



EXERCICES SUR GLACE

Lotbinière Élite



La banque d'exercice présentée ici, se veut un outil de travail pour aider les entraîneurs à construire les entraînements de leur équipe. On y retrouve plusieurs exercices traitant de l'échauffement, l'exécution, 1V1, 2VS1, la protection de rondelle, la mise en échec, les situations collectives et des jeux.

Vous pourrez constater que pour chaque exercice, une catégorie est proposée. Un exercice peut s'adresser à l'atome, peewee, bantam et midget, cependant, les exigences, l'exécution, et la vitesse d'exécution seront différentes, en fonction de la catégorie et de la classe. Vous devez donc être à l'écoute des joueurs en terme de progression, de développement et d'habileté. L'entraîneur devra, dans certain cas, modifier ces exigences et modifier l'exercice.

Ce document contient bon nombre d'exercices, et les entraîneurs sachant bien l'utiliser, seront en mesure d'adapter et de modifier certains exercices afin d'en créer de nouveau. Il s'agit simplement d'être créatif!

RÈGLES À SUIVRE LORS DES ENTRAÎNEMENTS

1. Avant la séance, tous les entraîneurs doivent connaître le contenu de la séance;
2. Assurer une surveillance constante dans la chambre des joueurs;
3. S'assurer que les joueurs revêtent l'équipement complet (protège-cou inclus) pour aller sur la glace;
4. Les entraîneurs doivent précéder les joueurs pour entrer sur la glace;
5. S'assurer que toutes les portes sont fermées et vérifier régulièrement au cours de la séance;
6. S'assurer d'avoir l'attention de tous les joueurs lors des explications;
7. Pour être efficace, tous les intervenants doivent être impliqués dans la séance. Chacun d'entre-eux doit faire preuve de dynamisme et de leadership;
8. Les entraîneurs doivent éviter de tirer des rondelles sur les gardiens avant et après les exercices. L'entraîneur ne doit jamais prendre la place d'un joueur lors d'un exercice;
9. Pendant qu'un entraîneur explique un exercice, les autres entraîneurs devraient placer le matériel nécessaire pour l'exercice (rondelles, cônes, etc.);
10. À la sortie, s'assurer que les joueurs conservent toutes les courroies de leur casque attaché;
11. Après la séance, il est important que les entraîneurs fassent un retour sur le déroulement de la séance.

TABLE DES MATIÈRES

THÈMES	# DE L'EXERCICE
• Échauffement	1 à 29
• Exécution (maniement, passe, tir)	40 à 179
• 1 VS 1	80 à 109
• 2 VS 1	110 à 129
• Protection de rondelle	130 à 149
• Mise en échec	150 à 159
• Défensive de zone	160 à 169
• Sortie de zone	170 à 179
• Entrée de zone	180 à 189
• Échec avant	190 à 199
• Repli défensif	200 à 209
• Jeux	210 à 229

ÉCHAUFFEMENT

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



1

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

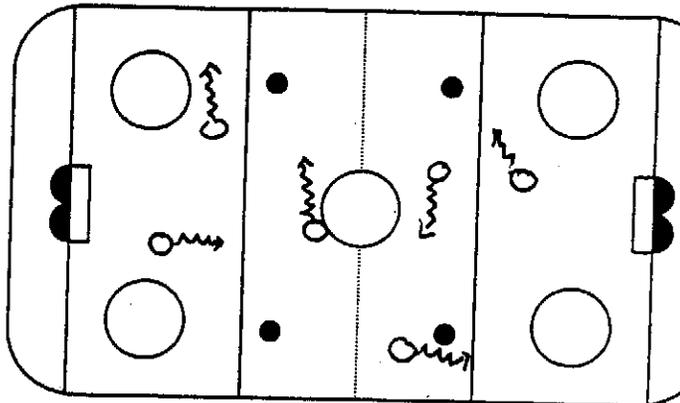
Description : tous les joueurs ont une rondelle et il patine dans toute les directions. Au sifflet, accélération

Variante: réduire la zone de travail

tête haute

demeurer en position de base

toujours patiner



2

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : En équipe de 2 ou 3 les joueurs s'échangent la rondelle en patinant dans toute les directions. 1er sifflet : accélère
2^o sifflet : ralenti

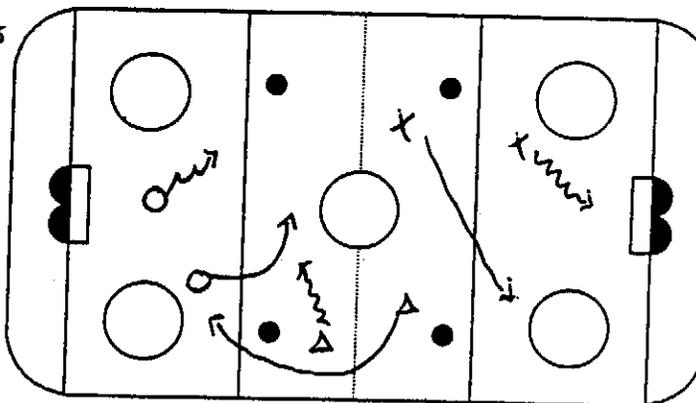
Variante: réduire la zone de travail

tête haute

demeurer en position de base

toujours patiner

contact visuel



3

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

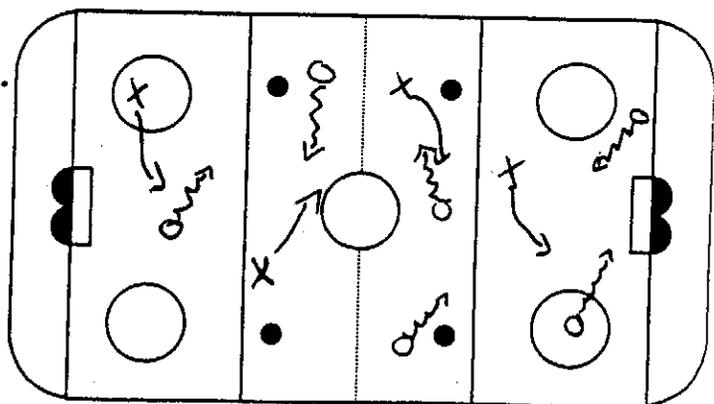
Description : tous les joueurs ont une rondelle, sauf 4 joueurs, qui tentent de s'emparer d'une rondelle. Au sifflet de l'entraîneur les 4 joueurs qui ont pas de rondelle font le push-up
variante: réduire la zone de travail

tête haute

protection de rondelle

toujours patiner

prise d'information



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



4

Objectifs : Echauffement

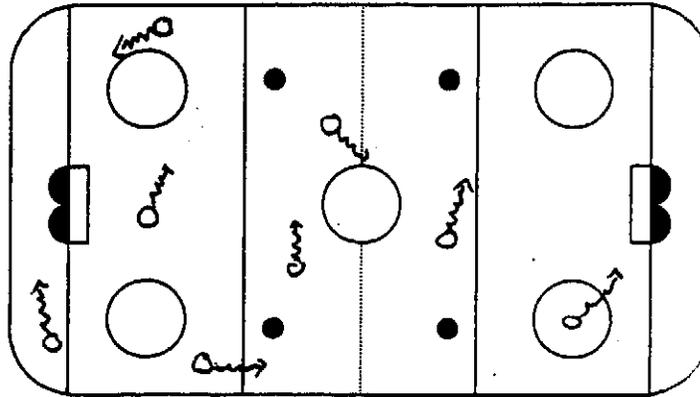
Catégorie : AT PW BT MT

Description : les joueurs patinent dans toutes les directions avec une rondelle. Au sifflet, accélération dans une zone restreinte (environ 4' par 4')

tête haute

demeurer en position de base

toujours patiner



5

Objectifs : Echauffement

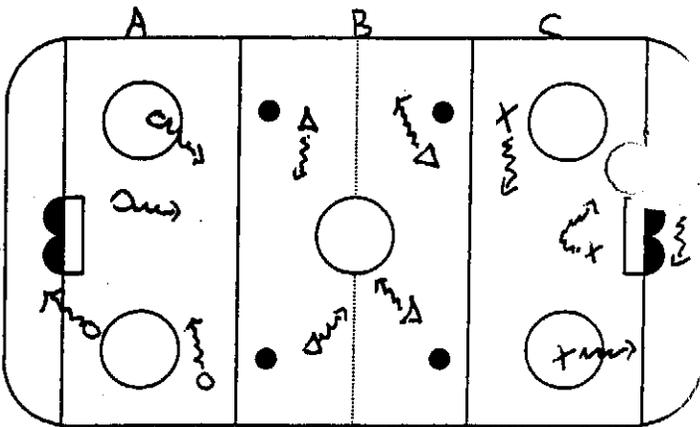
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Travail en 3 groupes. On patine avec notre rondelle en demeurant dans notre zone respective. 1^{er} sifflet : A accélère. 2^e sifflet : B accélère. 3^e sifflet : C accélère et se reconstitue.

tête haute

demeurer en position de base

toujours patiner



6

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

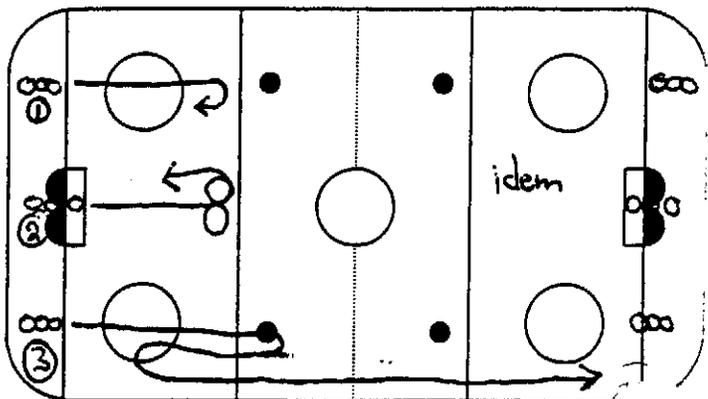
Description : 6 groupes de joueurs. Travail en 3 étapes (1 à la fois). Étape 1 : virage brusque à la droite. Étape 2 : 2 virages à la droite. Étape 3 : virage au point rouge, virage au cercle. Variante : avec une rondelle.

vitesse maximale

tourner tête-épaule-tête

demeurer fléchi

accélérer après le virage



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



7

Objectifs : Echauffement

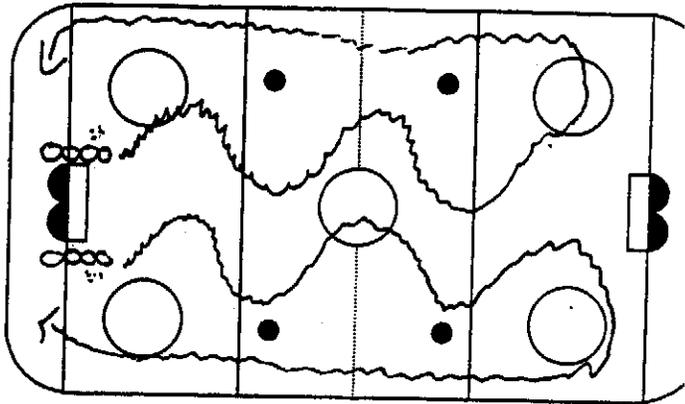
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Patiner en zig-zag entre les points rouges et retour en accélération le long de la bande

tête haute

vitesse maximale

demeurer Néchi



8

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT NT

Description : Accélération en transport de rondelle, retour en patinage arrière.

Faite transport à main coup droit

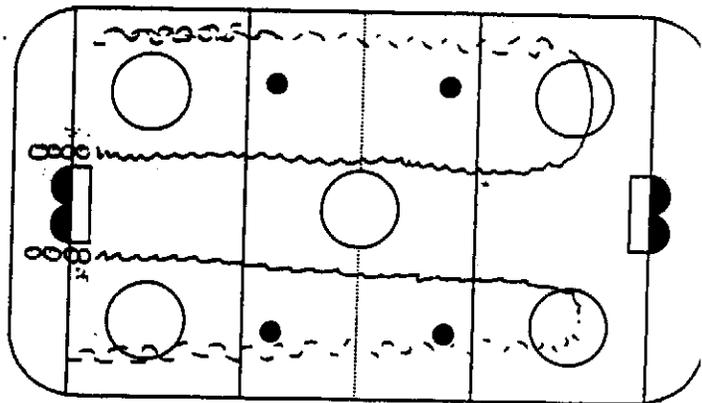
main coup droit

main revers

tête haute

la rondelle doit toujours être en contact avec la palette

vitesse maximale



9

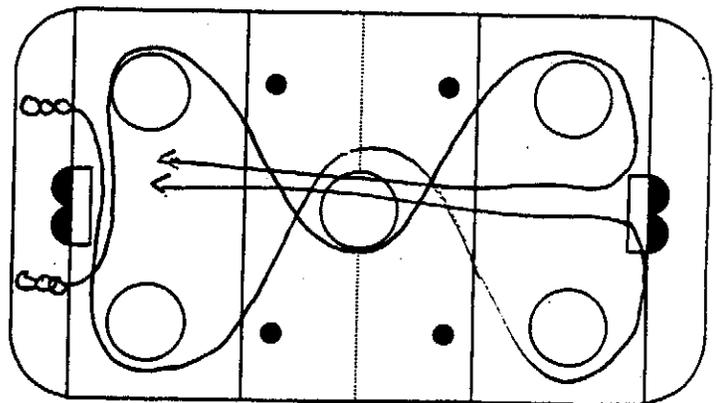
Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Patine vitesse maximale en respectant parfaitement le trajet. Lorsque le 1er joueur de chaque colonne a franchi la 1^{re} ligne bleue, le 2nd joueur part.

tête haute

prise d'information



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



10

Objectifs : Echauffement

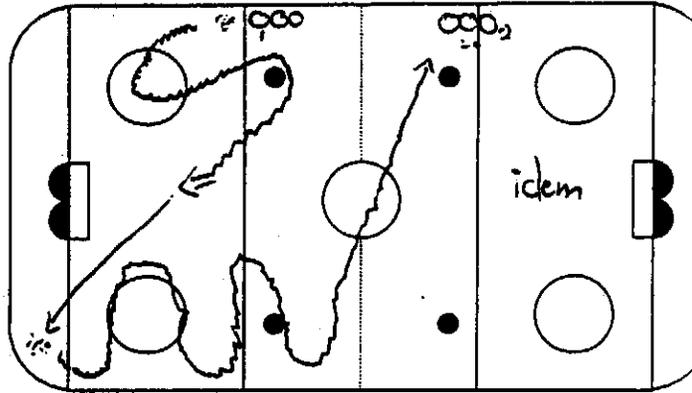
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ travail en croisements autour des points et tir au but. Après son tir, récupère une rondelle dans le coin travail en zigzag (croisement) jusqu'à la ligne rouge et se place en O₂.

tête haute

vitesse maximale

être plié



11

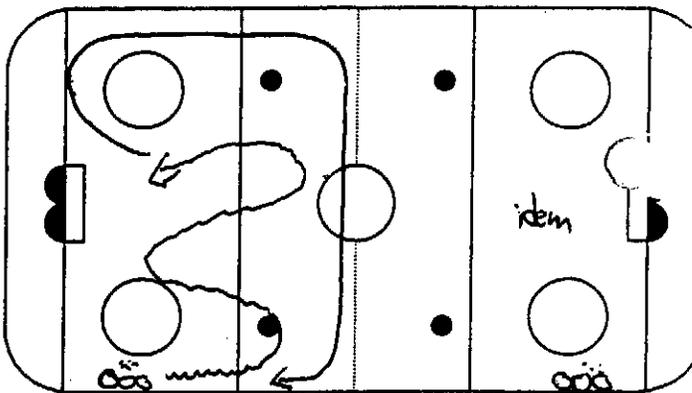
Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : O travail en zigzag (croisements) et tir au but. Retour à pleine vitesse en longeant la ligne rouge.

vitesse maximale

genoux pliés



12

Objectifs : Echauffement

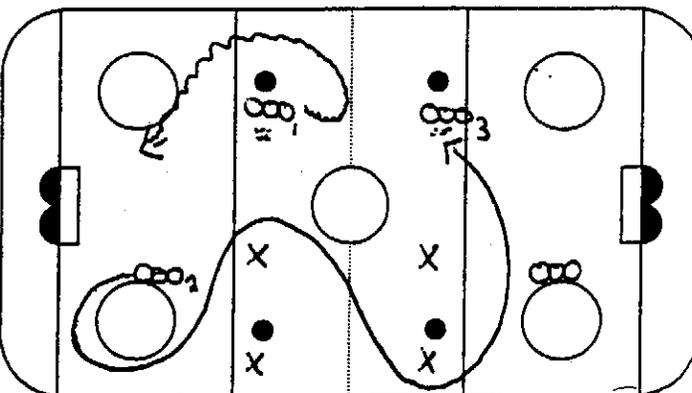
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ accélère en croisant et tir au but. O₂ croise autour du cercle, contourne les côtes et se place en O₃.

O₁ → O₂ → O₃ → O₄ → O₁

vitesse maximale

genoux pliés



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



13

Objectifs : Echauffement

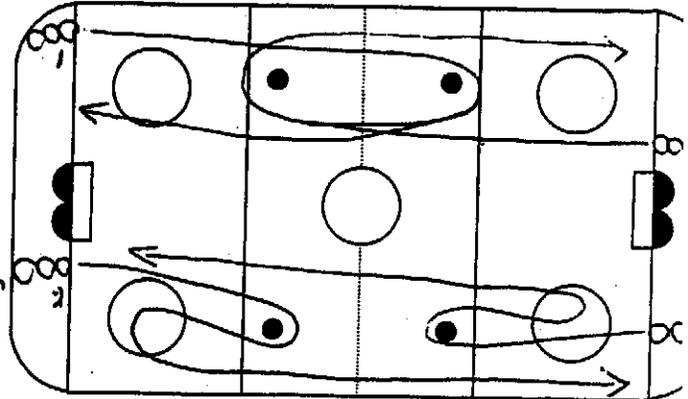
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ croise autour des points de mise en jeu et se place de l'autre côté
O₂ fait 2 virages brusques et accélère jusqu'à l'autre but

être fléchi

virage: tourner tête épaulement

vitesse maximale



14

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

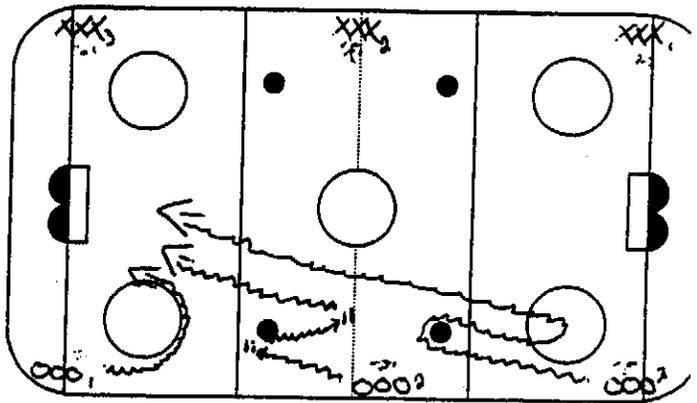
Description : O₁ croise et tir
O₂ fait 2 arrêts brusques et tir
O₃ fait 2 virages brusques et tir

O₃ → O₂ → O₁ → X₃

tête haute

qualité du tir

vitesse maximale



15

Objectifs : Echauffement

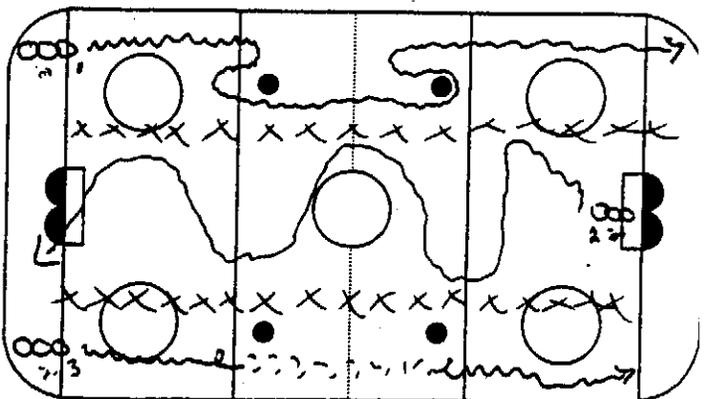
Catégorie : AT PW BT MT

Description : 3 corridors
O₁ 4 virages brusques
O₂ travail en serpillons (zigzag)
O₃ pivot
NR: s'assurer que le débit est plus rapide en O₂

tête haute

qualité de l'exécution

toujours patiner



{ O₁ → O₂ → O₃
 { O₃ → O₂ → O₁

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



16

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

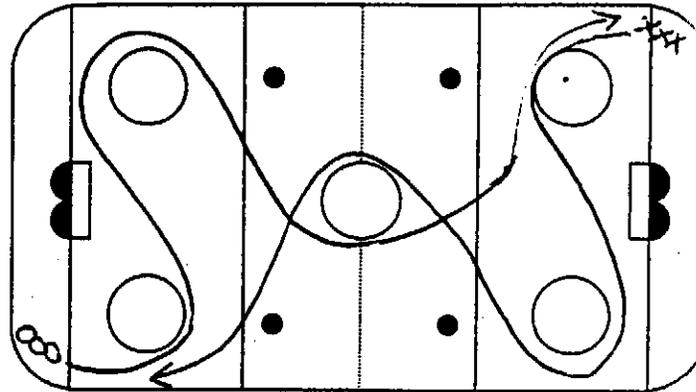
Description : X croise autour des cercles, contourne le cercle en zone neutre en croisant et large la bande pour se placer dans l'autre groupe.
Doit se faire avec rondelle

être plié

tête haute

toujours patiner

vitesse maximale



17

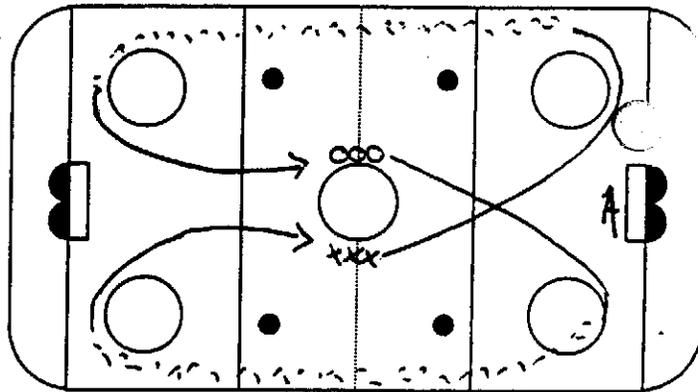
Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Patin avant contourne le cercle, patin arrière jusqu'à l'autre but, contourne le cercle et patin avant.
Toujours être face au but A
Peut se faire avec rondelle

vitesse maximale

être plié



18

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

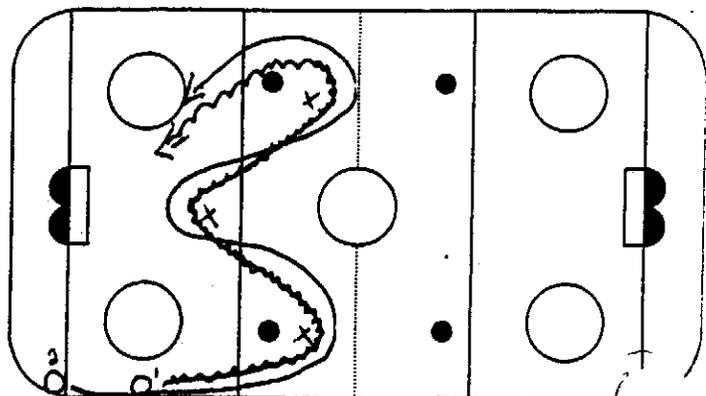
Description : O₁ part avec une rondelle et travail en virage autour des cônes. À la sortie du dernier, il patine vers le but et tire. O₂ est parti en même temps et il le pousse

genoux pliés

tête haute

vitesse maximale

accélérer après virage



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



19

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

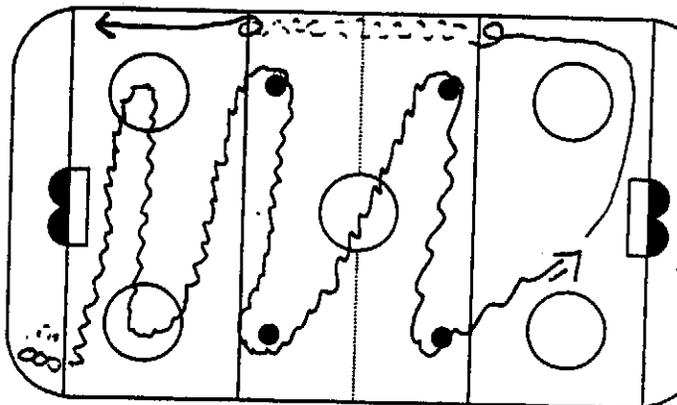
Description : O part avec une rondelle, travail en virage brusque autour des points ; tir au but. Le retour se fait près de la bande, pivot au ligne bleue.

tête haute

être flechi

tourner tête-épaule-béton

accélérer après virage



20

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

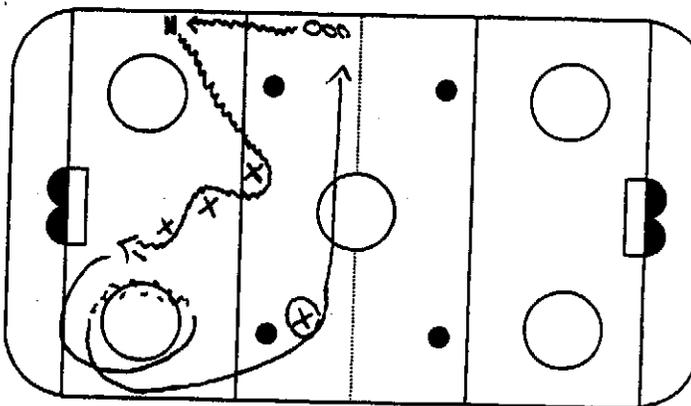
Description : O part avec une rondelle, passe aux oreilles. Il contourne les trois cônes et tir au but. Après son tir, travail dans le cercle en patin avant arrière, 360° autour du cône et retour à la colonne.

tête haute

tir de qualité

arrêt complet et brusque

vitesse maximale



21

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

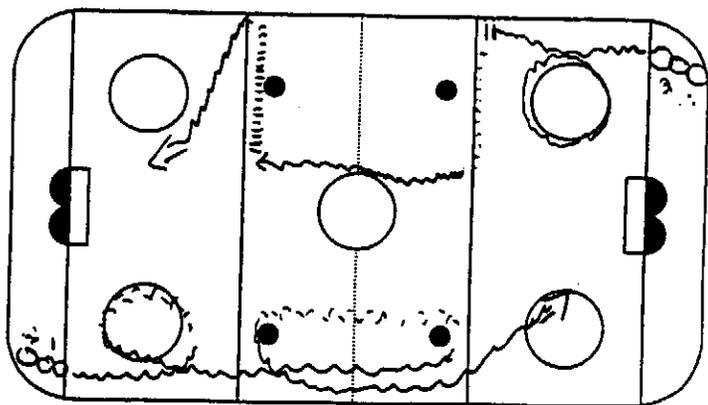
Description : O, travail en patin avant-arrière autour du cercle et des points de mise en jeu - O2 croise autour du cercle, et croisements latéraux sur les lignes bleues.

tête haute

accélérer lors des changements de direction

genoux flechis

vitesse maximale



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



22

Objectifs : Echauffement

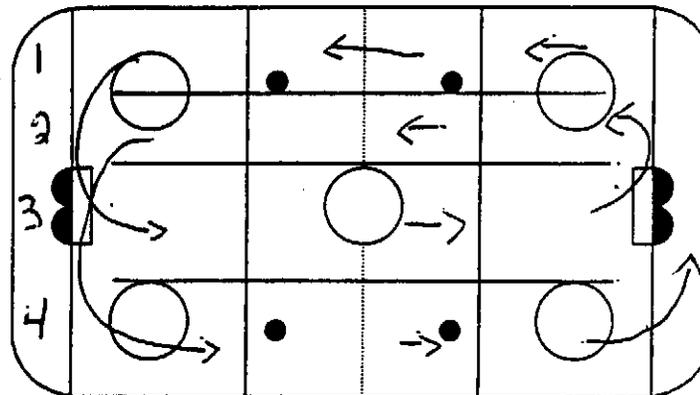
Catégorie : AT PW BT MT

Description : Diviser la glace en 4 corridors
 → Technique de patin : pivot, croisements, virage...
 → Transport de rondelle, maniement

Le joueur travaille dans les corridors 1-3-2-4

être créatif

usier le circuit



23

Objectifs : Echauffement

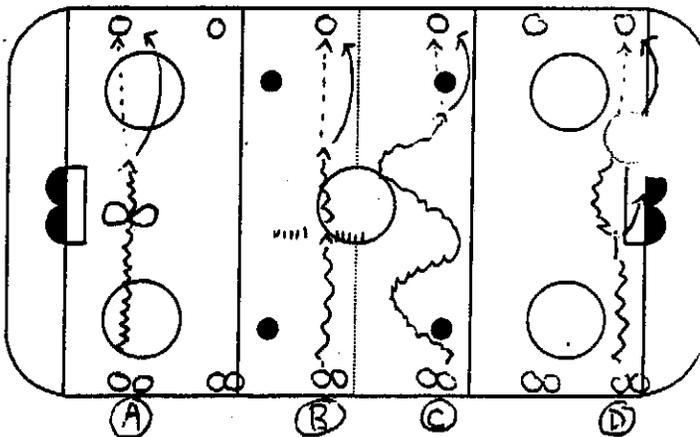
Catégorie : AT PW BT MT

Description : 3x3

- a) virage
- b) croisements latéraux
- c) croisements
- d) feinte

tête haute

accélérer après passe



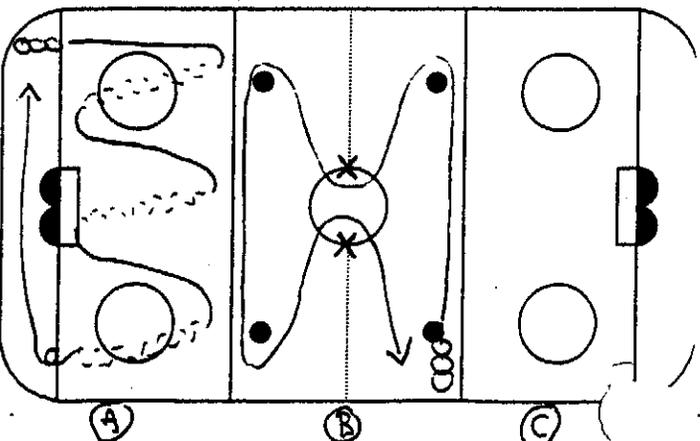
24

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : A) demi-pivot
 B) croisements + virages
 C) Gardiens

Variante : ajuster une rondelle



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



25

Objectifs : Echauffement

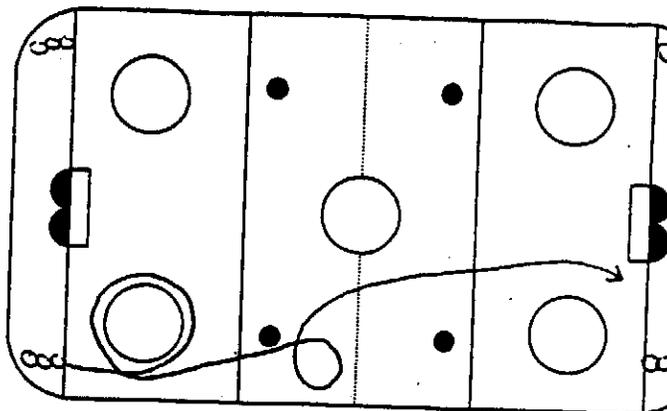
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O croise autour du cercle et à la ligne rouge virage brusque face à la bande et accélère jusqu'à l'autre bout. Les quatre coins à la fois.

être fléchi

explosif après virage

\bar{v} maximale



26

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

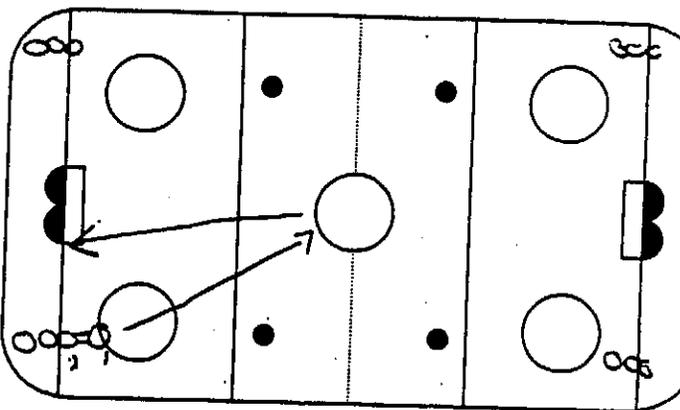
Description : O₁ travail en tirade avec O₂ qui est à genoux. Rendu au cercle central O₂ se fait passivité par O₁ jusqu'à la ligne des buts.

genoux fléchi

\bar{v} max

extension complète

départ explosif



27

Objectifs : Echauffement

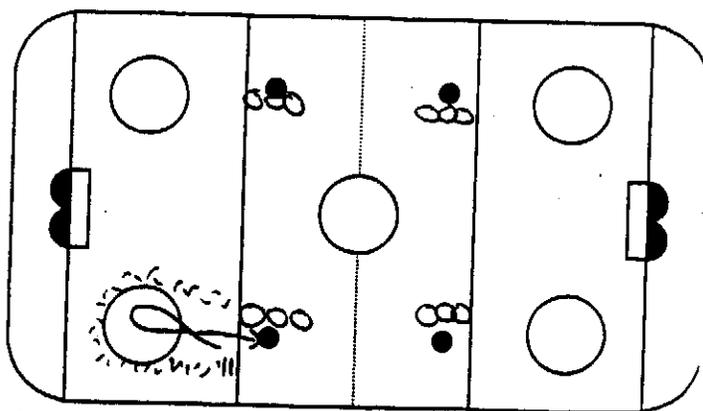
Catégorie : AT PW BT MT

Description : O patinage arrière autour du cercle arrêt à la ligne bleue. Départ avant et virage autour du point.

genoux fléchi

exécution technique

départ explosif



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



28

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : O₁ travail en virage sur la ligne rouge et bleue.

O₂ travail en virage sur la ligne bleue et la tête du cercle

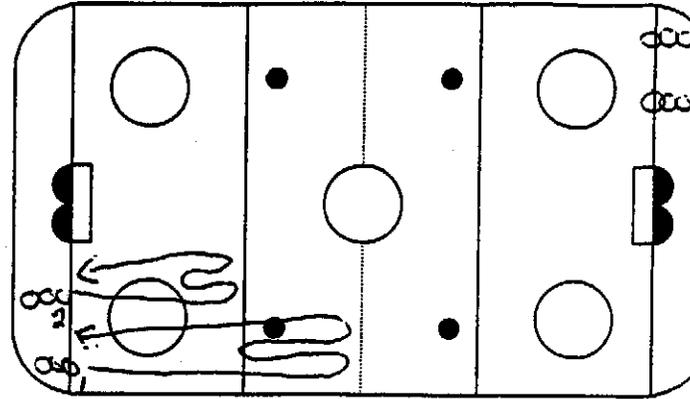
VARIANTE: travail en arrêt brusque

U max

tourner tête-épaule-bâton

deux fléchis

explosion après virage



29

Objectifs : Echauffement

Catégorie : AT PW BT MT

Description : Circuit training: diviser la glace en 6. Un exercice par station. Demander environ 1min: 30 par atelier, ensuite on change.

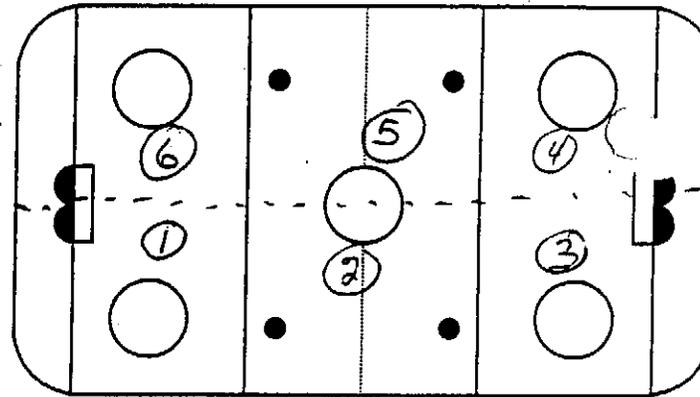
Exemple de stations: - virage - croisement - passe - push-up - sit up - passe - manœuvres - alignements

aucun repos

qualité

à la fin, se déplacer rapidement à l'autre atelier

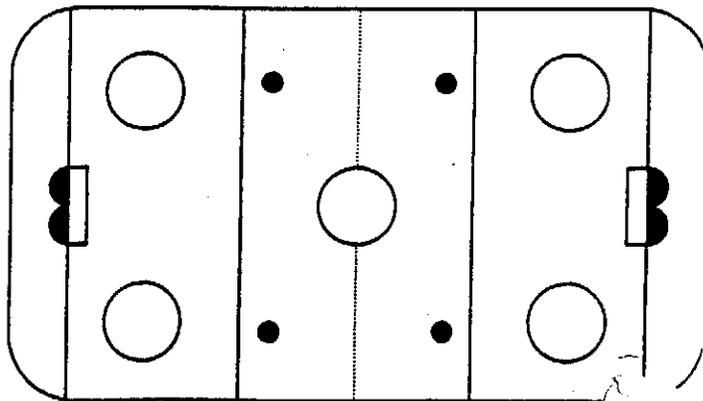
faire le + de répétitions possible par atelier



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



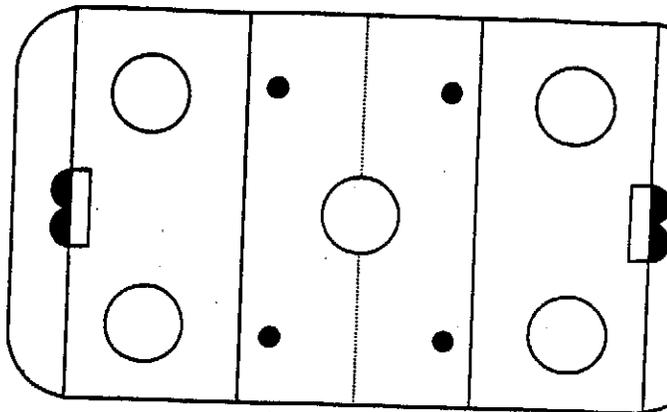
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT SUR GLACE



Objectifs : _____

Catégorie : _____

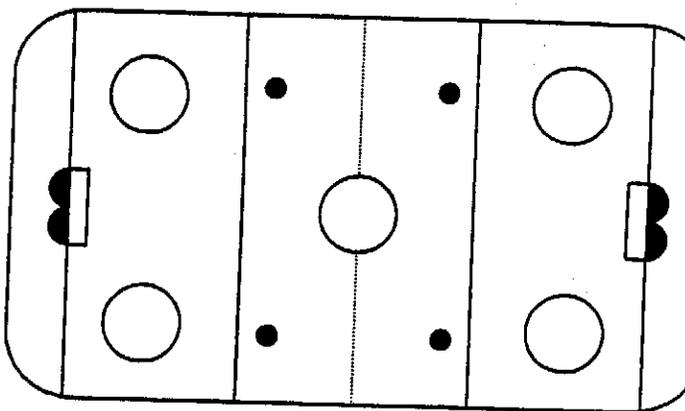
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

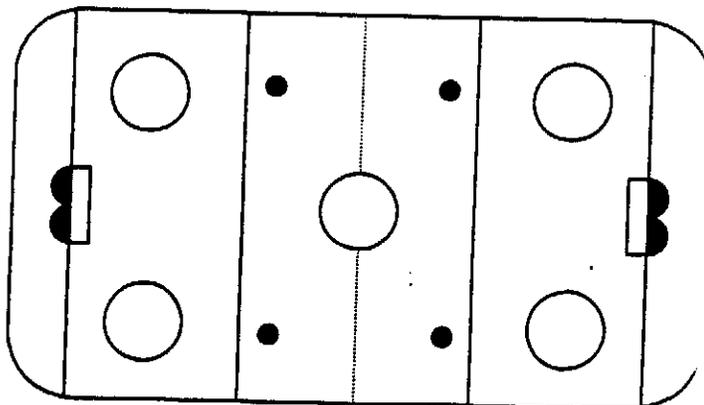
Description : _____



Objectifs : _____

Catégorie : _____

Description : _____



1 VS 1