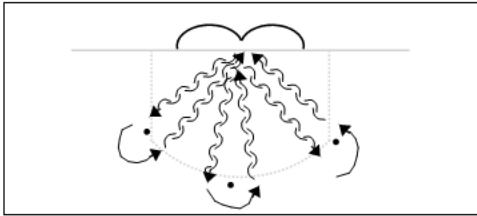


**Titre:** D12-Déplacement 3 rondelles - but

**Cat #1:** Déplacement

**Cat #2:** débutant



- 1 - Départ au centre du but
- 2 - Dépl. en C à côté de la rondelle
- 3 - Transition avant-arrière
- 4 - Retour en C au centre du but

- 5 - Même pour les 2 autres rondelles
- 6 -
- 7 -
- 8 -

2 fois de chaque cotés.

\_\_\_ minutes.

**Points clés:**

Garder la position de base

Déplacement sans lever les patins (en C)

Garder la tête haute (le plus possible)

**Notes:**