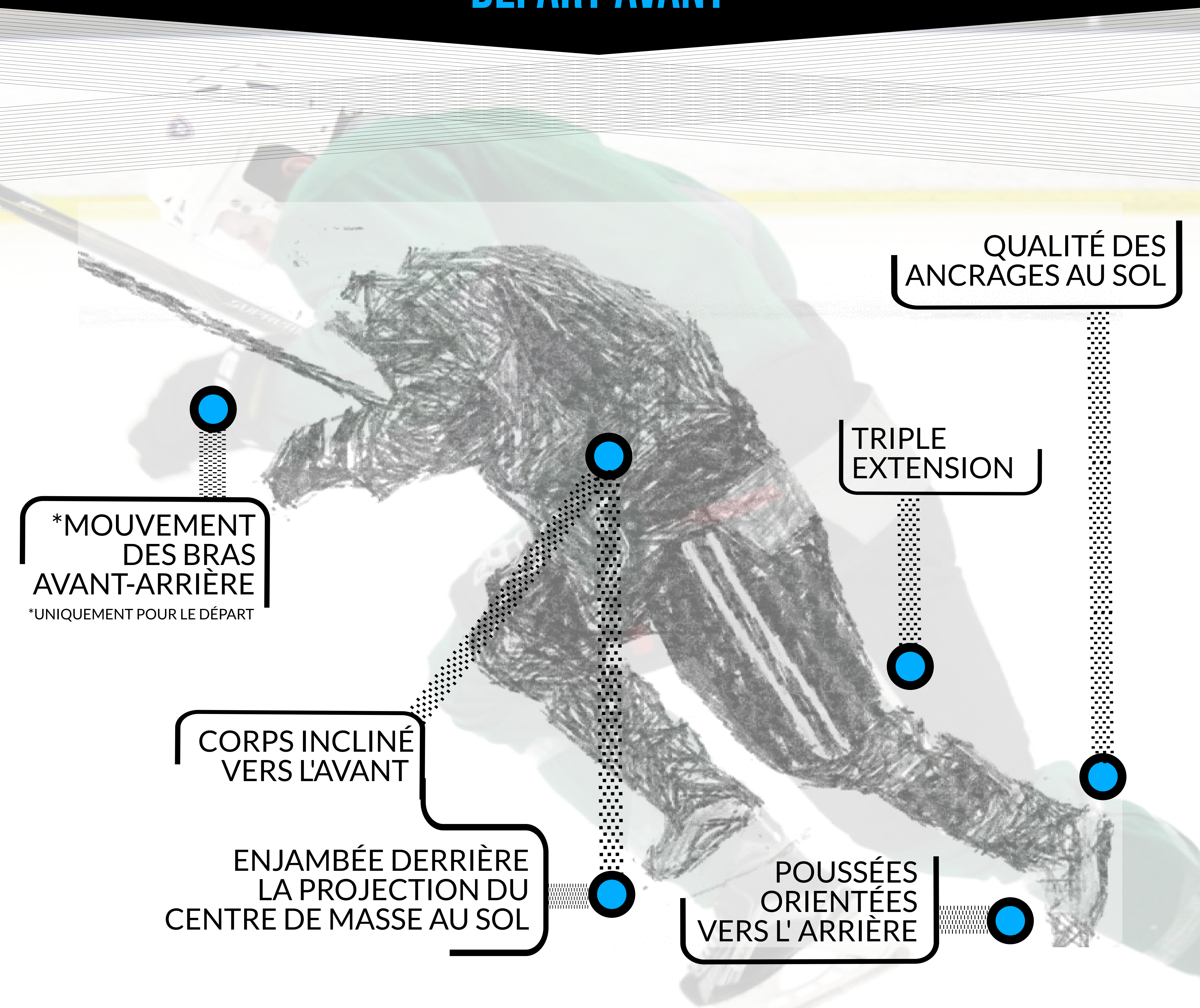




SCIENCEPERFO
HOCKEY

AIDE-MÉMOIRE DÉPART AVANT



QUALITÉ DES
ANCRAGES AU SOL

TRIPLE
EXTENSION

*MOUVEMENT
DES BRAS
AVANT-ARRIÈRE
*UNIQUEMENT POUR LE DÉPART

CORPS INCLINÉ
VERS L'AVANT

ENJAMBÉE DERRIÈRE
LA PROJECTION DU
CENTRE DE MASSE AU SOL

POUSSÉES
ORIENTÉES
VERS L'ARRIÈRE