

Programme Power Skating

Le Club de Lachine offre également un programme de perfectionnement des habiletés de patinage pour les garçons se dirigeant vers le hockey.

▣ **Patinage intensif:** *Offre aux hockeyeurs de perfectionner leur technique sur glace. Les leçons sont offertes en bloc de 10 choix sur 13 semaines. Le programme power skating vise à perfectionner le coup de patin des joueurs de hockey. Composé d'exercices de flexibilité, de mouvements...*

1- Position de base

2- Flexibilité :

3- Pivots

4- Virages brusques

5- Départs rapides

6- Croisés latéraux

7- Arrêts

Bref, un encadrement dynamique et une structure d'entraînement visant à améliorer le coup de patin et tout ce qui est en lien avec les déplacements.