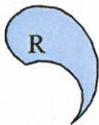


2. Tourner (Exercices)

Je « slalome »

Tourner est assez facile. Mais tourner avec la bonne technique demande de l'entraînement et la bonne compréhension des principes mécaniques de base du patinage. Expliquons-les aux enfants dès le départ.

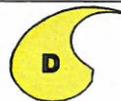
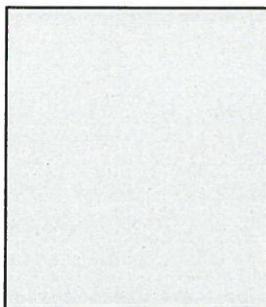
Le slalomeur : Tourner librement en glissant dans des parcours.../ tourner à G+D / Ramasser des objets, les poser ailleurs, tomber, se relever, ...



Prendre plusieurs pas d'élan, glisser et tourner

Attention aux autres (distance de sécurité)

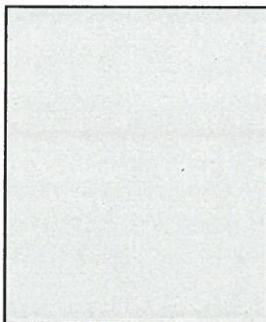
Le technicien : Trouver la solution technique pour tourner (transport du poids du corps / Position des bras / Event. Position des lames)



Voler comme un planeur donne de bonnes sensations pour tourner

Utilisation de matériel (cerceau, bâton) ou d'images pour visualiser le mouvement

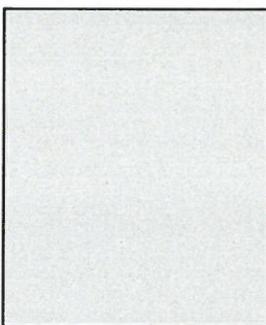
L'explorateur : Tester différents rayons de courbes, différentes vitesses / Tester différentes positions : accroupi, le géant, l'avion...)



Favoriser un grand nombre de répétitions

Enchaîner les exercices (plusieurs mouvements lors d'un parcours)

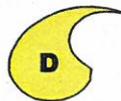
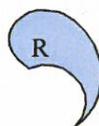
Le pilote : Conduire des trains, jouer au planeur en glissant sur les deux pieds



Numéroter les enfants pour éviter les éternelles querelles de place...

Attention aux collisions et aux ... croisements de trains

Les courses : Effectuer des courses-relais / effectuer des courses individuelles au temps, au nombre de cônes franchis, des slaloms parallèles



Sécurité : prévoir assez de place pour tourner / prévoir assez de place pour s'arrêter

Attention : la recherche de la vitesse provoque des chutes

L'artiste : Créer des parcours de virages, des parcours synchronisés ...



C'est le meilleur moyen de s'entraîner ...

[Retour à la fiche](#)

3. Freiner

Freiner est une priorité pour la gestion de la sécurité. Mais c'est un exercice périlleux. Il est donc important de tester les formes proposées avec de l'assurance (auto-assurance contre la bande puis à deux) avant de se lancer individuellement dans chaque exercice.

**Je stoppe
quand je
veux**

Choix multiples : Tester le freinage dans différentes situations (bandes, cônes, seul, à 2...), dans différentes situations (arrêt-réflexe, sur une grande distance, à gauche, à droite et sur les deux pieds...



Attention aux distances entre les élèves ...

Gestion des chutes (distance de sécurité entre les patineurs)

Toujours freiner à gauche et à droite

Relax : Effectuer le freinage sans crispation des bras et épaules, corps fléchi



Apprendre à se décontracter améliore aussi l'efficacité

Une bonne flexion des jambes suffit

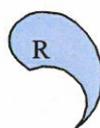
La maîtrise : Freiner sur une ligne, devant un cône, au coup de sifflet / exécuter des freinages à grande fréquence et à différentes vitesses / Travailler la mobilité (Essuie-glace)



Plus je m'entraîne, mieux je freine ...

Freiner dans des situations variées, à des moments inattendus, améliore ma sécurité et celle des autres

La raclette : Former un petit tas de neige en raclant la lame sur la glace (seul, par 2, en équipe, vers un cône)



Agir doucement sur la surface de la glace

Ne pas oublier de défaire les tas...

Concours « stop » : Patiner en estafette sans toucher les bandes / Qui peut s'arrêter sur la ligne, dans un cercle (1m. de diamètre) ? Freiner « synchro » à deux / Par 2,3, en groupe : freiner en colonne



Attention aux distances de sécurité (Chutes collectives)

Le dessinateur : Se déplacer et freiner en dessinant des formes géométriques sur la glace



[Retour à la fiche](#)

4. Patiner en arrière

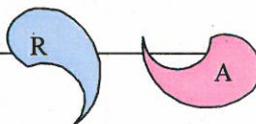
Patiner en arrière demande un nouvel apprentissage de la glisse, un nouvel équilibre à trouver. Il faut entrer dans cette activité au moment opportun, les élèves ayant déjà acquis un certain bagage technique. Débutez par de brèves séquences de tests.

Je me déplace en arrière

Le marcheur-arrière : Tester la technique de la marche en arrière (mobilité d'une jambe à l'autre)

Se tenir droit et regarder en avant

Les mains sont prêtes à amortir les chutes



Le glisseur-arrière : Découvrir la glisse arrière (en parallèle à la bande en se tenant à une main)

Ne pas oublier de regarder où l'on va...

Feeling : Ressentir la position correcte (dos droit, jambes fléchies, centre de gravité)

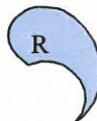


Evaluation entre élèves : observer le « travail » des lames

De plus en plus loin : Aller de plus en plus loin



La poussette : Se tenir à deux/ alterner les rôles (Aide - marcheur)



Pour pousser, appuyer les mains contre celles de l'autre (surtout ne pas se tenir : chute...)

Bien gérer la vitesse

Les défis : Réussir des défis personnels : traverser la patinoire en arrière, tourner avant-arrière ...

Plusieurs possibilités techniques pour passer d'avant en arrière : flexion-extension / tourner un patin après l'autre (int. et ext.)

L'inventeur : Créer des parcours de précision, de mobilité



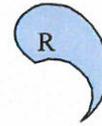
[Retour à la fiche](#)

5. Combiner

Observer, analyser les évènements puis choisir et donner la meilleure réponse motrice demande également de l'entraînement et du discernement. Il faut donc mettre l'élève en situation-problème pour qu'il apprenne ce fonctionnement. Il n'en sera que plus performant au niveau des réponses motrices. En route vers l'autonomie ...

Je suis à l'aise sur la glace

Gymkhana : Franchir les obstacles (marche ou saut), se baisser pour attraper, déplacer, lancer...



Tutti-frutti : Explorer en utilisant le matériel disponible : cannes, cônes, bâtons, demi balles de tennis, sautoirs, cerceaux, ballons...)

Pour les exercices proposés, utiliser essentiellement les styles d'enseignement réciproques et autonomes

Utiliser les nombreuses idées des élèves

Le pro-am entre, avec... le matériel

L'utilisateur : Répéter les éléments techniques connus (avant, arrière, tourner, freiner) dans des situations variées (Eventuellement musique)

L'inventeur : Inventer ensemble des parcours à thèmes (maison, circuit de voitures...)

Superman (woman) : Course-relais, estafettes

Le patineur artistique / les jumeaux : Créer une suite de mouvements / Idem par groupes / patinage synchronisé/ en musique

[Retour à la fiche](#)

6. Jouer

Je joue avec mes amis-es

Jouer devrait être la base du patinage. C'est en tout cas dans le jeu que l'on met en pratique spontanément tous les éléments techniques que l'on connaît. Le jeu peut donc être une base d'analyse de ce qu'il faut améliorer. Il donne du sens à l'entraînement technique. Il reste pour l'enfant le terrain idéal pour l'apprentissage.

Le maître et son chien : le maître et le chien se déplacent côte à côte. Le chien reste toujours à droite (varier le mode déplacement : avant, arr., stop, virage...)

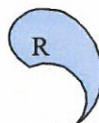
Garder la distance de sécurité

Travailler toutes les formes de freinage (A genoux, demi chasse-neige, ...)

Les poussettes : à deux, un glisseur en position schuss et un pousseur (Idem avec bâtons)

Le pousseur tient son camarade par les hanches !

Le traîneau : (à trois) deux tireurs se donnent la main ; le glisseur s'accroche aux mains liées et se laisse tirer



Adapter la vitesse au niveau de chacun !

La course aux numéros : sur un cercle, numérotez les élèves par 4 ; les élèves patinent un tour selon le numéro annoncé



Faire tourner à droite et à gauche.

Attention les freinages

Le slalom humain : par équipe de cinq, se disposer en colonne. Le dernier remonte en slalomant.



Les piquets humains sont fixes dans un premier temps

Laisser suffisamment de distance entre les élèves

Le voleur de cônes : équipe contre équipe / une équipe va « voler » le matériel de l'autre équipe



Il est interdit de protéger ses cônes

Ne déplacer qu'un objet à la fois

Les passeurs d'or (Amener du matériel d'un endroit à un autre (Sans chasseur)

Respecter le signal « stop »

Bien jouer c'est d'abord observer

La chandelle / Viens – va-t'en : jeu de poursuite individuel (Soit poser le sautoir, soit dire Viens ou Va-t'en ...) Viens – va-t'en peut aussi se jouer en groupe



Jouer par petits groupes, avec deux mouchoirs

« Va-t'en » signifie tourner en sens inverse

7. patiner en avant

Patiner en avant est une succession de gestes techniques qui demande aisance, coordination et fluidité. Glisser pour augmenter l'efficacité du mouvement est donc capital.

**Je pousse sur la
lame
et je m'élance**

Le hockeyeur et le patineur artistique : Patiner comme les hockeyeurs, comme les patineurs artistiques

Caricaturer les différents personnages ; les imaginer au ralenti.

Amplifier les mouvements

Mixer les techniques : Varier le patinage avant (trottinette, petits et grands glissés, patinage et flexions des genoux)

Mettre en situations variées afin de stabiliser le mouvement.

Favoriser la répétition dans des conditions différentes

Créer (Ou faire créer) des circuits

Souplesse et efficacité : Patiner « relâché » / augmenter la phase de glisse

Dissocier le mouvement des jambes (Glisser sur un pied)

Zig-zag : Glisser alternativement de chaque côté d'un axe

Patiner selon les critères de style

Utiliser les lignes de marquage

Patiner ensemble : Patiner en se donnant la main (patinage en couple, mains croisées), en formant des chaînes

Communiquer (Départ et synchronisation)

Profiter de l'appui pour augmenter la glisse

Utiliser la musique (Chorégraphie)

Efficacité : Traverser la patinoire en comptant le nombre de pas / estafettes variées

Commencer un travail en endurance

Etablir des pronostics

Figures artistiques : Lier le patinage avant avec un « flamant rose » (sur un pied), une arabesque, une « cafetière », ...

Développer la créativité

Effectuer ces exercices sur une ligne

Travailler par deux, en équipes

En musique



[Retour à la fiche](#)

8. Tourner

Tourner devient un exercice technique difficile. Il faut faire passer le centre de gravité à l'extérieur de la base des pieds. Donc, tourner sur la carre extérieure (du patin intérieur au virage) et se pencher ... Cela demande vitesse, courage et confiance en soi ...

**Je tourne avec
les deux lames
penchées**

Carre extérieure : Tester la position « carre extérieure » (A la bande, sur place, à deux) /

Enchaîner « extérieur » et « intérieur »

Débuter sur deux pieds

Godiller : Godiller à faible vitesse / idem en allant chercher loin avec le pied extérieur / ...

Prendre suffisamment d'élan

Position souple et fléchie

Appui correct (Centre de gravité au milieu du patin)

Souplesse et mobilité : Effectuer tous les exercices avec souplesse et mobilité au niveau des genoux (dans un parcours de cônes, par exemple)

Répéter les mouvements (G + D) dans des parcours de précision, parcours imposés (Slalom, slalom parallèle, ...)



Utiliser le matériel à disposition (Petits et grands cônes, pucks, cannes ou bâtons, demi-balles de tennis, ...)

Se suivre ou se poursuivre (jeux)

Effectuer des parcours de précision

Limiter la vitesse

Ensemble : Tourner en couple, en équipe (carrousel autour d'un axe ; se tenir avec un sautoir)

Répéter les mises en situation

Respecter les déplacements des moins rapides (Ne pas tirer les mains)

Créer : Inventer des parcours sur le thème « tourner »



Utilisation de la musique
Travaux de groupes

[Retour à la fiche](#)

9. Freiner

Freiner, comme tourner, devient technique ... Oser, répéter dans des situations variées, entraîner régulièrement feront progresser les patineurs. La sécurité est aussi à ce prix ...

**Je freine
« parallèle »**

Essayer : Débuter avec l'aide de la bande / Tester les différentes formes de freinage : doux, glissé, sec, sur un cercle

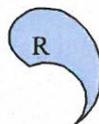
Revoir les formes élémentaires de freinage : Demi chasse-neige et chasse-neige.

Développer le courage

Souplesse :
Freiner en souplesse

Abaisser le centre de gravité, bras souples et genoux fléchis, regard vers l'avant

Efficacité : Affiner au maximum le mouvement pour rechercher l'efficacité et la rapidité (freiner sur des lignes, dans un parcours de cônes, ...)



L'aisance vient avec la répétition

Faire gicler la neige

Augmenter l'élan peut aider à mieux freiner

Assurance : soutenir un camarade qui n'ose pas

Soutenir n'est pas porter

Tenir le poignet et le biceps

Réflexe : qui peut faire le plus d'arrêts dans un temps donné ?
freiner au signal : coup de sifflet / 1, 2, 3, soleil / signal visuel ...



Respecter les distances

A deux, un E montre le signal, l'autre freine

Dessiner : Patiner en dessinant des formes géométriques (lier patinage avant et freinage)



Créer des suites

Augmenter les distances

[Retour à la fiche](#)

10. Patiner en arrière

Patiner en arrière, c'est passer de la marche à la glisse. La technique adéquate vient avec la répétition dans des situations variées. L'apport technique devient de plus en plus nécessaire. Attention à garder une bonne vision arrière dans tous les exercices.

**Je « twiste »
en arrière**

Glisser en arrière : Tester la « glisse » le long de la bande

Glisser dans une position fléchie, dos droit, menton relevé, mains vers l'avant
A choix : avec ou sans aide

Si aide : pousser paume contre paume sans tenir le copain

Le twist : Tester la technique de la « rotation des hanches » (twist) :

Aisance et mobilité

Le citron : ... puis celle du « citron » (poussée des deux pieds avec flexion des jambes)

La propulsion (quelle que soit la technique choisie) précède une phase de glisse

Reculer : poussée alternative G et D

Se tenir en position basse au moment de la propulsion et appuyer fortement sur la jambe de poussée

Twister en **souplesse** / trouver le bon rythme

Augmenter l'efficacité (distance et amplitude du mouvement)

Parcours de + en + longs, précis, complexes / slalom

Varié la position des cônes ou autre matériel utilisé (par 2, 3 ...)

Le couple : Patiner à deux face à face / alterner les rôles (pousseur – patineur)

Se pousser paume contre paume

Mouvements synchronisés, en musique

Réussir des **défis personnels** : traverser la patinoire en arrière, tourner avant-arrière ... concours de précision
(Courses relais)

Changer régulièrement de rôle

Mettre en pratique la technique acquise

Donner à chacun la possibilité de créer des parcours

Créer des parcours de mobilité (Marcher, glisser, pousser)

Mettre en situation réelle les différents aspects de la technique

[Retour à la fiche](#)

11. Combiner

Combiner demande au départ la maîtrise séparée des différents éléments. Une fois cette étape acquise, combiner consiste à enchaîner ces mouvements. Augmenter l'intensité en rallongeant le temps et/ou la longueur du parcours et le nombre de répétitions.

J'utilise d'autres mouvements

L'avion

La jambe de glace tendue.
Débuter en arabesque (torse redressé et jambe à l'oblique)
Bascule simultanée jambe – torse

Franchir un obstacle en pas de géant

Commencer avec aide
Obstacles variables (cônes obliques posés sur la glace)
Enchaîner plusieurs sauts

La grenouille : Franchir un obstacle à pieds joints

Débuter en position fléchie
Se lancer en avant
Réception souple, mains en avant (saut en profondeur)

La révérence Effectuer la révérence (fente jambe avant fléchie + jambe arrière tendue)

A gauche et à droite
Bien poser le cuir du patin sur la glace

La cafetière

Commencer en équilibre à l'arrêt / Puis avec aide (Tenir sous les bras) / Seul, tendre les bras vers l'avant

Agile comme un singe Exécuter les mouvements avec aisance et amplitude

Mixer les différents éléments

Le juge Par 2, se corriger selon la figure ou le saut choisi

Etre capable de corriger un camarade

L'acrobate Qui peut enchaîner un saut et une figure ?

Courage et maîtrise

L'artiste Inventer une suite récapitulative, avec ou sans musique, qui utilise le maximum d'éléments appris



Travailler également les transitions
(Ex : choisir trois éléments parmi les cinq proposés)

[Retour à la fiche](#)

12. Jouer

Jouer est un terrain idéal pour l'apprentissage. On peut commencer les jeux de poursuite quand on maîtrise les bases de « tourner » et de « freiner ». Attention à ne pas confondre vitesse et précipitation : le risque de collisions restent assez élevé.

Jouer, c'est bien observer

Faire réfléchir les enfants sur leurs stratégies de jeu

La maison du curling :

Placer un objet le plus près possible de la cible.

Pousser doucement une « pierre » (matériel divers ou élève accroupi)
Déterminer la maison (lignes, cônes, ...)
Plusieurs pistes assurent une bonne intensité

Ensorceler :

Poursuite « glacée »

Poursuite « gages »

Varié le système de délivrance (toucher, passer sous les jambes, faire deux tours, un tour en arrière, ...)

Exécuter un gage technique

Les « Microbes » :

Poursuivre les camarades pour les toucher. Ceux-ci ont des parades : les antidotes.
Jouer avec des « vies »



Sautoirs de couleurs différentes. Antidotes attribués à chaque microbe : ROUGE = toupie / VERT = glisser sur un pied / ...
On ne peut toucher quelqu'un qui a présenté l'antidote.

Les relayeurs

Courses-relais avec matériel divers (pucks, ballons, sautoirs)

Estafettes/ estafettes-navettes / Circuits (Polonaise)
Attention aux zones d'arrêt

Les statues

Déplacer un camarade ou plusieurs camarades qui restent dans une position fixe (statue en équilibre, cafetière, locomotive, ...)



Privilégier la précision et la créativité à la vitesse

1,2,3 soleil

Donner des signaux visuels et laisser un temps de réaction avant de désigner

Cherchez une place



Sur une ligne
Utiliser les cônes
Se grouper par deux, trois, cinq

Deux c'est assez, trois c'est trop

Jouer sur des petits terrains ou multiplier les chasseurs.

[Retour à la fiche](#)

13. patiner en avant

Patiner en avant n'est plus un objectif technique en soi mais un élément de liaison pour agrandir la palette de mouvements. Il faut maintenant être capable de se relâcher dans l'effort afin de pouvoir patiner longtemps. La technique est au service des activités (Suite en musique ou jeu de hockey ...)

J'utilise la glisse

Forme de parcours :

Le patineur de vitesse :

Lier le patinage avant avec d'autres formes techniques (patiner en arrière / manège) et chaque fois revenir à la « glisse avant »

L'efficacité de la glisse provient de l'amplitude du mouvement.

Le marathon :

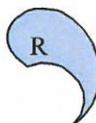
Patiner en endurance (5', 10', .../ patiner son âge)

Entraîner la technique de respiration

Gestion de l'effort et de ses conséquences (stretching du dos et des cuisses)

Concours de patinage de vitesse :

- américaine (Un éliminé tous les tours / Course aux points / ...)
- poursuite individuelle ou en équipe (comme en cyclisme) (Sur cinq tours, le premier qui rattrape l'autre)
- short-track



Tous les exercices sont proposés sous forme de concours individuels ou collectifs

Attention : la vitesse peut engendrer des chutes assez violentes

Attention les collisions / Touchettes interdites

Créer une suite en musique

Travailler en équipe / Patinage synchro

Développer la gestion d'un projet (Ecrire, critères de réussite, évaluation)

Créer des parcours, des jeux, des programmes d'entraînement.

En route vers l'autonomie



[Retour à la fiche](#)

14. Tourner

Tourner demande une compréhension précise de la technique. Puis, par une augmentation du nombre de répétitions, de la complexité des gestes et des parcours, par une diminution des rayons de « tournage », il faut mettre l'enfant en situation pour améliorer ses performances techniques.

**Je tourne
efficacement**

Figures imposées : comme au patinage artistique : Huit sur la carre extérieure, sur la carre intérieure ; huit avec changement de carre ...

Position correcte : tenue du corps, torse droit, les mains sur la trace (bloquer la rotation)

Le slalomeur : virages « courts » sur deux pieds, sur un pied (à G + D).

Position basse et compacte
Mobilité

Se relancer en appuyant sur la carre extérieure

Slalom spécial, géant, humain, ...

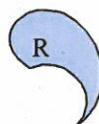
Le manège :
Pas canadien à G + D

Corps penché à l'intérieur de la courbe / jamais les deux pieds sur la glace en même temps / mains sur la trace (contre-rotation)



Concours divers :

- Du parcours « simple » au parcours « complexe »
- Seul ou à deux / En groupe
- Concours divers : slalom simple ou parallèle



Construire ensemble des parcours, des suites ...

Mixer tous les exercices

Courses et concours individuels ou collectifs

Course handicap (Départ différencié)

Parcours et suites créés par les élèves

[Retour à la fiche](#)

15. Freiner

J'assure mon freinage

Freiner doit devenir un réflexe et la technique s'adapte aux besoins : freinage fort, doux, en virage, en arrière. La technique est au service d'une autre tâche (hockey, jeu, patinage artistique).

Le stop :

Utiliser et enchaîner les freinages en suivant les ordres d'une tierce personne, des signaux visuels, ... Travail à deux, à plusieurs ...

Créer des suites en intégrant les différents éléments techniques déjà maîtrisés

Varié les signaux ...

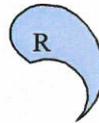
COOL ... à l'aise :

être relâché et à l'aise dans un mouvement efficace

Effectuer une autre tâche en freinant (Jouer avec un objet, seul ou à deux)
Varié les techniques de freinage
La répétition des exercices amènera la fluidité technique et posturale

Sur un pied :

Freiner en équilibre sur un pied



Patiner normalement et freiner sur un pied / Tenir en équilibre sur un pied puis freiner
Angulation du corps et flexion des jambes

Freiner en équipe :

Se donner la main et freiner

Commencer à faible vitesse et augmenter progressivement le nombre de patineurs
Connaître le côté du freinage (G ou D) et décider

Le miroir :

Jeux de coordination puis de réflexe. En face l'un de l'autre, freiner à droite et à gauche

Attention dans un premier temps à la symétrie et au tempo commun des mouvements

La synchro :

Freinage parallèle ou en colonne



Mémoriser une suite de freinages

Créativité :

Créer une suite qui inclut des freinages / Inventer d'autres manières de s'arrêter (pirouette) (En avant, en arrière, en cercle)



Adapter la vitesse de patinage à la maîtrise du freinage

Travail autonome en équipe
Développer la créativité
Oser montrer

[Retour à la fiche](#)

16. En arrière

Patiner en arrière demande une grande habileté et du courage. Le mouvement s'apprend grâce à de nombreuses répétitions. Sa réussite et son efficacité reposent essentiellement sur la coordination des phases de poussée et de glisse.

Attention à toujours avoir un œil en arrière pour éviter les télescopages ou les obstacles ...

**Je me propulse
en arrière**

La poussée :

Style patinage artistique
(poussée alternative G et D)

Augmenter progressivement
l'amplitude des
mouvements

Développer l'équilibre sur
un pied

Position basse et souple

Prise d'élan (Hockey style) (D + G)

Effectuer des petits pas en
manège arrière en alternant
GDG et DGD

Le train :

Patiner en équipe en arrière en
se tenant aux hanches (Ligne
droite) ou par les mains (sur le
rond)

Commencer lentement et
par deux

Effectuer les exercices en
ligne puis sur les ronds de
hockey

Manège arrière : Sur un cercle



Position buste droit et
jambes fléchies. Contre-
rotation avec les mains sur
la trace / Jamais les deux
pieds en même temps sur la
glace / Croiser les jambes /
A G et à D.

A 2 : Patinage en « couple »

Les deux en arrière / Un en
avant, l'autre en arrière /
Changer de position
(Passer d'avant en arrière
et inversement)

Huit sur la carre extérieure et intérieure



Buste droit, mains sur la
trace, cuisses serrées ;
conduire la lame

Parcours et slaloms (Individuel ou parallèle)

Soit en glisser, soit en
manège.

Utiliser du matériel sur la
glace ou dans les mains
pour augmenter la difficulté
et la coordination

Créer des suites

[*Retour à la fiche*](#)

17. Sauts et figures

Les programmes imposés ou libres sont l'aboutissement technique et artistique du patinage. Ils mettent en valeur la technique acquise par les patineurs. Ils demandent également de la collaboration pour mettre en œuvre et oser montrer sa production aux autres.

Je deviens autonome

Le compositeur :

Mixer les éléments connus, trouver les transitions adéquates

Travail en équipes, autonome.

En musique

Préparer des programmes courts ou longs (Ex : 4 figures imposées, 2 libres)

Le tableau des résultats :

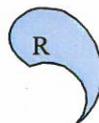
S'évaluer et noter ses résultats de façon autonome ([Exemple](#))

Préparer des grilles d'évaluations

Utiliser les critères de réussite de chaque exercice

Les répétitions :

Répéter afin de mémoriser des suites de plus en plus complexes



C'est par la répétition dans des situations de plus en plus variées que les mouvements s'acquièrent
Consulter des aides vidéo

Le mini-prof : Apprendre aux autres élèves, préparer des exercices



Développer le « Réciproque » = enseigner à ses camarades selon des critères déterminés avant et ensemble

The best : Aller au meilleur de soi-même



Progresser avec l'envie de bien faire et/ou de gérer correctement un projet et de le mener à terme

Le spectacle : Créer un projet individuel en utilisant si possible la musique et en inventant et en répartissant la matière sur plusieurs leçons



Impliquer les élèves dans un projet. Les aider dans la réalisation de leurs idées.

Organiser une leçon de présentation du spectacle aux autres (Elèves ou classes)

Utilisation de la vidéo pour auto-corrections ou présentation aux parents

[Retour à la fiche](#)

18. Jouer

Jouer est l'activité principale à la patinoire. Les apports techniques sont au service du jeu. Jouer est le moment où l'on met en pratique ce que l'on a intégré. Jouer permet également le développement des différences stratégiques et des compétences sociales nécessaires pour être « fair play »

Jouer pour jouer

Jour et nuit :

Sur deux lignes, une en face de l'autre, désigner les poursuiveurs en criant « jour » ou « nuit »

Attention aux collisions

Ne pas laisser la poursuite durer trop longtemps

Jouer au milieu de la patinoire pour avoir des zones de freinage suffisantes

Diviser par deux :

Jeux de poursuite par chaînes. Quand une de celle-ci se compose de quatre membres, il faut « diviser par deux » et chaque nouvelle équipe continue la poursuite

Jouer sur des surfaces de plus en plus grandes.

Jeu qui développe l'endurance



Attention aux collisions

La chasse aux scalps

Jeu de poursuite individuel ou par équipes (Couleurs de sautoirs)

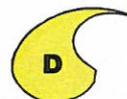


Prévoir des sautoirs de réserve pour ne pas pénaliser ceux qui sont rapidement touchés

Faire construire le règlement par les élèves (CF tableau)

Gardes et voleurs (La chaîne)

Jeux de poursuite par une équipe (gardes). Ceux qui sont touchés forment une chaîne et un voleur peut les délivrer



Développer les stratégies nécessaires pour surveiller la chaîne ... ou pour délivrer

Désignation arbitraire des gardes

Le hockey :

« Grand » jeu d'équipes
[\(Fiche annexe\)](#)



Exiger un matériel de protection minimum : gants, casque.

Interdiction de lever le puck / De lever la canne plus haut que le genou

Faire des petits terrains et jouer au maximum quatre contre quatre

[Retour à la fiche](#)

Hockey

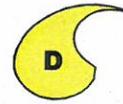
Jouer en équipe

Le hockey est destiné aux élèves qui maîtrisent correctement tous les éléments du patinage : en avant, tourner, en arrière et freiner. Ce jeu est pratiqué par les élèves des grands degrés. Jouer sur des petits terrains au maximum quatre contre quatre

Les passes : la mouche

Trois attaquants / deux défenseurs : jeu de passes à l'arrêt puis en mouvement

Celui qui donne la passe est interceptée devient défenseur / L'intercepteur devient attaquant



Interdiction de lever le puck

Les tirs

Tirs de précision sur des cibles posées sur la glace



Sans ou avec défenseur(s)
Les buts sont définis par les cônes

Le jeu d'équipe :

Passing game :

- Réception – contrôle du puck – lever la tête – passe à un coéquipier démarqué
- Donner la priorité au passe
- Tirer au but en position démarquée
- On avance avec le puck que si l'on n'est pas attaqué par un adversaire
- Jamais de passe devant son propre but



Ces principes de jeu peuvent être édictés par les élèves eux-mêmes.

Ils servent à favoriser le jeu d'équipe au détriment des longs solos individuels des bons patineurs

Stratégie d'attaque :

Jouer en carré (Deux arrières / deux ailiers)
L'ailier à l'opposé du puck s'avance devant les buts



Métacognition sur les principaux événements du jeu / Noter les décisions sur un panneau

Stratégie de défense :

Défense individuelle
Défense de zone : box ou diamond



Idem

Tournois :

Faire tirer les équipes et désigner des arbitres

Changer régulièrement d'équipes

Durée des matches maximum trois minutes
Fiche de tournoi



Vérifier l'équilibre des forces en présence

[Retour à la fiche](#)

Propositions d'évaluation sommative (Objectifs minimums par niveau et par thème)

[Page suivante](#)

	ACCOUTUMANCE	APPRENTISSAGE	PERFECTIONNEMENT
Patiner en avant	1 Se relever seul Traverser la patinoire en largeur Suivre un E sur un parcours de 8 cônes Attacher et serrer les patins	7 Effectuer une traversée de la patinoire (Sur un axe) Effectuer 10 poussées en tenant au moins 3 secondes sur chaque pied Effectuer des mouvements rapides pour avancer (Vitesse) Gérer son effort (Mouvements et respiration) pendant 3'	13 Patiner en endurance (5 minutes) Gérer son rythme de déplacement dans des courses de poursuite Présenter une suite de mouvements de patinage synchronisé
Tourner	2 Pencher le corps dans les virages (D + G) Slalomer dans un parcours de 10 cônes (sur une ligne) Suivre un autre élève dans un parcours Se déplacer d'une manière synchronisée avec un autre E	8 Tourner à D + G dans un parcours de cônes (Zig-zag) Tourner dans un parcours de précision Tourner dans une forêt de cônes (Le plus de virage en 30'') Affronter un adversaire dans un slalom parallèle	14 Tourner « manège » en rythme (D + G) Tourner en virages courts dans un slalom « spécial » Tourner dans un slalom « parallèle » Présenter une suite de mouvements utilisant diverses manières de tourner

[Retour au menu principal](#)

Propositions d'évaluation sommative (Objectifs minimums par niveau et par thème)

[Page suivante](#)

	ACCOUTUMANCE	APPRENTISSAGE	PERFECTIONNEMENT
Freiner	3 Freiner librement en chasse-neige ou demi chasse-neige (G + D) Freiner au signal Contrôler la distance de freinage (Maximum de vitesse et freinage court)	9 Freiner au signal (meilleur côté) Freiner « lames parallèles » à l'intérieur d'une surface déterminée	15 Freiner après un déplacement à haute vitesse sur une distance réduite Freiner de différentes manières dans une suite comportant divers éléments de patinage déjà travaillés
Patiner en arrière	4 Glisser en arrière en se poussant de la bande Marcher en arrière sur dix mètres Marcher en arrière seul dans un slalom	10 « Twister » sur 10 mètres « Twister » dans un slalom Patiner en avant, ½ tour et « twister » en arrière	16 Tourner « manège » arrière (D + G) Tourner sur un huit (« style artistique »)
Combiner (Sauts et figures)	5 Se déplacer dans un parcours comprenant tous les thèmes abordés dans les fiches précédentes Se déplacer dans des parcours de condition physique : vitesse, mobilité, endurance, coordination...	11 Enchaîner les différents composants du patinage (patiner avant, tourner, patiner arrière, freiner) avec un saut et une figure Inventer une suite (à deux) Créer une suite en musique	17 Evaluer ou co-évaluer sa suite (ou celle des autres) Fixer les critères de son propre travail Présenter une suite de 45" à 1' devant les autres élèves

[Retour au menu principal](#)

Propositions d'évaluation sommative (Objectifs minimums par niveau et par thème)

	ACCOUTUMANCE	APPRENTISSAGE	PERFECTIONNEMENT
Jouer	<p>Ecouter et respecter les consignes</p> <p>Gérer le danger et appliquer les règles de sécurité</p> <p>Connaître les différentes règles de jeux</p> <p>6</p>	<p>Jouer en autonomie (3') en appliquant les règles de jeu</p> <p>Elaborer une tactique commune en collaborant (dialogue)</p> <p>Avoir un comportement fair play</p> <p>12</p>	<p>Jouer en autonomie (5') en appliquant les règles des jeux</p> <p>Elaborer des tactiques communes (défense et attaque)</p> <p>Créer de nouveaux jeux</p> <p>Avoir un comportement fair-play</p> <p>Evaluer son comportement (seul ou à deux)</p> <p>18</p>

[Retour au menu principal](#)

Grille d'évaluation