



➤ **Activation et étirements balistiques**

- Jogging au tour du gymnase (2 minutes)
- Legs swing side to side (20/ chaque jambes)
- Rotation des bras
 - Moulin avant x10
 - Moulin arrière x10
- Rotation des poignets
 - Vers l'extérieur x10
 - Vers l'intérieur x10

➤ **Bas du corps + Force**

- Half squat and straight (3x 10)
- Lunge sur place (2x 10)/ chaque jambe
- Burpees (3x 10)
- Le grimpeur (2x 45 secs)
- Push-up (2x 10)

➤ **Coordination et plyométrie**

- Tic-Tac-Toe
- Échelle de coordination #1
- Jumping Jack (2x 15)

➤ **Vitesse**

- Départ avant (3x 5 premiers pas explosif + sprints 2 mètres)
- Départ de côté [2] (3x 5 premiers pas explosif + sprints 2 mètres)
- Arrêt et départ (toucher la ligne en progression 5, 10 et 15 mètres)

➤ **Agilité et changement de direction**

- Vas et viens → avant/ arrière/ gauche/droite
- Échelles #2 et #3



➤ **Simulation de présence sur glace (45 secondes)**

- Sur 30 mètres
 - Sprint jusqu'à 25 M, Arrêt/ Reculons 10M / Avant 15 M et pivot + reculons encore jusqu'à la ligne (2x)
 - Sprint allez et retour (2x)

➤ **Cool-down + étirements**

- Joggings (2 minutes)
- Étirement conventionnels. (page 70 et 71 Hockey Canada)