

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