

# Patinage sur glace: Mon quartier

Dans cette leçon, les enfants appliquent et exercent différentes compétences de base. Elle est construite sur une seule image et s'adresse aux élèves des quatre premières années scolaires. Les déplacements se font toujours en avant. L'idée de base peut être adaptée pour des élèves plus âgés (5H-6H).

## Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 1H-4H
- Niveau de progression: débutants



## Objectifs d'apprentissage

- Appliquer les compétences fondamentales «Glisser en avant en ligne droite et en courbe», «Freiner en avant» et «Rester en équilibre» de manière ludique.
- Améliorer la commande motrice (compétences de coordination).

**Remarques:** La leçon repose sur l'image de la maison (cône que chaque enfant reçoit en début de leçon). Les maisons peuvent être personnalisées avec des numéros ou des étiquettes, ce qui permet de retrouver plus facilement sa maison ou de créer d'autres exercices qui jouent avec les chiffres.

[Leçon: Mon quartier](#) (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**