



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

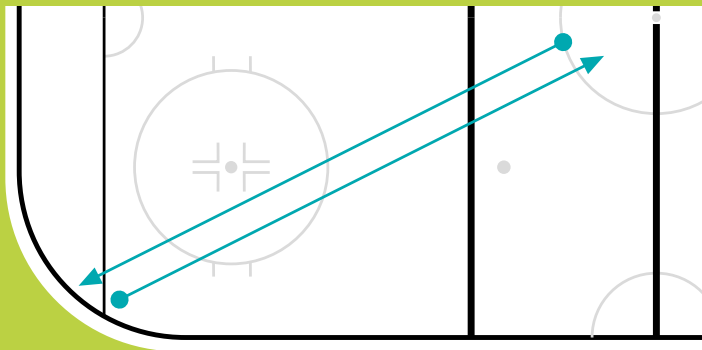
« cool and clean » est soutenu
financièrement par le fonds de
prévention du tabagisme.



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

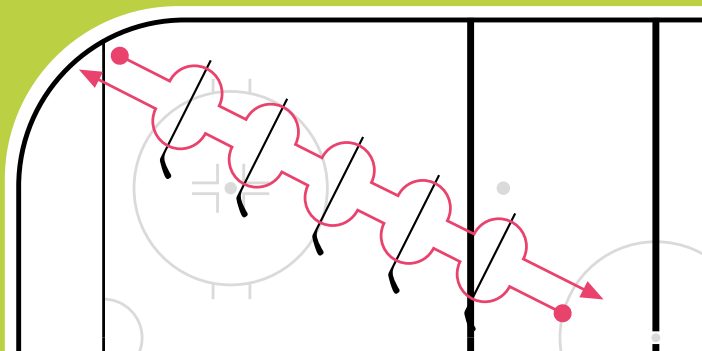
Variations Une longueur jambe gauche, une longueur jambe droite / deux jambes / tout l'exercice en arrière



Sauts

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

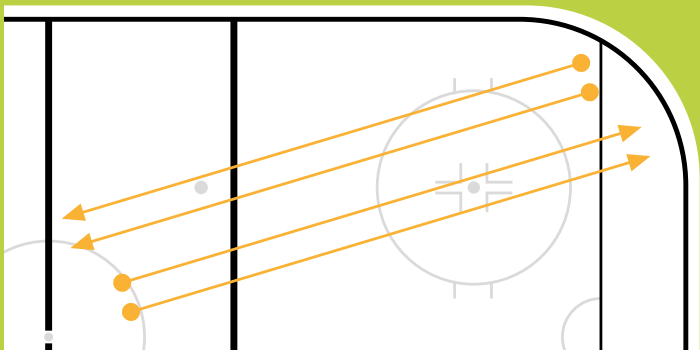
Variations Sauts à deux jambes / sauts à une jambe (varier jambe gauche / jambe droite, ou une longueur jambe gauche, une longueur jambe droite) / tout l'exercice en arrière



Carre intérieure – Carre extérieure

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

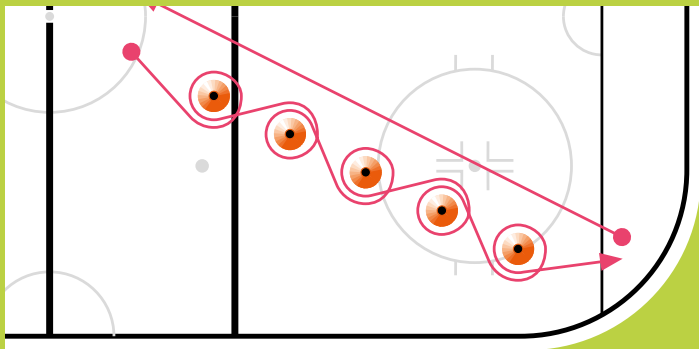
Variations Sur l'arête extérieure / en arrière (sur l'arête intérieure et extérieure)



Virages serrés

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

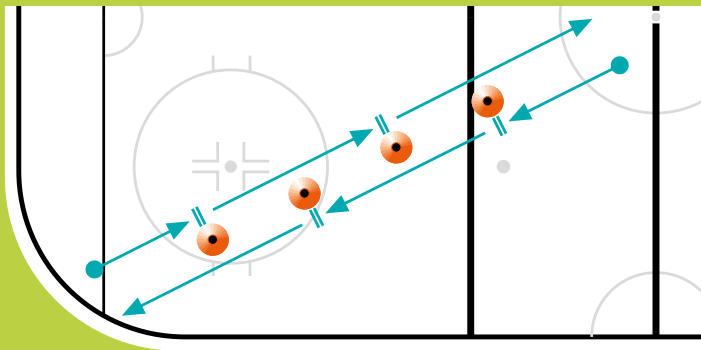
Variations Avec et sans le puck / en arrière



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

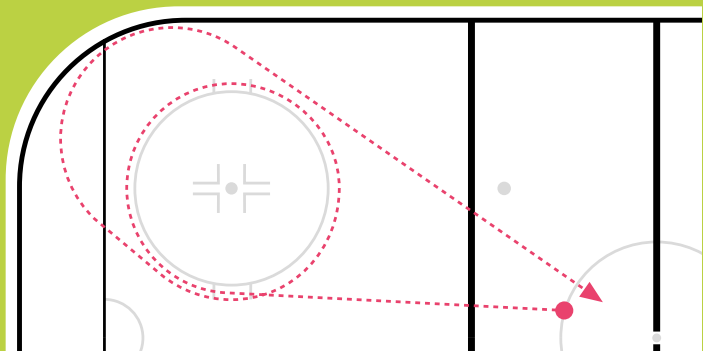
Variations Avec et sans puck / en arrière



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

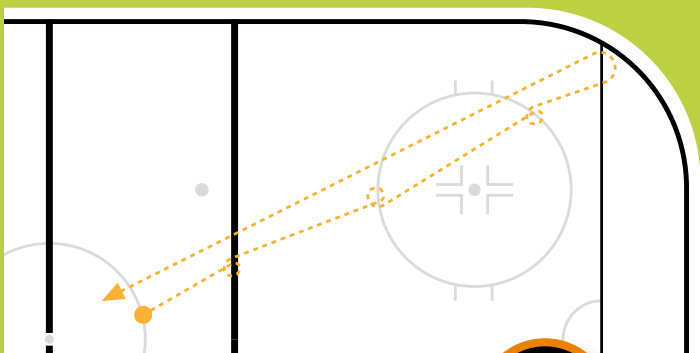
Variations Avec et sans puck / en arrière



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

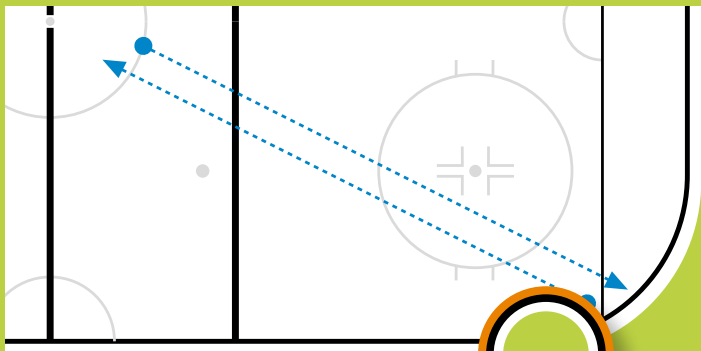
Variations Avec et sans puck / en arrière



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

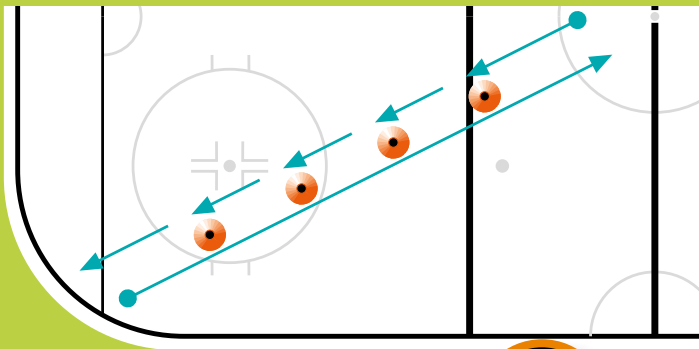
Variations En arrière



« Knee drop »

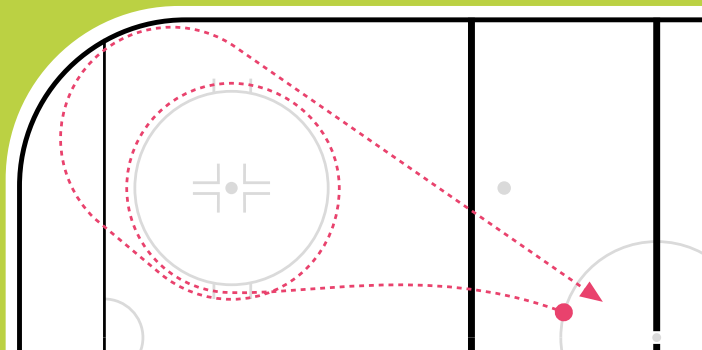
Exercice Effectuer un « knee drop » (toucher brièvement la glace avec un genou) 4 à 5 fois par longueur (près du cône), départ depuis le rond central jusqu'au coin, puis revenir en ligne directe

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



Le « Nummelin »

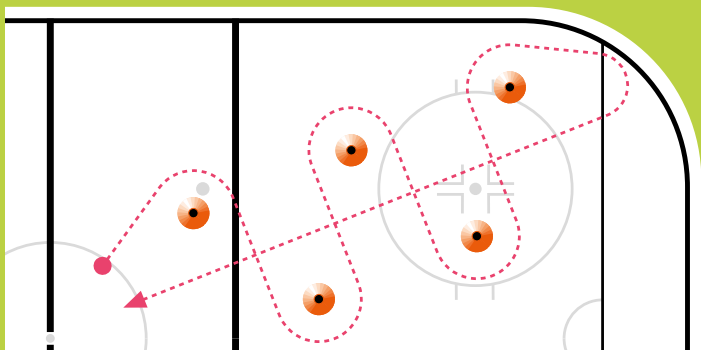
Exercice Départ depuis le rond central, puis tourner autour du cercle d'engagement en « pas Nummelin », continuer jusqu'au coin et revenir; toujours patiner de l'intérieur vers l'extérieur



Tour des cônes

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

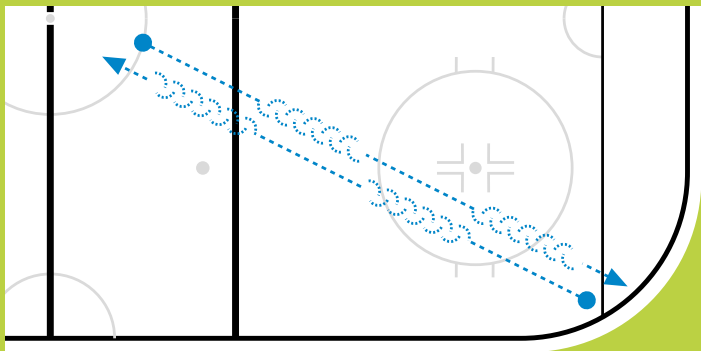
Variations Avec et sans puck / en arrière



En avant / en arrière

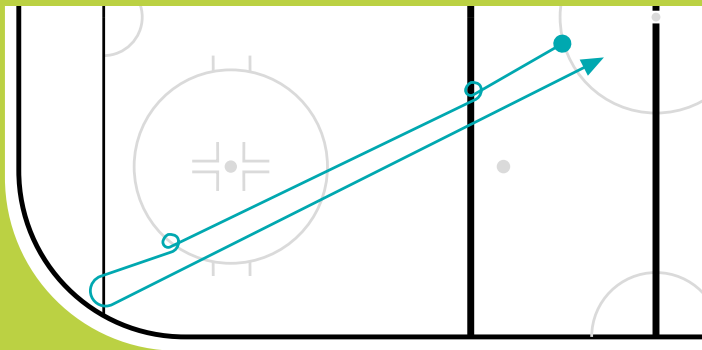
Exercice Alternier patinage en avant / en arrière, rotations toujours en direction de la surface de jeu (sur les deux longueurs)

Variations Avec ou sans puck



Roulade

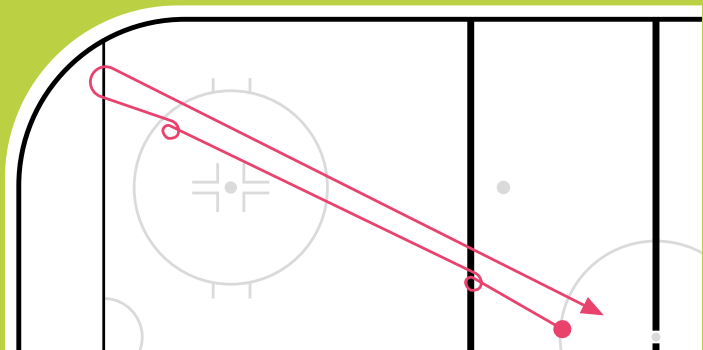
Exercice Départ depuis le rond central, 2 roulades par longueur jusqu'au coin, ensuite revenir en ligne directe au rond central



Pirouettes

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

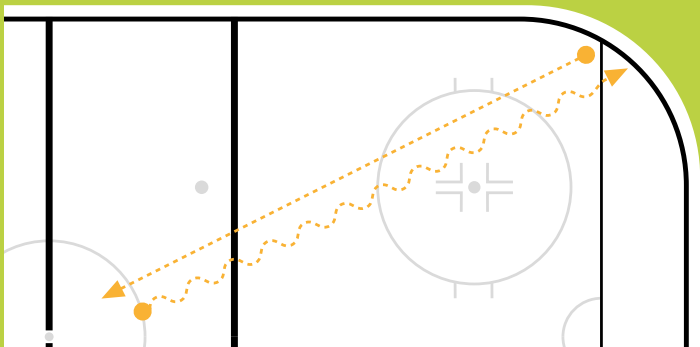
Variations En arrière



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

