



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 2

Patiner en tournant/carres

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 patiner en carres et en lobes. Savoir incliner leur poids du corps dans le cercle.

Indications

Pour l'exercice de la mise en train, des habiletés minimales avec des ballons sont nécessaires. Une courbe s'obtient grâce à l'inclinaison du corps vers l'intérieur du cercle.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Patiner en avant, lancer et rattraper la balle de tennis des 2 mains.	Chaque exercice est pratiqué 4x (1x = d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur).	Une balle de tennis par élève.
2'	Idem, mais en lançant et en rattrapant la balle d'une main.		
2'	Patiner en avant et faire rebondir la balle de tennis, 3 fois à droite du corps, ensuite 3 fois à gauche du corps.		
3'	Patiner en avant, lever un genou jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle à la glace, puis poser la balle de tennis sur le genou.		
2'	Ecarter les bras de chaque côté du corps, faire passer la balle de tennis de la main gauche à la main droite, puis remettre immédiatement les bras dans la position initiale.		
4'	Glisser sur une jambe (cigogne), lancer et rattraper une balle de tennis.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	Patiner en avant sur un cercle défini, les bras plus haut que les hanches, tendus latéralement (bras intérieur en direction du milieu du cercle).	Utiliser le cercle rouge de hockey ou dessiner un cercle à l'aide de cônes. Changer régulièrement de sens afin que tous les exercices soient travaillés dans les 2 sens.	Cônes pour dessiner le cercle ou bien sans matériel.
4'	Idem, mais après deux ou trois poussées d'élan, poser les pieds parallèles et glisser sur les deux pieds.		
5'	Idem, mais en essayant pendant la phase de glisse de lever légèrement le pied extérieur au cercle et glisser uniquement sur le pied intérieur.	Observer l'inclinaison du corps vers l'intérieur du cercle. Important car la courbe s'obtient grâce à cette inclinaison.	
4'	Patiner librement en avant sur la piste et créer ainsi des courbes; incliner toujours le corps vers l'intérieur de la courbe.	Former deux ou trois colonnes (en file indienne) sans se tenir (chacun se déplace seul). Le premier élève montre le chemin.	Idem
	Idem, mais une fois en formant des courbes très étroites puis de nouveau des courbes larges.		
3'	A patine en dessinant des courbes dans un espace donné, B tente de rester toujours à la droite de A (maître et chien).	A 2, librement dans un espace donné, échanger les rôles.	
3'	Idem, mais B fait toujours le contraire (dans le cas d'une courbe vers la droite, il en fait une vers la gauche, etc.).		Pucks
2'	Nous imitons des avions qui décollent, atterrissent et volent en dessinant des courbes.	Chacun pour soi librement dans un espace donné.	Idem



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Course automobile Chaque élève s'exerce sur le parcours avant que la course ne démarre. Le chronomètre détermine le conducteur le plus rapide.	Déterminer un parcours à l'aide de cônes. Construire des courbes, des impasses, des intersections et des rues principales.	Cônes, chronomètre, éventuellement d'autres moyens pour délimiter le parcours.
	Variation Idem, mais construire 2 parcours identiques qui peuvent être parcourus en parallèle.		