Patinage sur glace: Mon premier programme libre

Le patinage de compétition se compose de deux parties évaluées par des juges officiels: le programme court comprend des éléments imposés et le programme libre permet aux patineurs de dévoiler leurs meilleurs éléments. Cette leçon montre comment concevoir une unité qui permet aux apprentis patineurs de présenter une petite suite avec les éléments entraînés au préalable.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 3H-6H
- Niveau de progression: débutants avec de bonnes bases

Objectifs d'apprentissage

- Combiner les éléments acquis pour composer une petite suite.
- Etre capable de mémoriser une petite suite de mouvements.

Remarques: Veiller à ce que les enfants aient suffisamment d'espace et qu'aucun obstacle n'entrave la surface. Selon leur âge, les enfants éprouvent des difficultés à se concentrer sur leur tâche tout en tenant compte simultanément des autres personnes sur la glace. Privilégier une musique simple avec un tempo bien marqué.

Variantes

facile

- Produire une suite simple avec les éléments acquis et stabilisés, sans mouvement de

bras ni musique.

moyen

- Produire une suite simple avec les éléments connus, avec mouvements de bras simples et en accord avec la musique.

difficile

- Produire une suite plus complexe avec des éléments connus, complétés par des créations personnelles, avec des mouvements de bras complexes. Présenter aussi une posture de départ et une posture finale, le tout en musique.

Leçon: Mon premier programme libre (pdf)

Techniques

→ Eléments de base (description du mouvement avec illustrations)

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