

Activités sur la patinoire :

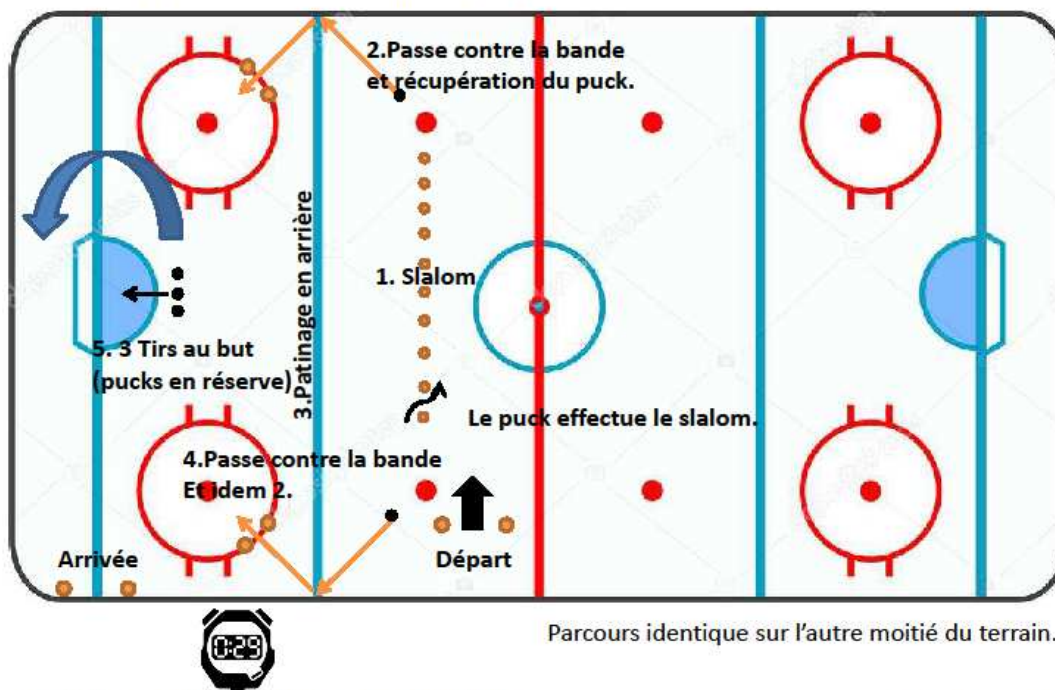
➤ Hockey sur glace : parcours d'agilité

- Réserver une partie ou toute la patinoire
- Organiser un parcours de vitesse : Les six exercices d'habileté avec une canne sont :

- ✓ Test 1 : Slalom
- ✓ Test 2 : Précision de passe
- ✓ Test 3 : Patinage en arrière
- ✓ Test 4 : Précision de passe
- ✓ Test 5 : Précision de tir

➤ Voici un exemple d'organisation (sur 1 ou 2 terrains) Départ toutes les 10 secondes

5 points bonus en jeu pour les 2 passes et les 3 tirs au but.
L'élève fait le parcours avec sa canne et un puck.



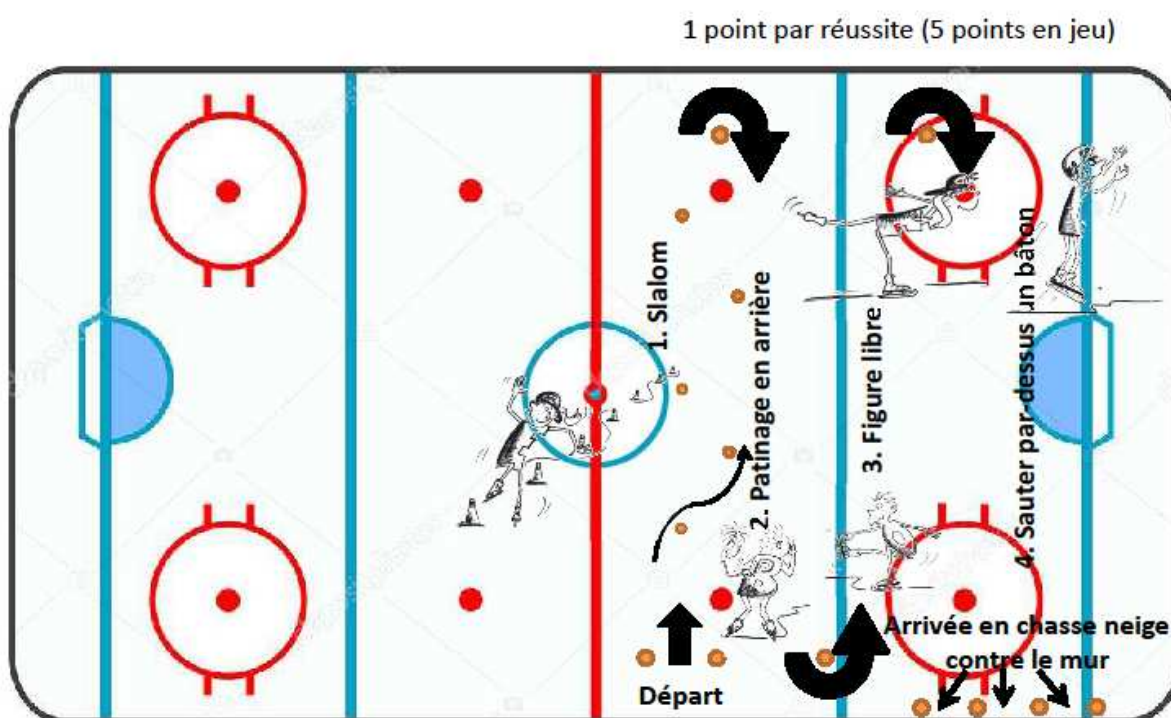
Christophe Botfield, SEPS, le 27.11.17

➤ Patinage : parcours d'agilité

○ Organiser un parcours avec les exercices suivants :

- ✓ l'œuf (serrer-écarter) vers l'avant
- ✓ la trottinette
- ✓ l'œuf (serrer-écarter) vers l'arrière
- ✓ passage à travers le slalom
- ✓ arrêt chasse-neige devant les cônes
- ✓ 1 figure au libre choix de l'élève
- ✓ 1 saut par-dessus un bâton.

○ Voici un exemple d'organisation :



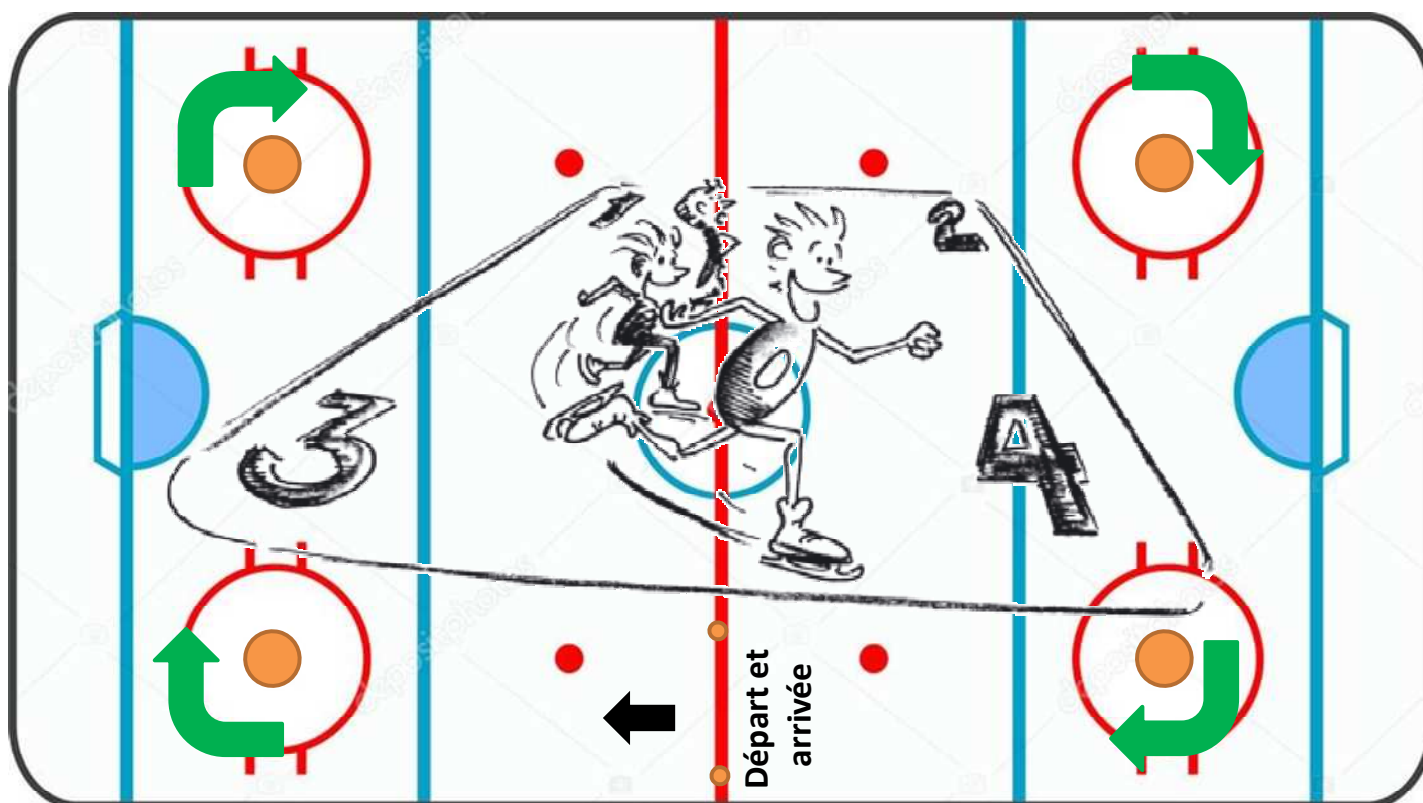
Parcours identique sur l'autre moitié du terrain.

Christophe Botfield, SEPS, le 27.11.17

➤ Short track

- Réserver la patinoire
- Organiser un parcours de vitesse avec un départ à 4 élèves. Prévoir un système de points (victoire, 4 pts ; 2^{ème}, 3 pts ; 3^{ème}, 2 pts et dernier, 1 pt). Tous les élèves font le même nombre de courses et on met en place une demi-finale et enfin une finale.
- Voici un exemple d'organisation :

Parcours aussi possible sur une moitié de patinoire.



Prévoir des départs à quatre élèves.
Prévoir un tableau de passage pour les deux gagnants et les deux perdants.

Christophe Botfield, SEPS, le 30.8.17