



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Patinage

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Âge	Dès 5 ans; de bons patins (bottines + lames) sont un grand avantage
Taille du groupe	6 à 12 participants par enseignant
Environnement du cours	Il est judicieux d'utiliser une piste fermée.
Aspects de sécurité	Le port de gants et d'un bonnet est obligatoire. Une bonne organisation du cours est importante pour éviter les collisions. Attention aux portes ouvertes et aux séparations mobiles (cordes). Ne jamais monter sur piste avec des protège-lames.
Autres	Grâce à une réservation de la glace en temps utile, le cours peut se dérouler dans un environnement délimité et protégé. Les règles de la patinoire doivent être respectées. Les accompagnants sont d'une grande aide tant pour les débutants que pour les groupes d'enfants de 5-7 ans. On peut suivre l'ordre des leçons de 1 à 9, leur contenu allant du plus simple au plus difficile. Quelques exercices tirés des différents thèmes de travail peuvent être remaniés. La leçon 10 est une pure leçon de jeux.

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Glisser	Savoir se déplacer d'un point A à un point B. Savoir glisser sur les patins.	Aucun	Facile
2	Patiner en carres	Savoir patiner en carres et en lobes. Savoir incliner leur poids du corps dans le cercle.	Savoir patiner en avant, notion minimum d'équilibre sur des patins, un peu de courage.	Facile
3	Tourner	Exécuter différentes formes de retournements.	Leçons 1 et 2	Facile-moyen
4	Croiser en avant	Apprendre et améliorer les croisés en avant.	Savoir patiner sur une jambe, croiser les pieds, chassés en avant.	Moyen
5	Sauter	Améliorer la capacité de saut en général. Ne pas avoir peur de sauter.	Courage, équilibre, sauter au sol sans les patins.	Moyen-difficile
6	Croiser en arrière	Améliorer les croisés en arrière.	Savoir patiner en arrière, patiner en arrière sur une jambe, chassés en arrière.	Moyen-difficile
7	Rester en équilibre	Améliorer la capacité d'équilibre.	De bonnes aptitudes générales de patinage, connaissances de base.	Moyen-difficile
8	Saut de trois	Savoir comment se fait un saut de trois et pouvoir l'exécuter dans sa forme basique, encourager le courage.	Sauter en général, du courage.	Difficile
9	Petites créations	Etre capable d'exécuter des éléments difficiles de la discipline.	Patineurs avancés, bonnes connaissances de base.	Difficile
10	Jeux	Améliorer le patinage sous forme ludique.	Stabilité sur les patins, patiner en avant et en arrière.	Moyen-difficile

Règles de jeu

Les règles du jeu au sens de conventions claires concernant le fairplay, l'organisation du cours, le matériel et l'habillement sont d'une grande aide. Le patinage est une discipline sportive multiple comprenant des exigences techniques diverses. Il n'est pas une discipline sportive ludique. Il est toutefois très important que des exercices à caractère ludique soient régulièrement mis en œuvre pour la catégorie d'âge des 5 ans.



Matériel

Il est important d'avoir de bons patins. La bottine doit apporter un bon maintien de la cheville. La lame doit être aiguisée et si possible être en acier afin d'offrir une bonne glisse. Pour éviter de rayer la lame, marcher sur un sol protégé ou utiliser des protège-lames.

Les habits doivent tenir chauds mais ne pas gêner. Des jeans serrés, des écharpes voletantes et de longs manteaux ne sont pas appropriés.

Les pucks, les bâtons de gymnastique, les cônes ou cannes de hockey, les balles de tennis sont des aides appropriées. Le matériel utilisé doit pouvoir glisser si on le touche. Les objets dangereux sont ceux qui «collent» sur la glace comme du tissu par exemple.

Trucs et astuces

Pour viser une large éducation du mouvement, les expériences de glissades et de dérapages offertes par la discipline du patinage sont indispensables.

Le patinage sur glace est une discipline sportive technique. En cas d'incertitudes techniques, on peut s'adresser aux entraîneurs ou professeurs de sports de sa région. Une bibliographie en lien avec le thème peut être trouvée sur la page d'accueil J+S sous la rubrique patinage (downloads).

Pied porteur/jambe porteuse = pied/jambe d'appui

Pied libre/jambe libre = pied/jambe non en appui

av. = avant

arr. = arrière

Tous les exercices doivent être si possible exécutés et exercés des deux côtés. Seuls les sauts et les pirouettes peuvent n'être exercés que du «meilleur» côté. Tous les autres éléments doivent être maîtrisés des deux côtés. C'est un point particulièrement important dans l'entraînement de base.



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 1

Glisser

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau ☒ simple ☐ moyen ☐ difficile
Âge recommandé 5 à 10 ans
Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant
Env. du cours Piste fermée
Aspects de sécurité Aucune indication particulière

Objectifs/But d'apprentissage

Savoir se déplacer d'un point A à un point B. Savoir glisser sur les patins.

Indications

Tous les exercices de la partie principale peuvent être également pratiqués en arrière. En guise d'introduction, il est judicieux d'habituer les débutants à la nouvelle situation en pratiquant des exercices au sol, patins aux pieds.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Nous saluons tous les grands patineurs → tous se mettent sur la pointe des pieds; tous les petits patineurs → tous s'accroupissent très bas; tous les patineurs qui savent courir très vite sur place → courir très vite sur place; tous les patineurs qui savent rester longtemps sur un pied sur place → rester aussi longtemps que possible en équilibre sur un pied.	Dans le vestiaire, les patineurs se mettent en cercle, épaule contre épaule, mais avec suffisamment d'espace entre eux pour qu'ils puissent bouger.	Patins aux pieds, sans matériel.
3'	Courir librement autour des bancs du vestiaire.	Chacun pour soi dans le vestiaire.	Idem
2'	10 sauts sur place, les pieds joints (sauter depuis la position accroupie, pousser avec les 2 pieds; les bras ne doivent se lever que jusqu'à hauteur des épaules (risque de blessure)).	Idem	Idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Patiner en avant d'une bande à l'autre.	Démarrer tous ensemble, ne pas patiner face à face (collision!).	Pas de matériel.
4'	Patiner en avant sur un cercle défini.	Idem	Idem
4'	Patiner en colonne, derrière le professeur. Variante: former plusieurs colonnes et désigner de bons patineurs comme chef de file.	Les patineurs forment des colonnes.	Idem
4'	Patiner 5 poussées en avant, freiner, etc. Variante: freiner au signal (visuel ou sonore) du professeur.	Patiner tous ensemble d'une balustrade à l'autre (ne pas patiner face à face, collision!).	Idem
4'	Poussées gauche/droite → tenir plus longtemps la troisième poussée (gauche) et glisser (1, 2, 3 ^e poussée plus longue et glisser).	Idem	
4'	Prendre quelques poussées d'élan → cigogne (pied libre contre le genou de la jambe porteuse); finir avec une poussée gauche et droite.	Idem, exercer toujours les deux côtés!	
3'	Patiner en avant et tenir le puck en équilibre sur le dos de la main.	Chacun pour soi avec un puck.	Pucks
3'	Patiner en avant et passer le puck d'une main à l'autre.	Idem	Idem
3'	Patiner en avant et passer le puck d'une main à l'autre sous la jambe.	Idem	Idem



3'	Patiner en avant, lancer et rattraper le puck (avec une main ou avec les deux mains).	Idem	Idem
3'	Patiner en avant et tenir le puck en équilibre sur la tête.	Idem	Idem
3'	Patiner en avant et pousser le puck devant soi avec la carre intérieure du patin.	Idem	Idem

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Les patineurs se déplacent dans un sens donné autour du cercle → au signal de l'enseignant (visuel ou sonore), les élèves patinent vers un puck et freinent devant celui-ci. Variante: le jeu «les chaises musicales»: toujours un puck de moins que le nombre de participants (plus dangereux car il s'agit d'une compétition!).	Dans un cercle donné, il y a autant de pucks que d'élèves.	Pucks



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 2

Patiner en tournant/carres

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau ☒ simple ☐ moyen ☐ difficile
Âge recommandé 5 à 10 ans
Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant
Env. du cours Piste fermée
Aspects de sécurité Aucune indication particulière

Objectifs/But d'apprentissage

Savoir patiner en carres et en lobes. Savoir incliner leur poids du corps dans le cercle.

Indications

Pour l'exercice de la mise en train, des habiletés minimales avec des ballons sont nécessaires. Une courbe s'obtient grâce à l'inclinaison du corps vers l'intérieur du cercle.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Patiner en avant, lancer et rattraper la balle de tennis des 2 mains.	Chaque exercice est pratiqué 4x (1x = d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur).	Une balle de tennis par élève.
2'	Idem, mais en lançant et en rattrapant la balle d'une main.		
2'	Patiner en avant et faire rebondir la balle de tennis, 3 fois à droite du corps, ensuite 3 fois à gauche du corps.		
3'	Patiner en avant, lever un genou jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle à la glace, puis poser la balle de tennis sur le genou.		
2'	Ecarter les bras de chaque côté du corps, faire passer la balle de tennis de la main gauche à la main droite, puis remettre immédiatement les bras dans la position initiale.		
4'	Glisser sur une jambe (cigogne), lancer et rattraper une balle de tennis.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Patiner en avant sur un cercle défini, les bras plus haut que les hanches, tendus latéralement (bras intérieur en direction du milieu du cercle).	Utiliser le cercle rouge de hockey ou dessiner un cercle à l'aide de cônes. Changer régulièrement de sens afin que tous les exercices soient travaillés dans les 2 sens.	Cônes pour dessiner le cercle ou bien sans matériel.
4'	Idem, mais après deux ou trois poussées d'élan, poser les pieds parallèles et glisser sur les deux pieds.		
5'	Idem, mais en essayant pendant la phase de glisse de lever légèrement le pied extérieur au cercle et glisser uniquement sur le pied intérieur.	Observer l'inclinaison du corps vers l'intérieur du cercle. Important car la courbe s'obtient grâce à cette inclinaison.	
4'	Patiner librement en avant sur la piste et créer ainsi des courbes; incliner toujours le corps vers l'intérieur de la courbe.	Former deux ou trois colonnes (en file indienne) sans se tenir (chacun se déplace seul). Le premier élève montre le chemin.	Idem
	Idem, mais une fois en formant des courbes très étroites puis de nouveau des courbes larges.		
3'	A patine en dessinant des courbes dans un espace donné, B tente de rester toujours à la droite de A (maître et chien).	A 2, librement dans un espace donné, échanger les rôles.	
3'	Idem, mais B fait toujours le contraire (dans le cas d'une courbe vers la droite, il en fait une vers la gauche, etc.).		Pucks
2'	Nous imitons des avions qui décollent, atterrissent et volent en dessinant des courbes.	Chacun pour soi librement dans un espace donné.	Idem



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Course automobile Chaque élève s'exerce sur le parcours avant que la course ne démarre. Le chronomètre détermine le conducteur le plus rapide.	Déterminer un parcours à l'aide de cônes. Construire des courbes, des impasses, des intersections et des rues principales.	Cônes, chronomètre, éventuellement d'autres moyens pour délimiter le parcours.
	Variation Idem, mais construire 2 parcours identiques qui peuvent être parcourus en parallèle.		



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 3

Tourner

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau ☒ simple ☐ moyen ☐ difficile
Âge recommandé 5 à 10 ans
Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant
Env. du cours Piste fermée
Aspects de sécurité Aucune indication particulière

Objectifs/But d'apprentissage

Exécuter différentes formes de retournements.

Indications

Se retourner d'avant en arrière et inversement sont des mouvements utilisés en permanence en patinage (patinage artistique et hockey sur glace). Les retournements sont possibles grâce à la forme légèrement arrondie de la lame. Les retournements s'obtiennent grâce aux mouvements de bascule d'avant en arrière (talons/orteils).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	L'un à côté de l'autre, en se tenant par la main, patiner synchronisé en avant.	A deux, l'un à côté de l'autre	Sans matériel
3'	Idem exercice 1, mais tenir chaque troisième poussée plus longtemps.	A deux, l'un à côté de l'autre	
4'	Se mettre face à face (en se tenant par la main ou non); A patine en avant, B patine en arrière; inverser les rôles	A deux, face à face	
4'	Idem, mais en essayant de patiner synchronisé.	A deux, face à face	
4'	A patine en tête, B doit patiner derrière A; inverser les rôles.	A deux, l'un derrière l'autre	
6'	A patine, freine et prend une position de son choix; B doit reproduire parfaitement cette position; inverser les rôles.	A deux	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Patiner en serpentine arrière, les pieds parallèles, le poids du corps légèrement vers l'avant, les pieds presque totalement serrés; revenir à la position de départ en poussée avant.	Dans le cercle, les uns à côté des autres, tournés vers le centre.	Sans matériel
5'	A se tient sur place les pieds serrés, les bras tendus de chaque côté du corps à la hauteur des épaules (le buste doit aussi être tendu); B fait tourner A dans le cercle; inverser les rôles; dès qu'il y a rotation, les bras peuvent être baissés le long du corps; on obtient une pirouette sur deux pieds.	A deux.	Sans matériel
5'	Patiner en avant sur le cercle, mettre les pieds parallèles, effectuer un demi-tour vers l'intérieur jusqu'à ce qu'il soit possible de glisser en arrière, les pieds parallèles (mouvement de flexion-extension-flexion).	Individuellement	Sans matériel
5'	Idem, mais enchaîner plusieurs demi-tours dans le même sens.	Individuellement	Sans matériel
5'	Effectuer des rotations au coup de sifflet du professeur.	1 coup de sifflet = demi-tour 2 coups de sifflet = rotation complète 3 coups de sifflet = enchaîner si possible beaucoup de rotations.	Sifflet
5'	Se mettre pieds parallèles sur un axe longitudinal; tourner le buste d'un quart par rapport à cet axe; prendre un léger élan et effectuer des demi-tours sans modifier la position du buste.	Les uns à côté des autres, individuellement, sur un axe avec suffisamment d'espace.	Sans matériel



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Les chaises musicales Des pucks sont dispersés dans un grand cercle. Il y a un puck de moins que le nombre d'élèves. Les élèves se déplacent en dehors du cercle. Au coup de sifflet du professeur, chaque élève freine devant un puck. Celui qui n'a pas de puck se retire, devient le nouveau meneur du jeu et à l'autorisation de siffler. Après chaque élève éliminé, ôter un puck.	Délimiter le terrain de jeu.	Sifflet, pucks



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 4

Croiser en avant

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau ☐ simple ☒ moyen ☐ difficile

Âge recommandé 5 à 10 ans

Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant

Env. du cours Piste fermée

Aspects de sécurité Faire attention que les pucks ne traînent pas sur toute la glace pour ne pas gêner les autres utilisateurs.

Objectifs/But d'apprentissage

Les participants apprennent et améliorent les croisés avant.

Indications

Il n'est pas judicieux de commencer l'apprentissage des croisés tant que la capacité de croiser les pieds au sol et sur la glace n'a pas été exercée de façon globale. Il est possible d'emprunter des pucks auprès du club de hockey sur glace local ou, en règle générale, aussi auprès du chef de piste. Surveiller le travail avec les pucks.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Patiner en avant et pousser doucement le puck devant soi avec la partie intérieure du pied libre.	Chaque exercice est effectué 4x (1x = d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur).	1 puck par élève
3'	Laisser tomber le puck 3 mètres devant soi sur le sol, patiner vers le puck, freiner devant le puck, le ramasser, recommencer.	Idem	Idem
2'	Poser le puck en équilibre sur la tranche.	Idem	Idem
3'	Faire tourner le puck autour de la taille en le passant d'une main à l'autre.	Idem	Idem
3'	Lancer le puck et le rattraper.	Idem	Idem
3'	Patiner en avant, poser les pieds parallèles, lever un genou à l'horizontale (cigogne) et poser le puck sur le genou.	Idem	Idem
3'	Poser le puck sur la glace et tourner autour celui-ci en décrivant des cercles aussi petits que possible (pousser uniquement avec le pied extérieur au cercle).	Tous répartis sur la piste; chaque élève a sa place.	Idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
5'	Patiner en avant sur un cercle, poser les pieds parallèles et pousser de biais uniquement avec la carre du pied extérieur au cercle. Après chaque poussée (appelée chassé), reposer les pieds parallèles. Exercer les deux côtés.	Individuellement sur un cercle défini	Sans matériel
3'	Patiner en avant et croiser les pieds (une fois gauche sur droit, une fois droit sur gauche).	Individuellement, en ligne droite.	Idem
5'	Faire deux chassés, puis un croisé etc. Exercer les deux côtés.	Idem	Idem



2'	Enchaîner les croisés en avant vers la gauche.	Idem	Idem
2'	Enchaîner les croisés en avant vers la droite.	Idem	Idem
5'	Croiser en avant en variant le rythme. Exercer les deux sens.	Le professeur peut donner le rythme en tapant dans ses mains.	Idem
4'	Croiser en avant en «huit».	Max. 6 élèves par huit.	Idem
4'	Faire 6 croisés en avant, puis coller le pied extérieur au cercle contre la jambe porteuse et glisser sur la carre extérieure. Exercer les deux sens.	Sur un cercle défini	Idem

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
5'	Jeu: «Viens / va-t-en»	Former un cercle en se tenant par les mains, le buste tourné vers l'intérieur. Max. 6 élèves par cercle.	



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 5

Sauter

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau ☐ simple ☒ moyen ☐ difficile

Âge recommandé 5 à 10 ans

Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant

Env. du cours Piste fermée

Aspects de sécurité Incliner le corps en avant («mal au ventre») lors de la réception d'un saut d'avant en avant. En s'appuyant sur le talon de la lame, le patineur risque de chuter en arrière.

Objectifs/But d'apprentissage

Les participants apprennent à sauter sur la glace. Ils développent leur courage.

Indications

Faire attention que les pucks ne traînent pas sur toute la glace pour ne pas gêner les autres utilisateurs.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	Patiner l'un à côté de l'autre et faire passer le puck de A à B en soulevant la jambe intérieure; puis idem de B vers A.	A deux, côte à côte; en ligne droite, d'une bande à l'autre; changer les rôles à chaque exercice.	Un puck par paire
4'	A et B se font face, A patine en avant, B en arrière; A et B se lancent un puck tout en patinant.	A deux face à face, en ligne droite, changer de rôles.	Idem
4'	A et B patinent en avant et se suivent; ils s'échangent le puck d'arrière en avant en le passant entre leurs jambes écartées; d'avant en arrière en le passant au dessus de leurs têtes.	A deux, l'un derrière l'autre, en ligne droite, changer de rôles.	Idem
4'	A et B patinent l'un à côté de l'autre en gardant leur distance et se font des passes avec le puck (par les pieds).	A deux, l'un à côté de l'autre, librement sur la glace, changer de rôles.	Idem
4'	A et B s'accroupissent l'un à côté de l'autre et se passent le puck avec une main sur la glace.	A deux, l'un à côté de l'autre, en ligne droite, changer de rôles.	Idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	Dans le vestiaire, exercer différents sauts patins aux pieds.	Nous allons dans le vestiaire ou ailleurs sur le sol, là où les élèves ont de la place.	
4'	Exercer au vestiaire le saut pieds joints (saut sur deux pieds en avant, réception également sur deux pieds en avant, en ligne droite); attention, les bras ne doivent pas monter au-delà de la hauteur des épaules (risque de chute en arrière sur la tête).	Idem	
3'	Introduire le saut pieds joints sur la glace.	Sur la glace: en cercle, le regard et le buste orientés vers le centre; pour chaque élève, prévoir suffisamment de place pour se mouvoir.	
3'	Sauter par-dessus des lignes à pieds joints.	Individuellement, librement sur la glace	
3'	Sauter par-dessus différentes lignes d'une jambe sur l'autre.	Idem	

3'	Patiner en avant sur le cercle et faire un saut pieds joints.	Individuellement, sur un cercle	
4'	Idem, mais en partant en avant sur deux pieds et en réceptionnant en arrière sur deux pieds (effectuer un demi tour en l'air).	Idem	
4'	1 coup de sifflet = sauter d'un pied sur l'autre 2 coups de sifflet = faire un saut sur deux pieds avec un demi tour en l'air 3 coups de sifflet = sauter un demi-tour en l'air en partant sur deux pieds et en réceptionnant sur un pied	Individuellement, librement sur la glace	
2'	Sauter sur les pointes d'un côté à l'autre, de gauche à droite et inversement; répéter plusieurs fois. Idem avec des demi-tours en l'air.	Individuellement, librement sur la glace	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
10'	Jeu: «Mangeur de poissons» Le meneur du jeu (MJ) délimite un terrain de jeu (l'océan), dans lequel tous les participants (poissons) patinent. Les joueurs nagent de A (l'océan) vers B (la côte) et inversement au signal du MJ, situé hors du terrain de jeu. Le MJ crie «Mangeur de poissons», rentre sur le terrain de jeu et attrape le plus de poissons possible (joueurs). Celui qui en tant que joueur patine par exemple sur un pied, ne peut pas être attrapé par le mangeur de poissons. Le groupe détermine au préalable quelle attitude correspond à quel mot. Exemple: - Moule = deux élèves se mettent dos à dos et se tiennent par les mains entre leurs jambes écartées; ainsi, ils ne peuvent pas être attrapés. - Hippocampe = celui qui fait une pirouette ne peut pas être attrapé. - Algue = celui qui saute ne peut pas être attrapé. Les joueurs peuvent se mettre d'accord sur le nombre de mots qu'ils souhaitent. Celui qui est attrapé, devient chasseur et rejoint le groupe avec le MJ.		



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 6

Croiser en arrière

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau ☐ simple ☒ moyen ☒ difficile

Âge recommandé 5 à 10 ans

Taille du groupe 6 à 10 participants par enseignant

Env. du cours Piste fermée

Aspects de sécurité Faire attention au risque de collision dans les exercices en arrière. Bien organiser.

Objectifs/But d'apprentissage

L'aisance en patinage arrière doit être améliorée. Utilisation des croisés en arrière.

Indications

Effectuer systématiquement les exercices dans les deux sens (gauche/droite). Le regard pendant les croisés en arrière est, dans la plupart des cas, orienté vers l'intérieur, vers l'arrière, au-dessus de la main intérieure au cercle, dans la direction du déplacement.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	Tourner 10x en avant autour du cône, vers la gauche et vers la droite. Même exercice mais tourner autour du cône en arrière.	Chaque élève pose son cône librement sur la piste; respecter suffisamment de place par élève. Chacun s'exerce seul	Chaque élève a un cône (petit, léger).
3'	S'éloigner de 3 mètres du cône, puis patiner vers le cône et freiner devant le cône. Même exercice en arrière.	Individuellement	Idem
3'	Patiner librement sur la glace, freiner devant un cône quelconque, repartir et freiner devant le prochain cône, etc.	Individuellement	Idem
3'	Idem, mais tourner autour du cône une fois au lieu de freiner (vers la gauche et vers la droite en alternance); continuer.	Individuellement	Idem
3'	Patiner en avant et tenir le cône en équilibre sur la tête.	Chacun tient son cône dans la main, déplacement d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur; individuellement.	Idem
3'	Idem, mais en patinant en arrière.	Individuellement	Idem
3'	Patiner en avant et tenir le cône en équilibre sur le genou monté à 90°; gauche et droite.	Individuellement	Idem
3'	Idem en arrière.	Individuellement	Idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Croiser plusieurs fois en arrière sur le cercle, puis glisser en carre extérieure sur le pied intérieur au cercle. Idem pour le 2 ^e côté.	Tous les élèves sont sur le même cercle, dans le même sens, chacun individuellement.	Dessiner éventuellement un cercle ou utiliser les lignes de hockey.
3'	En arrière, patiner deux serpentines sur deux pieds, puis croiser deux fois en arrière. Idem pour le 2 ^e côté.	Idem	Idem
3'	Croiser en arrière et exécuter avec les bras un exercice de coordination simple imposé. Idem pour le 2 ^e côté.	Idem	Idem



3'	Patiner deux chassés en arrière, puis quatre croisés en arrière; les bras doivent rester dans le dos. Idem pour le 2 ^e côté.	Idem	Idem
3'	Croiser en arrière puis s'accroupir (pieds parallèles), puis exécuter avec la jambe extérieure au cercle une cafetière.	Idem	Idem
4'	A croise en avant, B croise en arrière, patiner synchronisé.	A deux face à face sur le cercle en se tenant ou pas par les mains.	Idem
3'	Croiser en arrière l'un derrière l'autre en se tenant par une main.	A deux.	Idem
3'	«Maître et chien»: A donne le rythme pendant les croisés en arrière, B reproduit; inverser les rôles.	A deux.	Idem

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
10'	Jeu: «Brandy» Les équipes tentent d'envoyer une balle en mousse dans le but adverse à l'aide d'une canne de hockey. Celle qui obtient en premier trois points a gagné.	Quatre contre quatre, jusqu'à six contre six; déterminer les deux camps avec deux buts.	Rubans de gymnastique, balle en mousse, cannes de hockey.



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 7

Rester en équilibre

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau ☐ simple ☒ moyen ☒ difficile
Âge recommandé 5 à 10 ans
Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant
Env. du cours Piste fermée
Aspects de sécurité Ne pas laisser les bâtons de gymnastique sur la glace.

Objectifs/But d'apprentissage

La coordination en général et l'équilibre en particulier doivent être améliorés.

Indications

Les cannes de hockey dont la palette a été sciée sont des aides possibles.

Demandez au club local de hockey des pucks et des cannes de hockey usagées.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	A et B patinent, si possible de manière synchronisée, en avant l'un derrière l'autre et tiennent chacun à gauche et à droite un bâton de gymnastique.	À deux, avec deux bâtons de gymnastique, librement sur la piste.	Un bâton de gymnastique ou une canne de hockey sans palette par enfant
4'	Idem, mais A tire B; B tente de glisser sur une jambe; inverser les rôles.	Idem	Idem
4'	Idem, mais A stoppe (freine) de temps à autre, B reste sur un pied, la jambe libre doit rester levée; inverser les rôles.	Idem	Idem
8'	Patiner les uns derrière les autres et liés par des bâtons de gymnastique; les mêmes exercices décrits ci-dessus peuvent également être essayés. Le premier de la chaîne tire ses camarades.	Quatre à six élèves ensemble.	Un bâton de moins que le nombre d'élèves par chaîne.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Patiner en avant sur une jambe, gauche et droite.	Individuellement d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur.	
3'	Qui peut glisser sur une jambe toute une largeur avec seulement quatre poussées d'élan?	Idem	
3'	Idem mais en balançant la jambe libre d'avant en arrière sans perdre l'équilibre.	Idem	
3'	Patiner en arrière sur une jambe en exécutant avec les bras un exercice de coordination imposé; gauche et droite.	Idem	
3'	Idem mais en montant et descendant la jambe libre de côté (en rythme); les deux côtés.	Idem	
3'	Serpenter en avant sur une jambe; gauche et droite.	Idem	
3'	Enchaîner des demi-tours sur les pointes.	En cercle, individuellement.	



3'	Patiner vite sur une jambe en cercle; incliner le corps vers l'intérieur du cercle; gauche et droite.	Idem
3'	Patiner en avant sur le cercle et se retourner en arrière sur une jambe.	Idem
3'	Patiner en arrière sur le cercle et se retourner en avant sur une jambe.	Idem

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
10'	Jeu «Ringhockey» A joue contre B; l'anneau doit être déplacé à l'aide d'un bâton de gymnastique ou d'une canne de hockey sans palette.	Deux équipes A et B, avec ou sans but.	Deux buts, anneau en caoutchouc, bâtons de gymnastique ou cannes de hockey sans palette.



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 8

Saut de trois

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau ☐ simple ☐ moyen ☒ difficile

Âge recommandé 5 à 10 ans

Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant

Env. du cours Piste fermée

Aspects de sécurité Les jeux de poursuite augmentent le risque de collisions. En tant qu'enseignant, observez bien et prenez si nécessaire des mesures.

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre le saut de trois. Augmenter le courage.

Indications

Un terrain de jeu délimité et adapté au jeu de poursuite et aux participants sont importants.

Incliner le corps en avant («mal au ventre») lors de la réception d'un saut d'avant en avant. Les chutes vers l'arrière, au-delà de l'arrière de lame, sont dangereuses.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
2'	Patiner aussi vite que possible en avant; ne toucher aucun camarade.	Librement sur la glace	
3'	Patiner librement en avant; au coup de sifflet de l'enseignant, toucher une ligne rouge. Idem mais si deux coups de sifflet, chacun doit tourner deux fois sur place.	Librement sur la glace	Sifflet
8'	Trois élèves reçoivent un signe distinctif (équipe des chasseurs) et attrapent aussi vite que possible tous les autres joueurs. Celui qui est attrapé rejoint l'enseignant. Ce dernier stoppe le jeu lorsque tous sont attrapés. Puis c'est le tour de la prochaine équipe de chasseurs. Quelle équipe est la plus rapide à attraper tous les joueurs?	Délimiter le terrain de jeu. Librement sur la glace, trois élèves forment une équipe de chasseurs.	Signes distinctifs Event. cônes
7'	«Chat enchaîné»: Un élève commence la poursuite. Celui qui est attrapé donne la main au chat. Dès que la chaîne comprend quatre élèves, elle se sépare en deux nouvelles chaînes et continuent d'attraper jusqu'à ce que tous soient attrapés.	Délimiter le terrain de jeu. Librement sur la glace; dès que quatre élèves attrapés forment une chaîne, celle-ci se sépare en deux groupes (chaînes), etc.	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Sauter pieds joints en avant avec peu de vitesse. Attention: ne pas monter les bras plus haut que les épaules (risque de chute en arrière); fléchir les genoux lors de la réception. Le corps est incliné en avant. Faire de petits sauts.	D'une bande à l'autre dans le sens de la largeur. Exercer d'abord au sol dans le vestiaire.	
3'	Idem mais sauter par-dessus différentes lignes de hockey.	Individuellement, librement sur la glace.	
3'	Faire le saut pieds joints avec un demi-tour vers le centre du cercle. Réception en arrière sur deux pieds.	Individuellement sur le cercle, départ pieds joints en avant, réception pieds joints en arrière	



5'	Sur le cercle, glisser pieds parallèles; puis pousser avec le pied extérieur au cercle tout en pliant les genoux; pousser simultanément avec le pied intérieur pour sauter et lancer la jambe libre vers l'avant; faire un demi tour vers l'arrière et arriver pieds joints.	Individuellement sur le cercle; d'un pied en avant à deux pieds en arrière.	
5'	Idem, mais réception uniquement sur le pied intérieur au cercle en arrière.	Individuellement sur le cercle; d'un pied en avant à un pied en arrière	
5'	Idem, mais avec trois poussées d'élan (gauche-droite-gauche) et sauter. Essayer l'autre côté (droite-gauche-droite).	Idem mais avec trois poussées d'élan	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
15'	Inventer personnellement un petit enchaînement (programme long) à partir des éléments appris jusqu'à présent (glisser, tourner, croiser et saut de trois). Présenter le programme.	Individuellement, librement sur la glace	

J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 9

Petites créations

Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau ☐ simple ☐ moyen ☒ difficile
 Âge recommandé 5 à 10 ans
 Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant
 Env. du cours Piste fermée
 Aspects de sécurité Etre particulièrement prudent pendant la pratique de l'avion (jambe libre haute!)

Objectifs/But d'apprentissage

Les participants apprennent différents éléments difficiles (créations).

Indications

De nombreuses autres idées peuvent être développées pour la mise en train.
 Les exercices peuvent très vite être adaptés au niveau du groupe (compliquer, simplifier).
 La partie principale peut facilement être organisée en travail par atelier.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Patiner en avant autour des cônes, s'accroupir en avant pour revenir au départ du parcours (petit paquet).	Individuellement. Deux consignes par parcours (1 pour l'aller, 1 pour le retour). Chaque consigne est exercée trois fois, puis de nouvelles consignes sont données.	Cônes ou pucks
3'	Patiner autour des cônes sur la carre extérieure en avant; patiner le retour en arrière.		
3'	Slalomer sur deux pieds autour des cônes, patiner le retour en arrière sur une jambe.		
2'	Patiner en avant à côté des cônes et toucher la glace à la hauteur de chaque troisième cône; «bouteilles» rapides en avant pour le retour au départ.		
3'	Patiner en avant sur une jambe autour des cônes, slalomer en arrière sur deux pieds pour le retour.		
3'	Patiner en arrière autour des cônes, patiner sur une jambe lors du retour, tout en décrivant simultanément des cercles opposés avec les bras.	Un bras décrit un cercle vers l'avant, l'autre décrit un cercle vers l'arrière (commencer les bras levés)	
3'	Patiner pieds joints autour des cônes et exécuter un demi-tour à chaque deuxième cône; croiser puis décroiser les pieds sur le chemin du retour.	Les deux pieds restent toujours sur la glace pendant le croisé	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
9'	Avion en avant 1. Patiner en avant sur la jambe porteuse tendue, tendre la jambe libre vers l'arrière à l'horizontale, pointe de pied tournée vers l'extérieur; la jambe libre doit être au-dessus de la trace patinée, les bras sont tendus de côté à hauteur des épaules. Le buste est droit. 2. Idem; baisser lentement et simultanément le buste vers l'avant et la jambe libre vers l'arrière (mouvement de balancier); la ligne passant de la tête au pied libre est droite. La tête est inclinée vers l'arrière (une épingle sous le menton!).		
4'	Cigogne en avant Glisser en avant sur deux pieds. Lever la jambe libre vers l'avant jusqu'à ce que la cuisse soit à l'horizontale et que la pointe du pied soit dirigée vers le bas. Les bras sont tendus de côté. Aussi possible en arrière.		
8'	Cafetière en avant Glisser sur les deux pieds en avant et prendre la position du petit paquet. Tendre une jambe vers l'avant. Tirer aussi les bras vers l'avant. La cafetière peut être patinée sur un cercle ou en ligne droite. Aussi possible en arrière.		
9'	Fente avant Prendre quelques poussées d'élan. Plier la jambe porteuse et tendre simultanément la jambe libre vers l'arrière pointe de pied vers l'extérieur sur la trace patinée. Les bras peuvent être tendus latéralement ou vers le haut.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
10'	Exercice d'enchaînement L'avion, la cigogne et la cafetière doivent être combinés à deux (avec contact physique). Chaque couple cherche deux solutions différentes.	A deux	

J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 10

Jeux

Group d'auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage, Karin Heim-Ryser, entraîneur diplômée de patinage

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau ☐ simple ☐ moyen ☒ difficile
 Âge recommandé 5 à 10 ans
 Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant
 Env. du cours Piste fermée
 Aspects de sécurité Bonne organisation et bonne explication des jeux

Objectifs/But d'apprentissage

Amélioration du patinage au travers des jeux. Augmenter l'équilibre sur la glace. Plaisir du jeu.

Indications

Les conditions de départ doivent convenir sinon les jeux peuvent devenir dangereux sur la glace car les enfants se surmènent.

De nombreux jeux sont tirés du cahier pratique Mobile «patinage» N°23, 6/06

Les durées de jeux sont calculées plutôt un peu juste. Il est recommandé d'avoir un sifflet.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
8'	Jeu des 100 Former de groupes de trois. Chaque groupe lance un dé devant l'enseignant. Celui-ci note le chiffre. Le groupe effectue ensemble un tour de cercle. Etc. Chaque groupe réussit-il dans un temps donné à atteindre 100 points?	Le total de points exigé doit être adapté aux conditions personnelles et situationnelles	Dé, papier, crayon
6'	Coup du sort Chaque couple tire un billet. Ensemble, il accomplit la tâche demandée (patiner un slalom ou bien patiner un grand cercle, etc.) Le jeu se déroule jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de billets.	A deux	Billets
6'	Statues Trois élèves forment un groupe. Deux sculpteurs font du troisième élève une statue et le poussent selon un parcours donné. Puis les rôles sont inversés.	A trois 	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
5'	Atome Tous se déplacent librement dans un terrain délimité. Le meneur de jeu dit un chiffre entre un et trois. Ce chiffre détermine le nombre d'enfants qui doit se regrouper ensemble, former un cercle et s'attraper par les mains. Les groupes formés tournent en cercle (visage et buste orientés vers le centre du cercle). Puis le groupe se dissout et attend le nouveau chiffre du meneur de jeu.	Tous ensemble; très approprié pour former spontanément des groupes	



5'	Le dixième Le couple réussit-il à accomplir les dix tâches sans erreur? Le rythme d'apprentissage des plus faibles détermine le rythme du jeu. 1. «citrons» en avant: 10 x 2. faire la patinette sur chaque jambe: 9 x 3. «citrons» en arrière: 8 x 4. faire un slalom : 7x 5. demi chasse-neige devant un cône: 6x 6. petit paquet(définir la distance): 5x 7. cigogne(définir la distance): 4x 8. pirouette sur deux pieds: 3x 9. saut de trois: 2x 10. fente: 1x	A deux. Ecrire les 10 tâches et plastifier la feuille,	Feuille plastifiée, cônes
5'	«Bonjour, Monsieur le maître de glace 0187 Les joueurs forment un cercle et se tiennent par la main. Un joueur patine autour du cercle et touche un autre dans le dos. Celui-ci démarre en sens inverse. Dès que les joueurs se rencontrent, ils se donnent la main et se saluent trois fois avec les mots «Bonjour, Monsieur le maître de glace», puis tentent aussi vite que possible de reprendre leur place dans le cercle. Celui qui arrive en premier à sa place a gagné. Le 2e joueur patine à son tour autour du cercle. Les joueurs du cercle peuvent eux aussi tourner doucement. Cela augmente l'intensité du jeu.	5-6 joueurs par cercle	
5'	Curling humain Après un élan défini, le skip (A) lance la pierre (B) en «petit paquet» sur la piste de curling. Si B atteint la première ligne, A obtient un point. Si B atteint la deuxième ligne, A obtient deux points. Qui obtient le plus de points avec trois lancers?	A deux. Marquer les lignes avec des cônes.	Cônes
5'	Jeu de nombres Délimiter un terrain de jeu carré. Les angles sont définis avec les chiffres de 1 à 4. Les élèves patinent librement. Dès que le meneur de jeu siffle et annonce un chiffre de 1 à 4, les patineurs doivent se rendre aussi vite que possible dans l'angle annoncé puis revenir. Le meneur de jeu peut aussi annoncer un nombre à trois chiffres (132). Les joueurs doivent alors se rendre dans les angles correspondant dans l'ordre des chiffres annoncés (angle 1, puis 3, puis 2).	Terrain de jeu carré. Écrire les nombres 1 à 4 sur une feuille.	Sifflet, feuille
5'	Ciseaux-papier-caillou Les élèves A et B se tiennent face à face à 2 mètres de distance. Ils disent ensemble la formule «Ciseaux-papier-caillou» puis montrent grâce à leur main l'un des trois symboles. Celui qui a le signe le plus faible doit fuir (les ciseaux battent le papier, le papier bat le caillou, le caillou bat les ciseaux). Si le fuyard est rattrapé par son camarade, le poursuivant marque un point; sinon, c'est le fuyard qui marque un point.	À deux.	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
6'	Parc animalier La classe est séparée en deux. Une moitié présente différents animaux du zoo qui se déplacent librement sur la glace. Les visiteurs du zoo tentent de deviner quels sont les animaux. Combien d'animaux reconnaissez-vous? Inverser les rôles.	Diviser la classe	
4'	Laurenzia Tous se tiennent en cercle par les mains et chantent «Laurenzia» (ou «Mon chapeau a trois coins»). Tous s'accroupissent au mot «Laurenzia» prononcé et chaque jour de la semaine (ou aux mots «chapeau» et «coin»).	Cercle en se tenant par les mains (buste orienté vers le centre).	