

En forêt

La leçon s'articule autour de la canne de hockey qui représente un support didactique et un instrument d'entraînement. On peut l'associer à un arbre, tantôt debout, tantôt couché sur le sol de la forêt.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaires: 5H-6H
- Niveau de progression: avancés

Objectif d'apprentissage

- Appliquer les compétences fondamentales «Agilité», «Glisser en avant/en arrière», «Se retourner d'avant en arrière et inversement», «Equilibre», «Chassé avant/arrière».

Remarques: Les enfants reçoivent une canne de hockey adaptée à leur taille pour la partie principale et la partie finale. Pour des raisons de sécurité, la canne est toujours tenue avec la spatule en bas, à l'exception de quelques exercices spécifiques.



Cônes



Enfants



Anneaux en plastique

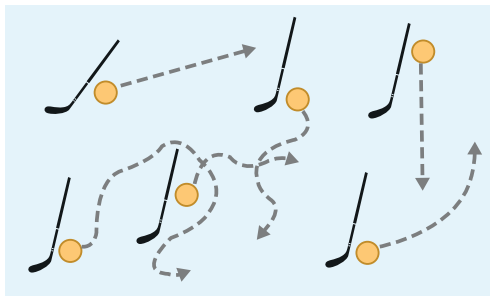
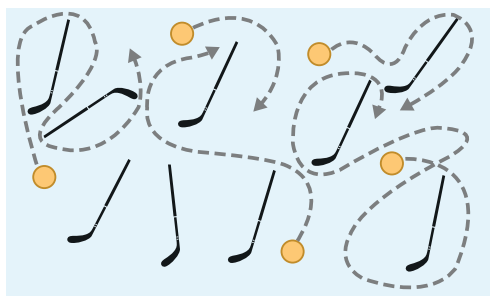
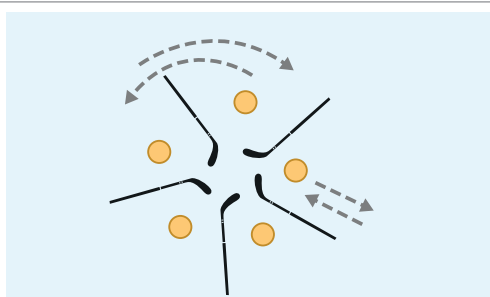
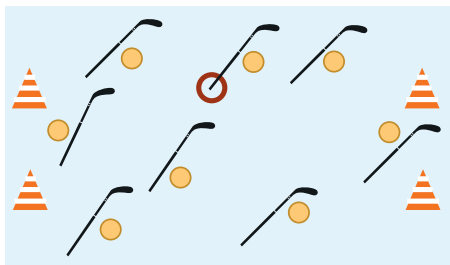


Cannes de hockey



Déplacements

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Mise en train 20'	<p>A tour de rôle</p> <p>B suit A qui se déplace librement en avant. B s'adapte aux changements de direction de A. Inverser les rôles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais B patine à côté de A et veille à toujours rester à sa droite («Le maître et son chien»). Inverser les rôles. • Idem, mais A freine et adopte une posture que B doit imiter au plus vite. Inverser les rôles. • Idem, mais B prend les commandes au signal (optique ou acoustique) de l'enseignant (il dépasse A). • A montre un exercice/une position sur une jambe. B imite le mouvement. Inverser les rôles. <p>Miroir</p> <p>A et B se font face. A effectue de rapides pas à droite, à gauche, en avant et en arrière. B réagit pour se calquer sur son «reflet». Inverser les rôles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais B se déplace toujours dans le sens contraire. Inverser les rôles. <p>Cercle</p> <p>B suit A qui se déplace en avant sur le cercle (possible aussi en chassé). Au signal de A, B doit le dépasser, patiner un tour complet en accélérant pour le rattraper. A avance lentement pour permettre à B de le rejoindre. Inverser les rôles.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • A et B se font face en se tenant par la main. A patine en arrière le long du cercle, B en avant. Inverser les rôles. • Idem, mais A et B poussent uniquement avec le pied extérieur (chassé). Inverser les rôles. • Idem, mais A et B synchronisent leurs poussées et patinent sur une jambe. Inverser les rôles. <p>Ensemble</p> <p>Tous les duos se suivent le long du cercle en accélérant constamment le tempo. L'enseignant peut donner le rythme en tapant dans les mains.</p>	Par deux	

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Partie principale	25' Déplacements en tous genres Tous les enfants et l'enseignant reçoivent une canne de hockey. <ul style="list-style-type: none"> • Patiner librement en avant et s'arrêter au signal. Se calquer sur le rythme donné par l'enseignant et frapper la glace avec la spatule. • Idem, mais c'est un enfant qui donne le rythme. • Patiner librement en avant, placer les pieds l'un à côté de l'autre, glisser et coincer la canne entre le haut des cuisses et le ventre, à la hauteur des hanches (s'accroupir légèrement). • Idem, en essayant de se déplacer dans cette position et/ou d'effectuer un demi-tour. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Coincer la canne derrière les genoux. • Ajouter un mouvement de bras. 		Cannes de hockey
	Ma canne et moi Répartir les cannes sur la glace. Les enfants se déplacent en avant en contournant les cannes. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Voir aussi les exercices de la leçon «Mon quartier». Les cannes couchées représentent les maisons (cônes dans l'autre exercice). • Chaque enfant dépose sa canne devant lui sur la glace. <ul style="list-style-type: none"> – Enjamber la canne de droite à gauche et retour, plusieurs fois. – Avancer du sommet de la canne jusqu'à la spatule et reculer au retour. – Tourner 10x autour de sa canne. – Se déplacer le plus vite possible du sommet de la canne jusqu'à la spatule, en aller-retour. Freiner brièvement et se retourner à chaque extrémité. 		Cannes de hockey
	Etoile Former une étoile avec les cannes couchées, les spatules dirigées vers le centre. Les enfants se placent dans les intervalles et ils franchissent les cannes latéralement, vers la gauche. <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais changer de direction au signal. • Chaque enfant derrière une canne. Il patine en arrière sur une distance donnée puis revient en avant au point de départ. • Idem, mais en tournant deux fois sur eux-mêmes avant de revenir. • Se déplacer en chassé avant autour du cercle formé par les cannes posées au sol. • Idem, mais en position accroupie. • Idem, mais sur une jambe: une fois sur la jambe intérieure, une fois sur la jambe extérieure. • Idem, mais freiner au signal puis repartir en chassé arrière. • Idem, mais en effectuant de petits sauts pieds joints avec demi-tour sur le cercle (sauter seulement d'avant en arrière). 		Cannes de hockey
Partie finale	15' Hockey spécial Remplacer le puck par un anneau et tenir la canne par la spatule. Les enfants placent le bout de leur canne à l'intérieur de l'anneau pour le conduire et faire des passes. Différentes formes de jeu possibles.		Deux buts (cônes ou buts officiels) Anneau en plastique (env. 10 cm de diamètre) Cannes de hockey ou cannes suédoises