

Patiner en équipe

Le patinage est aussi un sport collectif. La discipline s'appelle «synchronized skating». Elle met en scène 16 patineurs qui présentent leur programme en musique. Une fois que les techniques de base sont acquises, de nombreux exercices peuvent se décliner sous une forme collective. La leçon suivante donne quelques idées dans cette optique. A la fin, les partenaires enchaînent différents éléments pour créer une petite suite.

Conditions cadres

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

Objectifs d'apprentissage

- Appliquer et transférer les connaissances de base dans le patinage en équipe en se tenant par les mains/les épaules.
- Présenter les éléments appris sous forme d'une petite suite de mouvements.

Remarques: L'enseignant explique d'abord les prises de mains et d'épaules. Evoluer sur un terrain bien délimité est un avantage. Effectuer cette leçon en musique si cela est possible.

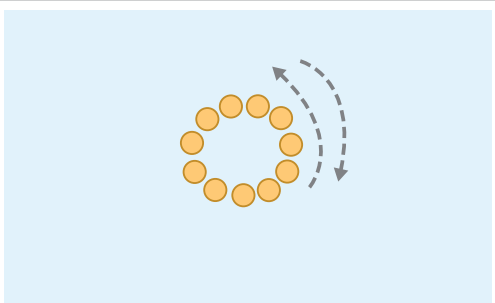
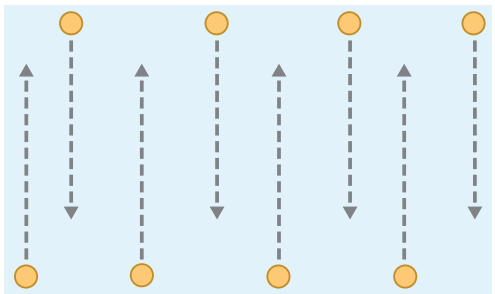



Enfants



Déplacements

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Mise en train	5' Aimants Patiner en avant par deux en se donnant la main. L'enseignant crie «Freinez!» en montrant la partie du corps où se trouve l'aimant (par exemple: genou, coude). Les partenaires «se collent» à cet endroit.		Musique (si possible)
	5' Selfie Patiner en avant par deux en se tenant par les épaules et si possible en synchronisation (pousser à gauche, puis à droite, etc.). L'enseignant montre le signal d'arrêt (sans parler). Les partenaires freinent, se mettent d'accord sur une pose et se prennent en photo (selfie).		Musique (si possible)
	5' Petit paquet/cigogne Par deux, patiner l'un derrière l'autre sur le cercle en chassé avant, en se tenant par la main. A patine en tête et donne la consigne à B de se mettre en boule. Les deux s'accroupissent, la main intérieure de A tient la main extérieure de B. Ils glissent quelques mètres dans cette position, le corps légèrement incliné vers le centre. Ils se relèvent et enchaînent avec la position de la cigogne . Répéter la combinaison plusieurs fois.		Musique (si possible)
Partie principale	10' En ligne Par quatre: patiner en avant, côte à côte, en se tenant par les mains ou les épaules, si possible en synchronisation. Traverser ainsi la patinoire en largeur, d'une bande à l'autre. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Après six pas, au signal, passer de la prise de main à la prise d'épaule. • Commencer en se tenant par les mains. Après quatre, six ou huit pas, freiner, lâcher les mains et repartir ensemble (en synchronisation). Un enfant prend les commandes pour annoncer les changements. Alternier en permanence les pas avec et sans prise de main. • Idem, mais effectuer un demi-tour après le freinage avant de repartir. • Idem, mais remplacer le demi-tour par une rotation autour de soi-même, reprendre la main ou l'épaule et continuer. • Avancer en synchronisation en se tenant par les mains, glisser pieds parallèles puis s'accroupir ensemble. Se relever, lâcher les mains et les lever au-dessus de la tête pour adopter la position de la cigogne. Répéter plusieurs fois. 		Event. spray de couleur pour marquer les trajectoires

	Thème / Tâche / Exercice / Forme de jeu	Organisation / Illustration	Matériel
Partie principale	<p>10' En cercle</p> <p>Former un cercle en se plaçant les uns derrière les autres et en se tenant par les épaules. Le regard est orienté vers l'intérieur et les déplacements s'effectuent sur le cercle. Patiner en chassé avant, en synchronisation.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se lâcher les mains et enchaîner quelques petits sauts à pieds joints. • Se déplacer en se tenant par les épaules, lâcher, freiner, deux petits sauts latéraux vers l'extérieur, retour sur le cercle en se tenant à nouveau par les épaules et continuer en chassé avant. 		
	<p>10' Carrefour</p> <p>Deux formations de quatre patineurs (qui se tiennent par les mains) se font face à dix mètres de distance. Ils effectuent six pas en avant, en synchronisation, puis se laissent glisser, pieds parallèles. Juste avant de se rencontrer, ils freinent et lâchent les mains. Une des formations fait un pas vers la droite. Chaque patineur visualise sa trajectoire pour savoir à la droite de qui il doit passer. Les deux groupes prennent l'élan, glissent pieds parallèles et se croisent. Juste avant le croisement, ils lâchent leurs mains puis les reprennent directement après..</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendant le croisement, patiner sur une jambe. • Pendant le croisement, s'accroupir. • Au moment du croisement, s'arrêter/freiner, faire un demi-tour et continuer en avant. 		Event. spray de couleur pour marquer les trajectoires
Partie finale	<p>15' Suite à huit</p> <p>La suite (programme libre) commence à la bande, sur la largeur de la patinoire. Les huit patineurs se tiennent par les épaules, sur une ligne, en adoptant une pose de départ. Ils effectuent six pas en avant avant de freiner. La formation se sépare en deux (lâcher les épaules au milieu). La moitié gauche effectue un demi-tour. Les deux groupes s'éloignent en avançant de quatre pas, puis ils freinent et se retournent pour se retrouver face à face. Ils passent à la prise de main et patinent en avant (en synchronisation), se croisent, effectuent encore quatre pas avant de freiner. Chaque groupe repasse à la prise aux épaules et ferme le cercle. Les deux formations font deux tours de cercle en chassé avant. Au signal, ils s'accroupissent avant de se relever et de poursuivre.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter d'autres éléments et difficultés. • Former un cercle avec le groupe entier. • Après quelques chassés avant sur le cercle, freiner et passer au chassé arrière. • Défaire le cercle et revenir à la ligne. 	<p>Extrait d'une compétition de patinage synchronisé</p> 	Musique (si possible)