

Patinage sur glace – Patiner en courbe: Parcours

Les exercices suivants permettent d'appliquer et de stabiliser, de manière différenciée, les modes de déplacement vus jusqu'ici. Leur structure facilite les interventions de l'enseignant auprès des enfants. Le temps d'apprentissage effectif est important.

Délimiter plusieurs pistes en fonction du nombre d'enfants, avec des cônes pour marquer le départ et l'arrivée. Les élèves se placent en colonne derrière le cône de départ.



A l'aller, ils slaloment autour des pucks puis ils reviennent en ligne droite pour passer le relais au camarade suivant.

Variantes générales

- Rapprocher ou éloigner les pucks, placer deux pucks l'un à côté de l'autre comme dans les courses de ski alpin, faire le tour de chaque puck, toucher les pucks avec la main au passage.
- Effectuer une figure sur le trajet de retour.
- Sur le trajet de retour, freiner devant certaines lignes ou des points marqués sur la glace.

Variantes «patiner en avant»

plus facile

- Espacer les portes du slalom.
- Revenir en ligne droite au retour.

plus difficile

- Durant tout le trajet, tenir un puck en équilibre sur le dos de la main. Au passage suivant, changer de main.
- Durant le slalom, bras croisés sur la poitrine ou tenus dans le dos; au retour, effectuer des mouvements de bras en combinaison avec la figure.
- Effectuer le slalom sur une jambe après avoir pris quelques pas d'élan.
- Bien fléchir les genoux lors du slalom: prendre un bon élan, placer les pieds parallèles et glisser.
- Contourner des obstacles (pucks, cônes) sur le trajet de retour.



Variantes «patiner en arrière»

plus facile

- Espacer les portes du slalom.
- Revenir simplement en arrière au retour.
- Au milieu du trajet de retour, freiner, faire demi-tour et rejoindre le point de départ en avant.



plus difficile

- Tenir le puck sur le dos de la main.
- Lancer le puck d'une main à l'autre durant le trajet.
- Tenir le puck en équilibre sur la tête.
- Effectuer le slalom sur une jambe.
- Idem, mais avec un puck en équilibre sur la cuisse de la jambe libre.
- Ajouter des mouvements de bras.
- Ajouter des obstacles (cônes, pucks, etc.) à contourner.

Variantes avec rotation (changer de direction)

plus facile

- Au milieu du slalom, se retourner et continuer en patinage arrière.
- Sur le trajet de retour sont placés des cônes ou des pucks qui indiquent des changements de direction.



plus difficile

- Après chaque cône du slalom, changer de direction.
- Contourner le dernier cône du slalom deux fois, en avant et en arrière.
- Changer le plus souvent de direction sur le trajet de retour. Qui réussit à se retourner dix fois?
- Sur le trajet de retour, tenter des figures avec retournement (par ex: cygne d'avant en arrière).

Remarque: D'autres formes d'organisation telles que le travail par stations ou par ateliers conviennent bien à l'apprentissage des compétences fondamentales. Elles permettent notamment aux enfants de s'exercer de manière autonome et différenciée.

Matériel: Pucks et cônes, spray hydrosoluble pour marquer les lignes de départ ou délimiter les pistes (important: discuter au préalable avec le responsable de la glace)

Élément de base (technique)

→ [Patiner en cercle](#)

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