



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 4

Croiser en avant

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 Faire attention que les pucks ne traînent pas sur toute la glace pour ne pas gêner les autres utilisateurs.

Objectifs/But d'apprentissage

Les participants apprennent et améliorent les croisés avant.

Indications

Il n'est pas judicieux de commencer l'apprentissage des croisés tant que la capacité de croiser les pieds au sol et sur la glace n'a pas été exercée de façon globale. Il est possible d'emprunter des pucks auprès du club de hockey sur glace local ou, en règle générale, aussi auprès du chef de piste. Surveiller le travail avec les pucks.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Patiner en avant et pousser doucement le puck devant soi avec la partie intérieure du pied libre.	Chaque exercice est effectué 4x (1x = d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur).	1 puck par élève
3'	Laisser tomber le puck 3 mètres devant soi sur le sol, patiner vers le puck, freiner devant le puck, le ramasser, recommencer.	Idem	Idem
2'	Poser le puck en équilibre sur la tranche.	Idem	Idem
3'	Faire tourner le puck autour de la taille en le passant d'une main à l'autre.	Idem	Idem
3'	Lancer le puck et le rattraper.	Idem	Idem
3'	Patiner en avant, poser les pieds parallèles, lever un genou à l'horizontale (cigogne) et poser le puck sur le genou.	Idem	Idem
3'	Poser le puck sur la glace et tourner autour celui-ci en décrivant des cercles aussi petits que possible (pousser uniquement avec le pied extérieur au cercle).	Tous répartis sur la piste; chaque élève a sa place.	Idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
5'	Patiner en avant sur un cercle, poser les pieds parallèles et pousser de biais uniquement avec la carre du pied extérieur au cercle. Après chaque poussée (appelée chassé), reposer les pieds parallèles. Exercer les deux côtés.	Individuellement sur un cercle défini	Sans matériel
3'	Patiner en avant et croiser les pieds (une fois gauche sur droit, une fois droit sur gauche).	Individuellement, en ligne droite.	Idem
5'	Faire deux chassés, puis un croisé etc. Exercer les deux côtés.	Idem	Idem



2'	Enchaîner les croisés en avant vers la gauche.	Idem	Idem
2'	Enchaîner les croisés en avant vers la droite.	Idem	Idem
5'	Croiser en avant en variant le rythme. Exercer les deux sens.	Le professeur peut donner le rythme en tapant dans ses mains.	Idem
4'	Croiser en avant en «huit».	Max. 6 élèves par huit.	Idem
4'	Faire 6 croisés en avant, puis coller le pied extérieur au cercle contre la jambe porteuse et glisser sur la carre extérieure. Exercer les deux sens.	Sur un cercle défini	Idem

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
5'	Jeu: «Viens / va-t-en»	Former un cercle en se tenant par les mains, le buste tourné vers l'intérieur. Max. 6 élèves par cercle.	