

# Patinage – Premiers pas: Loterie

Cet exercice à deux pour s'échauffer et coopérer. Les élèves se familiarisent avec la glace et prennent de l'assurance.



Exercice avec partenaire. Chaque duo tire un billet du chapeau. Les coéquipiers exécutent la tâche décrite sur le papier: slalomer entre les objets, faire le char (un pousse, l'autre glisse), tourner autour des différents cercles dessinés sur la glace, etc. Le jeu se termine lorsque tous les billets ont été tirés.

## Variante

Idem, mais exécuter les tâches seuls ou en groupes de trois ou quatre. Les exercices sont alors adaptés à la grandeur des groupes.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO