

## **ANIMATION PATINOIRE**

### **Quelques conseils**

- ❖ Pour des raisons de sécurité, je vous conseille d'exiger des gants et un bonnet à la patinoire. Le casque (vélo, ski, ...) est vivement conseillé.
- ❖ Pour les débutants garçons, je vous conseille de demander des patins artistiques. Ils seront mieux tenus à la cheville et ils pourront au début utiliser les pointes pour avancer.

### **Débutant**

*C'est la première fois que l'enfant met des patins, commencer par des activités simples pour le mettre en confiance, pour qu'il vive un maximum d'expériences...*

#### *Echauffement*

1. Frictionner différentes parties du corps (cuisses, genoux, pieds, ...) pour avoir chaud et pour vivre différentes positions sur les patins (jambes pliées/tendues). Variante : idem en cercle, chacun frictionne le voisin de devant.

#### *1<sup>er</sup> contact avec la glace - technique*

1. Marcher en canard (talon contre talon avec un angle de 90°) : soulever un pied après l'autre, puis avancer en « marchant » sans aide, en se tenant à un cône ou à la barrière.

Personnellement, j'aime bien donner les 2 mains à l'enfant et patiner en arrière, ainsi petit à petit je lui donne toujours moins de soutien jusqu'à ce que l'enfant patine seul. D'autres maîtres donnent une main de côté. Tout est juste pour autant que l'enfant se sente à l'aise...

#### *Idée pour l'enseignement*

- Patiner en suivant des lignes, des cercles, passer à travers un slalom
  - Poser des objets au sol pour former un slalom. Passer à travers...
  - Aller poser des objets dans des endroits définis.
  - Avancer avec un objet posé sur la tête.
2. Freinage « ½ chasse-neige » : glisser, plier les jambes et mettre le poids sur un pied en ramenant le 2<sup>ème</sup> pied en triangle.

#### *Idée pour l'enseignement*

- Entraîner le mouvement à la barrière
- Glisser et au coup de sifflet, s'arrêter.

### **Moyen**

*L'enfant peut déjà tenir sur des patins, il doit maintenant améliorer sa technique.*

#### *Echauffement*

- ❖ Le maître et son chien : A doit imiter tout ce que fait B.

- ❖ Raconter une histoire et les enfants la mime, par exemple « la course des chevaux » :
  - Tous les chevaux (enfants) sont prêts à partir, au signal ils commencent à courir (taper les mains avec les cuisses sur place).
  - Virage à droite ou à gauche (les enfants se penchent à droite ou à gauche).
  - Saut par-dessus la barrière (les enfants sautent sur place).
  - Passage sous le pont (les enfants se baissent).
  - Les chevaux courent (taper les mains avec les cuisses).
  - Passage par-dessus la rivière (mettre un doigt entre les lèvres et faire du bruit).
  - Les chevaux courent (taper les mains avec les cuisses).
  - Passage devant la tribune (regarder vers la tribune et lever les bras).
  - Les chevaux courent (taper les mains avec les cuisses).
  - Passage devant les photographes (faire semblant de prendre des photos).
  - Sprint final (toujours en tapant les mains avec les cuisses).
  - Arrivée (lever les bras).

### *Technique*

1. Freinage « chasse-neige » : glisser, plier les jambes (genoux se touchent) avec le poids sur les 2 pieds. Pousser les talons vers l'extérieur.

#### *Idée pour l'enseignement*

- Glisser et au coup de sifflet, s'arrêter.
  - Patiner 3 pas, puis freiner.
  - Patiner jusqu'à une ligne et freiner. Qui touche le max de lignes en 1 minute ?
  - Former 2 rangées face à face, se tenir par les mains. Les 2 rangées avancent et freinent juste avant de se rencontrer. ½ tour, puis revenir au point de départ. A quelle distance minimum peut-on s'arrêter sans se toucher.
  - 2 enfants essaient de tirer un 3<sup>ème</sup> qui refuse d'avancer.
  - 1, 2, 3 soleil : l'enfant (A) est à la barrière et les autres de l'autre côté de la patinoire. A se retourne et dit « 1, 2, 3, ... » les enfants avancent. Lorsqu'il dit « soleil », il se retourne et les enfants s'arrêtent. S'il voit un enfant bouger, alors cet enfant doit recommencer, si un enfant arrive à toucher la barrière sans que A le voit, alors il a gagné et le jeu recommence.
2. Canard : pieds à angle droit (talon contre talon). Le mouvement se fait en 3 étapes, les 3 «P» : poser, plier et pousser.

#### *Idée pour l'enseignement*

- A 3 mètres de la barrière, faire un canard pour revenir à la barrière.
- Traverser la patinoire dans la largeur (plusieurs aller et retour) en utilisant des canards, ou tourner autour d'un cercle, suivre une ligne, ...
- Traverser la patinoire dans la largeur avec le mini de canards. Qui en fait le moins ?
- Exécuter 3 canards, puis laisser glisser sur un pied (ou 2). Qui arrive le plus loin ?
- Combiner ensuite x mouvements de canards avec un exercice de freinage ou d'équilibre.

- Former 2 rangées face à face, se tenir par les mains. Les 2 rangées avancent et lorsque les 2 lignes se rencontrent, les enfants de la ligne A lèvent les bras et les enfants de la ligne B passent dessous.
- Patiner en cercle en se donnant tous les mains. Au coup de sifflet, changer de direction.
- Former un grand serpent et se tenant par les épaules.  
Variante : la tête essaie de toucher la queue si elle arrive, l'enfant à la tête va à la queue et ainsi de suite.  
2<sup>ème</sup> variante : former des serpents de 4 ou 5 enfants. Quand un serpent (A) touche la queue dans autre serpent (B), l'enfant (B) touché doit venir compléter à la queue du serpent (A).

3. Poisson en avant : ouvrir et fermer les pieds en glissant (carres extérieures, puis intérieures)

Idée pour l'enseignement

- Poser des objets au sol (50 cm de distance) pour former un slalom. Passer à travers en serrant les pieds entre chaque objet.
- Traverser la patinoire dans la largeur (plusieurs « aller et retour ») en utilisant des poissons.
- Traverser la patinoire dans la largeur avec le maximum de poissons. Qui en fait le plus ?
- Combiner ensuite x mouvements de poissons avec un exercice de freinage ou d'équilibre.

4. Poisson en arrière : au départ former un triangle avec la pointe des pieds, ouvrir et fermer les pieds en glissant (carres intérieures, puis carres extérieures)

Idée pour l'enseignement

- Se laisser patiner en arrière par un copain.
- Slalom en arrière.
- Par 2, A patine en avant (canard ou poisson) et B patine en arrière avec des poissons.
- Traverser la patinoire dans la largeur (plusieurs « aller et retour ») en utilisant des poissons en arrière (attention les collisions).
- Idem avec ½ tour : poisson en avant, flexion et élévation, au point mort ½ tour (importance du regard et de la rotation des épaules). Continuer en poisson arrière.

5. Patiner en arrière avec les patins // : ½ cercle du patin droite en gardant le patin gauche fixe, puis ½ cercle du patin gauche en gardant le patin droite fixe.

*Exercice d'équilibre*

- La cigogne : glisser et lever une jambe (pied à hauteur du mollet).
- L'avion : glisser sur un pied, basculer le corps // à la glace, la jambe libre levée à l'horizontale en arrière. Bras tendus de côté.
- La cafetière : Glisser et plier une jambe pour s'abaisser près de la glace, la jambe est // au sol.
- La révérence : glisser sur un pied la jambe pliée, la 2<sup>ème</sup> jambe est tendue en arrière, le côté du soulier touche la glace.

### Idée pour l'enseignement

- Par 3, les enfants se tiennent par la main, celui du milieu essaie un des exercices d'équilibre lorsque les autres le soutiennent par la main.

### Jeux

- Loup (4-5 loups pour 20 enfants): si un enfant est touché, il devient le loup. Si un enfant glisse sur un pied, le loup ne peut pas le toucher.
- Loup cloué : si un enfant est touché, il doit s'immobiliser et écartier les bras. Pour être libéré, un autre enfant doit le toucher.
- Loup cloué en duo : Idem, mais tous les enfants sont par 2. Lorsqu'ils sont touchés, ils doivent se tenir par les 2 mains. Pour être libérés, les autres paires devront passer sous le tunnel.
- Course estafette : 5 groupes de 4 enfants, A tourne autour du cône de l'autre côté de la patinoire, puis donne le témoin à B, ...
- Slalom humain : tous les enfants font une grande chaîne. Le premier slalome à travers les copains et se place tout à la fin, puis le 2<sup>ème</sup>, ... Variante : en faisant la course entre 2 slaloms.
- Les aveugles : A ferme les yeux et B le balade en le poussant doucement aux hanches.
- Parcours (passer dessus, dessous, ...), après chaque parcours effectué, l'enfant peut prendre un objet. Variante : 2 parcours en // qui est le plus rapide ?
- Qui a peur de l'ours blanc ? Tous les enfants sont à la barrière sauf « l'ours » (A) qui est de l'autre côté de la patinoire. Il crie « qui a peur de l'ours blanc ? » et les autres enfants répondent « pas moi ! », puis tous traversent la salle, les enfants touchés par l'ours deviennent ours à leur tour avec A.

### Avancé

*L'enfant a déjà une bonne technique de base, il peut maintenant l'affiner avec des formes plus complexes.*

### Technique

1. Pas chassé : exercice en rond, par exemple si on tourne à gauche. Glisser sur la jambe gauche pliée sur la carre extérieure, pousser avec la jambe droite en allongeant vers l'arrière. Ramener la jambe droite vers le pied gauche, soulever légèrement la jambe gauche et recommencer.
2. Pas croisé : exercice en rond, par exemple si on tourne à gauche. Glisser sur la jambe gauche pliée sur la carre extérieure, croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche et poser la carre intérieure. Glisser sur la jambe droite et pousser avec la jambe gauche en allongeant la jambe en arrière. Poser la jambe gauche à côté de la droite sur la carre extérieure en allongeant la jambe droite en arrière.
3. Freinage Canadien : glisser pieds joints, flexion, puis extension, au point mort,  $\frac{1}{4}$  tour et appuyer sur les carres des patins (une intérieure et une extérieure).

### Idée pour l'enseignement

- Les enfants sont par 3 : A et B tiennent un bâton ou une canne et C est au milieu. Il patine ensemble et au signal, A et B font un freinage chasse-neige et C essaie le freinage canadien.

### Jeux

1. Course en cercle : les enfants sont numérotés de 1 à 5 (1, 2, 3, 4, 5, 1, 2, 3, ...). A l'appel d'un numéro, tous les enfants portant ce numéro doivent effectuer un tour du cercle (dans le sens des aiguilles d'une montre) et revenir à la place. Qui sera le premier ? (Possibilité de faire des groupes de niveaux!)
2. Curling : par 2, A pousse B jusqu'à une ligne désignée où il le lâche. B doit glisser sans freiner. Le couple dont la « pierre » (B) s'approche le plus près du centre du cercle a gagné.
3. Jeux de balle : balle derrière la ligne ; balle numérotée ; ...