

Patinage sur glace: Patiner en équipe

Le patinage est aussi un sport collectif. La discipline s'appelle «synchronized skating». Elle met en scène 16 patineurs qui présentent leur programme en musique. Une fois que les techniques de base sont acquises, de nombreux exercices peuvent se décliner sous une forme collective. La leçon suivante donne quelques idées dans cette optique. A la fin, les partenaires enchaînent différents éléments pour créer une petite suite.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 5H-6H
- Niveau de progression: avancés



Objectifs d'apprentissage

- Appliquer et transférer les connaissances de base dans le patinage en équipe en se tenant par les mains/les épaules.
- Présenter les éléments appris sous forme d'une petite suite de mouvements.

Remarques: L'enseignant explique d'abord les prises de mains et d'épaules. Evoluer sur un terrain bien délimité est un avantage. Effectuer cette leçon en musique si cela est possible.

[Leçon: Patiner en équipe](#) (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