

# Virage

**Sport :** Hockey  
**Habilités développées :** Équilibre, agilité  
Virage brusque

**Nb participants :** Sans contrainte  
**Durée :** 6 minutes  
**Matériel requis :** Cônes  
Rondelles  
**Intensité :** Modérée à élevée  
**Lieu(x) :** Patinoire

## Objectif de l'éducatif

Améliorer l'équilibre, l'agilité et le virage brusque.

## Déroulement de l'éducatif

Jeu avec bâton. Dans toutes les directions, entre les cônes, les jeunes se promènent et exécutent des virages brusques. Les jeunes doivent faire des virages des deux côtés. Mettre l'accent sur la flexion des genoux, la tête levée, le bâton tenu à deux mains, la rotation du bâton et des épaules dans la direction recherchée, et la jambe intérieure en avant.

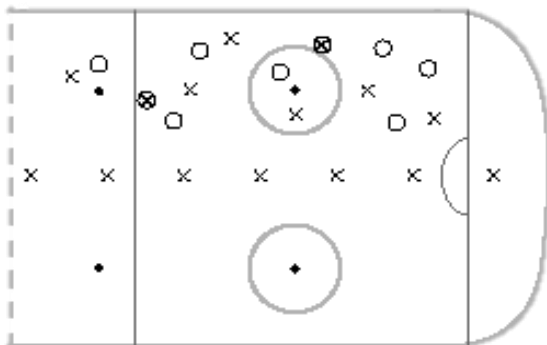
## Variante

- Faire le même exercice, mais avant le virage, les joueurs doivent se laisser glisser sur les deux lames;
- Faire l'exercice ou la première variante, mais avec la rondelle.

## Règles de sécurité

- ★ Les cônes ne doivent pas être placés trop près des bandes. Les instructeurs doivent s'assurer que les joueurs ne vont pas trop vite.

## Schéma



Source : Projet Aqua (Améliorer la Qualité de l'Animation)  
Université de Sherbrooke