

## Mon premier programme libre

Le patinage de compétition se compose de deux parties évaluées par des juges officiels: le programme court comprend des éléments imposés et le programme libre permet aux patineurs de dévoiler leurs meilleurs éléments. Cette leçon montre comment concevoir une unité qui permet aux apprentis patineurs de présenter une petite suite avec les éléments entraînés au préalable.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Années scolaire: 3H-6H
- Niveau de progression: débutants avec de bonnes bases

### Objectifs d'apprentissage

- Combiner les éléments acquis pour composer une petite suite.
- Etre capable de mémoriser une petite suite de mouvements.

**Remarques:** Veiller à ce que les enfants aient assez d'espace et qu'aucun obstacle n'entrave la surface. Selon leur âge, ils éprouvent des difficultés à se concentrer sur leur tâche tout en tenant compte simultanément des autres personnes sur la glace. Privilégier une musique simple avec un tempo bien marqué.

### Variantes

- **Facile:** Produire une suite simple avec les éléments acquis et stabilisés, sans mouvement de bras ni musique.
- **Moyen:** Produire une suite simple avec les éléments connus, avec mouvements de bras simples et en accord avec la musique.
- **Difficile:** Produire une suite plus complexe avec des éléments connus, complétés par des créations personnelles, avec des mouvements de bras complexes. Présenter aussi une posture de départ et une posture finale, le tout en musique.



Cônes



Enfants

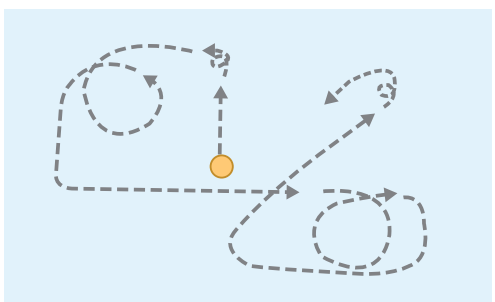


Pucks



Déplacements

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Mise en train	20' <b>Séance d'éveil</b> Les enfants forment un cercle en gardant une certaine distance entre eux. Au signal de l'enseignant, ils réveillent les différentes parties de leur corps dans l'ordre suivant: bras, tête, poitrine, ventre, cuisses, pieds. Pour les amener à s'accroupir, l'enseignant leur demande de toucher la glace. Répéter la suite en augmentant la vitesse et en nommant les parties du corps touchées ainsi que la glace. <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui réalise la suite le plus rapidement?</li> <li>• Les enfants présentent leur programme à tour de rôle.</li> </ul>		
	10' <b>Slalom</b> Former deux groupes qui se placent derrière une ligne. Devant chaque équipe est installé un slalom. Les enfants effectuent le slalom à l'aller, contournent le cône et reviennent sur le côté en exécutant la tâche annexe annoncée (voir « <a href="#">Parcours</a> »).		Cônes Matériel pour slalom (cônes, pucks par ex.)

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Partie principale	<p>25' <b>Tout un programme</b></p> <p>L'enseignant montre l'enchaînement. Les enfants commencent par exercer chaque élément séparément. L'enseignant vérifie que les enfants aient bien compris les trajectoires et la suite de mouvements. Dès que l'ensemble est mémorisé, les enfants, par deux, ajoutent des mouvements de bras. Ensuite, chaque enfant répète sa suite tout seul. On introduit alors la musique dont les tempos sont expliqués. Les patineurs intègrent leur suite à la musique.</p> <p><b>Éléments possibles</b></p> <p>Patiner en avant/en arrière, tout droit et/ou en courbe, en position accroupie, sur une jambe, en chassé avant/arrière, avec différentes rotations sur deux pieds, avec de petits sauts, des poses, en effectuant une pirouette sur la pointe, avec des mouvements de bras, etc. Fantaisie et créativité requises!</p>		<p>Description du programme sur papier</p> <p>Musique, amplis</p>
Partie finale	<p>10' <b>Showtime</b></p> <p>Les enfants présentent leur programme à leurs camarades. Les spectateurs (les autres enfants) notent la performance des patineurs sur une fiche d'observation.</p>		<p>Fiches d'observation</p> <p>Musique</p>