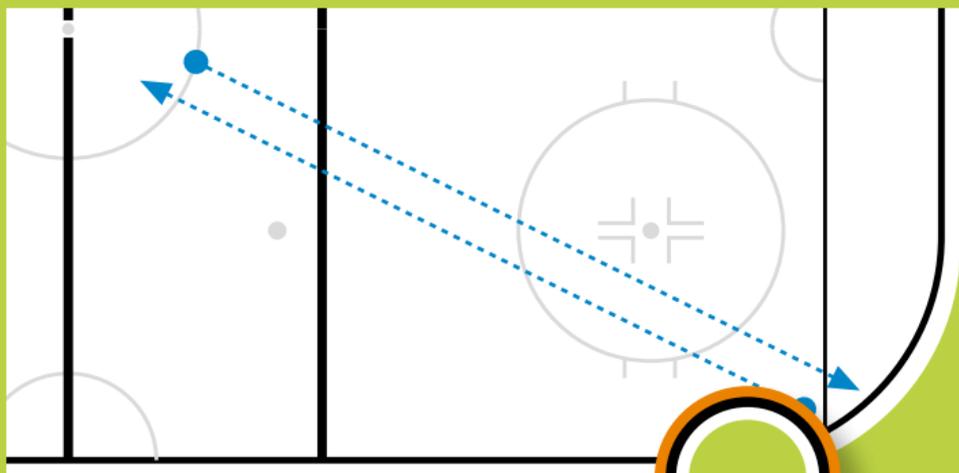
**Variations** Avec et sans puck / en arrière



## Sur une jambe

**Exercice** Patiner sur une jambe depuis le rond central jusqu'au coin et revenir; sur la première longueur, laisser glisser la jambe gauche avec mouvement de patinage de la jambe droite, inverser sur la deuxième longueur

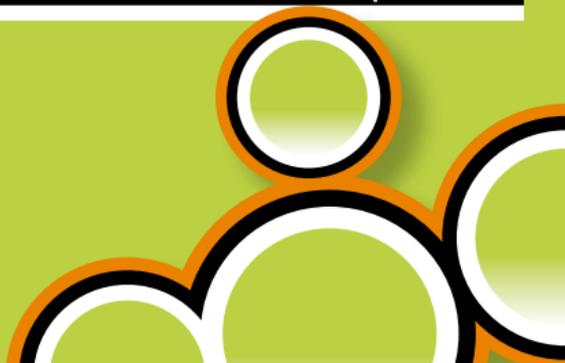
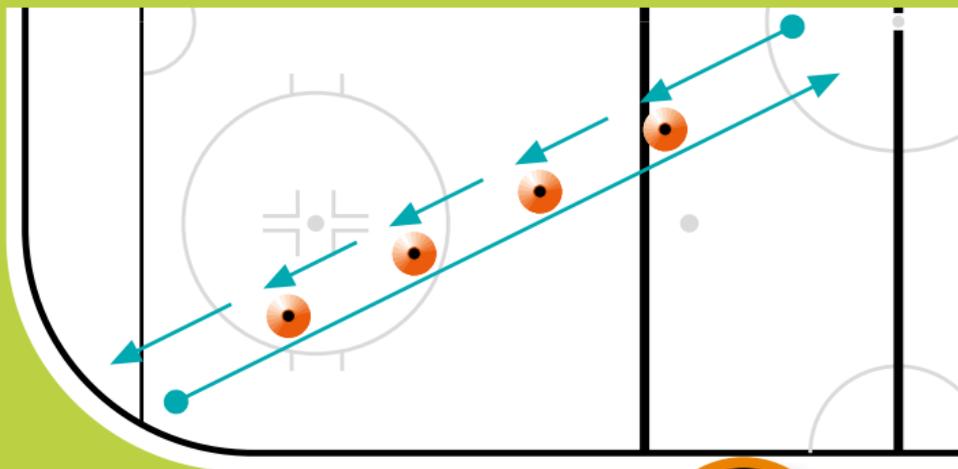
**Variations** En arrière



## « Knee drop »

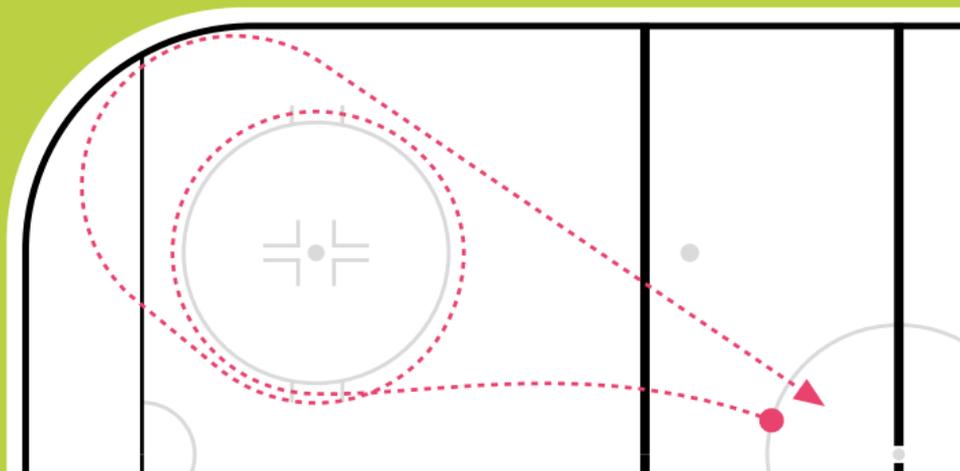
**Exercice** Effectuer un « knee drop » (toucher brièvement la glace avec un genou) 4 à 5 fois par longueur (près du cône), départ depuis le rond central jusqu'au coin, puis revenir en ligne directe

**Variations** Sur les deux genoux / alterner genou droit, genou gauche (à chaque cône) / en arrière



## Le « Nummelin »

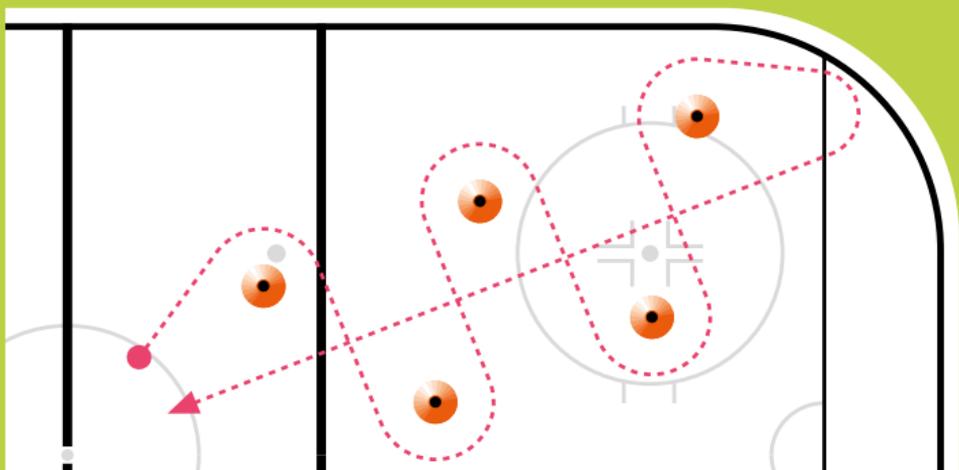
**Exercice** Départ depuis le rond central, puis tourner autour du cercle d'engagement en « pas Nummelin », continuer jusqu'au coin et revenir; toujours patiner de l'intérieur vers l'extérieur



## Tour des cônes

**Exercice** Départ depuis le rond central, slalom autour des cônes jusqu'au coin et revenir au rond central en ligne directe

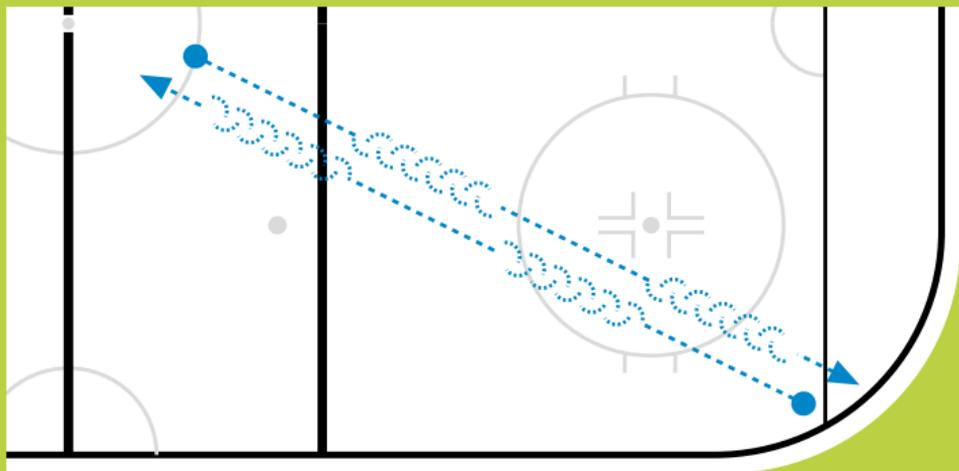
**Variations** Avec et sans puck / en arrière



## En avant / en arrière

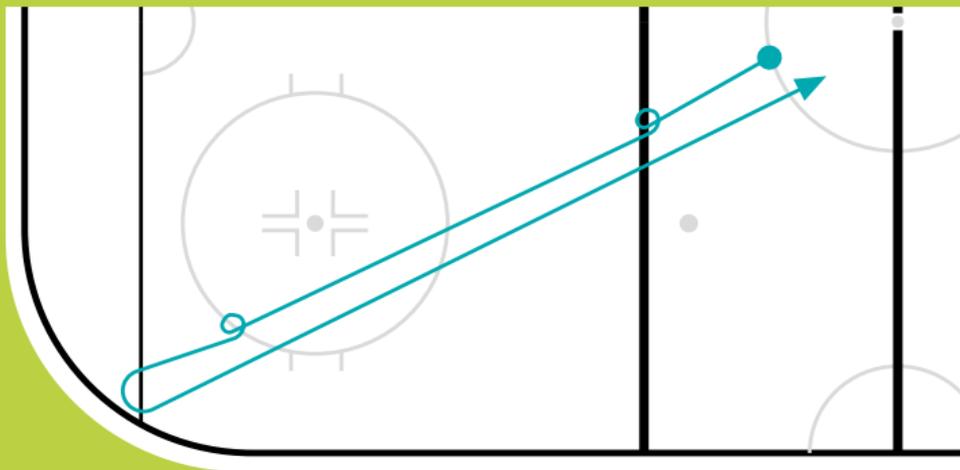
**Exercice** Alternier patinage en avant / en arrière, rotations toujours en direction de la surface de jeu (sur les deux longueurs)

**Variations** Avec ou sans puck



## Roulade

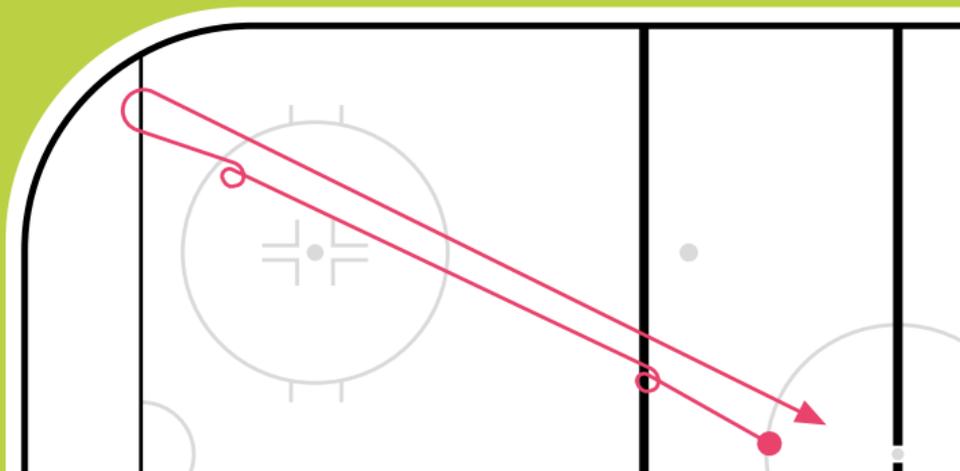
**Exercice** Départ depuis le rond central, 2 roulades par longueur jusqu'au coin, ensuite revenir en ligne directe au rond central



## Pirouettes

**Exercice** Départ depuis le rond central, deux pirouettes (avec saut) par longueur; ensuite revenir en ligne directe

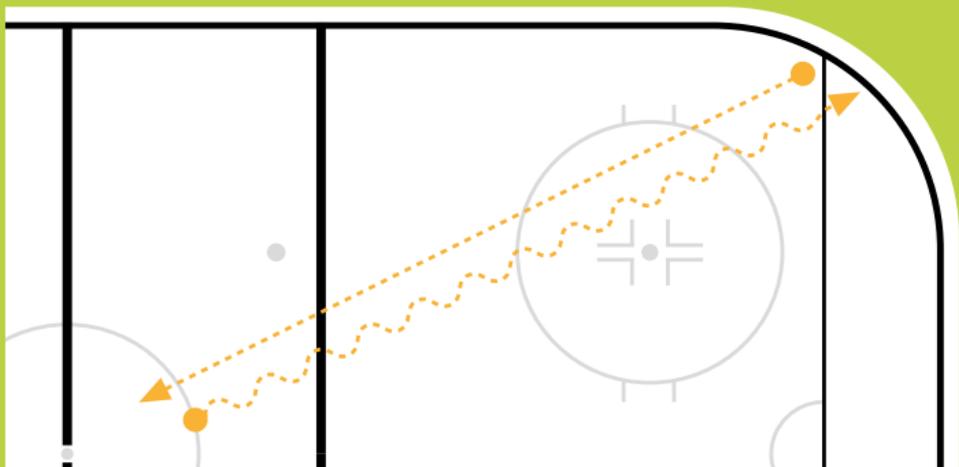
**Variations** En arrière



## Slalom

**Exercice** Effectuer de petits mouvements de slalom avec les deux pieds depuis le rond central jusqu'au coin, toujours garder le contact avec la glace (ne jamais lever les pieds)

**Variations** Avec et sans puck / en arrière



## Pointe des pieds

**Exercice** Depuis le rond central jusqu'au coin et retour; patiner sur la pointe des pieds sur les deux longueurs

**Variations** En arrière

