



SPORTS DE GLACE

Le programme s'adresse aux débutants de tout âge qui souhaitent améliorer leurs habiletés de base en patinage artistique, hockey, ringuette ou patinage de vitesse. Se déroulant dans un environnement amusant et convivial, l'activité compte une série complète d'habiletés axées sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, dans le cadre d'un programme d'apprentissage éprouvé à l'échelle nationale, qui appuie le succès des patineurs dans l'acquisition de meilleures habiletés de base sur la glace.

FORMULES OFFERTES

PRÉSCOLAIRE, PRIMAIRE & SERVICE DE GARDE

Quand ? Cours d'éducation physique, heures du diner

Durée ? 60 minutes

Nombre de cours ? 1 cours

Ratio ? 1 entraîneur pour 10 participants

Adaptable au niveau préscolaire ? oui

Endroit ? Glace intérieure / extérieure

Matériel nécessaire à fournir: Une patinoire

Déroulement

- Échauffement hors glace
- Échauffement sur glace
- Division en sous-groupe (rotation)
 - Station équilibre (habiletés avant)
 - Station maîtrise (habiletés arrière et arrêts)
 - Station agilité (virage et autres)
 - Zone de défi
- Récupération