

Patinage sur glace – Patiner et freiner en avant: Manhattan

Cet exercice propose aux enfants des tâches cognitives à combiner avec des mouvements, ceci afin de recueillir des expériences motrices diversifiées.

Délimiter un terrain pour y construire des gratte-ciels. Déposer une corbeille à linge remplie de blocs de construction à distance du chantier. Les enfants cherchent un bloc à la fois et reviennent sur le chantier pour construire les étages.



Variantes

- Construire les tours par deux ou par équipe (compétence sociale).
- Pour faciliter l'orientation, matérialiser l'emplacement des tours avec des cerceaux ou des cônes.
- Contourner les tours en patinant en avant. Métaphore: avancer à pas feutrés comme un chat, sur une jambe comme une cigogne, etc.
- Patiner en avant jusqu'à la tour et s'arrêter (freiner).
- Remplacer les blocs de construction par un puzzle (adapter le nombre de pièces à l'âge des enfants).

plus facile

- Réduire les trajectoires.
- N'utiliser que de grands blocs carrés.
- Limiter la hauteur de la tour à trois blocs. Passer ensuite à la tour suivante.

plus difficile

- Définir un trajet complexe jusqu'au chantier.
- Ajouter des tâches motrices (obstacles) sur le trajet.
- Construire les tours sous forme d'estafette.

Remarques

- Adapter l'idée directrice de l'exercice à l'âge et au niveau des enfants.
- Les exercices sollicitent aussi la coordination œil-main.

Matériel: Corbeille à linge avec différents blocs de construction, cerceaux ou cônes, puzzles

Éléments de base (technique)

→ Patiner en avant

→ Freiner en avant

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