



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 3

Tourner

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

Exécuter différentes formes de retournements.

Indications

Se retourner d'avant en arrière et inversement sont des mouvements utilisés en permanence en patinage (patinage artistique et hockey sur glace). Les retournements sont possibles grâce à la forme légèrement arrondie de la lame. Les retournements s'obtiennent grâce aux mouvements de bascule d'avant en arrière (talons/orteils).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
4'	L'un à côté de l'autre, en se tenant par la main, patiner synchronisé en avant.	A deux, l'un à côté de l'autre	Sans matériel
3'	Idem exercice 1, mais tenir chaque troisième poussée plus longtemps.	A deux, l'un à côté de l'autre	
4'	Se mettre face à face (en se tenant par la main ou non); A patine en avant, B patine en arrière; inverser les rôles	A deux, face à face	
4'	Idem, mais en essayant de patiner synchronisé.	A deux, face à face	
4'	A patine en tête, B doit patiner derrière A; inverser les rôles.	A deux, l'un derrière l'autre	
6'	A patine, freine et prend une position de son choix; B doit reproduire parfaitement cette position; inverser les rôles.	A deux	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Patiner en serpentine arrière, les pieds parallèles, le poids du corps légèrement vers l'avant, les pieds presque totalement serrés; revenir à la position de départ en poussée avant.	Dans le cercle, les uns à côté des autres, tournés vers le centre.	Sans matériel
5'	A se tient sur place les pieds serrés, les bras tendus de chaque côté du corps à la hauteur des épaules (le buste doit aussi être tendu); B fait tourner A dans le cercle; inverser les rôles; dès qu'il y a rotation, les bras peuvent être baissés le long du corps; on obtient une pirouette sur deux pieds.	A deux.	Sans matériel
5'	Patiner en avant sur le cercle, mettre les pieds parallèles, effectuer un demi-tour vers l'intérieur jusqu'à ce qu'il soit possible de glisser en arrière, les pieds parallèles (mouvement de flexion-extension-flexion).	Individuellement	Sans matériel
5'	Idem, mais enchaîner plusieurs demi-tours dans le même sens.	Individuellement	Sans matériel
5'	Effectuer des rotations au coup de sifflet du professeur.	1 coup de sifflet = demi-tour 2 coups de sifflet = rotation complète 3 coups de sifflet = enchaîner si possible beaucoup de rotations.	Sifflet
5'	Se mettre pieds parallèles sur un axe longitudinal; tourner le buste d'un quart par rapport à cet axe; prendre un léger élan et effectuer des demi-tours sans modifier la position du buste.	Les uns à côté des autres, individuellement, sur un axe avec suffisamment d'espace.	Sans matériel



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Les chaises musicales Des pucks sont dispersés dans un grand cercle. Il y a un puck de moins que le nombre d'élèves. Les élèves se déplacent en dehors du cercle. Au coup de sifflet du professeur, chaque élève freine devant un puck. Celui qui n'a pas de puck se retire, devient le nouveau meneur du jeu et à l'autorisation de siffler. Après chaque élève éliminé, ôter un puck.	Délimiter le terrain de jeu.	Sifflet, pucks