

# Patinage sur glace – Patiner et freiner en avant: Shopping

**Au cours de cet exercice, les enfants font leurs courses ensemble. Ce faisant, ils enchaînent les trajets sur la glace en variant leurs modes de déplacement.**

Déposer différents objets (canards en plastique, petites balles, pucks, animaux en bois, etc.) sur la glace. Les enfants se déplacent avec un panier ou un sac à commissions au bras ou dans la main et ramassent les objets et les mettent dans leur sac.



## Variantes

- Ramasser uniquement les objets jaunes et rouges.
- Ramasser uniquement les animaux.
- Sous forme de concours (prudence): qui récolte le plus d'objets en un temps donné?
- Une fois ramassés, trier les objets et les déposer dans un cerceau/récipient.
- Idem, mais en contournant un cône entre le ramassage et le tri.

## plus facile

- Former deux colonnes. Les premiers patineurs s'élancent pour ramasser un objet et reviennent vers le groupe pour passer le relais, puis ils s'encolonnent.

## plus difficile

- Ramasser d'abord un animal, puis un objet rouge et enfin le plus grand objet possible.
- Idem, mais sur le chemin du dépôt, porter le panier ou le sac sur la tête.
- Après le ramassage, effectuer un tour d'adresse (avancer sur une jambe par ex.) pour pouvoir déposer son objet.

**Remarque:** Pour les formes d'estafette et de concours, veiller à laisser suffisamment de place pour le freinage qui n'est pas encore très efficace et sûr à ce niveau.

**Matériel:** Paniers ou sacs à commissions (disponibles dans les magasins), objets divers qui glissent lors du contact avec le patin (canards en plastique, petites balles, etc.), cerceaux, cônes

## Éléments de base (technique)

→ Patiner en avant

→ Freiner en avant

---

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**