

# Activités sur glace – Activités adultes

Description des cours

## Gardien de but

Selon la nature du groupe, voici les aspects que vous pourrez travailler :

Position de base idéale, utilisation des genoux, mouvements de base, avant-arrière, gauche-droite-gauche, déplacement longs et courts, reconnaissance des points de repère, couverture des coins du filet et des poteaux, position latérale de base, contrôle des rebonds, intro aux glissades papillon, *pow-check* et interception des passes, importance du regard, mouvement lors des arrêts, insister sur l'importance d'arrêter la rondelle, principe de base sur les échappés, principe de base du jeu autour du filet.

## Hockey (techniques) débutant

Mixte

Cours dédié à ceux et celles qui veulent s'initier au hockey. Les techniques individuelles de tir, passe et patinage sont enseignées. D'autres tactiques individuelles et collectives sont aussi dans le contenu. Il est possible de louer l'équipement complet (équipement de protection, patins, bâton, casque) au coût de 14\$/cours. Notez que l'équipement complet de même que le casque avec visière complète et le protège-cou sont obligatoires. Aucun préalable.

## Hockey (techniques) intermédiaire

Mixte

Cours dédié à ceux et celles qui ont une certaine expérience de jeu (ex.: ligue de garage (calibre faible) ou hockey sur patinoire extérieure) et qui savent patiner. Des techniques individuelles de tir, passe et patinage plus poussées sont enseignées. Les tactiques individuelles et collectives font aussi partie du contenu. Il est possible de louer l'équipement complet (équipement de protection, patins, bâton, casque) au coût de 14\$/cours. Notez que l'équipement complet incluant le casque avec visière complète et le protège-cou sont obligatoires.

Préalable : niveau débutant ou expérience de jeu d'équipe équivalente. L'intervenant vérifie les préalables techniques nécessaires au premier cours.

## Hockey (techniques) avancé

Mixte

Cours de perfectionnement dédié à ceux et celles qui ont une bonne expérience de jeu ou de bonnes habiletés (ex.: ligue de garage, hockey récréatif ou compétitif). Axé sur les habiletés individuelles ainsi que les techniques et tactiques de jeu d'ensemble de 5 contre 5. Il est possible de louer l'équipement complet (équipement de protection, patins, bâton, casque) au coût de 14\$/cours. Notez que l'équipement complet incluant le casque avec visière complète et le protège-cou sont obligatoires.

Préalable : niveau intermédiaire ou expérience de jeu d'équipe équivalente. Une bonne maîtrise des techniques de patinage est requise. L'intervenant vérifie les préalables techniques nécessaires.

## Patinage débutant 1 et 2

Initiation aux techniques de base en patinage sur glace dans le but d'utiliser cette activité lors de séances de patinage libre. Déplacements : avant, arrière, différents arrêts ainsi que les éléments de sécurité sont enseignés.

Les patins et le casque protecteur (fortement recommandé) sont fournis sur demande. Les gants sont aussi fortement recommandés. Le cours débutant 1 s'adresse aux personnes n'ayant jamais patiné. Le cours débutant 2 s'adresse aux personnes ayant une légère expérience en patinage.

Aucun changement de groupe ou remboursement en cas d'absence à une séance.

## Patinage initié

Le niveau initié permet d'améliorer les techniques de base du patineur de loisir pour ainsi poursuivre dans cette discipline ou encore se diriger vers le patinage artistique ou le hockey dans le futur. De plus, différents éléments de sécurité sont enseignés.

Préalable pour le niveau initié : aisance dans le patinage avant et freinage. Les patins et le casque protecteur (fortement recommandé) sont fournis sur demande. Les gants sont fortement recommandés.

Aucun changement de groupe ou remboursement en cas d'absence à une séance.

## Patinage artistique débutant-initié

L'enseignement des mouvements fondamentaux et les habiletés de base qui consistent à se déplacer sur la glace en exécutant différentes figures, comme des sauts, pirouettes, virages en huit, sticking, jeux de pieds.

Préalable : maîtriser le patinage avant, arrière et l'arrêt dans toutes les directions.

Aucun changement de groupe ou remboursement en cas d'absence à une séance.