



Patinage sur glace

Conditions cadres

Durée de la leçon : 60-90 minutes
Niveau : simple moyen difficile
Âge recommandé : 7 à 10 ans / Sport scolaire
Taille du groupe : 12 (4 à 20)
Env. du cours : Surface caoutchouc et glace

Objectifs/But d'apprentissage

- Accoutumance et jouer
- Marcher – Glisser
- Tourner
- Patiner en arrière
- Freiner
- Manège avant/arrière

MISE EN TRAIN SUR TAPIS CAOUTCHOUC

1 – Jeu du facteur avec cadeaux (musique : chanson H. Dès)		
10 min	A	A (facteur) va vers B en marchant normalement lui donne le cadeau en lui disant son nom
	B	B devient facteur et fait la même chose
	C	Idem en faisant un tour (2 tours) sur soi-même
	D	Idem en pas chassés, pas croisés
	E	Idem avec trois cadeaux
	F	Idem à quatre pattes
	G	Idem mais le facteur doit nommer son destinataire
	H	Le maître distribue le cadeau et donne le nom du destinataire



2 – Sur la glace

10 min	A	Marcher le long de la bande
	B	« Charlot » le long de la bande
	C	Position pro active de base
	D	Glisser le long de la bande
	E	Trois pas de canard puis glisser dans la patinoire
	F	Petit parcours, virage deux chevaux (avec ½ balles de tennis)
	G	Petit parcours trottinette (avec ½ balles de tennis)
	H	Trottinette en carré, dans les deux sens

3 – Bâtons et anneaux

10 min	A	Se déplacer sur la glace avec la canne suédoise et promener son anneau
	B	Jeu : Par deux, le maître fait glisser les anneaux : Aller le chercher et le ramener au maître Différents points selon la couleur





4 – Balles de tennis

10 min	A	Pousser sa balle tout en gardant le contrôle avec ses patins
	B	Pousser avec son patin intérieur, mais aussi extérieur
	C	Balle dans les deux mains et je patine en lançant ma balle tant que je suis à l'aise, sinon je garde la balle dans les mains
	D	<p>Rubrique qui arrive :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A poser la balle sur la glace sans qu'elle ne roule - A lancer la balle d'une main dans l'autre - A lancer la balle et la récupérer après un seul rebond, puis le maximum de rebond - A rouler sa balle avec la main droite et la récupérer avec main droite - Idem main gauche - Idem main droite et main gauche - A lancer la balle, faire un rebond sur la cuisse et à la récupérer, puis autre endroit du corps - A lancer la balle et à la récupérer dans le dos - A poser la balle devant soi et la récupérer derrière soi
	E	Défi par deux : Transporter la balle sans l'aide des mains (définir une distance)
	F	Jeu du cornet de glace

5 – Manège

10 min	A	<ul style="list-style-type: none"> - En cercle : <ol style="list-style-type: none"> 1) Pied gauche levé 2) Croiser 3) Je pose le gauche 4) Je ramène le droit - En accélérant - Idem de l'autre côté - Quatre cônes « carré » <input type="checkbox"/> idem + changement de sens - Distribution des chasubles en fonction de la réaction
	B	Jeu : mini hockey avec bâtons et un anneau. Quatre contre quatre avec tournus



6 – Patinage en arrière

10 min	A	Par trois avec une canne, deux patinent en avant et le troisième patine en arrière en twistant comme une oie. Changer les rôles
	B	Pousser d'un patin sur l'autre alternativement
	C	Manège arrière 123

7 – Estafettes, suggestion et jeux

10 min	A	Corde à sauter, trois élèves : deux rennes qui tirent le Père Noël qui porte un cadeau
	B	Qui a peur du Yéti
	C	Poursuite simple : loup cloué, hôpital, handicap
	D	Deux c'est assez, trois c'est trop
	E	Le maître et son chien
	F	Le Spack (à l'aveugle)
	G	Chorégraphie

Matériel

- Cannes suédoises
- Anneaux
- Balles de tennis
- Cordes à sauter
- Sautoirs, chasubles et cônes