

«Les enfants aiment la glace»

Doris Bill-Lüdin

A peine les vacances d'été terminées, la saison de patinage commence. Les classes se rendent sur les surfaces de glace où la découverte et l'apprentissage de la glisse constituent une expérience motrice très importante pour chaque enfant.

Nous vous proposons ci-après un suivi de quatre leçons et un parcours «technique» en guise d'objectif final évaluable. Ces activités proposées s'adressent plus particulièrement aux élèves du secteur primaire.



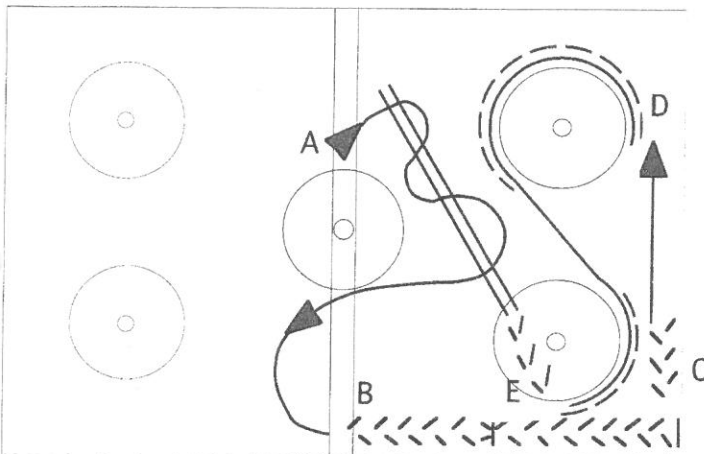
Le but: un parcours de glisse

Ce parcours, modulable, est réalisé sur les lignes définies pour la pratique du hockey sur glace, sans utilisation de matériel. Une demi-patinoire est suffisante. L'accent sera porté sur l'équilibre et l'agilité plutôt que sur le contrôle d'une technique très élaborée.

Éléments «techniques»

- Patinage avant
- Patinage arrière
- Freinage
- Équilibre sur un pied
- Position «petit paquet»
- Chassés avant gauche et droite («trottinette»)

Description du parcours



- | | |
|--|---|
| A patiner en avant sur un chemin sinueux | ⇒ chaque élève choisit son chemin et l'adapte à son niveau |
| B patiner en avant - freiner - patiner en arrière - s'arrêter - se retourner | ⇒ varier la distance du patinage en arrière |
| C quelques pas d'élan en avant - glisser sur un pied | ⇒ varier le nombre de pas d'élan, varier la distance parcourue sur un pied |
| D chassé avant sur un huit | ⇒ varier la fréquence des poussées, donc la durée de glisse sur le pied intérieur |
| E quelques pas d'élan - glisser sur deux pieds en «petit paquet» - se relever et freiner | ⇒ varier la hauteur, idéalement position accroupie |

«Les enfants aiment la glace»

Leçon 2

Partie 1: Equilibre

Equilibre sur un pied

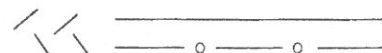
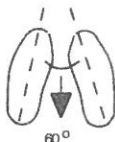
Les bras devraient toujours être tenus sur les côtés, ce qui facilite l'équilibre;

- traverser la patinoire en patinant en avant; rallonger la phase de glisse sur chaque pas; veiller à plier le genou avant chaque poussée
- prendre quelques pas d'élan – laisser glisser – lever un pied et rester en équilibre le plus longtemps possible; idem sur l'autre pied; idem à trois, les deux camarades de chaque côté servant de soutien
- disposer des objets en ligne sur la glace; prendre quelques pas d'élan avant les objets, puis lever un pied par dessus chaque objet; idem, lever le pied par-dessus deux objets, puis trois, puis quatre...
- se laisser glisser depuis une ligne: concours de distance
- jouer à la cigogne: lever la jambe libre, genou plié, pied libre posé contre le genou de la jambe d'appui.

Petit paquet

- glisser après quelques pas d'élan sur les deux pieds bien parallèles; idem en pliant les genoux et en entourant ceux-ci avec les bras; idem en tendant les bras devant soi avec, par exemple, une demi-balle posée sur chaque main.

position de base



Partie 2: Patinage arrière

Le patinage en arrière est à introduire très tôt avec des débutants. Il ne présente aucune difficulté, si ce n'est quelques contraintes d'organisation, par exemple éviter les collisions en choisissant toujours une direction pour aller en arrière, le retour se faisant en avant;

- se positionner face à la barrière, pieds à largeur des hanches, genoux légèrement pliés; se repousser de la barrière; qui va le plus loin?
- se placer face à face et se laisser pousser en arrière par un camarade
- se positionner face à la barrière, pointes tournées vers l'intérieur; mettre le poids du corps alternativement sur un pied et sur l'autre (sur l'avant du patin, mais pas sur les pointes!) peu à peu ça commence à glisser
- augmenter la glisse en pliant à chaque fois le genou de la jambe d'appui avant de changer le poids du corps; ne jamais marcher en arrière!
- patiner en arrière jusqu'au signal du maître, revenir en avant et freiner
- parcourir plusieurs fois une courte distance en arrière, revenir en avant et recommencer
- se placer face à face, à 1 m de distance, et se lancer une balle de tennis tout en patinant
- former un rang en se tenant par les mains, un patineur sur deux en position de patinage arrière, et se déplacer.

Jeu: Patinage arrière

- organiser diverses «estafettes» avant - demi-tour - arrière
- le «miroir»: deux élèves face à face partent en même temps en avant; quand ils se rencontrent, ils freinent, se touchent les deux mains et reviennent en patinage arrière
- le premier va chercher un camarade en face et le tire au retour en patinant en arrière; le camarade prend le suivant et le tire à son tour...

NB: la maîtrise du freinage arrière ne sera nécessaire qu'à partir d'une certaine vitesse. Il peut se faire au moyen des pointes (poids sur l'avant) ou en chasse-neige inversé (talons serrés).