



# J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 1

## Glisser

### Auteur

Ina Jegher, cheffe de discipline J+S Patinage

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
Niveau  simple  moyen  difficile  
Âge recommandé 5 à 10 ans  
Taille du groupe 6 à 12 participants par enseignant  
Env. du cours Piste fermée  
Aspects de sécurité Aucune indication particulière

### Objectifs/But d'apprentissage

Savoir se déplacer d'un point A à un point B. Savoir glisser sur les patins.

### Indications

Tous les exercices de la partie principale peuvent être également pratiqués en arrière. En guise d'introduction, il est judicieux d'habituer les débutants à la nouvelle situation en pratiquant des exercices au sol, patins aux pieds.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Organisation/Esquisse                                                                                                                               | Matériel                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 5'    | Nous saluons tous les grands patineurs → tous se mettent sur la pointe des pieds; tous les petits patineurs → tous s'accroupissent très bas; tous les patineurs qui savent courir très vite sur place → courir très vite sur place; tous les patineurs qui savent rester longtemps sur un pied sur place → rester aussi longtemps que possible en équilibre sur un pied. | Dans le vestiaire, les patineurs se mettent en cercle, épaule contre épaule, mais avec suffisamment d'espace entre eux pour qu'ils puissent bouger. | Patins aux pieds, sans matériel. |
| 3'    | Courir librement autour des bancs du vestiaire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chacun pour soi dans le vestiaire.                                                                                                                  | Idem                             |
| 2'    | 10 sauts sur place, les pieds joints (sauter depuis la position accroupie, pousser avec les 2 pieds; les bras ne doivent se lever que jusqu'à hauteur des épaules (risque de blessure)).                                                                                                                                                                                 | Idem                                                                                                                                                | Idem                             |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu                                                                                                                   | Organisation/Esquisse                                                                      | Matériel         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 4'    | Patiner en avant d'une bande à l'autre.                                                                                                       | Démarrer tous ensemble, ne pas patiner face à face (collision!).                           | Pas de matériel. |
| 4'    | Patiner en avant sur un cercle défini.                                                                                                        | Idem                                                                                       | Idem             |
| 4'    | Patiner en colonne, derrière le professeur.<br>Variante: former plusieurs colonnes et désigner de bons patineurs comme chef de file.          | Les patineurs forment des colonnes.                                                        | Idem             |
| 4'    | Patiner 5 poussées en avant, freiner, etc.<br>Variante: freiner au signal (visuel ou sonore) du professeur.                                   | Patiner tous ensemble d'une balustrade à l'autre (ne pas patiner face à face, collision!). | Idem             |
| 4'    | Poussées gauche/droite → tenir plus longtemps la troisième poussée (gauche) et glisser (1, 2, 3 <sup>e</sup> poussée plus longue et glisser). | Idem                                                                                       |                  |
| 4'    | Prendre quelques poussées d'élan → cigogne (pied libre contre le genou de la jambe porteuse); finir avec une poussée gauche et droite.        | Idem, exercer toujours les deux côtés!                                                     |                  |
| 3'    | Patiner en avant et tenir le puck en équilibre sur le dos de la main.                                                                         | Chacun pour soi avec un puck.                                                              | Pucks            |
| 3'    | Patiner en avant et passer le puck d'une main à l'autre.                                                                                      | Idem                                                                                       | Idem             |
| 3'    | Patiner en avant et passer le puck d'une main à l'autre sous la jambe.                                                                        | Idem                                                                                       | Idem             |



|    |                                                                                       |      |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 3' | Patiner en avant, lancer et rattraper le puck (avec une main ou avec les deux mains). | Idem | Idem |
| 3' | Patiner en avant et tenir le puck en équilibre sur la tête.                           | Idem | Idem |
| 3' | Patiner en avant et pousser le puck devant soi avec la carre intérieure du patin.     | Idem | Idem |

#### **PARTIE FINALE**

| <b>Durée</b> | <b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Organisation/Esquisse</b>                               | <b>Matériel</b> |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| 8'           | Les patineurs se déplacent dans un sens donné autour du cercle → au signal de l'enseignant (visuel ou sonore), les élèves patinent vers un puck et freinent devant celui-ci.<br>Variante: le jeu «les chaises musicales»: toujours un puck de moins que le nombre de participants (plus dangereux car il s'agit d'une compétition!). | Dans un cercle donné, il y a autant de pucks que d'élèves. | Pucks           |