

Patinage sur glace – Patiner en courbe: Course automobile

Grâce à cet exercice, les enfants développent les sensations liées aux inclinaisons.

Les enfants se déplacent librement en colonne, en suivant l'enseignant. Ils tiennent un volant imaginaire entre leurs mains. L'enseignant effectue quelques courbes de différents rayons, les élèves emboîtent ses pas, une fois vers la droite, une fois vers la gauche.

Ils exercent ainsi la bascule du corps et des patins et développent leurs sensations pour l'inclinaison en direction du cercle.



Variantes

- Par deux. A conduit, B le suit. Inverser les rôles.
- Patiner en avant et effectuer de petits virages autour des cônes ou des pucks.
- Idem, mais fléchir les genoux dans les courbes.
- Les élèves sont aux commandes d'un avion chahuté par les courants. Leurs bras représentent les ailes de l'engin.
- Prendre de l'élan, se laisser glisser pieds parallèles et effectuer de petites et grandes courbes.
- Idem, mais sur une jambe.
- Effectuer un slalom comme à ski.

Matériel: Cônes ou pucks

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