



Leçons de Patinage

Thème : Développer les fondamentaux grâce aux Parcours Suisse

Objectif des leçon: Les enfants développent les bases du patinage à travers les Parcours Suisse. Ils explorent les trois domaines fondamentaux du patinage – **glisser, patiner en carres et tourner/sauter** – afin d’améliorer leur équilibre, leur coordination, leur aisance sur la glace et leur confiance en eux, dans un cadre ludique et motivant.

Durée : Flexible, selon les besoins.

Déroulement : Choisissez un programme d'échauffement parmi les propositions A-G-H-I-K). À l'issue de l'échauffement, choisissez l'un des trois thèmes : glisser – patinage en carres – tourner/sauter). Pour chaque thème, trois variantes de parcours sont proposées. Choisissez-en une, installez le parcours correspondant, puis laissez les élèves le réaliser. Exemple : si l'enseignant-e souhaite travailler le thème tourner/sauter avec les élèves, il/elle choisit l'un des trois parcours proposés : TS1, TS2 ou TS3

Simplifier :

- Réduire le nombre d'éléments du parcours
- Diminuer les distances
- Effectuer les exercices à une vitesse modérée
- Autoriser les enfants à utiliser les deux pieds ou les deux sens de rotation
- Donner davantage de temps pour réaliser les tâches
- Adapter les consignes au niveau des enfants

Complexifier :

- Augmenter le nombre d'éléments du parcours
- Allonger les distances
- Réaliser le parcours à une vitesse plus élevée
- Imposer des contraintes supplémentaires (par exemple sur un seul pied, dans un sens de rotation précis ou avec une position définie)
- Enchaîner plusieurs tâches sans interruption
- Ajouter un défi d'équilibre, de coordination ou de précision



Introduction :

Les **Parcours Suisse** constituent un outil pratique et ludique permettant aux enfants de développer les bases du patinage de manière autonome et progressive. Les parcours sont organisés selon trois niveaux de difficulté – **bleu, rouge et noir** – afin de répondre aux différents âges et niveaux des participants.

Le classeur complet des Parcours Suisse peut être commandé auprès de Swiss Ice Skating à l'adresse info@swissiceskating.ch au prix de **CHF 25.– (hors frais de port)**.

Dans le cadre du projet *La glace c'est classe*, les auteurs **Caroline Sutter-Domb, Ina Jegher** et **Eric Miotton** ont généreusement mis à disposition les **Parcours Suisse bleus**, permettant ainsi aux enseignants de bénéficier d'un support pédagogique éprouvé pour l'initiation au patinage sur glace.

Les parcours abordent les trois domaines fondamentaux du patinage :

- **Glisser**
- **Patinage en carres**
- **Tourner / Sauter**



SWISS
ICE SKATING

PARCOURS SUISSE

Manuel pour l'enseignement de base

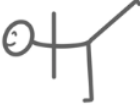
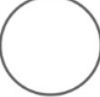
Caroline Sutter-Domb
Eric Miotton
Ina Jegher

IMPRESSUM

Editeur: Swiss Ice Skating
Auteurs: Caroline Sutter-Domb | Eric Miotton
Ina Jegher
Direction du projet: Ina Jegher
Layout: Noëmi Bond
Pression: Hülliger | 2502 Biel
Edition: 2023 | 1^{re} édition
Source d'achat: Secrétariat Swiss Ice Skating

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion – même partielle – requiert l'autorisation écrite de l'éditeur et l'indication des sources.

LÉGENDES GÉNÉRALES

	2 pieds		av / glisse avant
	gauche		arr / glisse arrière
	droit		croiser
	début		sur place
	cigogne sur place		fente
	cigogne		la cafetière
	petit paquet sur place		arabesque (avion)
	petit paquet		position verticale
	patiner une courbe		Cercle (chassés, croisés)

LÉGENDES G GLISSER

■ Débutants ■ Avancé ■ Expert

patinage en av	glisse av sur 2P
patinage en arr	glisse av sur 1P (ici pied droit)
petit paquet sur place	glisse arr sur 2P
petit paquet	glisse arr sur 1P (ici gauche)
cigogne sur place	arabesque (avion)
cigogne	fente
poussée en L	la cafetière
patinage en av poussée en V	Glisse av rapide
glisser en av position en V	Glisse arr rapide
courir	patinage rapide

LÉGENDES TS TOURNER-SAUTER

■ Débutants ■ Avancé ■ Expert

rotation 360° sur place	tourner av/arr et arr/av 2P
tourner en déplacement	Twizzle 2P
sauter	Twizzle avi interieur 1P
sauter sur place	cercle (Chassés, Croiser)
360° autour d'un cône	sauts de côté sur pointes pas chassé piqué
Pirouette 2P	saut av à arr sur 2P
Pirouette 1P	saut av à arr 1P à 2P
Pirouette 2P ou 1P avec élan sur 2P	saut av à arr sur 1P (Saut de valse)
Pirouette avec entrée 1/2 cercle	trois avec pas chassé piqué
saut avec piqué arr	saut de ciseaux, (pas de géant)

LÉGENDES C PATINAGE EN CARRES

■ Débutants ■ Avancé ■ Expert

LÉGENDES C PATINAGE EN CARRES

■ Débutants ■ Avancé ■ Expert

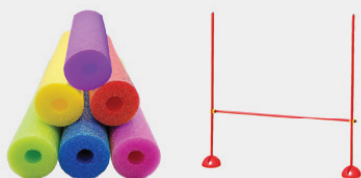
LISTE DE MATÉRIEL



grands cônes (hauteur 50 cm)
cônes moyens (hauteur 30 cm)



lot de coupelles de marquage



nouilles flottantes avec trou
barres



cadre d'affichage A4 pour
panneaux



pucks, cubes de construction, etc.



stylo POSCA
PC-17K 15mm
en différentes couleurs

www.sport-thieme.ch
www.schulsportmaterial.ch
www.supermagnete.ch (cadre d'affichage A4)



PROGRAMMES D'ÉCHAUFFEMENT

Objectif

Les enfants se bougent de manière intensive, variée, coordonnée et sans grande interruption (sans longues informations verbales). Ils réalisent le plus de kilomètres de glace possible en appliquant de manière joueuse des formes de glisse connues.

Informations générales

- Tous les programmes d'échauffement peuvent être choisis comme introduction, indépendamment du contenu de la leçon.
- Les exercices peuvent être enseignés à nouveau dans une leçon suivante, sous une forme légèrement modifiée, en tant que variation.
- Les exercices doivent être diversifiés et stimulants et légèrement adaptés (rendre plus difficile/faciliter) en fonction du groupe.
- De nombreuses formes de glisse peuvent également être exécutées en arrière pour les élèves avancés.

Attention: bien s'organiser! Garantir la sécurité!

- Là où c'est possible, l'exercice doit TOUJOURS être effectué des deux côtés (gauche et droite).

Durée: 15 minutes (pour une leçon de 60')

Contenu: 5 exercices /thème

Avant l'échauffement

1. contrôle de présence
2. annonce de l'objectif ou des objectifs de la leçon
3. rituel d'accueil
4. début des exercices de l'échauffement
5. départ de la partie principale: Parcours Suisse, histoires, formes d'entraînement ludiques, etc.

Abréviations

- E1 exercice 1 etc.
- E élève/élève
- EA élève A
- EB élève B
- av patiner en avant
- arr patiner en arrière



PROGRAMMES D'ÉCHAUFFEMENT

A

Programme A: À deux

- E1: À deux, l'un à côté de l'autre, patiner en avant librement dans l'espace, EA doit toujours rester à la droite de EB – changer de rôle.
- E2: Idem, mais EA peut s'arrêter et montrer une pose/grimasse, EB doit la copier le plus exactement possible (apprendre à observer).
- E3: Idem, mais en se donnant la main et patiner en avant synchronisé, toujours pousser 2x à droite puis 2x à gauche.
- E4: Patiner en avant à deux l'un derrière l'autre, EA montre un mouvement/truc/une position et EB doit le copier le plus rapidement possible – changer de rôle.
- E5: Idem, mais enchaîner trois à quatre mouvements/positions/trucs ci-dessus et les exécuter de manière synchronisée et en reprenant toujours quelques poussées d'élan.

PROGRAMMES D'ÉCHAUFFEMENT

G

Programme G: Chantier

Il faut un ou deux grands paniers en plastique et/ou un seau rempli de blocs de construction. On trouve également dans le commerce des blocs de construction en matériel mou.

E1: Les élèves patinent librement en avant dans l'espace, vont chercher un bloc de construction dans le dépôt A, l'apportent dans une zone délimitée où une tour y est construite avec. L'enseignant peut déterminer le nombre de tours et leur hauteur ou non.

E2: Lorsque différentes tours sont construites, les élèves se déplacent librement dans l'espace autour de celles-ci sans en toucher une.

Variation: l'enseignant ou un élève indique le mode de déplacement (par ex. il faut toujours pousser 5x à droite puis 5x à gauche).

E3: Idem, mais en rodant en tant que chats autour des tours ou en tant que tigres sauvages ou quoi que ce soit, les E peuvent déterminer les animaux.

E4: Patiner en avant sur un grand cercle autour des tours ou en faisant des Chassés en avant.

Variation: glisser sur une jambe sur le cercle, effectuer un demi-tour et continuer en arrière.

E5: Compétition: les E se placent côte à côte sur une ligne d'un côté de la barrière et les tours doivent être construites sur une ligne du côté opposé. Chaque E dispose de quatre blocs de construction (de taille similaire), au top départ on peut prendre un bloc, on se déplace vers l'autre côté et on commence à construire sa propre tour puis on retourne chercher le bloc suivant; qui a terminé sa tour en premier?

PROGRAMMES D'ÉCHAUFFEMENT

H

Programme H: En équipe

- E1: Patiner en avant à quatre l'un derrière l'autre de manière synchronisée (avec un peu d'espace); lorsque le premier crie «hop», le dernier de la colonne passe en tête, etc.
- E2: Idem, mais le premier invente un déplacement (mouvements des bras, position des pieds, etc.) et tous doivent l'imiter et l'exécuter, échanger de rôle comme dans l'exercice 1.
Variation: le premier imite un animal.
- E3: Patiner en avant à quatre côte à côte en se tenant par les coudes et passer en position de cigogne au commandement d'un E du groupe.
- E4: Idem, mais effectuer ensemble un petit enchaînement de mouvements (l'enseignant peut donner une consigne ou laisser les enfants créer).
- E5: Patiner synchronisé en chassés avant sur un cercle, avec ou sans se tenir les mains, pousser quatre fois – freiner – changer de direction et pousser de nouveau quatre fois, etc.
Variation: après la poussée tous se mettent en petit paquet en même temps et seulement ensuite freiner et changer de direction.



PROGRAMMES D'ÉCHAUFFEMENT

I

Programme I: Avec le puck

Chaque E dispose d'un puck.

- E1: Patiner en avant librement dans l'espace et pousser le puck devant soi alternativement avec la carre intérieure du patin droit et gauche (seulement de quelques centimètres!)
- E2: Patiner en avant librement dans l'espace, lancer et rattraper le puck d'une main et l'autre.
Variation: lancer et rattraper le puck devant le corps.
- E3: Idem, mais en passant le puck d'une main à l'autre au-dessus de la tête.
- E4: Patiner en avant et poser soigneusement le puck sur le genou de la jambe fléchie et continuer à patiner ainsi.
Variation: qui peut mettre le puck en équilibre sur l'épaule et patiner en même temps? Qui peut poser le puck sur le coude et continuer à patiner?
- E5: Patiner en avant et pousser le puck une fois avec l'extérieur de la lame, puis avec l'intérieur, puis avec l'autre pied.
Variation: effectuer en même temps un exercice simple de coordination avec les bras.



PROGRAMMES D'ÉCHAUFFEMENT

K

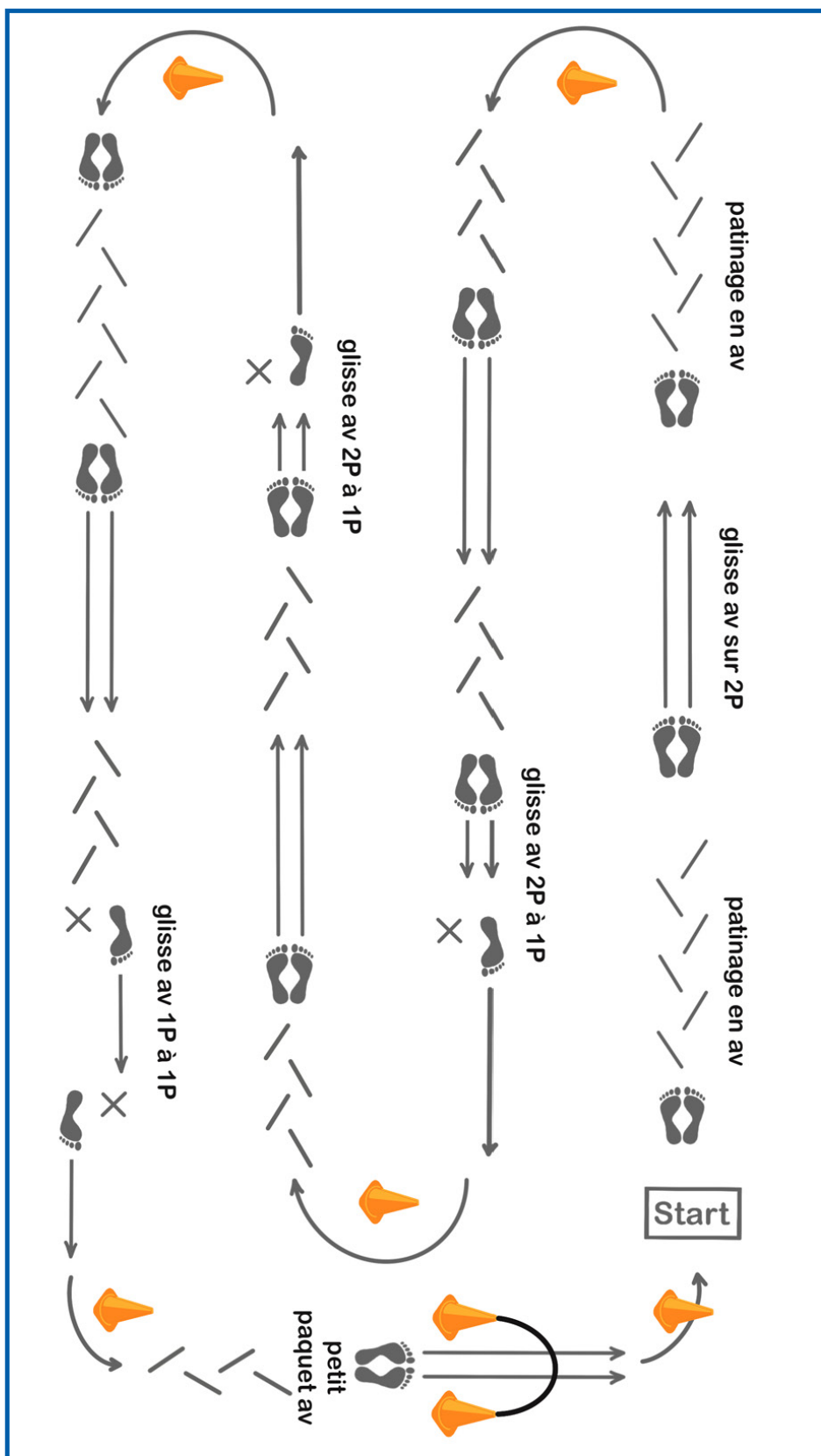
Programme K: En cercle

- E1: Les E patinent en avant en cercle, on ne peut pousser latéralement qu'avec le pied extérieur, après chaque poussée, les pieds doivent être resserrés (attention: le diamètre du cercle doit être adapté à la taille et à la vitesse des enfants).
- E2: Idem, mais après 3 poussées, glisser en avant sur le pied intérieur et maintenir le pied extérieur levé.
Variation: le pied extérieur est placé en position de cigogne.
- E3: Les E patinent en chassé avant puis glissent sur deux pieds et sautent à pieds joints d'avant en arrière (le nombril regarde toujours légèrement vers le centre du cercle).
- E4: Les E patinent en chassé avant en continu, l'enseignant donne le rythme en tapant dans les mains.
- E5: Idem, mais sur ordre (visuel ou sonore) de l'enseignant ou d'un E, changer de sens le plus rapidement possible.

B

GLISSER

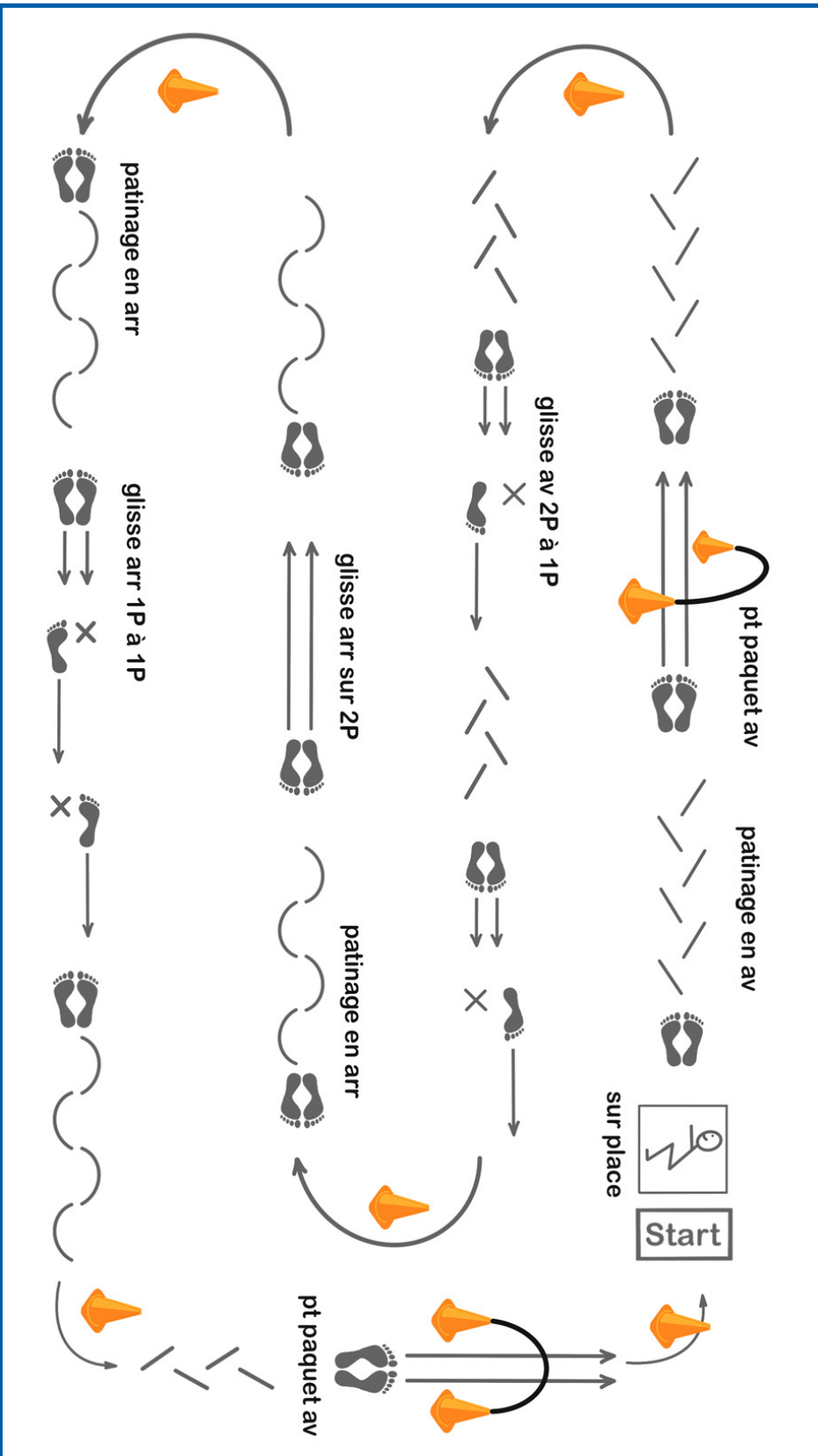
G1



B

GLISSER

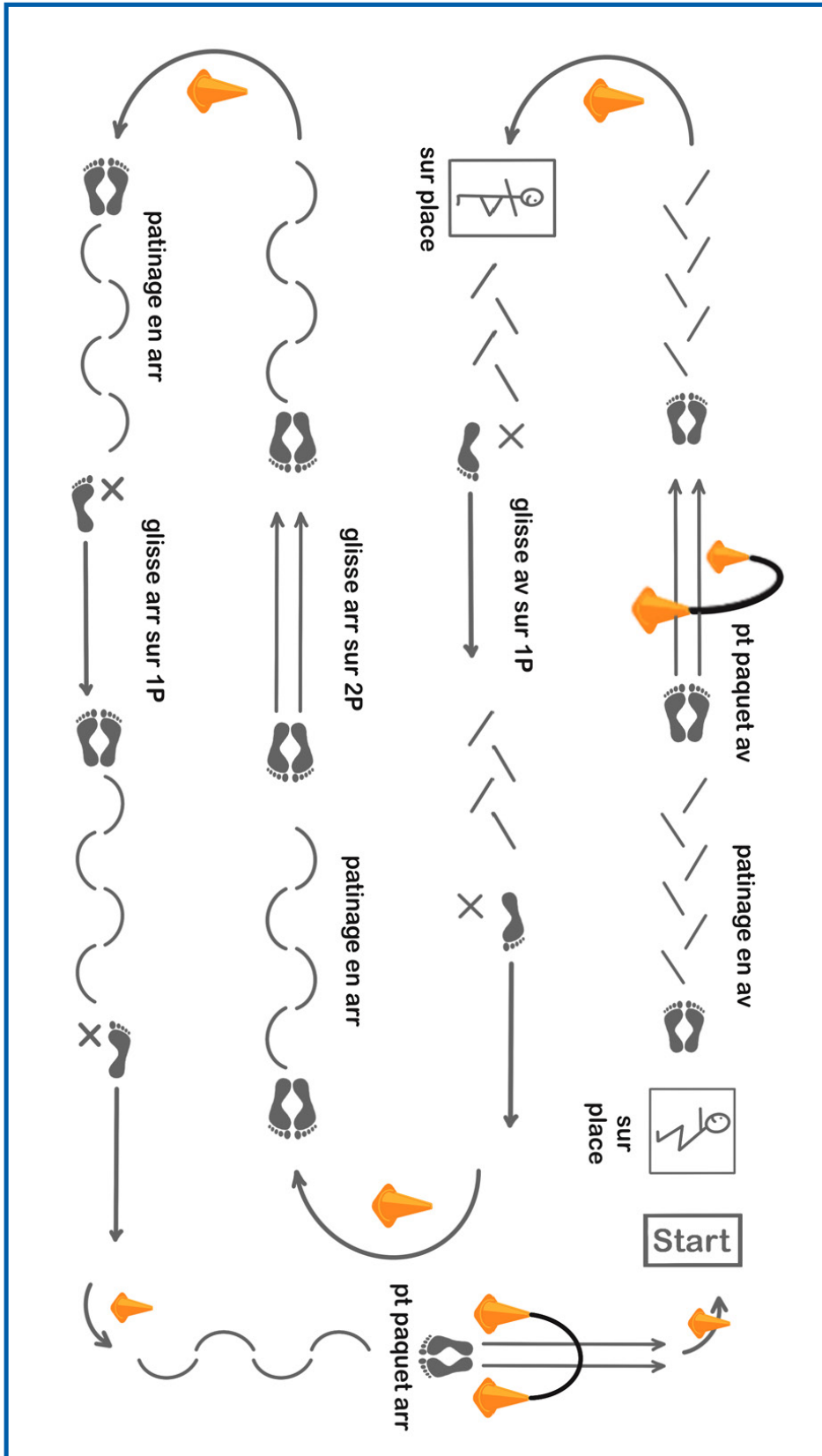
G2



B

GLISSER

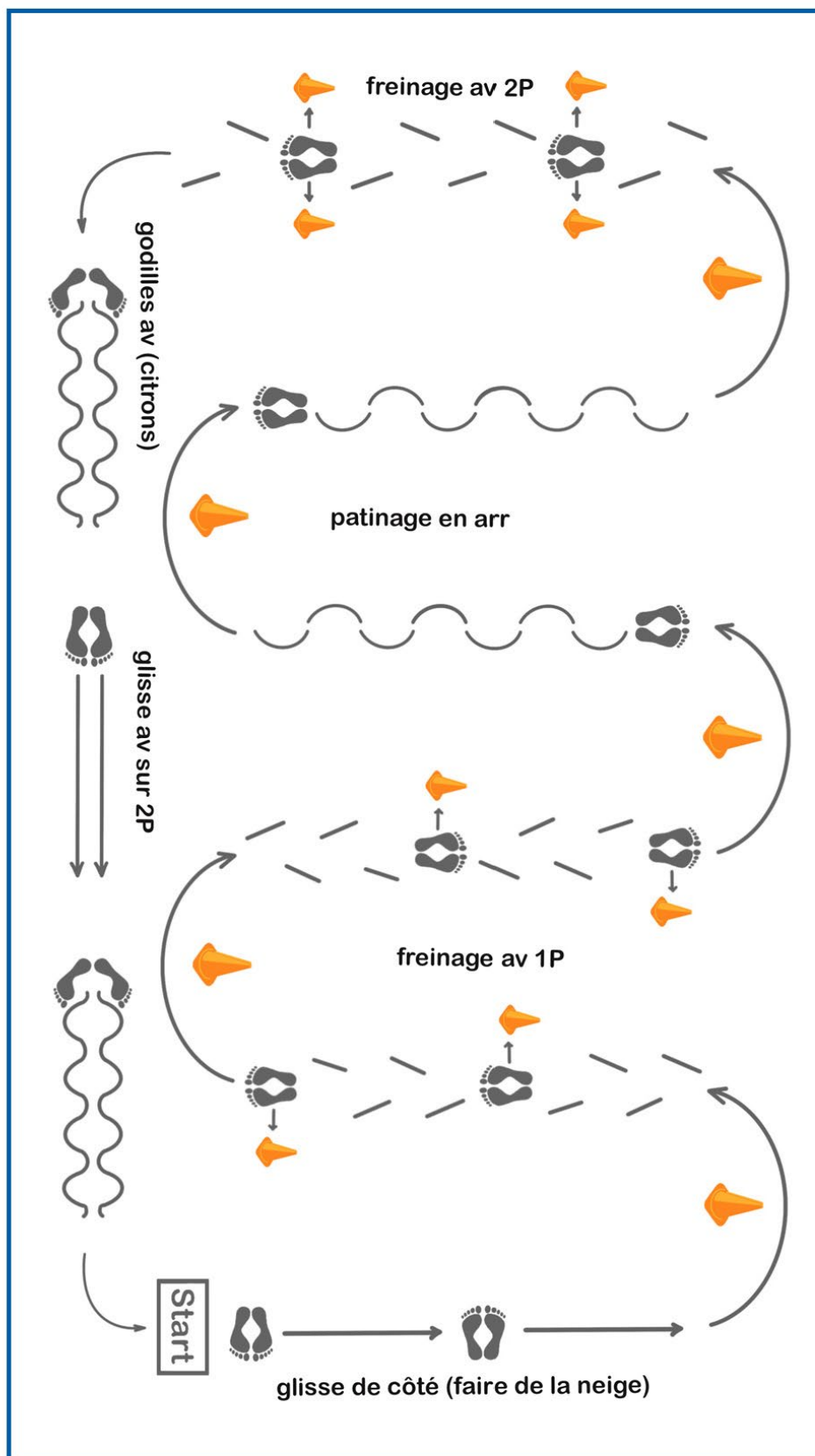
G3



B

PATINAGE EN CARRÉS

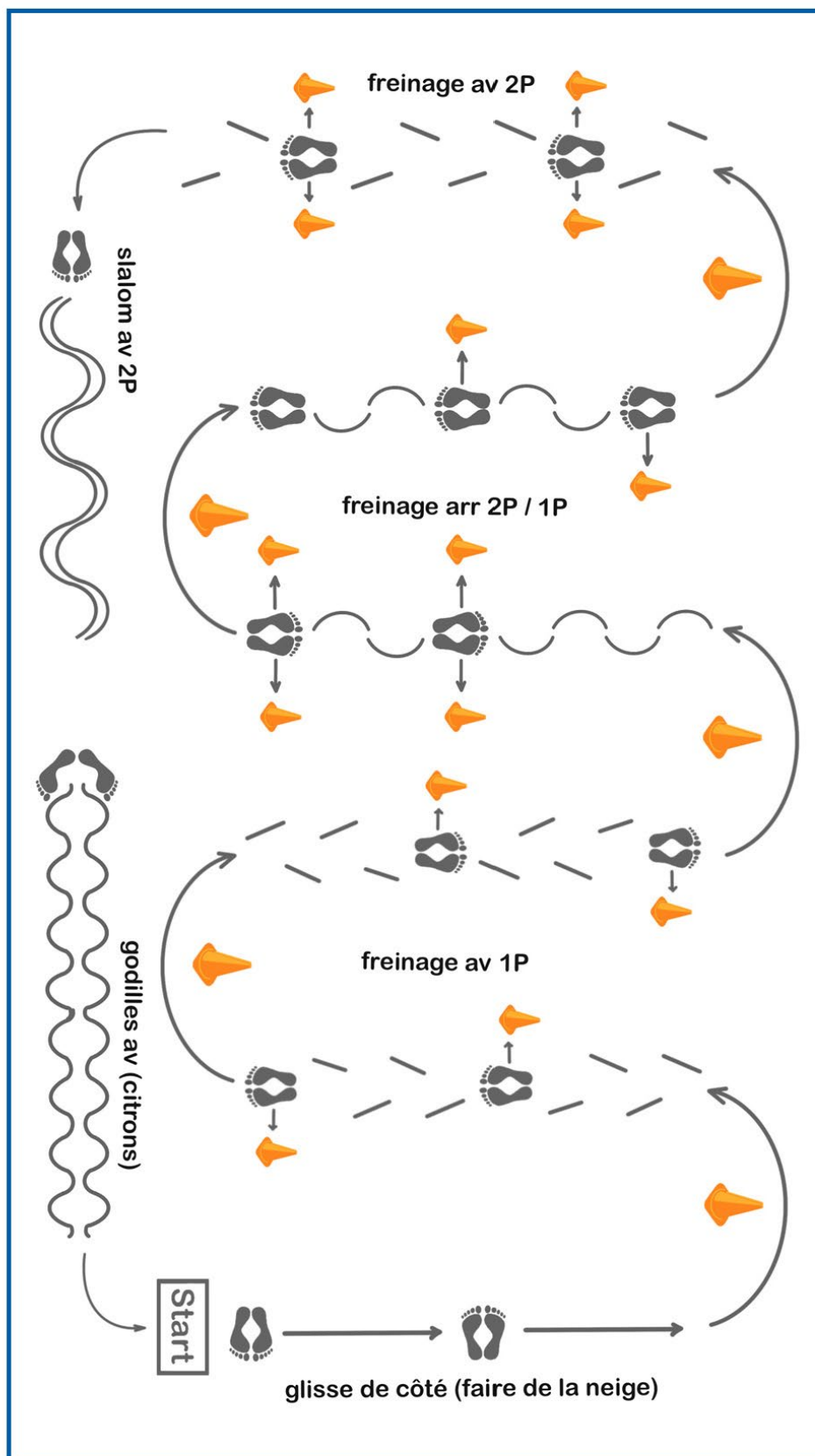
C1

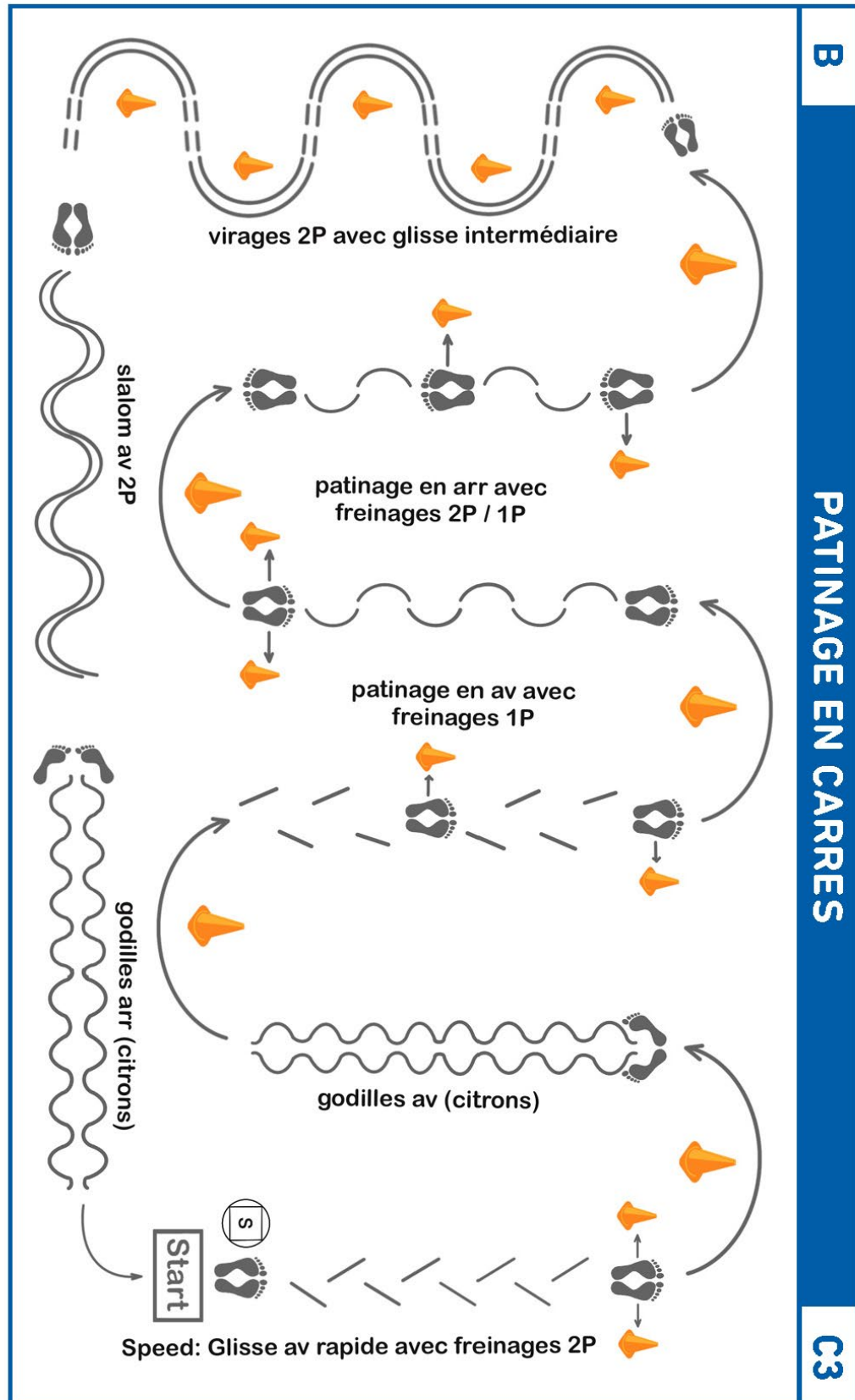


B

PATINAGE EN CARRÉS

C2

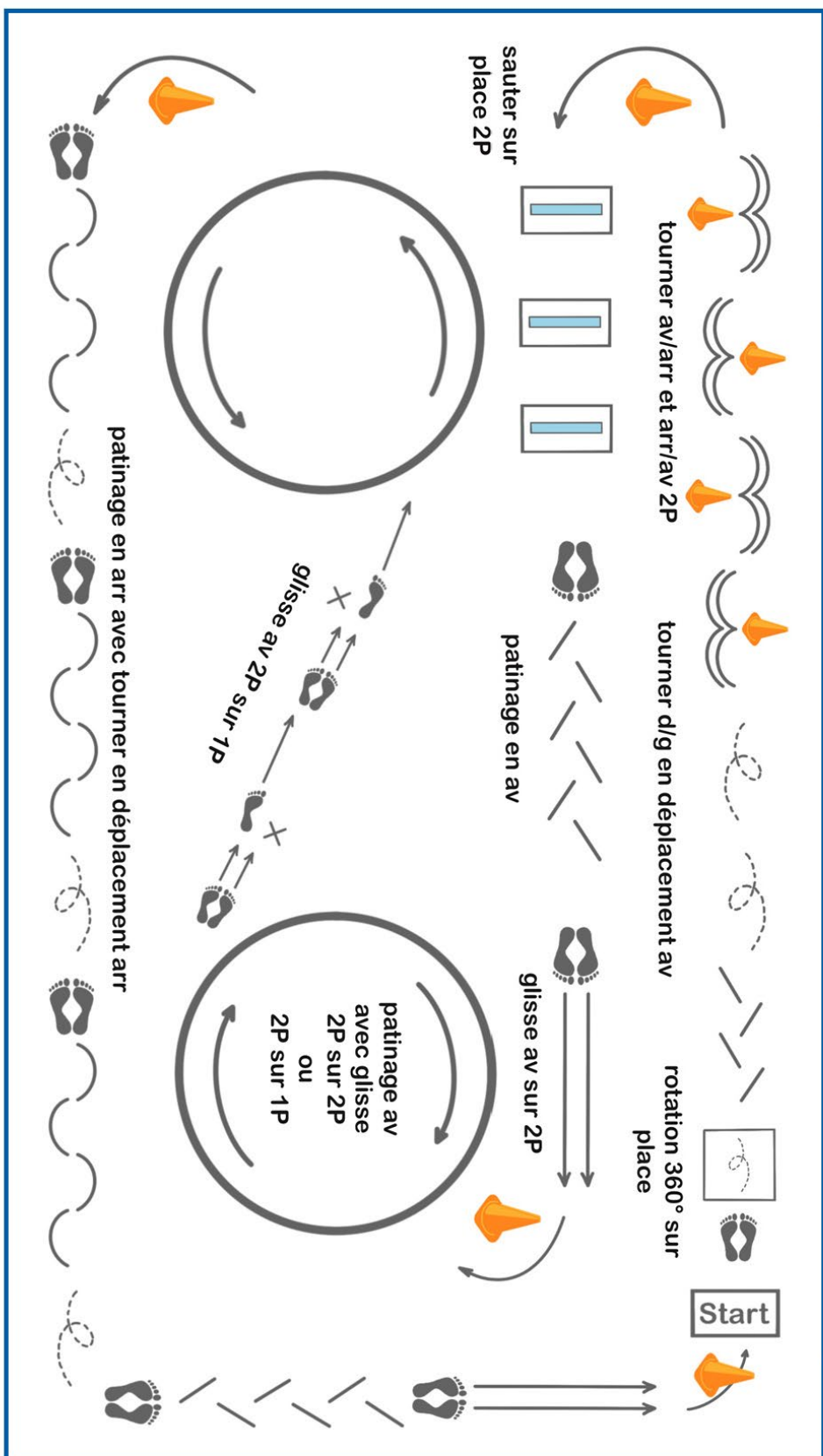




B

TOURNER-SAUTER

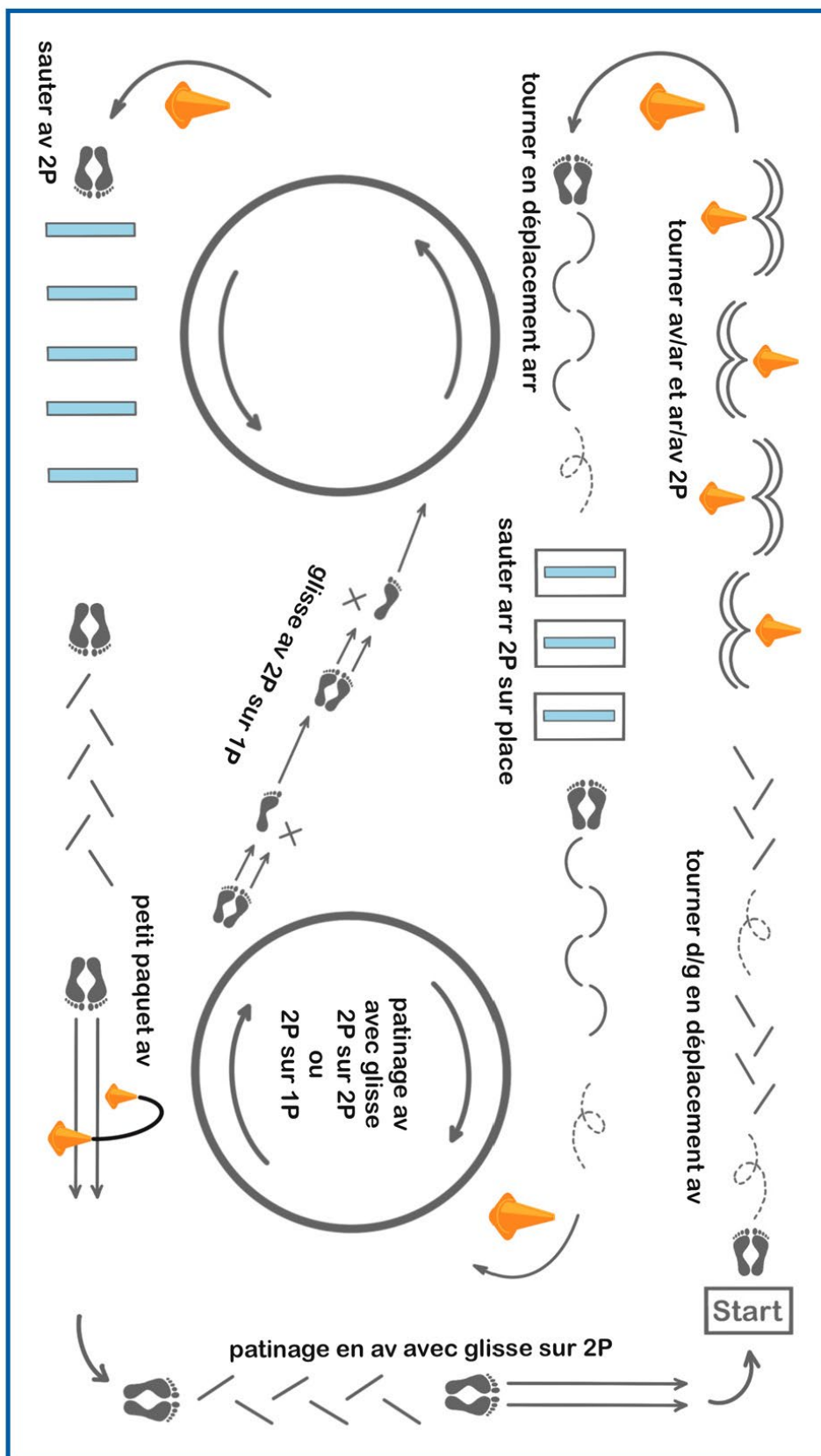
TS1



B

TOURNER-SAUTER

TS2



B

TOURNER-SAUTER

TS3

