

Patiner de manière dynamique et agile et adopter une position stable

Tu trouveras ci-après une leçon de patinage complète conçue selon les critères énoncés dans ce manuel («fil rouge d'une activité J+S de qualité»).

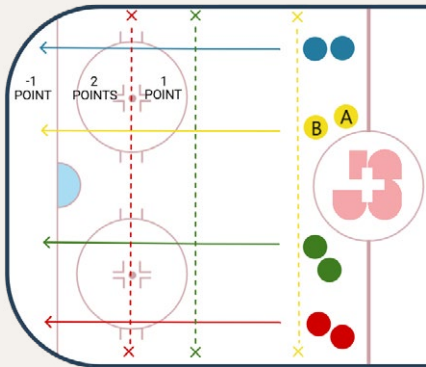
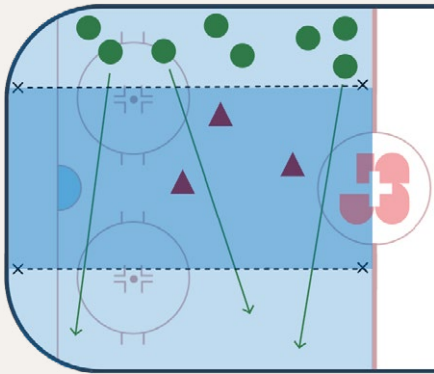
	Contenus	Matériel
Introduction	– Accueil et objectifs – Jeu d'échauffement	Tableau, sifflet, chronomètre, balles/palets/pucks, matériel de délimitation, cônes, sautoirs, cartes à jouer
Partie principale	– Connaître, expérimenter et essayer différentes formes de patinage	
Retour au calme	– Jeu de clôture	
Durée de la leçon	≥ 60 minutes	
Taille du groupe	8-16 participants En fonction du nombre de participants, envisager, pour chaque exercice, de répartir les participants en deux groupes de 6 à 8 personnes et de placer chaque groupe sur une moitié de terrain	

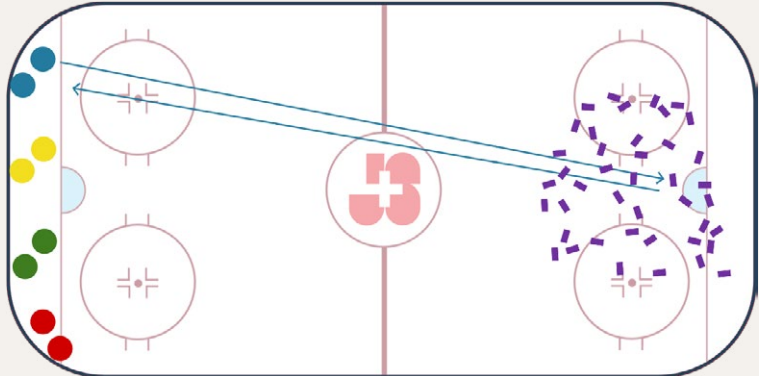


Illustration 30: Figures de patinage artistique – la cigogne, l'avion, la cafetière.

Contenu

Introduction	
● ● ●	Jouer au chat et à la souris Les chasseurs se tiennent par la main, deux par deux, et tentent d'attraper les souris (joueurs isolés) qui, elles, essaient de s'échapper. Chaque souris attrapée rejoint la paire de chasseurs qui l'a attrapée et devient à son tour chasseur. Dès qu'une autre souris les rejoint, le groupe de quatre chasseurs se sépare en deux. Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les souris soient attrapées.
Durée	12'
● ● ●	– Agrandir la surface de jeu
● ● ●	– Réduire la surface de jeu – Augmenter le nombre de chasseurs
Pause	2' pour boire

Partie principale	
● ● ●	Curling humain Marque deux lignes avec des cônes (vert et rouge en parallèle) et forme des binômes skip-pierre. Le skip (A) lance la pierre (B) après un élan de quelques mètres. Si B atteint la première ligne (cônes verts), A marque un point, deux points si B parvient à la seconde (cônes rouges). Si B dépasse la ligne de fond, A se voit retirer un point. Chaque binôme dispose de trois essais et celui qui marque le plus de points gagne. Remarque: Il est possible de modifier les binômes et les rôles (par exemple à chaque tour).
Durée	12'
● ● ●	– Imposer la position accroupie à la pierre
● ● ● ●	– Imposer la position accroupie en arrière à la pierre – Exécuter une figure de patinage artistique: · Cafetière en avant (position accroupie sur un patin) · Cigogne en avant (position debout sur un patin) · Avion en avant · Attribuer éventuellement un bonus en fonction de la difficulté de la figure (1x, 2x, 3x)
Schéma	
Vidéo	
Pause	2' pour boire
● ● ●	Le monde de Nemo Forme deux groupes: les requins et les poissons. Tandis que des requins rôdent en eaux profondes (zone bleu foncé). Les poissons, eux, nagent en eaux moins profondes (zone bleu clair). Au signal de l'entraîneur-e, les poissons traversent les eaux profondes pour rejoindre les eaux peu profondes de l'autre côté. Pendant la traversée, les requins les attaquent pour leur dérober les sautoirs coincés dans la ceinture de leur pantalon. Tout poisson attrapé deux fois (qui perd ses deux sautoirs) devient un requin.
Durée	12'
● ● ●	– Agrandir la surface de jeu
● ● ● ●	– Réduire la surface de jeu – Augmenter le nombre de requins – Modifier la forme de patinage (en arrière, en avant, sur un patin) ou définir différentes formes de patinage en fonction de la zone (eaux profondes ou non) et du rôle (requin ou poisson)
Schéma	
Vidéo	 Poissons/Requins Bleu clair = eaux peu profondes = zone de sécurité Bleu foncé = eaux profondes = zone de danger
Pause	2' pour boire

Retour au calme	
● ● ●	Jeu de cartes Former au maximum 4 groupes de 2 à 4 joueurs et attribuer à chacun une couleur du jeu de cartes. Les cartes sont réparties face cachée d'un côté du terrain. Au signal de l'entraîneur-e, le premier joueur ou la première joueuse de chaque groupe s'élance en patinant en direction des cartes pour en retourner une. Si la carte est de la couleur de son groupe, il ou elle la prend. Dans le cas contraire, il ou elle la remet en place et retourne dans son groupe. Les joueurs se tapent dans la main («tope-là») à chaque «passage de témoin». Choisir, au retour, une forme de patinage différente de celle à l'aller (patinage en avant, patinage en arrière, patinage sur un pied, «c-cuts» en avant, «c-cuts» en arrière).
Durée	12'
● ● ●	– Se limiter à une seule forme de patinage en avant
● ● ●	– Exécuter des figures de patinage artistique : · Cafetière en avant (position accroupie sur un patin) · Cigogne en avant (position debout sur un patin) · Avion en avant
Schéma	
Vidéo	
Clôture	Se dire au revoir, donner/recevoir des feed-back et annoncer la fin de l'entraînement

