



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 5

Sauter

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 Incliner le corps en avant («mal au ventre») lors de la réception d'un saut d'avant en avant. En s'appuyant sur le talon de la lame, le patineur risque de chuter en arrière.

Objectifs/But d'apprentissage

Les participants apprennent à sauter sur la glace. Ils développent leur courage.

Indications

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

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	Patiner l'un à côté de l'autre et faire passer le puck de A à B en soulevant la jambe intérieure; puis idem de B vers A.	A deux, côte à côte; en ligne droite, d'une bande à l'autre; changer les rôles à chaque exercice.	Un puck par paire
4'	A et B se font face, A patine en avant, B en arrière; A et B se lancent un puck tout en patinant.	A deux face à face, en ligne droite, changer de rôles.	Idem
4'	A et B patinent en avant et se suivent; ils s'échangent le puck d'arrière en avant en le passant entre leurs jambes écartées; d'avant en arrière en le passant au dessus de leurs têtes.	A deux, l'un derrière l'autre, en ligne droite, changer de rôles.	Idem
4'	A et B patinent l'un à côté de l'autre en gardant leur distance et se font des passes avec le puck (par les pieds).	A deux, l'un à côté de l'autre, librement sur la glace, changer de rôles.	Idem
4'	A et B s'accroupissent l'un à côté de l'autre et se passent le puck avec une main sur la glace.	A deux, l'un à côté de l'autre, en ligne droite, changer de rôles.	Idem

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	Dans le vestiaire, exercer différents sauts patins aux pieds.	Nous allons dans le vestiaire ou ailleurs sur le sol, là où les élèves ont de la place.	
4'	Exercer au vestiaire le saut pieds joints (saut sur deux pieds en avant, réception également sur deux pieds en avant, en ligne droite); attention, les bras ne doivent pas monter au-delà de la hauteur des épaules (risque de chute en arrière sur la tête).	Idem	
3'	Introduire le saut pieds joints sur la glace.	Sur la glace: en cercle, le regard et le buste orientés vers le centre; pour chaque élève, prévoir suffisamment de place pour se mouvoir.	
3'	Sauter par-dessus des lignes à pieds joints.	Individuellement, librement sur la glace	
3'	Sauter par-dessus différentes lignes d'une jambe sur l'autre.	Idem	

3'	Patiner en avant sur le cercle et faire un saut pieds joints.	Individuellement, sur un cercle	
4'	Idem, mais en partant en avant sur deux pieds et en réceptionnant en arrière sur deux pieds (effectuer un demi tour en l'air).	Idem	
4'	1 coup de sifflet = sauter d'un pied sur l'autre 2 coups de sifflet = faire un saut sur deux pieds avec un demi tour en l'air 3 coups de sifflet = sauter un demi-tour en l'air en partant sur deux pieds et en réceptionnant sur un pied	Individuellement, librement sur la glace	
2'	Sauter sur les pointes d'un côté à l'autre, de gauche à droite et inversement; répéter plusieurs fois. Idem avec des demi-tours en l'air.	Individuellement, librement sur la glace	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
10'	<p>Jeu: «Mangeur de poissons»</p> <p>Le meneur du jeu (MJ) délimite un terrain de jeu (l'océan), dans lequel tous les participants (poissons) patinent. Les joueurs nagent de A (l'océan) vers B (la côte) et inversement au signal du MJ, situé hors du terrain de jeu. Le MJ crie «Mangeur de poissons», rentre sur le terrain de jeu et attrape le plus de poissons possible (joueurs). Celui qui en tant que joueur patine par exemple sur un pied, ne peut pas être attrapé par le mangeur de poissons. Le groupe détermine au préalable quelle attitude correspond à quel mot.</p> <p>Exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moule = deux élèves se mettent dos à dos et se tiennent par les mains entre leurs jambes écartées; ainsi, ils ne peuvent pas être attrapés. • Hippocampe = celui qui fait une pirouette ne peut pas être attrapé. • Algue = celui qui saute ne peut pas être attrapé. <p>Les joueurs peuvent se mettre d'accord sur le nombre de mots qu'ils souhaitent.</p> <p>Celui qui est attrapé, devient chasseur et rejoint le groupe avec le MJ.</p>		