



## J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 8

# Saut de trois

### 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 Les jeux de poursuite augmentent le risque de collisions. En tant qu'enseignant, observez bien et prenez si nécessaire des mesures.

### Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre le saut de trois. Augmenter le courage.

### Indications

Un terrain de jeu délimité et adapté au jeu de poursuite et aux participants sont importants. Incliner le corps en avant («mal au ventre») lors de la réception d'un saut d'avant en avant. Les chutes vers l'arrière, au-delà de l'arrière de lame, sont dangereuses.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
2'	Patiner aussi vite que possible en avant; ne toucher aucun camarade.	Librement sur la glace	
3'	Patiner librement en avant; au coup de sifflet de l'enseignant, toucher une ligne rouge. Idem mais si deux coups de sifflet, chacun doit tourner deux fois sur place.	Librement sur la glace	Sifflet
8'	Trois élèves reçoivent un signe distinctif (équipe des chasseurs) et attrapent aussi vite que possible tous les autres joueurs. Celui qui est attrapé rejoint l'enseignant. Ce dernier stoppe le jeu lorsque tous sont attrapés. Puis c'est le tour de la prochaine équipe de chasseurs. Quelle équipe est la plus rapide à attraper tous les joueurs?	Délimiter le terrain de jeu. Librement sur la glace, trois élèves forment une équipe de chasseurs.	Signes distinctifs Event. cônes
7'	«Chat enchaîné»: Un élève commence la poursuite. Celui qui est attrapé donne la main au chat. Dès que la chaîne comprend quatre élèves, elle se sépare en deux nouvelles chaînes et continuent d'attraper jusqu'à ce que tous soient attrapés.	Délimiter le terrain de jeu. Librement sur la glace; dès que quatre élèves attrapés forment une chaîne, celle-ci se sépare en deux groupes (chaînes), etc.	

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Sauter pieds joints en avant avec peu de vitesse. Attention: ne pas monter les bras plus haut que les épaules (risque de chute en arrière); fléchir les genoux lors de la réception. Le corps est incliné en avant. Faire de petits sauts.	D'une bande à l'autre dans le sens de la largeur. Exercer d'abord au sol dans le vestiaire.	
3'	Idem mais sauter par-dessus différentes lignes de hockey.	Individuellement, librement sur la glace.	
3'	Faire le saut pieds joints avec un demi-tour vers le centre du cercle. Réception en arrière sur deux pieds.	Individuellement sur le cercle, départ pieds joints en avant, réception pieds joints en arrière	



5'	Sur le cercle, glisser pieds parallèles; puis pousser avec le pied extérieur au cercle tout en pliant les genoux; pousser simultanément avec le pied intérieur pour sauter et lancer la jambe libre vers l'avant; faire un demi tour vers l'arrière et arriver pieds joints.	Individuellement sur le cercle; d'un pied en avant à deux pieds en arrière.	
5'	Idem, mais réception uniquement sur le pied intérieur au cercle en arrière.	Individuellement sur le cercle; d'un pied en avant à un pied en arrière	
5'	Idem, mais avec trois poussées d'élan (gauche-droite-gauche) et sauter. Essayer l'autre côté (droite-gauche-droite).	Idem mais avec trois poussées d'élan	

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Schémas</b>	<b>Matériel</b>
15'	Inventer personnellement un petit enchaînement (programme long) à partir des éléments appris jusqu'à présent (glisser, tourner, croiser et saut de trois). Présenter le programme.	Individuellement, librement sur la glace	