



## APPRENTISSAGE DU CROISEMENT EN PATINAGE ARRIÈRE

### Catégories: Novice A , Atome A et certains Atome B...

Quand devrait-on commencer l'enseignement du croisement arrière? Le meilleur indice serait lorsque le joueur démontre une bonne stabilité et un bon contrôle dans son déplacement en patin arrière en style "slalom"

Environ 10-15 minutes par pratique et au bout de 3 pratiques, presque tous vos joueurs vont être capables de faire des croisements arrières en patinage arrière.

### Points clés recherchés une fois l'acquisition du geste total obtenu:

- . Genoux fléchis (genoux au-dessus des pointes de pied)
- . \*\* Tronc semi-fléchi, tête haute, regard vers l'avant et non vers les pieds
- . \* Débuter chaque poussée avec le poids au-dessus de la jambe qui pousse
- . La jambe qui pousse effectue une extension (poussée) latérale en décrivant une demi-lune ou un "C", l'autre jambe se laisse glisser
- . Garder les hanches au-dessus de la jambe qui pousse et non l'inverse (danse de la Salsa)
- . Ramener la jambe qui vient de pousser vers le centre sous le poids du corps et poursuivre la poussée avec l'autre jambe
- . \* Débuter chaque poussée avec le poids au-dessus de la jambe qui pousse en décrivant un "C"

La posture globale ressemble à quelqu'un qui est assis sur le bout des fesses sur un banc de Bar. Dans l'ensemble, le poids du corps demeure sur le milieu des lames. Si le tronc est trop incliné vers l'avant au moment du patinage arrière, une bonne partie de ce poids sera portée vers le devant des lames d'où un déséquilibre vers l'avant en plus de perdre de la vitesse et de la puissance.

Bâton tenu à une main, bout de la lame orientée vers l'intérieur (harponnage).

NOTE: Certains joueurs ont plus d'habiletés que d'autres. Ces joueurs n'auront pas à suivre chacune des étapes suggérées, vous allez l'observer .

### PROGRESSION SUGGÉRÉE:

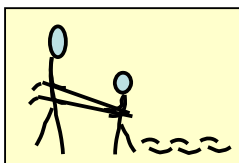
#### Hors glace (si possible)

1. sur un tapis comme dans le passage à l'aréna. Le tapis n'est pas glissant et cette bonne adhérence fera que le jeune va se sentir en sécurité (stabilité au lieu de surface qui glisse) et pourra se concentrer à 100% sur les gestes à venir au lieu de prendre 80% de sa concentration juste à maintenir son équilibre sur la glace
2. par groupe de 5 joueurs par chambre. Si on a 2 chambres, on fera sortir 10 joueurs dans le passage, les autres demeurent dans la chambre
3. à la demande de l'E, on lève la jambe droite comme si on montait une marche. Tenir 3-5 secondes et faire réaliser que le poids de leur corps est soutenu sur une seule jambe.
4. baisser la jambe droite et soulever la jambe gauche 3-5 secondes. Faire réaliser qu'on vient de transférer le poids sur l'autre jambe
5. puis, alterner le soulever de la jambe aux 2 secondes soit le temps nécessaire pour bien faire réaliser que le poids est transféré d'une jambe à l'autre et qu'on est capable de garder son équilibre. Répéter 2-3 fois de chaque côté pas plus.
6. cette fois on y va pour le croisement, soulever de la jambe droite, l'équilibre et le poids reposant sur la jambe gauche et faites exécuter un croisement de la jambe droite par-dessus la jambe gauche avec rétablissement de l'équilibre en ramenant la jambe gauche à côté de la jambe droite pour un retour sur les 2 jambes avec le poids réparti sur les 2 jambes. Répéter une 2<sup>ième</sup> puis une 3<sup>ième</sup> fois toujours sur le même côté
7. Faites réaliser que le croisement occasionne un déplacement latéral, de côté
8. on fait le même exercice cette fois de l'autre côté en soulevant la jambe gauche qui va venir passer par-dessus la droite...
9. changer le groupe de 5 joueurs pour 5 autres joueurs, ou 6, ou 7...selon l'espace de disponible

## **Sur glace : → Former des groupes : 1 entraîneur pour un maximum de 5 joueurs par groupe**

1. Rappeler ce qui a été fait sur le tapis : le croisement avec le transfert de poids ...
2. position de base, bâton tenu à une main. Si le joueur tient son bâton à 2 mains il ne devra pas s'appuyer dessus comme une « béquille » ou une 3<sup>ème</sup> jambe. Il s'en sert pour éviter de tomber. Lever la tête → les jeunes ont tendance à se regarder les pieds = ERREUR et mauvaise habitude. Cette position va favoriser une chute vers l'avant. La tête est droite avec un regard droit devant  
Les joueurs doivent être détendus autant que possible
3. Le jeune effectue 1 croisement complet vers la gauche, PAUSE, (rétablir son équilibre ET sentir le déplacement latéral en faisant un croisement), un autre croisement vers la gauche, PAUSE, répéter 5 fois vers la gauche, revenir avec 5 croisements vers la droite avec une **pause après chacun des croisements.**
4. Cette fois, faire 2 croisements consécutifs vers la gauche, PAUSE, 2 autres croisements vers la gauche, PAUSE, 2 autres vers la gauche. Revenir avec 2 croisements vers la droite....3 fois).
5. On fait 5 croisements consécutifs vers la gauche, PAUSE, 5 croisements consécutifs vers la droite.
6. les plus avancés verront à effectuer les croisements latéraux consécutifs en sautillant

### **EN MOUVEMENT ARRIÈRE "avec soutien" :**



Exercice du "brancardier".

L'entraîneur est face à face avec le joueur qui est en position de patin arrière.

L'objectif visé est d'amener le joueur à effectuer 3 croisements consécutifs vers la gauche AVEC RÉTABLISSEMENT DE L'ÉQUILIBRE APRÈS CHACUN DES CROISEMENTS suivi de 3 croisements consécutifs vers la droite avec soutien avant de passer à la phase sans soutien

L'exercice consiste pour l'E de pousser le joueur en même temps qu'il est soutenu par les 2 bâtons. Ce soutien va permettre au joueur de se sentir en sécurité et pourra porter une plus grande attention sur l'action de déplacement latéral lorsqu'il va faire ses croisements en patin arrière.

. L'entraîneur pousse tranquillement le joueur → **correction de la posture**, tendance à avoir la tête penchée vers le bas qui regarde ses patins, genoux peu ou pas fléchis. Demander au joueur de croiser une jambe par-dessus l'autre comme il l'a fait en position stationnaire (d'où l'importance du "brancardier" pour éviter la chute). Une fois le croisement accompli, PAUSE, **REPRENDRE SON ÉQUILIBRE** en maintenant la poussée. Répéter 3 fois d'un côté puis 3 fois de l'autre, ne faites pas d'alternance pour l'instant.

. Lorsque le joueur commence à être à l'aise, demandez-lui d'effectuer 3 croisements consécutifs vers la gauche bien contrôlés et non précipités – PAUSE - laisser glisser... 3 croisements vers la droite – PAUSE...

#### **NOTES:**

Certains joueurs vont vouloir exécuter les 3 croisements d'une façon précipitée et sans aucun équilibre ou contrôle de ses actions. Obligez-les à bien sentir chacun des croisements en les faisant moins vite

Les joueurs plus avancés en mesure de faire des croisements arrières avec aisance peuvent être amenés vers un cercle et effectuer les exercices suggérés à la page suivante.

### **ALTERNANCE GAUCHE-DROITE toujours avec soutien, en "brancardier"**

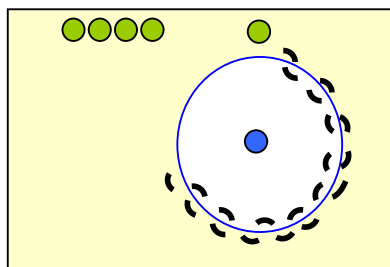
Si et seulement si le joueur démontre une certaine aisance à effectuer ses croisements, allez-y avec alternance soit, un croisement vers la gauche, **glisser**, un croisement vers la droite, **glissez**...

### **EN MOUVEMENT "sans soutien" autour d'un cercle :** (schéma page suivante)

Quelques exercices suggérés :

1. Expliquer et démontrer la poussée lors d'un départ arrière en plaçant son poids au-dessus du patin qui pousse et en effectuant une poussée de côté comme pour faire un « C » (action de côté en « C ») pour les 3-4 premières poussées d'une jambe à l'autre. **GARDER LA TÊTE HAUTE...**

## 2. PATIN ARRIÈRE AUTOUR D'UN CERCLE

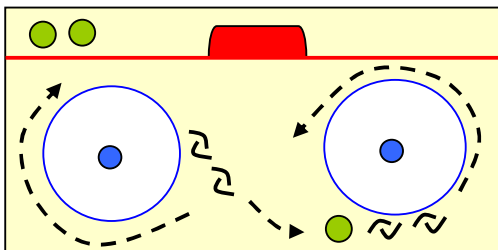


Chacun des joueurs fait 2 tours consécutifs autour d'un cercle vers la DROITE.  
Au prochain tour, on fera 2 tours vers la GAUCHE ...

L'entraîneur assiste le joueur qui présente des difficultés en le soutenant avec les bâtons (brancardier) lentement pour bien sentir le transfert du poids et le déplacement du corps.  
Si le joueur présente encore des difficultés, sortez du cercle et prenez-le à part

Si les difficultés persistent, c'est probablement que les croisements arrière est un exercice trop avancé pour lui

## 3. PATINAGE ARRIÈRE AUTOUR DE 2 CERCLES EN FIGURE "8"



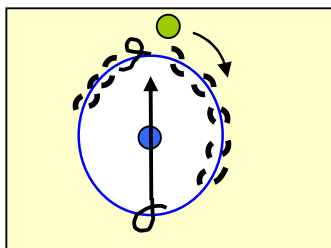
Deux (2) joueurs en même temps **pas plus**, effectuent un patinage arrière avec croisements autour de 2 cercles en figure "8" selon le schéma

## 4. TIRER UN PARTENAIRE EN PATINAGE ARRIÈRE.

L'exercice ressemble à celui du "brancardier" avec la tenue de 2 bâtons sauf que le joueur va tirer le partenaire en patinant de reculons. Cet exercice va inciter le joueur qui tire à mettre son poids au-dessus du patin propulseur et l'obliger à se donner un angle de poussée (action latérale en « C ») (Développe aussi la force des jambes).

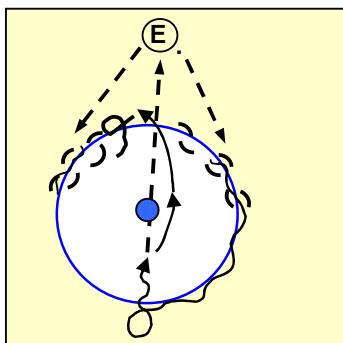
Pas ou peu de résistance du joueur qui se fait tirer selon l'habileté du joueur qui tire

## 5. HABILITÉS DE PATINAGE AUTOUR D'UN CERCLE



Le joueur effectue des croisements arrière vers la DROITE  
Rendu à la moitié du parcours, le joueur fait un demi pivot arrière- avant et patine de l'avant au travers du cercle  
Rendu en haut, il fait un demi pivot avant- arrière et poursuit ses croisements arrière cette fois vers la GAUCHE autour du cercle

## 6. HABILITÉS DE PATINAGE AUTOUR D'UN CERCLE AVEC COONTRÔLE DE LA RONDELLE



Exercice pour joueurs avancés. Le joueur **DOIT** avoir automatisé l'exercice précédent (exécution sans difficulté, avec aisance)

- . Même parcours que précédemment
- . Le joueur débute ses croisements arrière et reçoit une passe de l'E
- . Dribble de la rondelle en patinage arrière jusqu'à la moitié du cercle, demi pivot, arrière-avant → patinage avant au travers du cercle et passe à l'E
- . le joueur, sans R vient faire un demi pivot avant-arrière en haut du cercle puis reçoit une passe de l'E et refait le même parcours en sens inverse.
- . Le joueur effectue le parcours au complet 2 fois consécutifs.

**À partir de maintenant, lorsque vous embarquez sur la glace, il devra toujours y avoir un ou des exercices de patin arrière avec insistance sur les croisements arrière.**

Les joueurs qui éprouvent encore des problèmes doivent s'exécuter plus lentement que les autres et au besoin, revenir avec le « brancardier »

**RAPPEL**

Posture semi-assise

Corriger l'inclinaison exagérée du tronc vers l'avant

Insister sur la tête haute et non penchée vers l'avant et le bas (déséquilibre)

Il est préférable de plier les genoux plutôt que de fléchir le tronc vers l'avant

Tenue du bâton à 1 main en patinage arrière (harponnage)

Vous allez remarquer au cours de cet enseignement un immense effort de concentration dans les yeux de certains joueurs dont la plupart seront tendus... relaxez-les, allez-y lentement mais sûrement et les résultats ne tarderont pas à venir

Les exercices suggérés dans ce document sont des éducatifs progressifs (enseignement) en vue de l'apprentissage de l'action globale du croisement arrière.