Thème du mois 09/2017: Patinage sur glace

Le patinage jouit d'une grande popularité et se profile comme une alternative attrayante aux sports de neige traditionnels. Il n'y a qu'à observer le nombre de personnes qui glissent avec plaisir aussi bien sur des patinoires artificielles que sur les eaux gelées des lacs d'altitude. Zoom sur l'un des plus anciens moyens de locomotion.

Les innombrables structures mobiles, aménagées parfois comme de véritables parcs de glace, permettent aux enfants de découvrir le patinage et d'en apprendre les rudiments. Glisser sur de fines lames relève du défi et s'avère en même temps ludique et très varié. La recherche et le maintien de l'équilibre jouent un rôle central, aussi bien en sport que dans la vie quotidienne. En effet, un bon équilibre réduit le risque de chutes tout en élargissant le répertoire moteur.

A l'école, en club ou durant les loisirs, que l'on pratique le hockey, le patinage artistique, de vitesse, le short track, la danse sur glace ou encore le patinage synchronisé, tout commence par le patinage. Déraper, glisser et tenir en équilibre sont des formes motrices de base qui appartiennent à chaque apprentissage moteur. Les débutants progressent rapidement au départ, ce qui les motive à persévérer dans leur apprentissage.

C'est parti!

Les enseignants et les moniteurs J+S qui s'occupent des enfants âgés entre 4 et 10 ans trouveront dans ce thème du mois de nombreux exercices et formes de jeu destinés à accompagner les premiers pas des débutants. Il est important que ces derniers multiplient et diversifient les modalités de déplacement sur la glace afin qu'ils acquièrent les bases de la discipline. Les pages suivantes offrent ainsi un large éventail d'idées pour mettre en application les déplacements vers l'avant.

Quant aux élèves avancés, ils poursuivront leur progression en se confrontant à des combinaisons d'éléments de plus en plus complexes et en apprenant leurs premières figures artistiques.

L'apprentissage technique tient une place particulière en patinage. Celui qui maîtrise les éléments clés progressera et gagnera en sécurité. Ce dossier distille donc des recommandations techniques pour chaque élément de base avec des séquences d'images en appui. Des instructions relatives à l'équipement, à l'organisation des leçons, aux fondamentaux de même que des exemples de leçons parachèvent ce thème du mois..

Thème du mois

- Patinage sur glace (pdf)

Articles

- Considérations générales
- Rester en équilibre

Eléments de base (technique)

- Patiner en avant
- Freiner en avant
- Patiner en arrière
- Freiner en arrière
- Patiner en courbe
- Chassé avant
- Chassé arrière
- Tourner / Changer de direction
- Sauter / Sauts sur deux jambes
- Petites créations

Exercices

- Patiner et freiner en avant
- Patiner et freiner en arrière
- Patiner en cercle
- Chassé avant
- Chassé arrière
- Tourner / Changer de direction
- Sauter / Sauts sur deux jambes
- Petits jeux

Leçons

- Mon quartier
- En forêt
- Mon premier programme libre
- Patiner en équipe

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