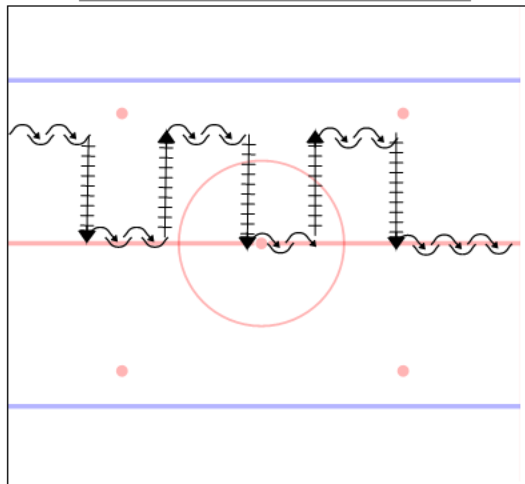


Titre : P15- Patin en C-en para.- circuit**Categorie #1**

Exercice de patin

Categorie #2

Certains Novice et +

**Description (notes) :**

Le gardien patine en "C" sur une distance d'environ 10 pieds. Il freine complètement et fait un déplacements parallèle. Il refait une dizaine de pieds en patin en "C", s'arrête et refait un déplacements en parallèle mais dans l'autre sens.

Le gardien doit garder sa position de base en tout temps.
Les déplacements parallèles doivent être rapides et précis.

2- fois de chaque cotés.

minutes