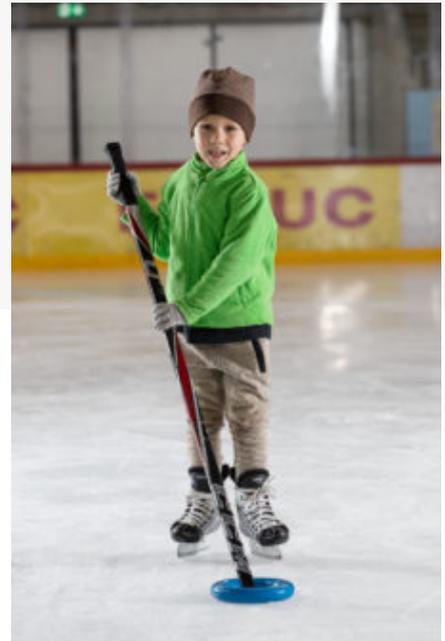


Patinage sur glace: En forêt

La leçon s'articule autour de la canne de hockey qui représente un support didactique et un instrument d'entraînement. On peut l'associer à un arbre, tantôt debout, tantôt couché sur le sol de la forêt.

Conditions cadres

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



Objectif d'apprentissage

- Appliquer les compétences fondamentales «Agilité», «Glisser en avant/en arrière», «Se retourner d'avant en arrière et inversement», «Equilibre», «Chassé avant/arrière».

Remarques: Les enfants reçoivent une canne de hockey adaptée à leur taille pour la partie principale et la partie finale. Pour des raisons de sécurité, la canne est toujours tenue avec la spatule en bas, à l'exception de quelques exercices spécifiques.

[Leçon: En forêt](#) (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