

J+S-Kids: Introduction au patinage – Leçon 9

Petites créations

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 Etre particulièrement prudent pendant la pratique de l'avion (jambe libre haute!)

Objectifs/But d'apprentissage

Les participants apprennent différents éléments difficiles (créations).

Indications

De nombreuses autres idées peuvent être développées pour la mise en train.
 Les exercices peuvent très vite être adaptés au niveau du groupe (compliquer, simplifier).
 La partie principale peut facilement être organisée en travail par atelier.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
3'	Patiner en avant autour des cônes, s'accroupir en avant pour revenir au départ du parcours (petit paquet).	Individuellement. Deux consignes par parcours (1 pour l'aller, 1 pour le retour). Chaque consigne est exercée trois fois, puis de nouvelles consignes sont données.	Cônes ou pucks
3'	Patiner autour des cônes sur la carre extérieure en avant; patiner le retour en arrière.		
3'	Slalomer sur deux pieds autour des cônes, patiner le retour en arrière sur une jambe.		
2'	Patiner en avant à côté des cônes et toucher la glace à la hauteur de chaque troisième cône; «bouteilles» rapides en avant pour le retour au départ.		
3'	Patiner en avant sur une jambe autour des cônes, slalomer en arrière sur deux pieds pour le retour.		
3'	Patiner en arrière autour des cônes, patiner sur une jambe lors du retour, tout en décrivant simultanément des cercles opposés avec les bras.		Un bras décrit un cercle vers l'avant, l'autre décrit un cercle vers l'arrière (commencer les bras levés)
3'	Patiner pieds joints autour des cônes et exécuter un demi-tour à chaque deuxième cône; croiser puis décroiser les pieds sur le chemin du retour.	Les deux pieds restent toujours sur la glace pendant le croisé	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
9'	Avion en avant 1. Patiner en avant sur la jambe porteuse tendue, tendre la jambe libre vers l'arrière à l'horizontale, pointe de pied tournée vers l'extérieur; la jambe libre doit être au-dessus de la trace patinée, les bras sont tendus de côté à hauteur des épaules. Le buste est droit. 2. Idem; baisser lentement et simultanément le buste vers l'avant et la jambe libre vers l'arrière (mouvement de balancier); la ligne passant de la tête au pied libre est droite. La tête est inclinée vers l'arrière (une épingle sous le menton!).		
4'	Cigogne en avant Glisser en avant sur deux pieds. Lever la jambe libre vers l'avant jusqu'à ce que la cuisse soit à l'horizontale et que la pointe du pied soit dirigée vers le bas. Les bras sont tendus de côté. Aussi possible en arrière.		
8'	Cafetière en avant Glisser sur les deux pieds en avant et prendre la position du petit paquet. Tendre une jambe vers l'avant. Tirer aussi les bras vers l'avant. La cafetière peut être patinée sur un cercle ou en ligne droite. Aussi possible en arrière.		
9'	Fente avant Prendre quelques poussées d'élan. Plier la jambe porteuse et tendre simultanément la jambe libre vers l'arrière pointe de pied vers l'extérieur sur la trace patinée. Les bras peuvent être tendus latéralement ou vers le haut.		

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Schémas	Matériel
10'	Exercice d'enchaînement L'avion, la cigogne et la cafetière doivent être combinés à deux (avec contact physique). Chaque couple cherche deux solutions différentes.	A deux	