



## J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 6

# Croiser en arrière

### 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 10 participants par enseignant

Env. du cours Piste fermée

Aspects de sécurité Faire attention au risque de collision dans les exercices en arrière. Bien organiser.

### Objectifs/But d'apprentissage

L'aisance en patinage arrière doit être améliorée. Utilisation des croisés en arrière.

### Indications

Effectuer systématiquement les exercices dans les deux sens (gauche/droite). Le regard pendant les croisés en arrière est, dans la plupart des cas, orienté vers l'intérieur, vers l'arrière, au-dessus de la main intérieure au cercle, dans la direction du déplacement.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	Tourner 10x en avant autour du cône, vers la gauche et vers la droite. Même exercice mais tourner autour du cône en arrière.	Chaque élève pose son cône librement sur la piste; respecter suffisamment de place par élève. Chacun s'exerce seul	Chaque élève a un cône (petit, léger).
3'	S'éloigner de 3 mètres du cône, puis patiner vers le cône et freiner devant le cône. Même exercice en arrière.	Individuellement	Idem
3'	Patiner librement sur la glace, freiner devant un cône quelconque, repartir et freiner devant le prochain cône, etc.	Individuellement	Idem
3'	Idem, mais tourner autour du cône une fois au lieu de freiner (vers la gauche et vers la droite en alternance); continuer.	Individuellement	Idem
3'	Patiner en avant et tenir le cône en équilibre sur la tête.	Chacun tient son cône dans la main, déplacement d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur; individuellement.	Idem
3'	Idem, mais en patinant en arrière.	Individuellement	Idem
3'	Patiner en avant et tenir le cône en équilibre sur le genou monté à 90°; gauche et droite.	Individuellement	Idem
3'	Idem en arrière.	Individuellement	Idem

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Croiser plusieurs fois en arrière sur le cercle, puis glisser en carre extérieure sur le pied intérieur au cercle. Idem pour le 2 <sup>e</sup> côté.	Tous les élèves sont sur le même cercle, dans le même sens, chacun individuellement.	Dessiner éventuellement un cercle ou utiliser les lignes de hockey.
3'	En arrière, patiner deux serpentines sur deux pieds, puis croiser deux fois en arrière. Idem pour le 2 <sup>e</sup> côté.	Idem	Idem
3'	Croiser en arrière et exécuter avec les bras un exercice de coordination simple imposé. Idem pour le 2 <sup>e</sup> côté.	Idem	Idem



3'	Patiner deux chassés en arrière, puis quatre croisés en arrière; les bras doivent rester dans le dos. Idem pour le 2 <sup>e</sup> côté.	Idem	Idem
3'	Croiser en arrière puis s'accroupir (pieds parallèles), puis exécuter avec la jambe extérieure au cercle une cafetière.	Idem	Idem
4'	A croise en avant, B croise en arrière, patiner synchronisé.	A deux face à face sur le cercle en se tenant ou pas par les mains.	Idem
3'	Croiser en arrière l'un derrière l'autre en se tenant par une main.	A deux.	Idem
3'	«Maître et chien»: A donne le rythme pendant les croisés en arrière, B reproduit; inverser les rôles.	A deux.	Idem

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Schémas</b>	<b>Matériel</b>
10'	<b>Jeu: «Brandy»</b> Les équipes tentent d'envoyer une balle en mousse dans le but adverse à l'aide d'une canne de hockey. Celle qui obtient en premier trois points a gagné.	Quatre contre quatre, jusqu'à six contre six; déterminer les deux camps avec deux buts.	Rubans de gymnastique, balle en mousse, cannes de hockey.