

09 | 2017

Patinage sur glace

Thème du mois – Sommaire

Considérations générales	2
Rester en équilibre	3
Éléments techniques et exercices	
• Patiner en avant	5
• Freiner en avant	6
• Patiner en arrière	10
• Freiner en arrière	11
• Patiner en courbe	12
• Chassé avant	15
• Chassé arrière	16
• Tourner/Changer de direction	17
• Sauter/Sauts sur deux jambes	18
• Petites créations	20
• Petits jeux	21
Leçons	
• Mon quartier	24
• En forêt	26
• Mon premier programme libre	28
• Patiner en équipe	30
Indications	32

Catégories

Tranche d'âge: 4-10 ans

Années scolaires: 1H-8H

Niveaux de progression: débutants et avancés

Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Le patinage jouit d'une grande popularité et se profile comme une alternative attrayante aux sports de neige traditionnels. Il n'y a qu'à observer le nombre de personnes qui glissent avec plaisir aussi bien sur des patinoires artificielles que sur les eaux gelées des lacs d'altitude. Zoom sur l'un des plus anciens moyens de locomotion.

Les innombrables structures mobiles, aménagées parfois comme de véritables parcs de glace, permettent aux enfants de découvrir le patinage et d'en apprendre les rudiments. Glisser sur de fines lames relève du défi et s'avère en même temps ludique et très varié. La recherche et le maintien de l'équilibre jouent un rôle central, aussi bien en sport que dans la vie quotidienne. En effet, un bon équilibre réduit le risque de chutes tout en élargissant le répertoire moteur.

A l'école, en club ou durant les loisirs, que l'on pratique le hockey, le patinage artistique, de vitesse, le short track, la danse sur glace ou encore le patinage synchronisé, tout commence par le patinage. Dérapage, glissement et tenir en équilibre sont des formes motrices de base qui appartiennent à chaque apprentissage moteur. Les débutants progressent rapidement au départ, ce qui les motive à persévérer dans leur apprentissage.

C'est parti!

Les enseignants et les moniteurs J+S qui s'occupent des enfants âgés entre 4 et 10 ans trouveront dans ce thème du mois de nombreux exercices et formes de jeu destinés à accompagner les premiers pas des débutants. Il est important que ces derniers multiplient et diversifient les modalités de déplacement sur la glace afin qu'ils acquièrent les bases de la discipline. Les pages suivantes offrent ainsi un large éventail d'idées pour mettre en application les déplacements vers l'avant. Quant aux élèves avancés, ils poursuivront leur progression en se confrontant à des combinaisons d'éléments de plus en plus complexes et en apprenant leurs premières figures artistiques.

L'apprentissage technique tient une place particulière en patinage. Celui qui maîtrise les éléments clés progressera et gagnera en sécurité. Ce dossier distille donc des recommandations techniques pour chaque élément de base avec des séquences d'images en appui. Des instructions relatives à l'équipement, à l'organisation des leçons, aux fondamentaux de même que des exemples de leçons parachèvent ce thème du mois.



Considérations générales

Pour garantir la réussite de l'apprentissage et le plaisir des enfants, il est indispensable de tenir compte des points suivants qui concernent l'équipement et l'organisation des leçons.

Equipement

Vêtements: Ils doivent être assez chauds sans être étreints. Les jeans étroits, les longs manteaux ou encore les écharpes flottantes sont à éviter. Des gants solides et un bonnet diminuent le risque de blessure. Les débutants ont intérêt à porter un casque.

Patins: Choisir la bonne pointure, évent. un numéro de plus que pour les chaussures normales. Les patins doivent bien tenir la cheville. La lame est en acier et bien aiguisée.

Lacer correctement ses patins (voir photo ci-contre): De la pointe des pieds jusqu'au cou-de-pied, le laçage ne doit pas être trop serré pour que les orteils puissent bouger légèrement. Autour de la cheville par contre, il est conseillé de serrer un peu plus pour garantir la stabilité latérale de l'articulation. Le long du tibia, le laçage est de nouveau plus lâche afin de permettre les mouvements d'avant en arrière de l'articulation du pied..

Organisation de l'enseignement

Prudence: La leçon doit être soigneusement planifiée et structurée afin de réduire le risque de collisions et autres accidents. Une attention particulière est portée aux formes qui contiennent des séquences de patinage arrière, ainsi que lors de l'exécution de l'avion (voir p. 20).

Accompagnants: Avec les plus jeunes et les débutants, mieux vaut prévoir une ou deux personnes pour aider au laçage et accompagner les premiers pas sur la glace.

Terrain délimité: Si possible, il est conseillé de circonscrire un périmètre destiné uniquement aux participants.

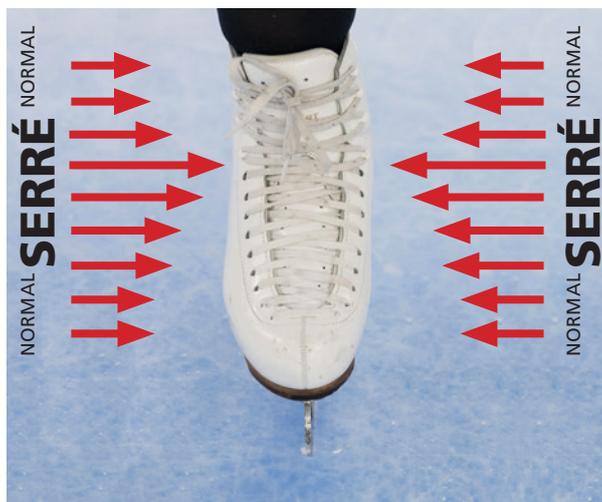
D'abord en avant: Au début, les formes de patinage en avant sont à privilégier (patiner en ligne droite, sur un cercle, en slalom, sur la lame et sur les carres, sur une jambe, etc.). Une fois que les enfants ont recueilli de précieuses expériences, ils peuvent s'essayer aux exercices de patinage arrière. La perte de repère visuel augmente la difficulté de la tâche.

Jeux de poursuite: Ils exigent un certain niveau technique et une assurance sur les patins afin d'écarter les situations critiques telles que collisions et chutes.

Matériel didactique: Il est très important de choisir du matériel qui glisse lorsqu'on le touche avec les patins. Les objets qui collent à la glace sont à proscrire.

Recommandations:

- Seaux, corbeilles à linge en plastique
- Pucks, cannes de hockey, cônes, éléments de construction en bois
- Cerceaux, cannes suédoises
- Sprays de couleur pour tracer les trajectoires (demander l'autorisation au responsable de la glace)

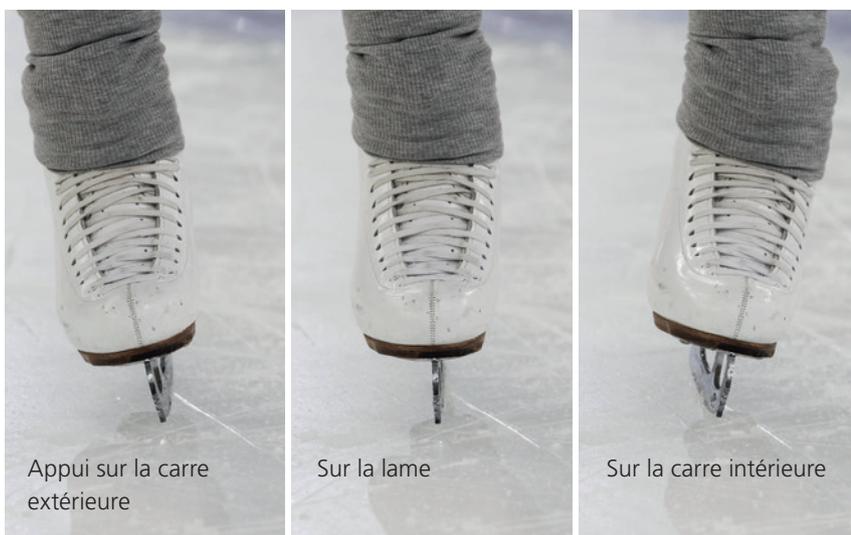


Positions de base

Corps: Buste droit, muscles abdominaux activés. Bras tendus de côté, légèrement vers l'avant, paumes des mains orientées vers la glace. Les mouvements partent du centre du corps. Une bonne musculature du tronc permet de guider et d'optimiser les mouvements. Contrairement aux balanciers, la plupart des mouvements sont conduits.

Pieds: En patinage avant, position en V (talons fermés, pointes des pieds divergentes) pour exploiter la résistance de la glace et pousser latéralement vers l'arrière avec les carres. Il est inefficace d'avancer pieds parallèles et de griffer la glace avec les pointes pour donner l'impulsion. On ne peut gagner de la vitesse qu'en exerçant une poussée avec les carres.

Membres inférieurs: Légèrement fléchis afin de rester flexible au niveau des mouvements. Le patinage se caractérise par une alternance entre flexion et extension des membres inférieurs.



Lames et carres (voir photo ci-dessus): En avant, on glisse sur les lames, lors de mouvements incurvés, les carres prennent le relais.

Débutants: Elèves qui font leurs premiers pas sur la glace, qui se sentent encore peu sûrs voire craintifs.

Avancés: Les compétences de base sont acquises, les enfants montrent une certaine assurance sur la glace. La capacité d'équilibre est déjà améliorée et relativement stable.

Termes spécifiques

Jambe (pied) d'appui: jambe qui supporte le poids du corps pendant la phase de glisse.

Jambe (pied) libre: jambe déchargée du poids du corps pendant la phase de glisse et qui est tenue en l'air.

Rester en équilibre

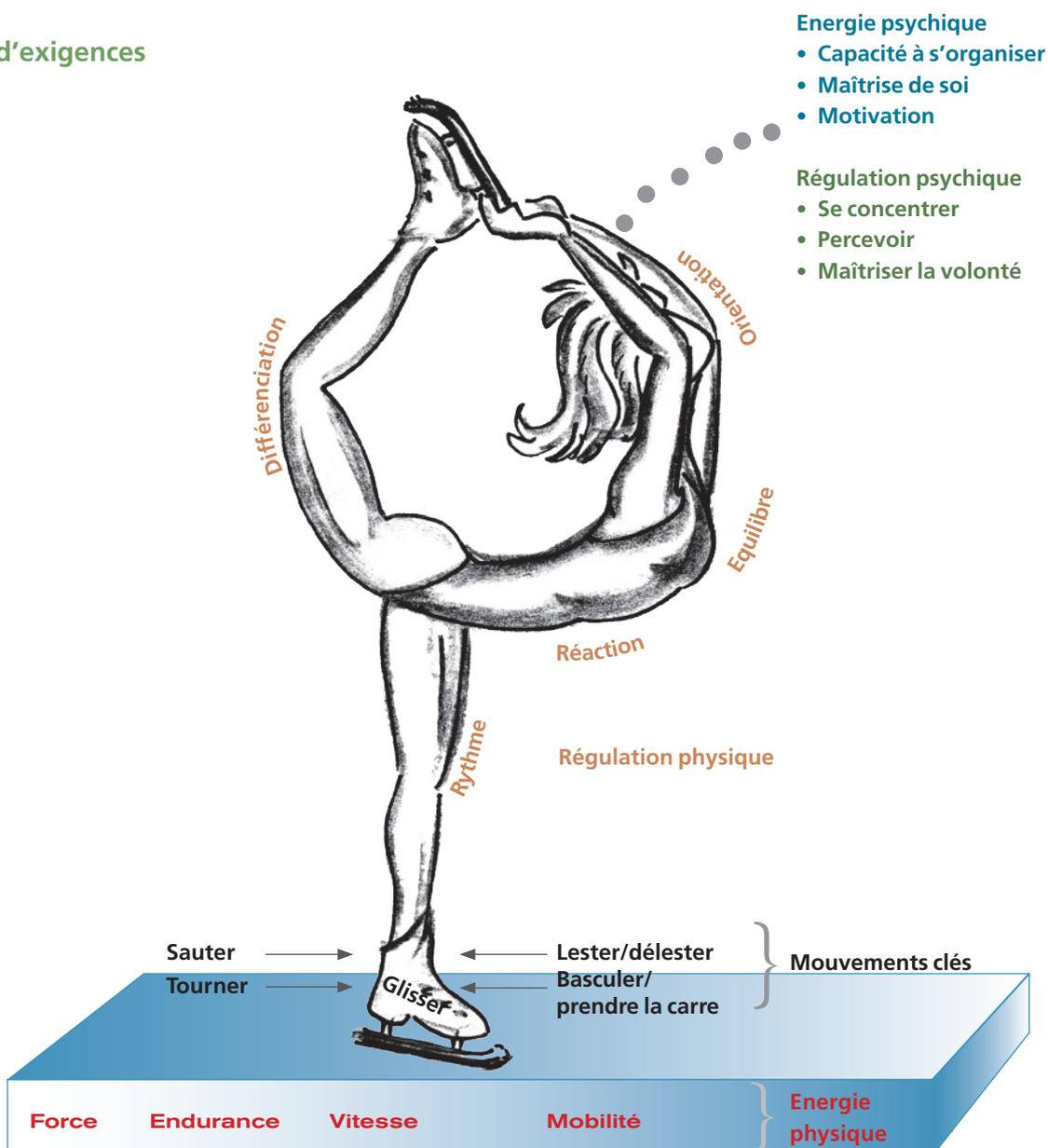
Dans le cadre d'une formation de base motrice complète et diversifiée, il est judicieux de choisir aussi bien les formes de patinage imposées que libres. Le patinage permet de développer et d'entraîner les compétences clés de l'éducation au mouvement.

Le patinage offre une opportunité idéale de solliciter et d'entraîner l'équilibre dynamique. Tout comme pour les disciplines telles que le ski, le roller inline et le ski de fond, la recherche constante d'équilibre est l'un des principaux défis.

Les mouvements clés de la formation motrice de base tels que glisser et déraper trouvent un terrain d'application idéal sur la glace. Plus les enfants sont jeunes, plus il est important d'exercer ces schémas moteurs fondamentaux. En grandissant, les enfants se tournent vers des formes plus spécifiques au patinage.

→ [Sport des enfants – Forme de base «Glisser/dérapier»](#)

Profil d'exigences



Patiner et freiner en avant

Patiner en avant. L'acquisition de cette technique représente l'entame et la base du déplacement sur la glace avec des patins. C'est le fondement de tous les sports de glace.

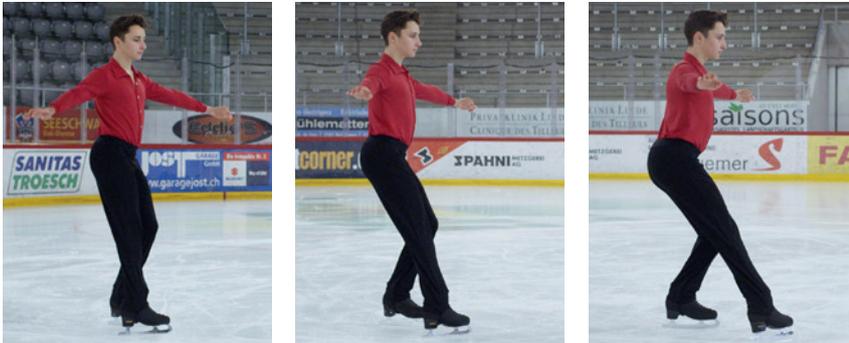


Position de base: Jambes fléchies, pieds en position de V (talons serrés, pointes de pied vers l'extérieur). Bras écartés et tendus vers l'avant. Poids du corps réparti équitablement sur les deux pieds. Regard dans la direction de déplacement.

Exécution: Fléchir les jambes. Déplacer le poids du corps sur le pied gauche et presser la glace avec le pied droit (carre intérieure) pour se propulser vers l'avant, sur la gauche (la poussée s'effectue légèrement vers l'arrière et en diagonale). Glisser sur le pied gauche. Tendre les jambes en amenant simultanément le pied droit vers le talon gauche. Ramener talon contre talon. Idem avec l'autre jambe en se repoussant vers la droite. Avant chaque poussée, il est indispensable de fléchir les jambes et de rapprocher les deux talons.

Débutants: Effectuer simplement de petits pas en position de V. Important: toujours placer le poids du corps sur la jambe d'appui (métaphore: se dandiner comme un pingouin).

Freiner en avant. Le demi-chasse-neige avant est la forme la plus simple pour freiner. Le mouvement est presque identique au chasse-neige classique sur les skis.



Exécution: Se déplacer vers l'avant, ramener les pieds l'un à côté de l'autre et glisser. Placer le poids du corps sur un pied. Poser l'autre patin vers l'avant, de biais et presser légèrement sur la carre intérieure comme pour chasser la glace devant soi. Augmenter la pression sur la glace pour freiner.

Avancés: Ce mouvement peut aussi se faire avec les deux patins tournés vers l'intérieur (chasse-neige). Pour cela, repousser les deux talons vers l'extérieur en les délestant. Cet exercice demande beaucoup de feeling et une bonne capacité de différenciation (plutôt difficile pour les débutants).

Manhattan

Cet exercice propose aux enfants des tâches cognitives à combiner avec des mouvements, ceci afin de recueillir des expériences motrices diversifiées.

Délimiter un terrain pour y construire des gratte-ciels. Déposer une corbeille à linge remplie de blocs de construction à distance du chantier. Les enfants cherchent un bloc à la fois et reviennent sur le chantier pour construire les étages.

Variantes

- Construire les tours par deux ou par équipe (compétence sociale).
- Pour faciliter l'orientation, matérialiser l'emplacement des tours avec des cerceaux ou des cônes.
- Contourner les tours en patinant en avant. Métaphore: avancer à pas feutrés comme un chat, sur une jambe comme une cigogne, etc.
- Patiner en avant jusqu'à la tour et s'arrêter (freiner).
- Remplacer les blocs de construction par un puzzle (adapter le nombre de pièces à l'âge des enfants).

Plus facile

- Réduire les trajectoires.
- N'utiliser que de grands blocs carrés.
- Limiter la hauteur de la tour à trois blocs. Passer ensuite à la tour suivante.



➤ Suite à la page 7

Plus difficile

- Définir un trajet complexe jusqu'au chantier.
- Ajouter des tâches motrices (obstacles) sur le trajet.
- Construire les tours sous forme d'estafette.

Remarques

- Adapter l'idée directrice de l'exercice à l'âge et au niveau des enfants.
- Les exercices sollicitent aussi la coordination œil-main.

Matériel: Corbeille à linge avec différents blocs de construction, cerceaux ou cônes, puzzles

Shopping

Au cours de cet exercice, les enfants font leurs courses ensemble. Ce faisant, ils enchaînent les trajets sur la glace en variant leurs modes de déplacement.

Déposer différents objets (canards en plastique, petites balles, pucks, animaux en bois, etc.) sur la glace. Les enfants se déplacent avec un panier ou un sac à commissions au bras ou dans la main et ramassent les objets et les mettent dans leur sac.

Variantes

- Ramasser uniquement les objets jaunes et rouges.
- Ramasser uniquement les animaux.
- Sous forme de concours (prudence): qui récolte le plus d'objets en un temps donné?
- Une fois ramassés, trier les objets et les déposer dans un cerceau/récipient.
- Idem, mais en contournant un cône entre le ramassage et le tri.

Plus facile

- Former deux colonnes. Les premiers patineurs s'élancent pour ramasser un objet et reviennent vers le groupe pour passer le relais, puis ils s'encolonnent.

Plus difficile

- Ramasser d'abord un animal, puis un objet rouge et enfin le plus grand objet possible.
- Idem, mais sur le chemin du dépôt, porter le panier ou le sac sur la tête.
- Après le ramassage, effectuer un tour d'adresse (avancer sur une jambe par ex.) pour pouvoir déposer son objet.

Remarque: Pour les formes d'estafette et de concours, veiller à laisser suffisamment de place pour le freinage qui n'est pas encore très efficace et sûr à ce niveau.

Matériel: Paniers ou sacs à commissions (disponibles dans les magasins), objets divers qui glissent lors du contact avec le patin (canards en plastique, petites balles, etc.), cerceaux, cônes



Puck

Cet exercice familiarise les enfants avec le puck. Ils l'utilisent comme soutien à l'apprentissage et comme jouet.

Chaque enfant reçoit un puck. Les exercices se déploient d'une bande à l'autre dans la largeur de la patinoire:

- Se déplacer en avant, le puck en équilibre sur le dos de la main. Les bras sont tendus latéralement, légèrement vers l'avant.
- Idem, mais en faisant passer le puck du dos de la main à la paume.
- Idem, mais en lançant le puck devant soi et en le rattrapant.
- Maintenir le puck en équilibre sur la tête.
- Maintenir le puck en équilibre sur le genou.
- Poser le puck sur une épaule et faire de petits cercles avec les poignets.
- Poser le puck sur la glace et le repousser devant soi avec la carre intérieure de la lame (max. 10 cm). Alternier pied gauche, pied droit.
- Idem, mais en repoussant le puck plus loin (un mètre). Avancer ensuite vers le puck et freiner juste devant.

Variantes

- Par deux, se passer le puck librement.
- Se déplacer côte à côte vers l'avant. A tient le puck dans sa main extérieure et le passe en cloche à B par-dessus la tête. B le rattrape aussi avec la main extérieure et le renvoie de la même manière.
- Se passer le puck par-dessous le genou intérieur.

Plus facile

- En colonne, un puck dans la main, parcourir une distance en avant et déposer le puck dans un récipient.
- Idem, mais en lançant le puck.
- Idem, mais en construisant à la fin une tour avec les pucks.
- Idem, mais sous forme de circuit et avec d'autres tâches à effectuer en chemin.

Plus difficile

- Diverses estafettes avec tâches motrices, sous forme de jeu ou de concours.
- Formes combinées avec une canne de hockey.

Remarque: Il existe beaucoup d'autres jeux et exercices sur le thème du déplacement avant avec un ou deux pucks, seuls ou à deux, qui s'adaptent facilement en fonction du niveau des enfants.

Matériel: Pucks, récipients, cannes de hockey



Sans matériel

Nul besoin d'accessoires sophistiqués pour proposer des exercices attractifs. La preuve avec ces exemples qui ne nécessitent aucun matériel annexe.

Patiner en avant d'une bande à l'autre dans la largeur de la patinoire et retour:

- Tout en avançant, frapper un rythme donné avec ses mains.
- Idem, mais frapper deux fois ses mains dans le dos.
- Se déplacer librement et se taper mutuellement dans les mains lorsqu'on rencontre un autre camarade.
- Avant la prochaine poussée, toucher le genou et l'épaule correspondante.
- Compter jusqu'à trois avant d'effectuer la prochaine poussée.
- Tout en avançant, exécuter une tâche motrice avec les bras proposée par l'enseignant.



› Suite à la page 9

- Pendant la phase de glisse, s'accroupir plusieurs fois et toucher la glace avec la main droite, la gauche, les deux mains.
- Idem, mais en frappant les mains au-dessus de la tête lors du redressement.
- Idem, mais en levant une jambe lors du redressement et en glissant sur une jambe.
- Prendre de l'élan, placer les deux pieds l'un à côté de l'autre et glisser. Déplacer le poids du corps sur une jambe.
- Idem, mais tendre la jambe libre vers l'avant et la ramener (doser le mouvement au niveau du genou).
- Idem, mais tendre la jambe latéralement.
- Idem, mais tendre la jambe vers l'arrière.
- Idem, mais effectuer des mouvements avec le pied de la jambe libre (tendre, fléchir, tourner).
- Idem, mais en alternant flexions et extensions de la jambe libre.

Variantes

- Effectuer les exercices par deux en avançant côte à côte.
- Par deux: A montre un exercice à B et inversement.

Patiner et freiner en arrière

Patiner en arrière. Le patinage arrière est souvent associé aux déplacements en courbe. Patiner en arrière en ligne droite se pratique rarement, c'est pourquoi on peut tout de suite commencer en suivant les lignes du cercle (voir [Chassé arrière](#), p. 16).

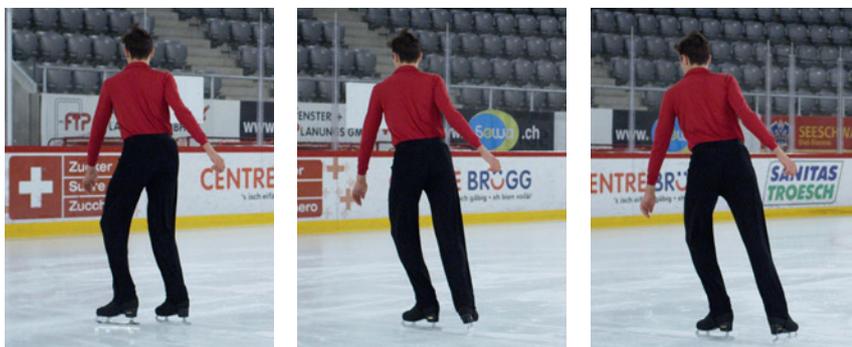


Position de base: L'apprentissage du déplacement arrière est analogue à sa variante en avant, à une différence près: la position des pieds est inversée au départ (V à l'envers): les talons sont écartés, les pointes de pied serrées (avec un petit espace entre le bout des patins). Le poids du corps se situe plutôt sur la plante du pied.

Exécution: Déplacer le poids du corps sur le pied droit. Se repousser avec le pied gauche en utilisant la carre intérieure que l'on éloigne de soi vers l'avant. Commencer à glisser sur le pied droit. Ramener ensuite le pied gauche vers la pointe du droit et faire de même avec l'autre pied.

Débutants: Effectuer de petits transferts du poids d'une jambe à l'autre jusqu'à ce que les patins se mettent à glisser. Important: déplacer le poids du corps latéralement d'une jambe sur l'autre (le mouvement n'a aucune similitude avec la marche arrière sur le sol).

Freiner en arrière. Pouvoir s'arrêter rapidement et de manière efficace est particulièrement important en patinant en arrière. Le champ visuel étant réduit lors de ce type de déplacement, la leçon doit par conséquent être bien conçue (risque de collision).



Exécution:

- **Sans les dents des patins** (voir série d'images ci-dessus): Mouvement analogue au demi-chasse-neige avant à une différence près: le pied qui freine est tourné vers l'extérieur. Le patineur cherche la résistance de la glace en plaçant le patin de biais vers l'arrière, légèrement sur la carre intérieure (presque sur la lame).
- **Avec les dents des patins:** Glisser en arrière, pieds parallèles sur les lames. Transférer progressivement le poids du corps vers l'avant jusqu'à ce que les dents «griffent» la glace. Il est aussi possible de tendre une jambe vers l'arrière pour freiner avec un seul patin.

Marche arrière

Attention: les déplacements arrière requièrent une organisation sans faille afin de limiter le risque de collisions. Les élèves devraient si possible toujours se déplacer dans la même direction et ne pas se dépasser.

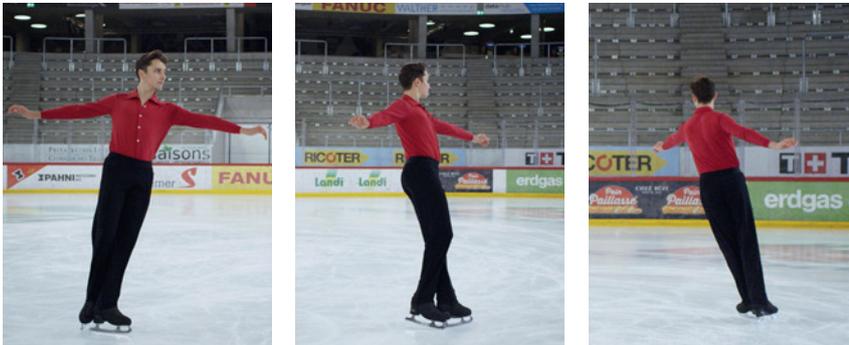
Les idées suivantes sont au service des déplacements et freinages arrière:

- Se déplacer par deux, face à face, en se tenant les mains. A patine en avant, B en arrière. Inverser les rôles.
- Idem, mais A freine légèrement afin que B perçoive mieux la résistance de la glace et qu'il exerce une plus grande pression pour se repousser. Inverser les rôles.
- Idem, mais A se laisse tracter par B qui patine en arrière. A garde les pieds parallèles et glisse passivement. Inverser les rôles.
- Idem, mais A annonce «Freine!» et B doit s'arrêter le plus vite possible. Inverser les rôles.



Patiner en courbe

Dès que le déplacement avant est acquis, on peut passer aux virages (patiner sur les carres). Le choix du rayon du cercle – pour toutes les formes de déplacement en courbe – dépend de la vitesse et de la taille des enfants.



Exécution: Pour tourner, incliner le corps vers la gauche ou vers la droite. Placer le poids sur le patin intérieur (par rapport au cercle), sur la carre extérieure et non plus sur la lame comme pour le patinage avant.

Positions: Pour le patinage en courbe, on parle d'intérieur du cercle (en direction du centre du cercle, soit bras, main, pied, etc.) et d'extérieur du cercle (éloigné du centre du cercle). C'est plus compréhensible et univoque qu'à droite et à gauche.

Remarque: Un petit cercle convient mieux aux plus petits qui patinent lentement. De trop grands cercles n'exigent aucune inclinaison du corps vers l'intérieur et sont donc peu judicieux pour apprendre à patiner sur les carres. Pour faciliter l'orientation, il est conseillé de poser un objet (cône par ex.) au milieu du cercle.

Course automobile

Grâce à cet exercice, les enfants développent les sensations liées aux inclinaisons.

Les enfants se déplacent librement en colonne, en suivant l'enseignant. Ils tiennent un volant imaginaire entre leurs mains. L'enseignant effectue quelques courbes de différents rayons, les élèves emboîtent ses pas, une fois vers la droite, une fois vers la gauche. Ils exercent ainsi la bascule du corps et des patins et développent leurs sensations pour l'inclinaison en direction du cercle.

Variantes

- Par deux. A conduit, B le suit. Inverser les rôles.
- Patiner en avant et effectuer de petits virages autour des cônes ou des pucks.
- Idem, mais fléchir les genoux dans les courbes.
- Les élèves sont aux commandes d'un avion chahuté par les courants. Leurs bras représentent les ailes de l'engin.
- Prendre de l'élan, se laisser glisser pieds parallèles et effectuer de petites et grandes courbes.
- Idem, mais sur une jambe.
- Effectuer un slalom comme à ski.

Matériel: Cônes ou pucks



Parcours

Les exercices suivants permettent d'appliquer et de stabiliser, de manière différenciée, les modes de déplacement vus jusqu'ici. Leur structure facilite les interventions de l'enseignant auprès des enfants. Le temps d'apprentissage effectif est important.

Délimiter plusieurs pistes en fonction du nombre d'enfants, avec des cônes pour marquer le départ et l'arrivée. Les élèves se placent en colonne derrière le cône de départ. A l'aller, ils slaloment autour des pucks puis ils reviennent en ligne droite pour passer le relais au camarade suivant.

Variantes générales

- Rapprocher ou éloigner les pucks, placer deux pucks l'un à côté de l'autre comme dans les courses de ski alpin, faire le tour de chaque puck, toucher les pucks avec la main au passage.
- Effectuer une [figure](#) sur le trajet de retour (voir p. 20).
- Sur le trajet de retour, freiner devant certaines lignes ou des points marqués sur la glace.

Variantes «patiner en avant»

Plus facile

- Espacer les portes du slalom.
- Revenir en ligne droite au retour.

Plus difficile

- Durant tout le trajet, tenir un puck en équilibre sur le dos de la main. Au passage suivant, changer de main.
- Durant le slalom, bras croisés sur la poitrine ou tenus dans le dos; au retour, effectuer des mouvements de bras en combinaison avec la [figure](#) (voir p. 20).
- Effectuer le slalom sur une jambe après avoir pris quelques pas d'élan.
- Bien fléchir les genoux lors du slalom: prendre un bon élan, placer les pieds parallèles et glisser.
- Contourner des obstacles (pucks, cônes) sur le trajet de retour.

Variantes «patiner en arrière»

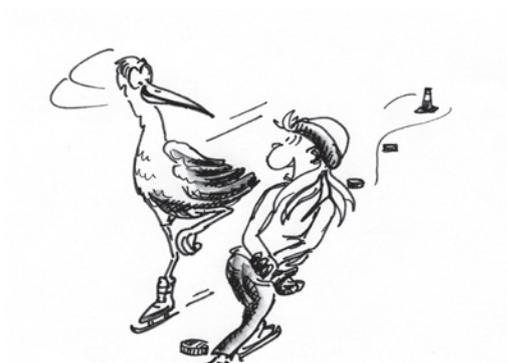
Plus facile

- Espacer les portes du slalom.
- Revenir simplement en arrière au retour.
- Au milieu du trajet de retour, freiner, faire demi-tour et rejoindre le point de départ en avant.

Plus difficile

- Tenir le puck sur le dos de la main.
- Lancer le puck d'une main à l'autre durant le trajet.
- Tenir le puck en équilibre sur la tête.
- Effectuer le slalom sur une jambe.
- Idem, mais avec un puck en équilibre sur la cuisse de la jambe libre.
- Ajouter des mouvements de bras.
- Ajouter des obstacles (cônes, pucks, etc.) à contourner.

➤ Suite à la page 14



Variantes avec rotation (changer de direction)

Plus facile

- Au milieu du slalom, se retourner et continuer en patinage arrière.
- Sur le trajet de retour sont placés des cônes ou des pucks qui indiquent des changements de direction.

Plus difficile

- Après chaque cône du slalom, changer de direction.
- Contourner le dernier cône du slalom deux fois, en avant et en arrière.
- Changer le plus souvent de direction sur le trajet de retour. Qui réussit à se retourner dix fois?
- Sur le trajet de retour, tenter des figures avec retournement (par ex: [cygne](#) d'avant en arrière).

Remarque: D'autres formes d'organisation telles que le travail par stations ou par ateliers conviennent bien à l'apprentissage des compétences fondamentales. Elles permettent notamment aux enfants de s'exercer de manière autonome et différenciée.

Matériel: Pucks et cônes, spray hydrosoluble pour marquer les lignes de départ ou délimiter les pistes (important: discuter au préalable avec le responsable de la glace)



Chassé avant

Cet élément s'avère indispensable pour se repousser énergiquement sur la ligne d'un cercle et générer de la vitesse. Le mouvement ressemble à celui de la trottinette sur route avec une grande différence cependant: la poussée s'effectue latéralement sur la glace.



Exécution: Prendre quelques pas d'élan le long d'un cercle (choisir le rayon adéquat), puis glisser, pieds parallèles. Tendre les bras latéralement à hauteur des hanches. Fléchir les genoux puis repousser le pied extérieur de côté et légèrement vers l'arrière. Chercher la résistance de la glace. Après la poussée, soulever le pied (ce qui arrive naturellement en se penchant à l'intérieur du cercle) et le ramener près du pied d'appui. L'inclinaison du corps reste constante. Répéter le mouvement depuis le départ.

Remarque: Le pied intérieur reste toujours en contact avec la glace et glisse passivement.

Débutants: Garder les genoux fléchis durant tout le mouvement.

Scooter

Ce petit inventaire d'exercices facilite l'apprentissage du chassé avant et de la phase de glisse sur la carre extérieure ou intérieure.

- Patiner en avant le long d'un cercle. Au signal de l'enseignant, pousser uniquement avec le pied extérieur. Placer ensuite le pied extérieur à côté du pied d'appui et glisser, puis reprendre le patinage avant.
- Effectuer quatre poussées avant le long du cercle. Placer ensuite les pieds parallèlement et se repousser 4x en chassé avant. Alternier patinage avant et chassé.
- Avancer en chassé le long du cercle en gardant les genoux fléchis.
- Idem, mais sous forme de concours: qui est capable d'accélérer le tempo?
- Idem, mais en respectant le tempo dicté par l'enseignant ou un camarade qui tapent dans les mains.
- Idem, en essayant de suivre le tempo qui s'accélère constamment (taper toujours plus vite dans les mains).

Variantes

- Patiner en avant en huit (évent. sprayer ou dessiner le huit sur la glace). Prendre son élan, poser les patins l'un à côté de l'autre et soulever le patin extérieur (phase de glisse sur la carre extérieure du patin proche du cercle). Au milieu du huit, glisser sur les deux patins, reprendre un peu d'élan et glisser le plus longtemps sur la jambe d'appui.
- Idem, mais en soulevant le pied intérieur et en glissant ainsi sur la carre intérieure du pied extérieur.

Plus facile

- Alternier chassé avant et deux pas d'élan.
- 2x chassé à droite puis 2x chassé à gauche (petit slalom).

Plus difficile

- Glisser le plus longtemps possible sur un patin.
- Soulever la jambe libre jusqu'à l'horizontale.
- Ajouter des mouvements avec les bras ou de petits exercices supplémentaires.
- Effectuer la [cigogne](#) (voir p. 20) sur la carre.



Chassé arrière

Le chassé arrière est analogue à sa variante en avant, avec la même différence qui existe entre le patinage avant et arrière: le pied libre qui pousse est légèrement tourné vers l'intérieur contrairement au chassé avant où il pointe vers l'extérieur. Il s'agit toujours de rechercher la résistance de la glace afin d'exercer une poussée efficace.



Exécution: Prendre quelques pas d'élan en suivant le cercle, puis placer les pieds l'un à côté de l'autre. Diriger le front légèrement vers le centre du cercle. Pour faciliter la conduite, tendre le bras extérieur vers l'avant et le bras intérieur vers l'arrière. Fléchir les genoux et se repousser latéralement en diagonale et vers l'avant avec le pied extérieur. Ramener ensuite le pied vers le pied d'appui. Recommencer le mouvement depuis le début.

Remarque: Les articulations des jambes restent fléchies et flexibles. La poussée (impulsion) vers l'avant accélère le corps vers l'arrière, comme lors du dos crawlé à la nage.

En arrière sur le cercle

Les exercices suivants facilitent l'acquisition du chassé arrière et la phase de glisse sur la carre extérieure et intérieure.

- Chassé arrière en alternance avec le patinage arrière le long du cercle.
- Idem, mais 4x chassé puis 2x patinage arrière (gauche/droite).
- Prendre l'élan avec le chassé. Placer ensuite les pieds en parallèle et glisser sur le cercle en inclinant le corps vers l'intérieur. Soulever la jambe extérieure et glisser sur la carre extérieure du patin intérieur.
- Idem, mais en soulevant la jambe intérieure et en glissant ainsi sur la carre intérieure du pied extérieur.
- Glisser sur le cercle en soulevant une jambe ([cigogne](#), voir p. 20) et effectuer des rotations arrière avec le bras intérieur.

Remarque: Les variantes proposées pour le chassé avant (voir «[Scooter](#)», p. 15) conviennent aussi pour le chassé arrière.



Tourner / Changer de direction

Les changements de direction sont nombreux sur la glace et les rotations permettent des déplacements variés. La plupart du temps, les patineurs expérimentés tournent et glissent sur un seul patin.



Exécution: Passer du déplacement avant au déplacement arrière – et inversement – nécessite obligatoirement une impulsion angulaire appelée aussi moment cinétique. Cette impulsion est donnée par le côté droit ou gauche du buste selon la direction choisie. Avant d'enclencher la rotation, se déplacer en cercle.

Twist

Les exercices suivants permettent au patineur de reconnaître le mouvement de pivot du patin. Les rotations exigent peu de résistance sur la glace.

Les enfants se placent côte à côte sur le cercle en regardant vers le centre. Leurs pieds sont serrés et parallèles, le poids du corps se situe sur l'avant des patins (sans mettre de pression sur les pointes).

- Fléchir légèrement les bras et les balancer de manière relâchée de droite à gauche, avec le buste et les épaules. Les patins tournent aussi naturellement.
- Idem, mais en laissant «pendre» les bras, les hanches donnant l'impulsion à droite et à gauche. Les patins suivent le mouvement avec le moins de résistance possible sur la glace. On se déplace lentement vers l'arrière.
- Idem, mais les épaules/bras et les hanches/patins tournent dans le sens contraire: hanches/patins à gauche, épaules/bras à droite. Le twist (danse) sert de métaphore pour illustrer le mouvement.
- Se tenir par les épaules et faire tourner les patins uniquement à droite et à gauche (demi-tour). Le regard reste dirigé vers le centre. L'enseignant donne le rythme des rotations en frappant dans les mains ou en annonçant oralement les changements. C'est au moment bref du délestage que s'effectue la rotation des patins (demi-tour). Il est important de bien rythmer cet exercice afin de garantir un passage constant entre flexion/extension et les rotations qui s'ensuivent.
- Idem, mais individuellement.
- Prendre l'élan et glisser sur le cercle, pieds parallèles et serrés. Orienter le buste vers l'intérieur. Simultanément, déplacer le bras intérieur vers l'arrière et le bras extérieur vers l'avant, déléster (extension) et effectuer un demi-tour. Immédiatement après le demi-tour, faire un contre-mouvement (comme le twist) au niveau du buste et des bras pour stopper la rotation. Glisser en arrière sur le cercle.
- Idem, mais sans contre-mouvement après la rotation. Continuer à tourner dans le même sens.
- Idem, mais seulement sur une jambe et tourner (pied intérieur ou extérieur). Poursuivre la rotation ou la stopper en effectuant le mouvement de contre-rotation au niveau du buste et en poursuivant en arrière sur une jambe, sur la carre.



Sauter / Sauts sur deux jambes

Ces exercices présentent des formes de sauts simples, préalables aux figures classiques du patinage. Sauter demande un certain courage et exige que l'on s'y prépare de manière ciblée et prudente.



Exécution: Prendre l'élan et glisser le long d'un cercle vers la gauche. Placer les pieds l'un à côté de l'autre, fléchir les jambes et tendre les bras vers l'arrière. Sauter avec force (tendre les jambes) en amenant les bras vers l'avant. Pendant la phase d'extension, initier une légère rotation vers la gauche avec la partie droite du buste. Après un demi-tour, se réceptionner doucement en arrière sur la pointe des patins. Amortir la réception en fléchissant les jambes. Stopper la rotation en effectuant une légère contre-rotation du buste (le front est orienté vers le centre du cercle).

Débutants: Même mouvement mais sans le demi-tour. Décoller pieds joints vers l'avant et se réceptionner à nouveau en avant sur les deux pieds (tendre les bras vers l'avant).

Grenouille en balade

L'acquisition du saut simple fait l'objet de ces exercices. Certaines formes sont plus difficiles avec les patins de hockey en raison de l'absence des dents.

- Sur place, sauter latéralement d'un patin à l'autre, sur l'avant du pied. Commencer par de très petits sauts. On peut aussi débiter par des transferts de poids d'un patin à l'autre, presque sans décoller. Avec des patins de hockey, prendre l'impulsion sur la totalité de la lame.
- Se déplacer librement sur la glace et sauter d'un pied en avant sur l'autre pied en arrière au-dessus d'une ligne de terrain. Prendre l'élan depuis la pointe (dents) et se réceptionner aussi sur la pointe. Une fois la réception assurée, glisser en arrière sur la lame/la carre.
- L'enseignant annonce quelles lignes doivent être franchies (grosses lignes bleues, lignes rouges étroites, etc.).
- Dessiner des lignes supplémentaires à l'aide du spray.
- Sauts de grenouille (position accroupie), comme les squats en salle.

Plus facile

- Effectuer seulement des pas (sans trop décoller) par-dessus une ligne, du pied gauche en avant au pied droit en arrière et inversement.

Matériel: Spray hydrosoluble pour dessiner les lignes supplémentaires (important: discuter au préalable avec le responsable de la glace)



Sur deux pieds en cercle

Cette forme de saut représente la base pour apprendre ultérieurement le saut de trois et d'autres sauts plus complexes. Les exercices s'effectuent en courbe, même s'il est aussi possible de sauter à deux jambes en ligne droite.

Prendre de l'élan en avant, placer ses pieds l'un à côté de l'autre et glisser. Fléchir les jambes et déplacer les deux bras vers l'arrière. Ramener ensuite les bras vers l'avant et le haut (pas plus haut que les épaules!) tout en tendant les jambes (extension complète). Décoller/dérouler de la pointe des patins et s'étendre vers le haut. Retrouver la glace via les pointes, sur les deux pieds/patins, en fléchissant les jambes pour amortir la réception.

Plus difficile

- Idem, mais avec un demi-tour. Décoller en avant et se réceptionner en arrière, l'impulsion est la même. Lors de la réception, tourner la tête en direction du cercle. Le bras extérieur est devant, le bras intérieur derrière dans le sens du déplacement (métaphore: embrasser le cercle).
- Idem, mais se réceptionner sur la jambe intérieure.
- Idem, mais sauter de la jambe intérieure en avant sur la jambe intérieure en arrière. C'est une première ébauche du saut de trois.



Petites créations

Sur la base de ces illustrations, les enfants peuvent reproduire les quatre figures suivantes: cigogne, cygne, avion et pagne. Pour des raisons sécuritaires, la position du papillon devrait d'abord être exercée en patinant en arrière.

Cigogne

Exécution: Prendre l'élan, placer les pieds l'un à côté de l'autre, glisser en avant, bras de côté. Placer le poids du corps sur la jambe d'appui gauche et soulever lentement le pied droit (fléchir la jambe) jusqu'à ce que la pointe du patin soit à mi-hauteur du mollet gauche.



Cygne

Exécution: Prendre l'élan, placer les pieds l'un à côté de l'autre, glisser en avant, bras de côté. Placer le poids sur la jambe gauche, tendre la jambe droite vers l'arrière et la laisser glisser sur l'intérieur du patin, dans le prolongement de la jambe d'appui. Fléchir la jambe gauche jusqu'à la position finale. La tête reste stable, regard vers l'avant, le haut du corps est redressé. La position des bras est libre (possible aussi au-dessus de la tête).



Avion

Exécution: Prendre l'élan, placer les pieds l'un à côté de l'autre, glisser en avant, bras de côté. Placer le poids sur la jambe gauche, soulever la jambe droite et la tendre vers l'arrière. Les deux jambes sont complètement tendues. Déclencher alors le mouvement de «balançoire»: la jambe libre tend vers le haut et le buste descend en direction de la glace. La tête reste droite, le regard dans la direction de déplacement.



Pagne

Exécution: Prendre l'élan, placer les pieds l'un à côté de l'autre, glisser en arrière, bras de côté. Placer le poids sur la jambe gauche, amener la jambe droite vers l'arrière en la fléchissant de manière à pouvoir saisir le patin avec la main droite. Tirer ce patin vers le haut jusqu'à la position finale, le buste et la tête restent droits.



Petits jeux

Les idées de jeux ci-après ont été éprouvées et elles sont appropriées pour exercer de manière ludique les différentes aptitudes et habiletés propres au patinage. Elles se présentent sous forme d'exercices pour solliciter ou calmer les enfants, de situations à deux ou en groupe ou encore de propositions pour bien débiter la leçon.

Salut tout le monde!

Cet exercice représente une entrée idéale dans la leçon. Au cours du rituel de salutations, les enfants apprennent à se connaître.

Les enfants et l'enseignant forment un cercle, le regard tourné vers le centre. L'enseignant salue tout le monde ainsi:

- «Nous saluons tous les petits enfants»: les enfants s'accroupissent pour se faire petits.
- «Nous saluons tous les enfants qui savent courir sur la glace»: les enfants imitent le coureur sur place.
- «Nous saluons tous les enfants qui peuvent tourner deux fois sur eux-mêmes»: les enfants effectuent deux rotations sur place.
- «Nous saluons tous les grands enfants»: les enfants s'étendent vers le haut.
- «Nous saluons tous les enfants qui savent marcher sur les pointes»: patins artistiques seulement.

Variantes

- Les enfants inventent d'autres manières de se saluer.
- Combiner le jeu avec des formes simples de déplacement.
- Transformer le jeu en un rituel d'au revoir en fin de leçon.



Loterie

Une entrée idéale dans la leçon: les enfants s'échauffent en s'accoutumant à la glace. Ils coopèrent pour accomplir les tâches proposées.

Par deux. Chaque duo tire un billet du chapeau. Les coéquipiers exécutent la tâche décrite sur le papier: slalomer entre les objets, faire le char (un pousse, l'autre glisse), tourner autour des différents cercles dessinés sur la glace, etc. Le jeu se termine lorsque tous les billets ont été tirés.

Variante

- Idem, mais exécuter les tâches seuls ou en groupes de trois ou quatre. Les exercices sont alors adaptés à la grandeur des groupes.



Matériel: Chapeau ou seau, billets en papier, cônes ou pucks

Let's drive

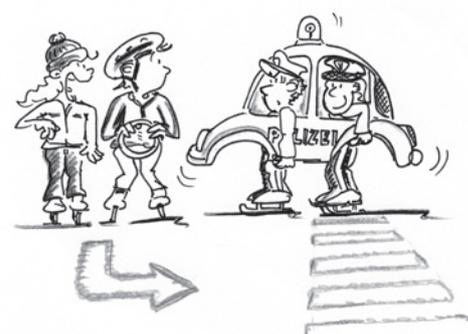
Les enfants appliquent la technique de glisse sous différents angles. Compétence sociale et capacité d'orientation sont requises pour cet exercice.

Construire un réseau routier avec des cônes et des pucks: virages, places de parc, garage, etc. Les conducteurs (qui tiennent éventuellement un anneau comme volant), avec leurs passagers, effectuent le parcours à différentes vitesses et dans différentes directions. A certains endroits se trouvent des policiers chargés de régler la circulation et de distribuer des amendes (excès de vitesse, sens interdit, etc.). En cas d'infraction, les conducteurs et leurs passagers doivent s'acquitter d'un gage avant de pouvoir reprendre la route.

Variante

- Autres types de véhicules: bus, camion de pompier, ambulance, etc.

Matériel: Cônes, pucks, anneaux de plongée, etc.



Décathlon

Les enfants jouent en équipe et entraînent ensemble des éléments techniques. Cet exercice demande une certaine autonomie dans l'organisation des tâches.

Par deux. L'enfant le plus lent détermine le tempo, le plus avancé l'aide. Quel groupe réussit à effectuer les dix gages suivants sans faire d'erreur?

Exemples:

- 10 x l'oeuf (serrer-écarter) vers l'avant.
- 9 x la trottinette par jambe.
- 8 x l'oeuf (serrer-écarter) vers l'arrière.
- 7 passages à travers le slalom.
- 6 arrêts chasse-neige devant les cônes.
- 5 x le paquet sur une distance déterminée.
- 4 x la [cigogne](#) (jambes gauche et droite) sur une distance déterminée.
- 3 tours sur soi-même (pirouette sur les deux pieds).
- 2 x le [cygne](#) (jambes gauche et droite) sur une certaine distance.
- 1 saut sur les deux jambes (avec ou sans demi-tour).

Matériel: Cônes ou pucks



A l'aveugle

Cet exercice sollicite l'équilibre et le sens du mouvement. De plus, les enfants apprennent à se faire confiance mutuellement.

Par deux. Le guide tient son partenaire (qui a les yeux fermés) par la main ou l'avant-bras et le mène en patinant en avant à travers un circuit déterminé.

Variante

- Effectuer d'autres mouvements sur la glace tels que la [cigogne](#) ou toute autre figure (voir p. 20).



Electron libre

Dans cette forme ludique de concours, il s'agit avant tout d'entraîner sa vitesse et sa technique de freinage.

Les enfants forment un cercle en se tenant par les mains. Un électron tourne autour du noyau et touche un de ses éléments dans le dos. Ce dernier démarre dans le sens opposé. Dès qu'ils se rencontrent, ils freinent, se tapent dans les mains et repartent en sens inverse. Le premier qui rejoint la place libre a gagné. Le perdant repart pour un tour en choisissant un prochain adversaire.



Miroir

Durant cet exercice, les enfants apprennent à bien observer, ce qui stimule leur capacité de concentration.

Par deux. Un enfant patine librement, en variant les trajectoires et les techniques de patinage. Il est suivi par son ombre qui reproduit les mêmes mouvements.

Variantes

- Les enfants doivent toujours rester en mouvement.
- Les enfants prennent une pose et s'imitent mutuellement.
- Les enfants se déplacent uniquement en arrière (prudence!).



Feuille-caillou-ciseau

Rester concentré tout en faisant preuve de réactivité, tel est le défi de cet exercice.

Par deux, face à face (à deux mètres de distance). Les enfants récitent «feuille-caillou-ciseau» puis montrent un des trois objets. Le ciseau bat le papier, le papier bat la pierre et la pierre bat le ciseau. Celui qui a choisi l'objet «inférieur» s'enfuit, l'autre le poursuit et essaie de le rattraper avant une ligne déterminée. Qui obtient trois points le premier?

Variantes

- Sous forme de concours d'équipe.
- «Jour-nuit»: l'enseignant raconte une histoire. Lorsqu'il prononce un des mots, les enfants concernés se transforment en chasseur et poursuivent les autres.



Parcours chiffré

Objectif de cet exercice: combiner cognition, mouvement et vitesse.

Les quatre coins de la patinoire sont marqués par des cônes numérotés de 1 à 4. Tous les enfants patinent librement dans un cercle au centre de la glace. L'enseignant crie un chiffre. Les enfants se dirigent le plus vite possible vers l'angle correspondant. Le plus rapide a le droit d'annoncer le prochain chiffre (mais il ne peut gagner cette manche).

Variantes

- Annoncer un chiffre supérieur à 10, par exemple 12. L'enfant rejoint d'abord le poste 1 puis le poste 2 avant de revenir au milieu (compléter par 124 ou 1234 = un tour complet).
- Prononcer les chiffres dans une autre langue.
- Un des trajets s'effectue à travers un slalom (pour aller au poste 3 par exemple). Le retour se fait normalement.



Matériel: Cônes ou pucks

Au zoo

Les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination dans cet exercice qui convient bien à un retour au calme.

Diviser la classe en deux groupes. Le premier groupe mime, en se déplaçant, des animaux du zoo. Le second, les visiteurs, se promène, et devine de quels animaux il s'agit. Changer les rôles après six animaux découverts.

Variante

- Sous forme de poursuite. Chaque groupe se tient près d'une bande. Les animaux partent un peu avant les visiteurs. Dès que les visiteurs ont reconnu l'animal imité, le groupe des animaux fait demi-tour et retourne vers sa bande. Si un animal est rattrapé, il passe dans l'autre groupe.



Leçons

Mon quartier

Dans cette leçon, les enfants appliquent et exercent différentes compétences de base. Elle est construite sur une seule image et s'adresse aux élèves des quatre premières années scolaires. Les déplacements se font toujours en avant. L'idée de base peut être adaptée pour des élèves plus âgés (5H-6H).

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 1H-4H
- Niveau de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Appliquer les compétences fondamentales «Glisser en avant en ligne droite et en courbe», «Freiner en avant» et «Rester en équilibre» de manière ludique.
- Améliorer la commande motrice (compétences de coordination).

Remarques: La leçon repose sur l'image de la maison (cône que chaque enfant reçoit en début de leçon). Les maisons peuvent être personnalisées avec des numéros ou des étiquettes, ce qui permet de retrouver plus facilement sa maison ou de créer d'autres exercices qui jouent avec les chiffres.



Cônes

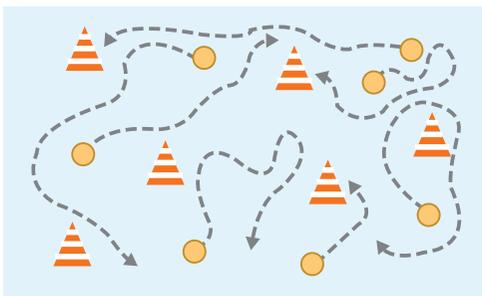


Enfants



Déplacements

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>15' Lancer le dé</p> <p>L'enseignant accroche sur la bande une fiche plastifiée avec les chiffres du dé et les exercices correspondants. Les enfants lancent le dé et effectuent la tâche indiquée.</p> <p>Remarque: Pour les enfants qui ne savent pas encore lire, remplacer les mots par des images, ou expliquer au préalable les exercices (que l'on ramènera à trois pour simplifier). Les enfants apprennent par cœur les exercices (aspect cognitif).</p>	<p>1 = 1 tour en avant</p> <p>2 = tourner 3x sur soi-même</p> <p>3 = 3 tours en avant</p> <p>4 = 2 tours en chassé avant le long du cercle</p> <p>5 = 2 petits sauts sur deux jambes</p> <p>6 = à choix</p>	<p>Fiche (explication, images) ou infos orales, avec les tâches pour chaque numéro</p> <p>2-3 dés</p>
Partie principale	<p>10' A la maison</p> <p>Les maisons (cônes) sont dispersées sur la glace. Les enfants font le tour de leur maison en avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais changer de direction au signal de l'enseignant. • Idem, mais changer de direction suite à un signal optique de l'enseignant. • Se promener librement dans le quartier. Au signal de l'enseignant, revenir au plus vite près de sa maison. • Se déplacer librement de maison à maison. Chaque quatrième maison, faire une petite pause (s'asseoir brièvement sur le toit de la maison), se relever et poursuivre sa route. • Se déplacer librement. Au signal, revenir rapidement vers sa maison, la soulever et la placer à un autre endroit (orientation dans l'espace). 		<p>Cônes (pour symboliser les maisons)</p>
	<p>10' Excursion</p> <p>Prendre sa maison sur la tête (on peut la tenir avec les mains) et se diriger vers l'enseignant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivre l'enseignant avec la maison sur la tête. Après une certaine distance, replacer la maison où elle était. 		<p>Cônes</p>

	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	3' Chez les voisins Se déplacer librement dans le quartier. <ul style="list-style-type: none"> • En passant près des autres maisons, toucher brièvement leur toit (sommets des cônes). • Contourner chaque troisième maison une fois par la droite, une fois par la gauche. • Effectuer un freinage devant chaque troisième maison. • Au signal de l'enseignant, s'arrêter près de la maison la plus proche puis en faire le tour le plus vite possible en chassé (seul le pied extérieur effectue la poussée). 		Cônes
	7' Maison mobile Les enfants portent leur maison et se déplacent librement sur la glace. <ul style="list-style-type: none"> • Lancer et rattraper la maison. • Faire tourner la maison autour des hanches. • Faire passer la maison sous la jambe. • Poser la maison sur la glace et la pousser à deux mains devant soi. • Poser la maison sur la tête, sans la tenir, et se déplacer. 		Cônes
	10' Slalom Disposer les maisons les unes derrière les autres. <ul style="list-style-type: none"> • Slalomer autour des maisons. • Se faufiler comme un chat autour des maisons. • Slalomer comme des robots. 		Cônes
Partie finale	5' Sans domicile fixe Les maisons (une de moins que le nombre d'enfants) sont dispersées sur la glace. Les enfants se déplacent librement dans le quartier. Quand l'enseignant crie «Stop!», ils cherchent une maison libre et freinent devant elle. Un seul enfant par maison! Celui qui ne trouve pas de maison se rend vers l'enseignant. Après chaque tour, on enlève une maison. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une maison pour deux enfants. Variante Sans gagnant ni perdant: celui qui n'a pas trouvé de maison crie «Stop!» au tour suivant; il a ainsi un petit avantage pour trouver une maison et revenir en jeu.		Cônes (un de moins que le nombre d'enfants)

En forêt

La leçon s'articule autour de la canne de hockey qui représente un support didactique et un instrument d'entraînement. On peut l'associer à un arbre, tantôt debout, tantôt couché sur le sol de la forêt.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 5H-6H
- Niveau de progression: avancés

Objectif d'apprentissage

- Appliquer les compétences fondamentales «Agilité», «Glisser en avant/en arrière», «Se retourner d'avant en arrière et inversement», «Equilibre», «Chassé avant/arrière».

Remarques: Les enfants reçoivent une canne de hockey adaptée à leur taille pour la partie principale et la partie finale. Pour des raisons de sécurité, la canne est toujours tenue avec la spatule en bas, à l'exception de quelques exercices spécifiques.



Cônes



Enfants



Anneaux en plastique

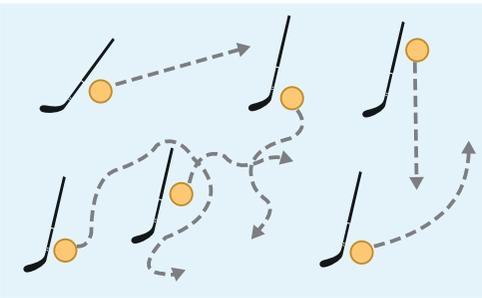
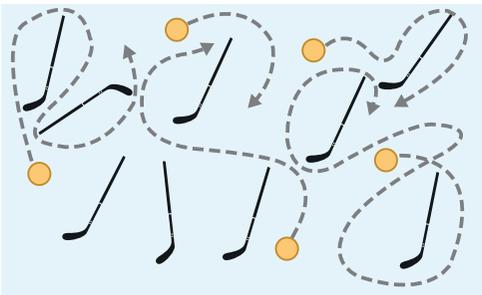
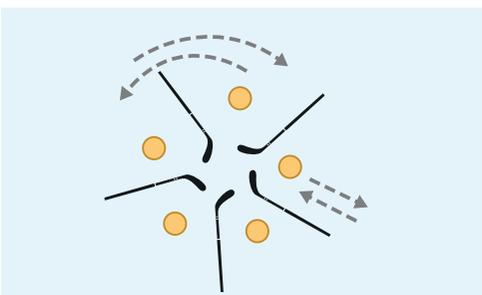
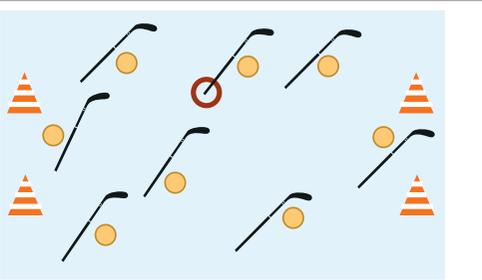


Cannes de hockey



Déplacements

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Mise en train 20'	<p>A tour de rôle</p> <p>B suit A qui se déplace librement en avant. B s'adapte aux changements de direction de A. Inverser les rôles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais B patine à côté de A et veille à toujours rester à sa droite («Le maître et son chien»). Inverser les rôles. • Idem, mais A freine et adopte une posture que B doit imiter au plus vite. Inverser les rôles. • Idem, mais B prend les commandes au signal (optique ou acoustique) de l'enseignant (il dépasse A). • A montre un exercice/une position sur une jambe. B imite le mouvement. Inverser les rôles. <p>Miroir</p> <p>A et B se font face. A effectue de rapides pas à droite, à gauche, en avant et en arrière. B réagit pour se calquer sur son «reflet». Inverser les rôles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais B se déplace toujours dans le sens contraire. Inverser les rôles. <p>Cercle</p> <p>B suit A qui se déplace en avant sur le cercle (possible aussi en chassé). Au signal de A, B doit le dépasser, patiner un tour complet en accélérant pour le rattraper. A avance lentement pour permettre à B de le rejoindre. Inverser les rôles.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • A et B se font face en se tenant par la main. A patine en arrière le long du cercle, B en avant. Inverser les rôles. • Idem, mais A et B poussent uniquement avec le pied extérieur (chassé). Inverser les rôles. • Idem, mais A et B synchronisent leurs poussées et patinent sur une jambe. Inverser les rôles. <p>Ensemble</p> <p>Tous les duos se suivent le long du cercle en accélérant constamment le tempo. L'enseignant peut donner le rythme en tapant dans les mains.</p>	Par deux	

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
25'	Déplacements en tous genres Tous les enfants et l'enseignant reçoivent une canne de hockey. <ul style="list-style-type: none"> • Patiner librement en avant et s'arrêter au signal. Se calquer sur le rythme donné par l'enseignant et frapper la glace avec la spatule. • Idem, mais c'est un enfant qui donne le rythme. • Patiner librement en avant, placer les pieds l'un à côté de l'autre, glisser et coincer la canne entre le haut des cuisses et le ventre, à la hauteur des hanches (s'accroupir légèrement). • Idem, en essayant de se déplacer dans cette position et/ou d'effectuer un demi-tour. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Coincer la canne derrière les genoux. • Ajouter un mouvement de bras. 		Cannes de hockey
	Ma canne et moi Répartir les cannes sur la glace. Les enfants se déplacent en avant en contournant les cannes. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Voir aussi les exercices de la leçon «Mon quartier». Les cannes couchées représentent les maisons (cônes dans l'autre exercice). • Chaque enfant dépose sa canne devant lui sur la glace. <ul style="list-style-type: none"> – Enjamber la canne de droite à gauche et retour, plusieurs fois. – Avancer du sommet de la canne jusqu'à la spatule et reculer au retour. – Tourner 10x autour de sa canne. – Se déplacer le plus vite possible du sommet de la canne jusqu'à la spatule, en aller-retour. Freiner brièvement et se retourner à chaque extrémité. 		Cannes de hockey
	Etoile Former une étoile avec les cannes couchées, les spatules dirigées vers le centre. Les enfants se placent dans les intervalles et ils franchissent les cannes latéralement, vers la gauche. <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais changer de direction au signal. • Chaque enfant derrière une canne. Il patine en arrière sur une distance donnée puis revient en avant au point de départ. • Idem, mais en tournant deux fois sur eux-mêmes avant de revenir. • Se déplacer en chassé avant autour du cercle formé par les cannes posées au sol. • Idem, mais en position accroupie. • Idem, mais sur une jambe: une fois sur la jambe intérieure, une fois sur la jambe extérieure. • Idem, mais freiner au signal puis repartir en chassé arrière. • Idem, mais en effectuant de petits sauts pieds joints avec demi-tour sur le cercle (sauter seulement d'avant en arrière). 		Cannes de hockey
15'	Hockey spécial Remplacer le puck par un anneau et tenir la canne par la spatule. Les enfants placent le bout de leur canne à l'intérieur de l'anneau pour le conduire et faire des passes. Différentes formes de jeu possibles.		Deux buts (cônes ou buts officiels) Anneau en plastique (env. 10 cm de diamètre) Cannes de hockey ou cannes suédoises

Mon premier programme libre

Le patinage de compétition se compose de deux parties évaluées par des juges officiels: le programme court comprend des éléments imposés et le programme libre permet aux patineurs de dévoiler leurs meilleurs éléments. Cette leçon montre comment concevoir une unité qui permet aux apprentis patineurs de présenter une petite suite avec les éléments entraînés au préalable.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaire: 3H-6H
- Niveau de progression: débutants avec de bonnes bases

Objectifs d'apprentissage

- Combiner les éléments acquis pour composer une petite suite.
- Etre capable de mémoriser une petite suite de mouvements.

Remarques: Veiller à ce que les enfants aient assez d'espace et qu'aucun obstacle n'entrave la surface. Selon leur âge, ils éprouvent des difficultés à se concentrer sur leur tâche tout en tenant compte simultanément des autres personnes sur la glace. Privilégier une musique simple avec un tempo bien marqué.

Variantes

- **Facile:** Produire une suite simple avec les éléments acquis et stabilisés, sans mouvement de bras ni musique.
- **Moyen:** Produire une suite simple avec les éléments connus, avec mouvements de bras simples et en accord avec la musique.
- **Difficile:** Produire une suite plus complexe avec des éléments connus, complétés par des créations personnelles, avec des mouvements de bras complexes. Présenter aussi une posture de départ et une posture finale, le tout en musique.



Cônes



Enfants

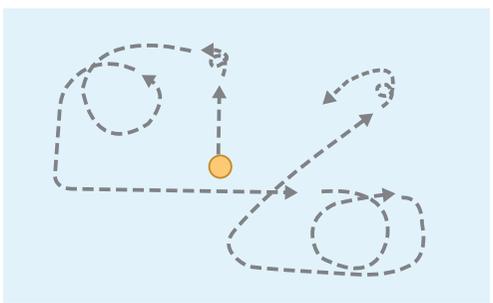


Pucks



Déplacements

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Mise en train	20' Séance d'éveil Les enfants forment un cercle en gardant une certaine distance entre eux. Au signal de l'enseignant, ils réveillent les différentes parties de leur corps dans l'ordre suivant: bras, tête, poitrine, ventre, cuisses, pieds. Pour les amener à s'accroupir, l'enseignant leur demande de toucher la glace. Répéter la suite en augmentant la vitesse et en nommant les parties du corps touchées ainsi que la glace. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Qui réalise la suite le plus rapidement? • Les enfants présentent leur programme à tour de rôle. 		
	10' Slalom Former deux groupes qui se placent derrière une ligne. Devant chaque équipe est installé un slalom. Les enfants effectuent le slalom à l'aller, contournent le cône et reviennent sur le côté en exécutant la tâche annexe annoncée (voir « Parcours »).		Cônes Matériel pour slalom (cônes, pucks par ex.)

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Partie principale	<p>25' Tout un programme</p> <p>L'enseignant montre l'enchaînement. Les enfants commencent par exercer chaque élément séparément. L'enseignant vérifie que les enfants aient bien compris les trajectoires et la suite de mouvements. Dès que l'ensemble est mémorisé, les enfants, par deux, ajoutent des mouvements de bras. Ensuite, chaque enfant répète sa suite tout seul. On introduit alors la musique dont les tempos sont expliqués. Les patineurs intègrent leur suite à la musique.</p> <p>Éléments possibles</p> <p>Patiner en avant/en arrière, tout droit et/ou en courbe, en position accroupie, sur une jambe, en chassé avant/arrière, avec différentes rotations sur deux pieds, avec de petits sauts, des poses, en effectuant une pirouette sur la pointe, avec des mouvements de bras, etc. Fantaisie et créativité requises!</p>		<p>Description du programme sur papier</p> <p>Musique, amplis</p>
Partie finale	<p>10' Showtime</p> <p>Les enfants présentent leur programme à leurs camarades. Les spectateurs (les autres enfants) notent la performance des patineurs sur une fiche d'observation.</p>		<p>Fiches d'observation</p> <p>Musique</p>

Patiner en équipe

Le patinage est aussi un sport collectif. La discipline s'appelle «synchronized skating». Elle met en scène 16 patineurs qui présentent leur programme en musique. Une fois que les techniques de base sont acquises, de nombreux exercices peuvent se décliner sous une forme collective. La leçon suivante donne quelques idées dans cette optique. A la fin, les partenaires enchaînent différents éléments pour créer une petite suite.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 5H-6H
- Niveau de progression: avancés

Objectifs d'apprentissage

- Appliquer et transférer les connaissances de base dans le patinage en équipe en se tenant par les mains/les épaules.
- Présenter les éléments appris sous forme d'une petite suite de mouvements.

Remarques: L'enseignant explique d'abord les prises de mains et d'épaules. Evoluer sur un terrain bien délimité est un avantage. Effectuer cette leçon en musique si cela est possible.

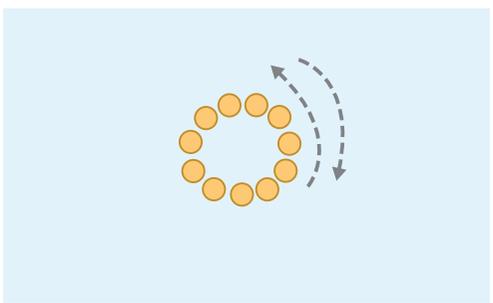
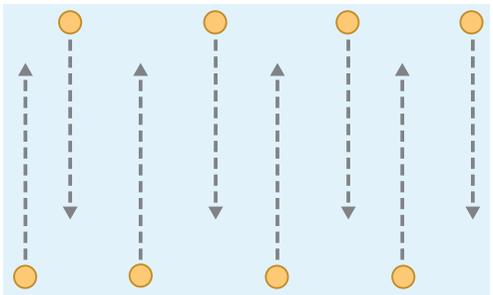


Enfants



Déplacements

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Mise en train	5' Aimants Patiner en avant par deux en se donnant la main. L'enseignant crie «Freinez!» en montrant la partie du corps où se trouve l'aimant (par exemple: genou, coude). Les partenaires «se collent» à cet endroit.		Musique (si possible)
	5' Selfie Patiner en avant par deux en se tenant par les épaules et si possible en synchronisation (pousser à gauche, puis à droite, etc.). L'enseignant montre le signal d'arrêt (sans parler). Les partenaires freinent, se mettent d'accord sur une pose et se prennent en photo (selfie).		Musique (si possible)
	5' Petit paquet/cigogne Par deux, patiner l'un derrière l'autre sur le cercle en chassé avant, en se tenant par la main. A patine en tête et donne la consigne à B de se mettre en boule. Les deux s'accroupissent, la main intérieure de A tient la main extérieure de B. Ils glissent quelques mètres dans cette position, le corps légèrement incliné vers le centre. Ils se relèvent et enchaînent avec la position de la cigogne . Répéter la combinaison plusieurs fois.		Musique (si possible)
Partie principale	10' En ligne Par quatre: patiner en avant, côte à côte, en se tenant par les mains ou les épaules, si possible en synchronisation. Traverser ainsi la patinoire en largeur, d'une bande à l'autre. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Après six pas, au signal, passer de la prise de main à la prise d'épaule. • Commencer en se tenant par les mains. Après quatre, six ou huit pas, freiner, lâcher les mains et repartir ensemble (en synchronisation). Un enfant prend les commandes pour annoncer les changements. Alternier en permanence les pas avec et sans prise de main. • Idem, mais effectuer un demi-tour après le freinage avant de repartir. • Idem, mais remplacer le demi-tour par une rotation autour de soi-même, reprendre la main ou l'épaule et continuer. • Avancer en synchronisation en se tenant par les mains, glisser pieds parallèles puis s'accroupir ensemble. Se relever, lâcher les mains et les lever au-dessus de la tête pour adopter la position de la cigogne. Répéter plusieurs fois. 		Event. spray de couleur pour marquer les trajectoires

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Partie principale	<p>10' En cercle</p> <p>Former un cercle en se plaçant les uns derrière les autres et en se tenant par les épaules. Le regard est orienté vers l'intérieur et les déplacements s'effectuent sur le cercle. Patiner en chassé avant, en synchronisation.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se lâcher les mains et enchaîner quelques petits sauts à pieds joints. • Se déplacer en se tenant par les épaules, lâcher, freiner, deux petits sauts latéraux vers l'extérieur, retour sur le cercle en se tenant à nouveau par les épaules et continuer en chassé avant. 		
	<p>10' Carrefour</p> <p>Deux formations de quatre patineurs (qui se tiennent par les mains) se font face à dix mètres de distance. Ils effectuent six pas en avant, en synchronisation, puis se laissent glisser, pieds parallèles. Juste avant de se rencontrer, ils freinent et lâchent les mains. Une des formations fait un pas vers la droite. Chaque patineur visualise sa trajectoire pour savoir à la droite de qui il doit passer. Les deux groupes prennent l'élan, glissent pieds parallèles et se croisent. Juste avant le croisement, ils lâchent leurs mains puis les reprennent directement après..</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendant le croisement, patiner sur une jambe. • Pendant le croisement, s'accroupir. • Au moment du croisement, s'arrêter/freiner, faire un demi-tour et continuer en avant. 		Event. spray de couleur pour marquer les trajectoires
Partie finale	<p>15' Suite à huit</p> <p>La suite (programme libre) commence à la bande, sur la largeur de la patinoire. Les huit patineurs se tiennent par les épaules, sur une ligne, en adoptant une pose de départ. Ils effectuent six pas en avant avant de freiner. La formation se sépare en deux (lâcher les épaules au milieu). La moitié gauche effectue un demi-tour. Les deux groupes s'éloignent en avançant de quatre pas, puis ils freinent et se retournent pour se retrouver face à face. Ils passent à la prise de main et patinent en avant (en synchronisation), se croisent, effectuent encore quatre pas avant de freiner. Chaque groupe repasse à la prise aux épaules et ferme le cercle. Les deux formations font deux tours de cercle en chassé avant. Au signal, ils s'accroupissent avant de se relever et de poursuivre.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter d'autres éléments et difficultés. • Former un cercle avec le groupe entier. • Après quelques chassés avant sur le cercle, freiner et passer au chassé arrière. • Défaire le cercle et revenir à la ligne. 	<p>Extrait d'une compétition de patinage synchronisé</p> 	Musique (si possible)

Indications

A télécharger

- [Dix leçons d'introduction au patinage sur glace](#) (J+S Sport des enfants)

Nos remerciements:

- à Jessica Moning, entraîneuse au Club des patineurs de Bienne, pour sa participation à la préparation de la séance photo.
- à Lea-Zoé et Beat (série d'images), ainsi qu'Alessia, Elodie, Haylee, Nina et Elias du CP Bienne pour leur engagement lors de la réalisation des photos.
- à Miriam Loriol, experte J+S Patinage sur glace, pour ses conseils techniques lors de la réalisation et la sélection des photos pour les séries d'images.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Ina Jegher, cheffe de sport J+S Patinage sur glace, Lea Seiler, monitrice J+S Patinage artistique

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photos: Ueli Känzig, OFSPO

Graphiques: Lea Seiler, Ina Jegher

Dessins: Leo Kühne

Mise en page: Office fédéral du sport OFSPO