



J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 7

Rester en équilibre

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 Ne pas laisser les bâtons de gymnastique sur la glace.

Objectifs/But d'apprentissage

La coordination en général et l'équilibre en particulier doivent être améliorés.

Indications

Les cannes de hockey dont la palette a été sciée sont des aides possibles.
Demandez au club local de hockey des pucks et des cannes de hockey usagées.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
4'	A et B patinent, si possible de manière synchronisée, en avant l'un derrière l'autre et tiennent chacun à gauche et à droite un bâton de gymnastique.	À deux, avec deux bâtons de gymnastique, librement sur la piste.	Un bâton de gymnastique ou une canne de hockey sans palette par enfant
4'	Idem, mais A tire B; B tente de glisser sur une jambe; inverser les rôles.	Idem	Idem
4'	Idem, mais A stoppe (freine) de temps à autre, B reste sur un pied, la jambe libre doit rester levée; inverser les rôles.	Idem	Idem
8'	Patiner les uns derrière les autres et liés par des bâtons de gymnastique; les mêmes exercices décrits ci-dessus peuvent également être essayés. Le premier de la chaîne tire ses camarades.	Quatre à six élèves ensemble.	Un bâton de moins que le nombre d'élèves par chaîne.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Patiner en avant sur une jambe, gauche et droite.	Individuellement d'une bande à l'autre dans le sens de la largeur.	
3'	Qui peut glisser sur une jambe toute une largeur avec seulement quatre poussées d'élan?	Idem	
3'	Idem mais en balançant la jambe libre d'avant en arrière sans perdre l'équilibre.	Idem	
3'	Patiner en arrière sur une jambe en exécutant avec les bras un exercice de coordination imposé; gauche et droite.	Idem	
3'	Idem mais en montant et descendant la jambe libre de côté (en rythme); les deux côtés.	Idem	
3'	Serpenter en avant sur une jambe; gauche et droite.	Idem	
3'	Enchaîner des demi-tours sur les pointes.	En cercle, individuellement.	



3'	Patiner vite sur une jambe en cercle; incliner le corps vers l'intérieur du cercle; gauche et droite.	Idem
3'	Patiner en avant sur le cercle et se retourner en arrière sur une jambe.	Idem
3'	Patiner en arrière sur le cercle et se retourner en avant sur une jambe.	Idem

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
10'	Jeu «Ringhockey» A joue contre B; l'anneau doit être déplacé à l'aide d'un bâton de gymnastique ou d'une canne de hockey sans palette.	Deux équipes A et B, avec ou sans but.	Deux buts, anneau en caoutchouc, bâtons de gymnastique ou cannes de hockey sans palette.