

Patinage sur glace – Petits jeux: Parcours chiffré

Objectif de cet exercice: combiner cognition, mouvement et vitesse.

Les quatre coins de la patinoire sont marqués par des cônes numérotés de 1 à 4. Tous les enfants patinent librement dans un cercle au centre de la glace.

L'enseignant crie un chiffre. Les enfants se dirigent le plus vite possible vers l'angle correspondant. Le plus rapide a le droit d'annoncer le prochain chiffre (mais il ne peut gagner cette manche).



Variantes

- Annoncer un chiffre supérieur à 10, par exemple 12. L'enfant rejoint d'abord le poste 1 puis le poste 2 avant de revenir au milieu (compléter par 124 ou 1234 = un tour complet).
- Prononcer les chiffres dans une autre langue.
- Un des trajets s'effectue à travers un slalom (pour aller au poste 3 par exemple). Le retour se fait normalement.

Matériel: Cônes ou pucks

Source: Ina Jegher, cheffe de sport J+S Patinage sur glace; Lea Seiler, monitrice J+S Patinage artistique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO