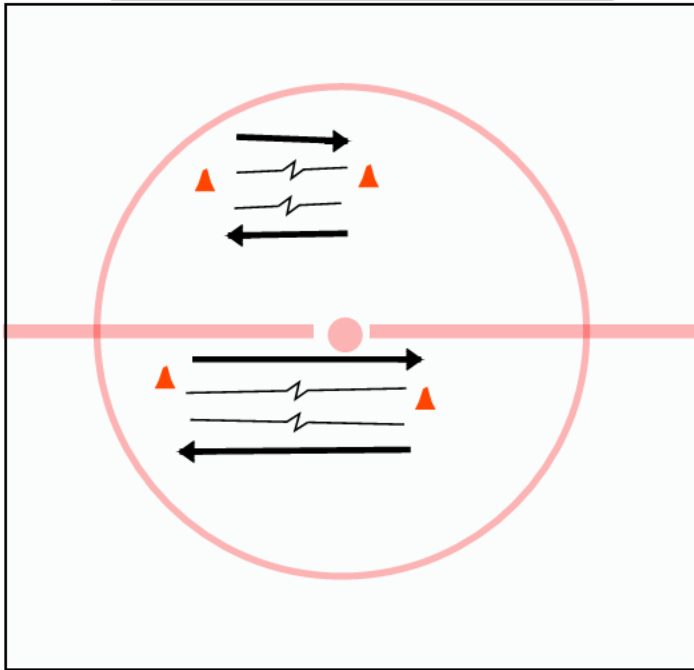


Titre : L'horloge**Categorie #1**

Bantam AA

Categorie #2

Les Gouverneurs

**Description (notes) :**

L'Horloge: en position papillon, tu dois piqué-poussé sans arrêt d'un côté et l'autre. Tu en a une sur une courte distance et une autre sur une plus longue distance. Sur la courte distance, le faire le plus court possible. Sur la plus longue distance, le faire sur une distance correspondant à la force de pousse que tu vas donner. Il faut piqué ton patin avant d'être complètement arrêté. Garde la tête haute. La position de tes mitaines et ton hockey sont très importants.

10 fois courte distance et 10 fois longue distance
3 fois chaque.

10 fois de chaque cotés.

minutes