



## J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 2

# Patinage

### Auteur

Rolf Altorfer, chef de discipline J+S Hockey sur glace

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5 à 10 ans  
Taille du groupe Aucune importance  
Env. du cours Patinoire fermée  
Aspects de sécurité -

### Objectifs/But d'apprentissage

Vivre l'expérience de la glisse et améliorer le patinage. Les enfants avec plus d'expérience doivent aider ceux qui ont moins d'expérience.

### Indications

Si le nombre de leçons à disposition est limité ou si la pratique du hockey figure au premier plan, cette leçon peut être biffée ou réalisée à une date ultérieure. Le patinage et le freinage en arrière sont très difficiles et doivent être pris en considération. Dans la partie principale, les exercices peuvent être dirigés (l'enseignant démontre et les élèves exécutent) ou organisés sous forme de postes. Si possible, proposer différentes difficultés.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Patinage	Tous se déplacent sur la glace. Les débutants peuvent pousser une chaise.	Chaises ou cônes
10'	Chasseurs (groupes de 5-12)	1 ou 2 chasseurs qui poussent une chaise ou un grand cône doivent toucher un joueur qui est libre. Changer ensuite les rôles.	Chaises ou grands cônes

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3-5'	Pousser et glisser le plus loin possible, d'abord sur 2 puis sur une jambe.	1-2 poussées puissantes et glisser le plus loin possible.	
3-5'	Pousser avec les 2 jambes et freiner	Les patins restent toujours sur la glace, pousser en alternance et freiner (position du chasse-neige).	
3-5'	Serpent: patiner en courbes et sur les cercles	En colonne: introduction du patinage croisé	
3-5'	Sprinter sur 5-20m	Ajouter un handicap pour les meilleurs joueurs (position ou distance de départ). Départ au sifflet ou signal.	
3-5'	Ballerine	Tous patinent dans la direction démontrée par une ballerine(miroir).	
3-5'	«Stop & go», estafette ou course d'obstacles	«Stop & go»: celui qui est touché s'arrête et se met à genoux, il peut se libérer en faisant une pirouette de 360°. Course d'obstacles, parcours avec différents obstacles.	

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Patinage libre		