Patinage sur glace: Considérations générales

Pour garantir la réussite de l'apprentissage et le plaisir des enfants, il est indispensable de tenir compte des points suivants qui concernent l'équipement et l'organisation des leçons.

Equipement

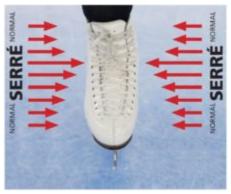
Vêtements: Ils doivent être assez chauds sans être étriqués. Les jeans étroits, les longs manteaux ou encore les écharpes flottantes sont à éviter. Des gants solides et un bonnet diminuent le risque de blessure. Les débutants ont intérêt à porter un casque.

Patins: Choisir la bonne pointure, évent. un numéro de plus que pour les chaussures normales. Les patins doivent bien tenir la cheville. La lame est en acier et bien aiguisée.

Lacer correctement ses patins: De la pointe des pieds jusqu'au cou-depied, le laçage ne doit pas être trop serré pour que les orteils puissent bouger légèrement.

Autour de la cheville par contre, il est conseillé de serrer un peu plus pour garantir la stabilité latérale de l'articulation.

Le long du tibia, le laçage est de nouveau plus lâche afin de permettre les mouvements d'avant en arrière de l'articulation du pied.



Comment lacer correctement ses patins.

Organisation de l'enseignement

Prudence: La leçon doit être soigneusement planifiée et structurée afin de réduire le risque de collisions et autres accidents. Une attention particulière est portée aux formes qui contiennent des séquences de patinage arrière, ainsi que lors de l'exécution de l'avion.

Accompagnants: Avec les plus jeunes et les débutants, mieux vaut prévoir une ou deux personnes pour aider au laçage et accompagner les premiers pas sur la glace.

Terrain délimité: Si possible, il est conseillé de circonscrire un périmètre destiné uniquement aux participants.

D'abord en avant: Au début, les formes de patinage en avant sont à privilégier (patiner en ligne droite, sur un cercle, en slalom, sur la lame et sur les carres, sur une jambe, etc.). Une fois que les enfants ont recueilli de précieuses expériences, ils peuvent s'essayer aux exercices de patinage arrière. La perte de repère visuel augmente la difficulté de la tâche.

Jeux de poursuite: Ils exigent un certain niveau technique et une assurance sur les patins afin d'écarter les situations critiques telles que collisions et chutes.

Matériel didactique: Il est très important de choisir du matériel qui glisse lorsqu'on le touche avec les patins. Les objets qui collent à la glace sont à proscrire.

Recommandations:

- Seaux, corbeilles à linge en plastique
- Pucks, cannes de hockey, cônes, éléments de construction en bois
- Cerceaux, cannes suédoises
- Sprays de couleur pour tracer les trajectoires (demander l'autorisation au responsable de la glace)



Exemple de matériel.

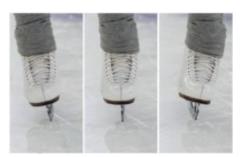
Positions de base

Corps: Buste droit, muscles abdominaux activés. Bras tendus de côté, légèrement vers l'avant, paumes des mains orientées vers la glace. Les mouvements partent du centre du corps. Une bonne musculature du tronc permet de guider et d'optimiser les mouvements. Contrairement aux balancers, la plupart des mouvements sont conduits.

Pieds: En patinage avant, position en V (talons fermés, pointes des pieds divergentes) pour exploiter la résistance de la glace et pousser latéralement vers l'arrière avec les carres. Il est inefficace d'avancer pieds parallèles et de griffer la glace avec les pointes pour donner l'impulsion. On ne peut gagner de la vitesse qu'en exerçant une poussée avec les carres.

Membres inférieurs: Légèrement fléchis afin de rester flexible au niveau des mouvements. Le patinage se caractérise par une alternance entre flexion et extension des membres inférieurs.

Lames et carres: En avant, on glisse sur les lames, lors de mouvements incurvés, les carres prennent le relais.



Appui sur la carre extérieure, sur la lame, sur la carre intérieure (de g. à d.).

Débutants: Elèves qui font leurs premiers pas sur la glace, qui se sentent encore peu sûrs voire craintifs.

Avancés: Les compétences de base sont acquises, les enfants montrent une certaine assurance sur la glace. La capacité d'équilibre est déjà améliorée et relativement stable.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederazion svizza

Office fédéral du sport OFSPO