



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Patinage

### Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

### Conditions cadres

Âge	Dès 5 ans; de bons patins (bottines + lames) sont un grand avantage
Taille du groupe	6 à 12 participants par enseignant
Environnement du cours	Il est judicieux d'utiliser une piste fermée.
Aspects de sécurité	Le port de gants et d'un bonnet est obligatoire. Une bonne organisation du cours est importante pour éviter les collisions. Attention aux portes ouvertes et aux séparations mobiles (cordes). Ne jamais monter sur piste avec des protège-lames.
Autres	Grâce à une réservation de la glace en temps utile, le cours peut se dérouler dans un environnement délimité et protégé. Les règles de la patinoire doivent être respectées. Les accompagnants sont d'une grande aide tant pour les débutants que pour les groupes d'enfants de 5-7 ans. On peut suivre l'ordre des leçons de 1 à 9, leur contenu allant du plus simple au plus difficile. Quelques exercices tirés des différents thèmes de travail peuvent être remaniés. La leçon 10 est une pure leçon de jeux.

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Glisser	Savoir se déplacer d'un point A à un point B. Savoir glisser sur les patins.	Aucun	Facile
2	Patiner en carres	Savoir patiner en carres et en lobes. Savoir incliner leur poids du corps dans le cercle.	Savoir patiner en avant, notion minimum d'équilibre sur des patins, un peu de courage.	Facile
3	Tourner	Exécuter différentes formes de retournements.	Leçons 1 et 2	Facile-moyen
4	Croiser en avant	Apprendre et améliorer les croisés en avant.	Savoir patiner sur une jambe, croiser les pieds, chassés en avant.	Moyen
5	Sauter	Améliorer la capacité de saut en général. Ne pas avoir peur de sauter.	Courage, équilibre, sauter au sol sans les patins.	Moyen-difficile
6	Croiser en arrière	Améliorer les croisés en arrière.	Savoir patiner en arrière, patiner en arrière sur une jambe, chassés en arrière.	Moyen-difficile
7	Rester en équilibre	Améliorer la capacité d'équilibre.	De bonnes aptitudes générales de patinage, connaissances de base.	Moyen-difficile
8	Saut de trois	Savoir comment se fait un saut de trois et pouvoir l'exécuter dans sa forme basique, encourager le courage.	Sauter en général, du courage.	Difficile
9	Petites créations	Etre capable d'exécuter des éléments difficiles de la discipline.	Patineurs avancés, bonnes connaissances de base.	Difficile
10	Jeux	Améliorer le patinage sous forme ludique.	Stabilité sur les patins, patiner en avant et en arrière.	Moyen-difficile

### Règles de jeu

Les règles du jeu au sens de conventions claires concernant le fairplay, l'organisation du cours, le matériel et l'habillement sont d'une grande aide. Le patinage est une discipline sportive multiple comprenant des exigences techniques diverses. Il n'est pas une discipline sportive ludique. Il est toutefois très important que des exercices à caractère ludique soient régulièrement mis en œuvre pour la catégorie d'âge des 5 ans.



## **Matériel**

Il est important d'avoir de bons patins. La bottine doit apporter un bon maintien de la cheville. La lame doit être aiguisée et si possible être en acier afin d'offrir une bonne glisse. Pour éviter de rayer la lame, marcher sur un sol protégé ou utiliser des protège-lames.

Les habits doivent tenir chauds mais ne pas gêner. Des jeans serrés, des écharpes voletantes et de longs manteaux ne sont pas appropriés.

Les pucks, les bâtons de gymnastique, les cônes ou cannes de hockey, les balles de tennis sont des aides appropriées. Le matériel utilisé doit pouvoir glisser si on le touche. Les objets dangereux sont ceux qui «collent» sur la glace comme du tissu par exemple.

## **Trucs et astuces**

Pour viser une large éducation du mouvement, les expériences de glissades et de dérapages offertes par la discipline du patinage sont indispensables.

Le patinage sur glace est une discipline sportive technique. En cas d'incertitudes techniques, on peut s'adresser aux entraîneurs ou professeurs de sports de sa région. Une bibliographie en lien avec le thème peut être trouvée sur la page d'accueil J+S sous la rubrique patinage (downloads).

Pied porteur/jambe porteuse = pied/jambe d'appui

Pied libre/jambe libre = pied/jambe non en appui

av. = avant

arr. = arrière

Tous les exercices doivent être si possible exécutés et exercés des deux côtés. Seuls les sauts et les pirouettes peuvent n'être exercés que du «meilleur» côté. Tous les autres éléments doivent être maîtrisés des deux côtés. C'est un point particulièrement important dans l'entraînement de base.