

DIRECTION DES SPORTS NICE COTE D'AZUR

PATINOIRE PALAIS DES SPORTS JEAN BOUIN

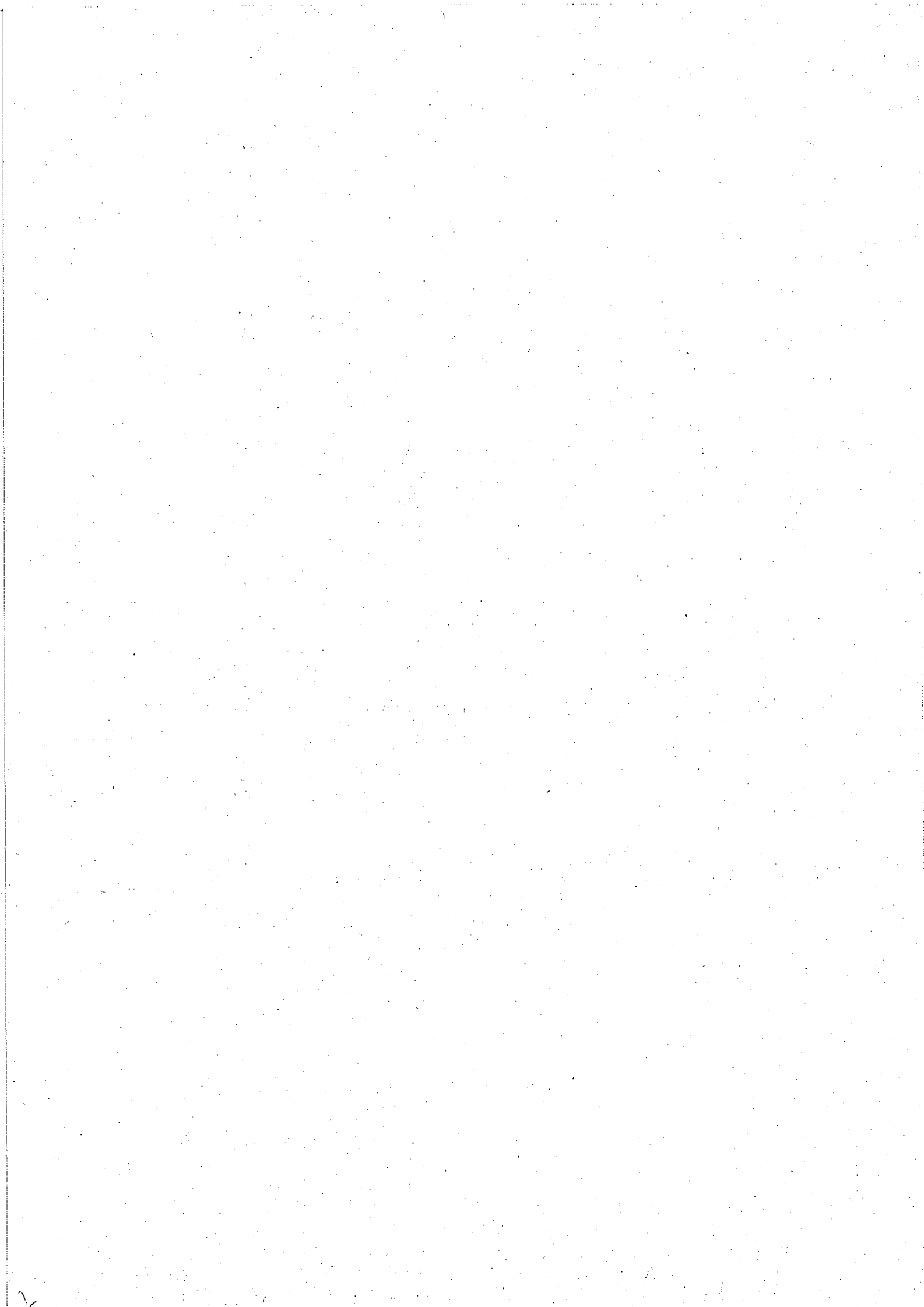
LIVRET D'ACCUEIL POUR LES ECOLES PRIMAIRES
DE LA VILLE DE NICE



LE PATINAGE A L'ECOLE



**NICE
COTE
d'
AZUR**



Le projet pédagogique « Le Patinage à l'école » est issu de la collaboration entre l'équipe des Educateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives (ETAPS) chargés de l'enseignement du patinage sur glace, les conseillers pédagogiques en EPS de l'académie de Nice et les professeurs des écoles participants.

Ce document a été élaboré au cours de séances de travail à partir de la mise en commun des ressources des différents partenaires.

Il est destiné aux enseignants qui programment cette activité dans le cadre de l'EPS de leur classe ou de leur école.

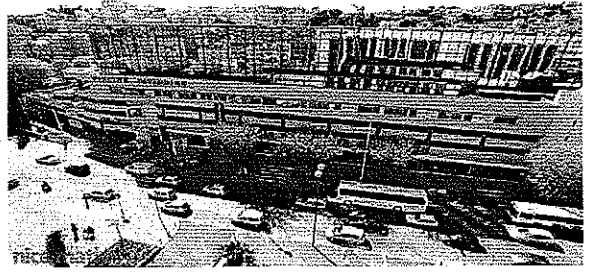
Cette proposition de projet constitue une base de travail et de discussion adaptable et modulable en fonction des demandes des enseignants, seuls responsables de l'organisation et de la conduite de l'activité.

C'est un outil de référence pour toutes les personnes amenées à collaborer dans le cadre du patinage scolaire. Son contenu est appelé à évoluer et à être complété en fonction des apports de chacun.

Sommaire du livret

Organisation de l'activité 4
Pourquoi le patin à l'école ? 6
Comment enseigner ? 8
Cycles d'apprentissage 10

Organisation de l'activité



1) Accueil

Les élèves arrivent au 5ème étage du Palais des Sports Jean BOUIN et sont dirigés vers le vestiaire réservé pour les groupes scolaires.

À l'intérieur du vestiaire, les enfants découvriront le matériel de sécurité suivant :

Fournis par la patinoire :

Casques et Patins

Tenue exigée :

- Veiller au port impératif des **gants**, éviter les simples gants de laine qui se mouillent rapidement et protègent peu des chocs éventuels.
- Un bonnet de bain obligatoire pour éviter la transmission des microbes et autres poux à travers les casques.
- Des chaussettes hautes pour éviter les cloques et petites rougeurs dues aux patins.
- Insister auprès des familles sur la nécessité d'une tenue adaptée : pantalons longs, pull, veste ou anorak.

2. Horaires des séances

1ere rotation, 2 classes :
de 9h à 10h.

2eme rotation, 2 classes :
de 10h à 11h.

3. Équipe Pédagogique

Elle est composée des professeurs des écoles et d'un ETAPS (Educateur Territorial des Activités Physiques et Sportives), voire d'un ou plusieurs A.V.S.

Pour information : les professeurs des écoles devront être obligatoirement présents sur la glace mais pas forcément chaussés de patins (même si c'est fortement recommandé).

Certaines personnes (parents etc ...) pourront éventuellement participer à la séance de patinage ou du cycle entier à condition d'avoir reçu l'agrément de l'Inspection Départemental de l'Éducation Nationale.

4. Préparation de la séance

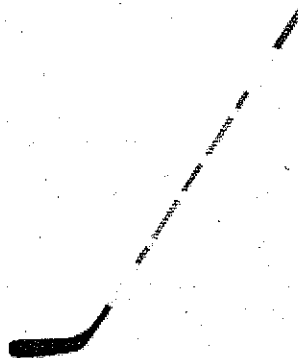
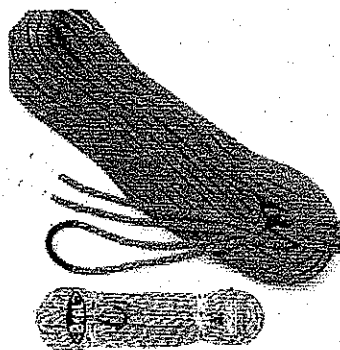
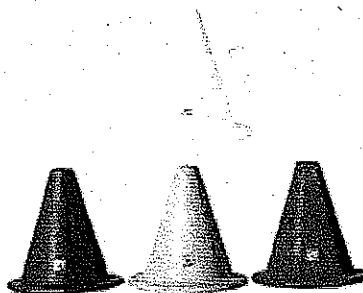
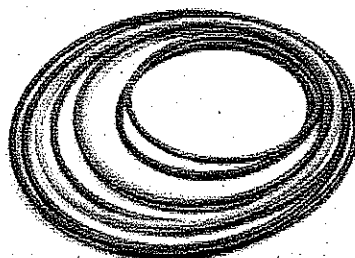
L'équipe pédagogique vérifie :

- > L'équipement vestimentaire,
- > Le laçage des patins,
- > Le port du casque,
- et
- > **donne les consignes de sécurité.**

5. Matériel Pédagogique utilisé

Cerceaux de couleurs et de dimensions différentes, cordes, balles, crosses, plots de couleurs différentes, tunnels, palets...

Ces différents matériels mettent l'élève dans des situations motivantes et variées favorisant ainsi ses facultés d'adaptation.



etc ...

Pourquoi le patin à l'école ?

Définition :

C'est une activité de glisse qui utilise un matériel spécifique (les patins) sur un support inhabituel (la glace).

Pourquoi le patin à l'école ?

- Répondre aux 3 objectifs de l'EPS :

- > développer les ressources et les capacités,
- > accéder à la culture sportive,
- > mieux connaître son corps, le respecter, le garder en bonne santé.

- Contribuer à l'acquisition de la compétence :

« Adapter ses déplacements à différents types d'environnements »

- Contribuer à l'acquisition des compétences générales :

« S'engager lucidement dans l'action ».

« Appliquer des règles de vie collective ».

Les enjeux de formation pour les élèves



Sur le plan MOTEUR

Remise en cause du
comportement
habituel

Sur le plan AFFECTIF

Maîtriser ses émotions
Développer
son autonomie

Sur le plan SOCIAL

Agir avec les autres

Sur le plan COGNITIF

Connaître l'activité
Connaître son corps
et le respecter

Les problèmes à résoudre

ÉQUILIBRE

- Construire un nouvel équilibre avec une base de sustentation réduite et des appuis fuyants.

LOCOMOTION

- Construire une propulsion (de la marche à la glisse),
- Maîtriser des trajectoires variées (rectilignes, courbes),
- Créer un espace de déplacement arrière.

COORDINATION

- Dissociation segmentaire ; dissociation regard / appuis.
- Impulsion / réception.

- Passer de la peur de la chute au plaisir de glisser.

- Accepter la prise de risque (amplitude, vitesse).
- Agir sans aide.

- De la pratique pour soi à l'entraide et à la coopération.

- Connaître et utiliser le matériel.
- Structurer les notions de distances, de vitesse...
- Mesurer les risques (éducation à la sécurité).

Comment enseigner ?

1. La démarche

Une démarche pédagogique est mise en place grâce à des aménagements du milieu permettant à l'enfant d'oublier l'appréhension de la glace.

La formation de groupes de niveaux au cours de la première séance par l'intermédiaire d'une évaluation diagnostique permet un travail plus efficace.

A l'issue d'une phase de découverte du milieu, l'Etaps et les professeurs adaptent et modulent la séance en fonction du niveau d'acquisition des élèves.

En collaboration avec l'Etaps, l'enseignant devra s'appuyer sur l'action spontanée de l'élève afin de l'amener vers une motricité de plus en plus évoluée.

Les principes de la démarche pédagogique sont :

- > Laisser agir l'élève sur des ateliers conçus pour l'amener dans une progression constante.
- > Susciter une activité d'exploration et de nombreux essais (favoriser une grande quantité d'actions).
- > Faire évoluer les situations pour diversifier les conduites motrices en utilisant des variables (espace, temps, matériel, partenaire, corps.....).
- > Permettre à l'élève de se mettre dans une démarche de progression en vue d'être autonome, efficace voire efficient.

Quelques recommandations :

> Dès le premier cours, l'enfant doit être en sécurité, dans une ambiance détendue et une atmosphère de plaisir.
Instaurer un climat de confiance réciproque.

> Donner des consignes claires et précises :

Vocabulaire adapté à l'âge et au niveau de compréhension des élèves, encouragements, discernement du côté positif de l'action y compris de l'échec afin de susciter la motivation.

> Favoriser les liens avec les autres champs disciplinaires des programmes : liaison entre le vécu et les activités de la classe.

Exemples :

> Maîtrise de la langue orale et écrite : décrire les actions réalisées et prévoir celles à venir.

> Représenter l'espace, les actions à l'aide de dessins, de croquis, de maquettes....

2. L'organisation pédagogique

Le Cycle Patinage comprend 3 étapes :

1) Evaluation initiale lors de la première séance :

Elle permet d'identifier le niveau des élèves.

Groupe 1 : débutant : je m'accroche au mur, je tombe constamment, je marche comme je peux ...

Groupe 2 : Moyen : je ne m'accroche plus au mur, je marche en commençant à glisser, je suis plus à l'aise et je tombe rarement,...

Groupe 3, je ne tombe plus ou exceptionnellement, je patine avec aisance, je glisse sans tomber et j'évite les obstacles,...

2) Séances d'apprentissage :

Au nombre de 6, ces séances permettent de travailler les 3 thèmes fondamentaux de l'activité :

Equilibre, Propulsion et Glisse.

3) Evaluation Finale en dernière séance :

Elle permet de mesurer les progrès, mettre en évidence les acquisitions tout en distinguant les contenus en cours d'acquisition.

C'est un outil qui permet aussi de noter les élèves sur une série d'ateliers au sein d'un grand parcours.

Cycles d'apprentissage

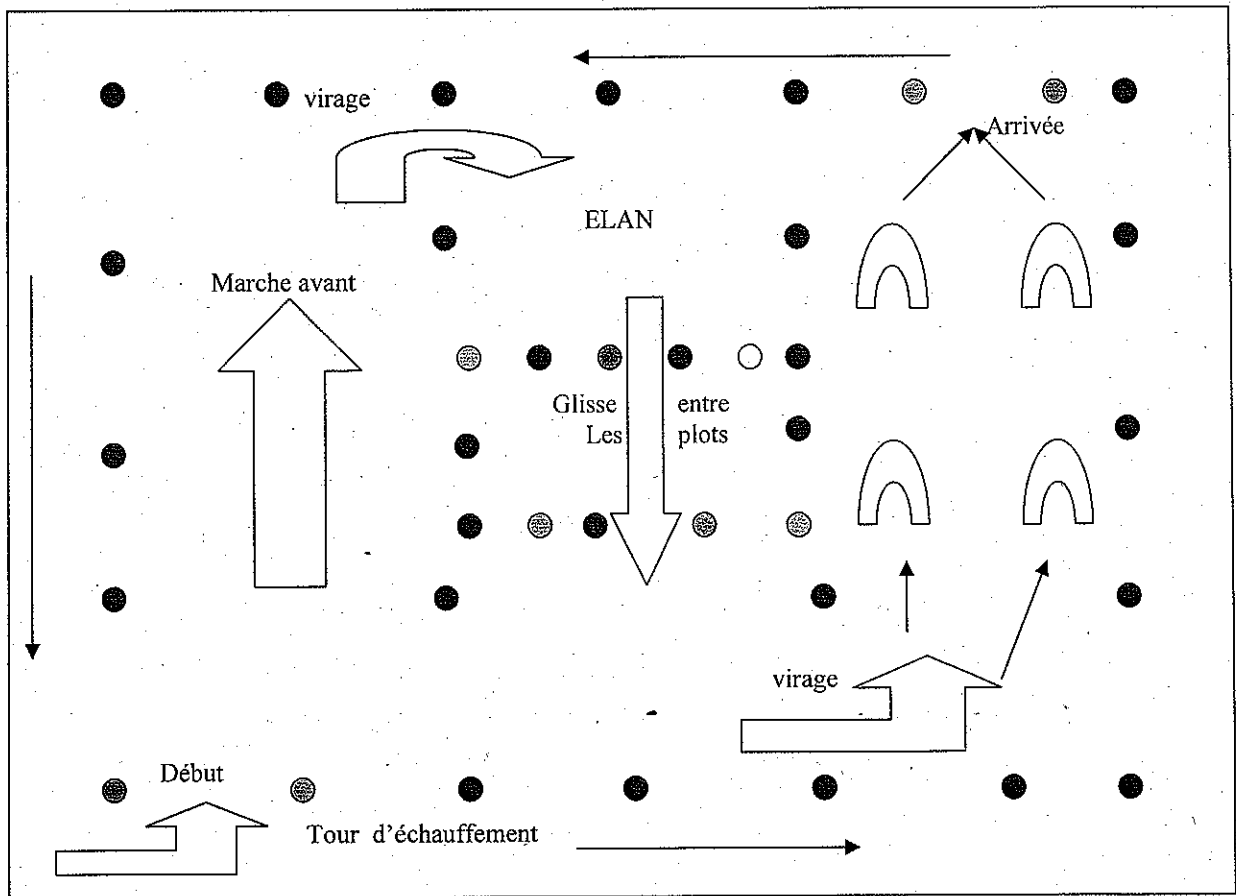
SEANCE D'EVALUATION DIAGNOSTIQUE :

Evaluation prévue pour définir les trois groupes de niveaux (le nombre d'enfants n'étant pas forcément équilibré d'un groupe à l'autre).

Les trois groupes seront les débutants, les moyens et les débrouillards.

Evaluation sur trois épreuves (trois couloirs) qui consiste à vérifier le niveau de propulsion des enfants (marche avant : 1^{ère} épreuve), l'efficacité de leur glisse (distance à parcourir : 2^{ème} épreuve) et l'équilibre qu'ils auront (passages sous tunnels : 3^{ème} épreuve).

SEANCE D'EVALUATION DIAGNOSTIQUE



GROUPE 1 Débutant

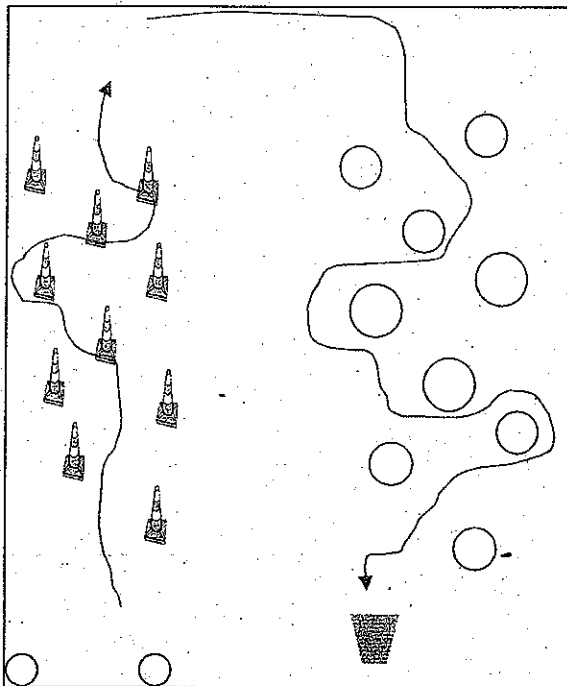
Séance n°1

Groupe 1

1^{ère} partie :

- S'asseoir sur la glace, puis se relever en passant par la position à genou puis en posant un pied sur la glace.
- Marcher sur la glace : casser des noisettes, taper des pieds, faire du bruit, faire des petits pas...
- 1,2,3,4 pas, je glisse...
- Sur place : petits sursauts (mains sur les genoux).
- Jeu concours : 5 sursauts => je ne dois tomber que 2 fois maximum.
- Enchaîner :
 - casser 4,5 noisettes
 - glisser
 - quand la vitesse diminue => petits sursauts

2^{ème} partie :



- Description :

Passer par la forêt enchantée sans toucher les arbres, se baisser pour ramasser un objet, Traverser la rivière à bulles sans toucher (éclater) les bulles (cerceaux), puis déposer l'objet dans le sac.

- Évolution :

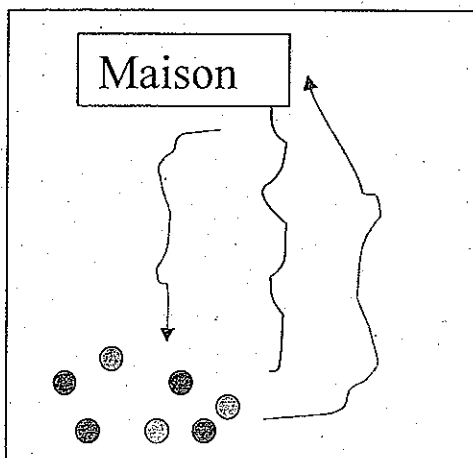
Avec plots => les obstacles sont assez écartés pour permettre le passage de l'enfant et de son plot.

Sans plot : petits pas, jambes fléchies => les obstacles sont moins rapprochés.

Créer un chemin obligatoire dans la forêt = suivre le chemin des arbres avec assiettes colorées dessus et revenir en allongeant son chemin entre les bulles.

3^{ème} partie):

Jeu avec 2 équipes (si temps) :



Description :

Tous ensemble, aller chercher un objet par enfant en passant d'un côté de la corde et le ramener à la maison en passant de l'autre côté de la corde.

Consigne : on a le droit de tomber 2 fois pour pouvoir prendre (ou ramener) son objet dans la maison.

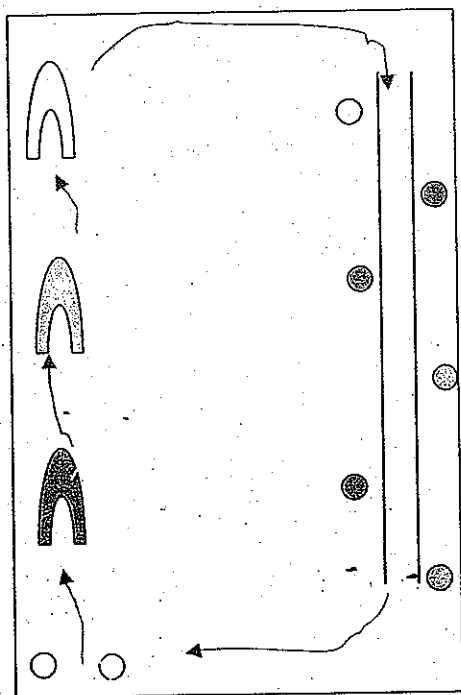
Séance n°2

Groupe 1 débutant

1^{ère} partie : Exercices équilibre

- "Jacadi" en faisant des allers retours:
- Taper des mains au-dessus de sa tête.
- Taper des mains devant les patins.
- Toucher son pied droit.
- Toucher son pied gauche.

2^{ème} partie : Parcours équilibre



- Description :

Passer sous les tunnels (baisser les fesses), puis lors du retour passer au milieu et toucher successivement les assiettes de la main gauche, de la main droite.

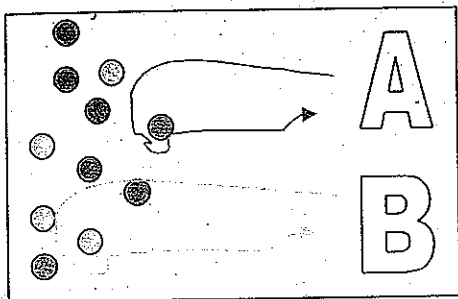
- Evolution :

Décaler les tunnels.

Après chaque tunnel taper dans ses mains (au dessus de la tête).

Faire un slalom entre les plots.

3^{ème} partie (si temps) : les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

Séance n°3

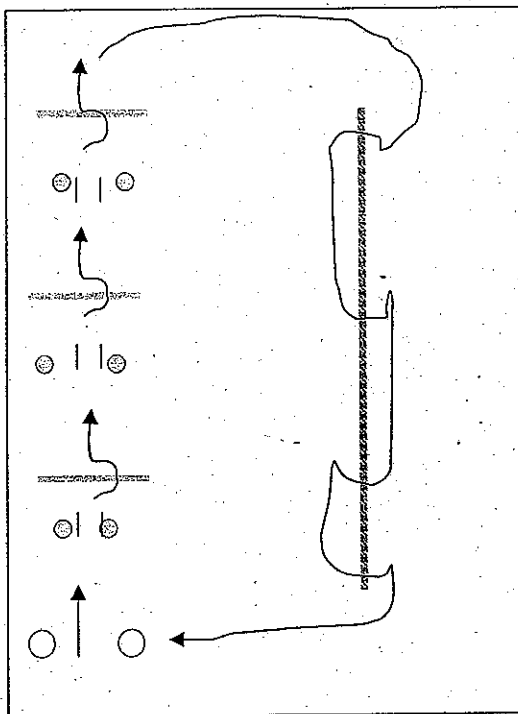
Groupe 1 débutants

1^{ère} partie : Exercices :

- *Les cavaliers* : Par 2, un enfant devant, un derrière, une crosse dans chaque main. L'enfant de devant tire celui qui est derrière qui se laisse glisser. Changer les rôles à chaque traversée.
 - évolution :
 - ⇒ celui qui est derrière glisse sans bouger.
 - ⇒ Puis glisse en baisant les fesses.
 - ⇒ Enfin, glisse en serrant les pieds (les patins se touchent).
 - *L'aspirateur* : se promener en dirigeant une crosse avec une assiette coincée au bout de la palette.

2^{ème} partie

Parcours d'équilibre puis glisse



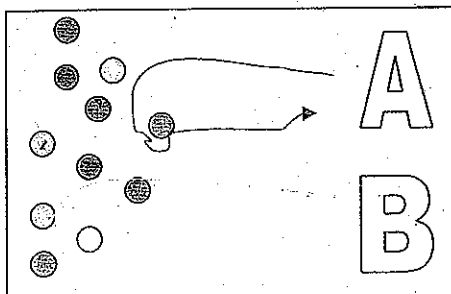
-Description :

Passer par-dessus les lattes (franchissement frontal), puis par-dessus la corde le plus souvent possible (franchissement latéral).

-Évolution :

Patiner jusqu'aux assiettes, puis glisser sur deux patins et franchir la crosse.

3^{ème} partie (si temps) : les déménageurs (2 équipes) avec crosses.



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener grâce à la crosse dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

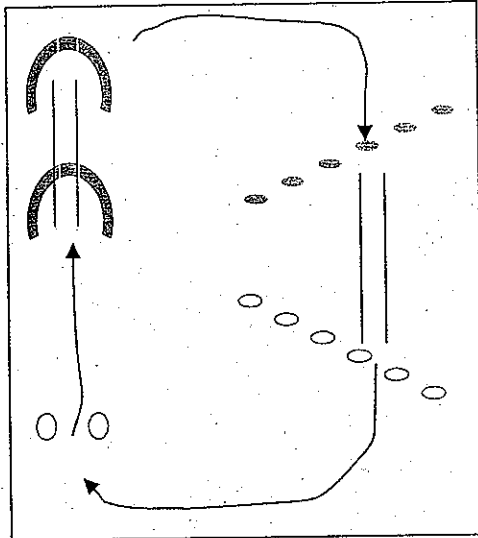
Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de prendre l'assiette et je retourne à la maison".

Séance n°4

Groupe1 débutants

1^{ère} partie :

⇒ Parcours glisse



- Description :

Passer sous les 2 tunnels (baisser les fesses) d'un seul coup (glisser), puis lors du retour traverser la "rivière glacée" sans lever les pieds.

- Evolution :

Allonger l'écart entre les tunnels.
Glisser les pieds collés.

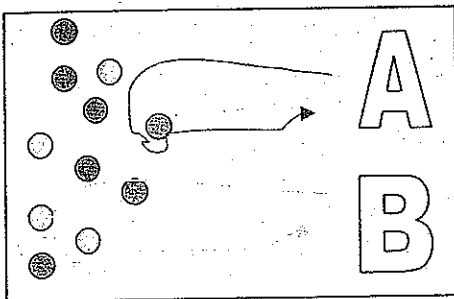
⇒ Concours : après élan, glisser le plus loin possible

2^{ème} partie : Exercices

Marche arrière (avec Étaps ou instit confirmé) :

- Face à la barrière : pointes des patins contre le mur, pieds légèrement écartés, pieds bien droit, à plat et parallèles, baisser un peu les fesses et se repousser doucement vers l'arrière.
⇒ but : se repousser pour glisser le + loin possible vers l'arrière sans tomber.
- Par 2, face à face, les paumes des mains en contact : un enfant pousse l'autre (donc, un en marche avant qui pousse et l'autre qui se laisse glisser vers l'arrière)
- Tous les enfants alignés, les pieds légèrement écartés, jambes fléchies : faire un chapeau pointu au-dessus de la tête, puis le mettre devant son ventre ; regarder ses pieds à travers le chapeau, puis avec les pointes de ses pieds faire un chapeau pointu (les orteils se disent "bonjour") => les enfants glissent vers l'arrière. Les pieds s'écartent, les ramener alternativement l'un vers l'autre en gardant les pieds en "chapeau pointu".

3^{ème} partie (si temps): les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) EN MARCHE AVANT et la ramener EN MARCHE ARRIERE dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

Séance n°5

Groupe1 débutants

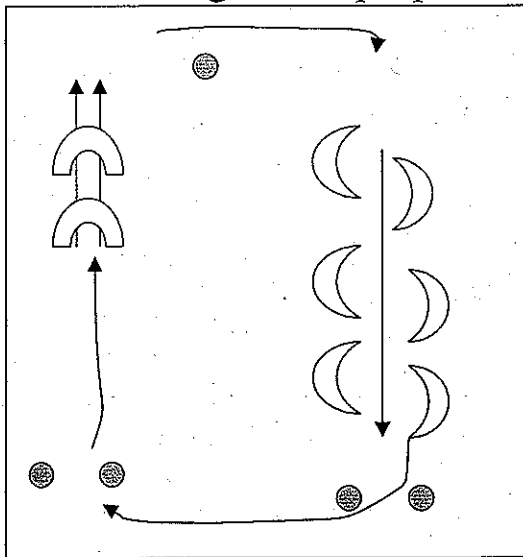
1^{ère} partie : Exercices

Marche arrière (avec Etaps ou institt confirmé) :

- Face à la barrière : pointes des patins contre le mur, pieds légèrement écartés, pieds bien droit, à plat et parallèles, baisser un peu les fesses et se repousser doucement vers l'arrière.
⇒ but : se repousser pour glisser le + loin possible vers l'arrière.
- Par 2, face à face, les paumes des mains en contact : un enfant pousse l'autre (donc, un en marche avant qui pousse et l'autre qui se laisse glisser vers l'arrière)
- Tous les enfants alignés, les pieds légèrement écartés, jambes fléchies : faire un chapeau pointu au-dessus de la tête, puis le mettre devant son ventre ; regarder ses pieds à travers le chapeau, puis avec les pointes de ses pieds faire un chapeau pointu (les orteils se disent "bonjour") => les enfants glissent vers l'arrière. Les pieds s'écartent, les ramener alternativement l'un vers l'autre en gardant les pieds en "chapeau pointu".

2^{ème} partie :

⇒ Parcours glisse et propulsion arrière



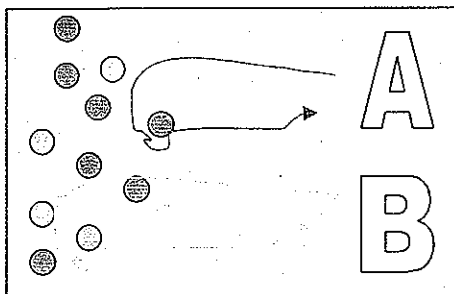
- Description :

Passer sous les 2 tunnels (baisser les fesses) d'un seul coup (glisser), puis lors du retour, traverser en marche arrière

- Evolution :

Allonger l'écart entre les tunnels.
Glisser les pieds collés.
Demi tour autour d'un cerceau avant la marche arrière.

3^{ème} partie (si temps): les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) EN MARCHÉ AVANT et la ramener EN MARCHÉ ARRIERE dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

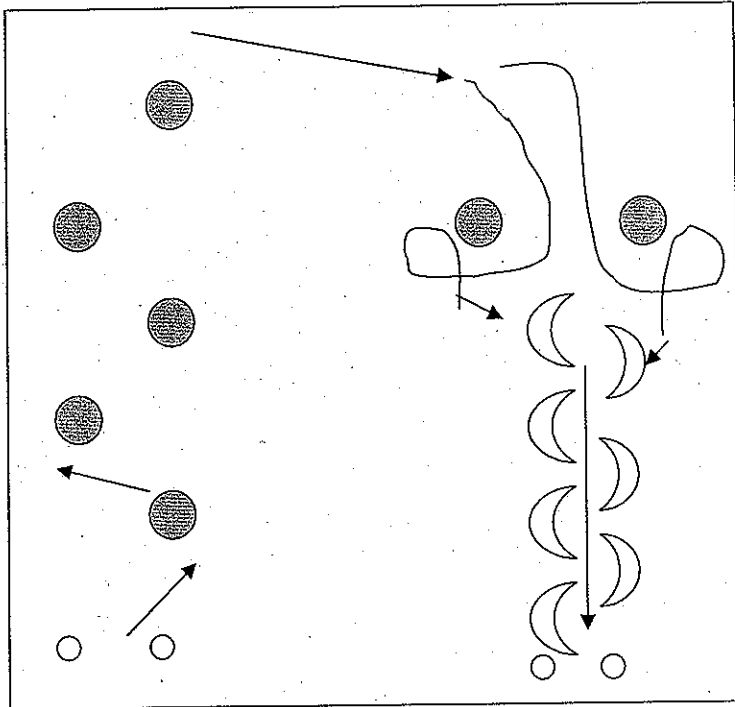
Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

Séance n°6

Groupe 1 débutants

1^{ère} partie :

⇒ Parcours propulsion glisse

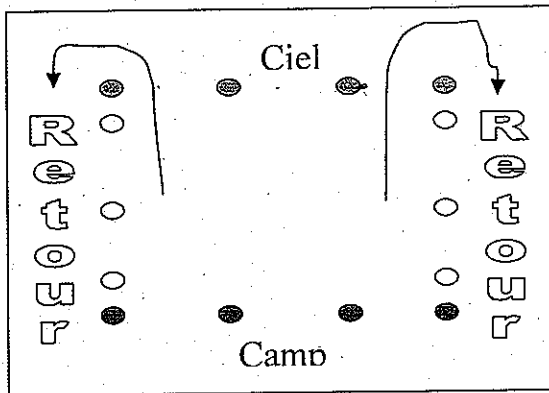


- Description :

Slalomer entre les cerceaux ; glisser dans les virages et après chaque sortie de virage ; pousser au maximum deux fois. Puis choisir un cerceau et faire un demi-tour pour partir en arrière.

Evolution : pousser une fois dans la sortie de virage

2^{ème} partie : jeu : un deux trois Soleil



But : aller du camp au ciel en respectant les consignes

Chaque traversée réussie vaut 1 point

1. Consigne : "dès que le soleil se retourne : je fais la statue qui glisse"
2. retour en marche arrière

⇒ Evolutions :

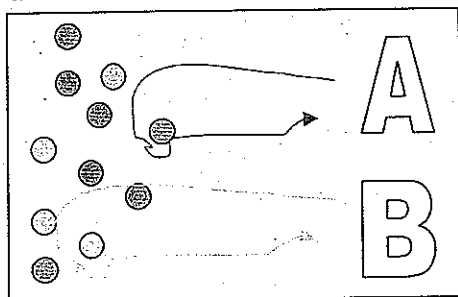
Freinage ou ralentissement

Obligation de glisser en ligne droite

Pieds collés

Sur un pied

3^{ème} partie (si temps) : les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

Consignes : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison en marche arrière.

GROUP 2 MEAN

Séance n°1

Groupe 2 (moyens)

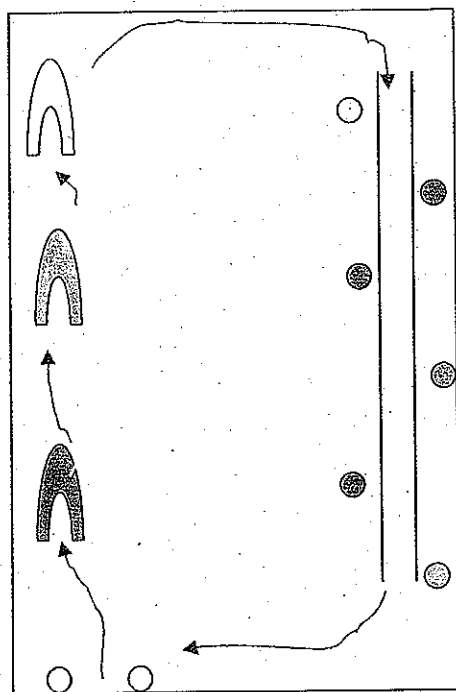
1^{ère} partie :

Exercices

- Sur place : petits sursauts (mains sur les genoux).
- Jeu concours : 5 sursauts => je ne dois tomber que 2 fois maximum.
- Jeu du "Jacadi" en faisant des allers retours :
 - Taper des mains au-dessus de sa tête.
 - Taper des mains devant les patins.
 - Toucher son pied droit.
 - Toucher son pied gauche.
 - Sursauter.

2^{ème} partie :

Parcours équilibre



- Description :

Passer sous les tunnels (baisser les fesses), puis lors du retour passer au milieu et toucher successivement les assiettes de la main gauche, de la main droite.

- Evolution :

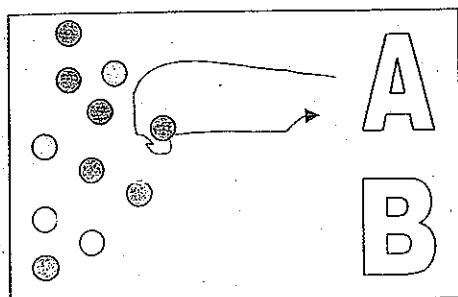
Décaler les tunnels.

Après chaque tunnel taper dans ses mains (au dessus de la tête).

Faire un slalom entre les plots.

3^{ème} partie (si temps) :

Jeu avec 2 équipes: les déménageurs



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

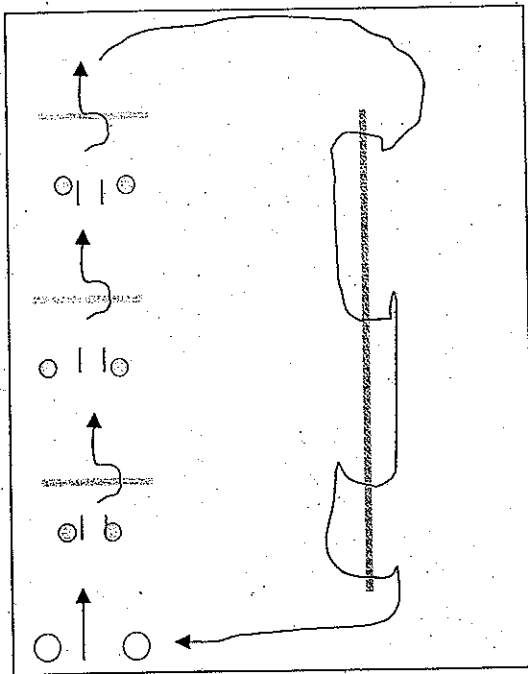
Séance n°2

Groupe 2 (moyens)

1^{ère} partie : Exercices

- *L'aspirateur* : se promener en dirigeant une crosse avec une assiette coincée au bout de la palette.
- *Les cavaliers* : Par 2, un enfant devant, un derrière, une crosse dans chaque main. L'enfant de devant tire celui qui est derrière qui se laisse glisser. Changer les rôles à chaque traversée.
 - évolution :
 - ⇒ celui qui est derrière glisse sans bouger.
 - ⇒ Puis glisse en baisant les fesses.
 - ⇒ Enfin, glisse en serrant les pieds (les patins se touchent).

2^{ème} partie Parcours d'équilibre



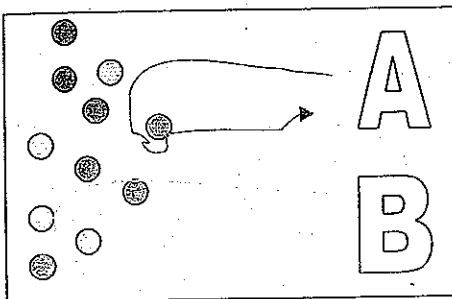
-Description :

Passer par-dessus les lattes (franchissement frontal), puis par-dessus la corde le plus souvent possible (franchissement latéral).

-Évolution :

Patiner jusqu'aux assiettes de colorées, puis glisser sur deux patins (préparation du saut) et sauter pied joint (réception main sur les genoux).

3^{ème} partie (si temps) : Jeu : les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

Séance n°3

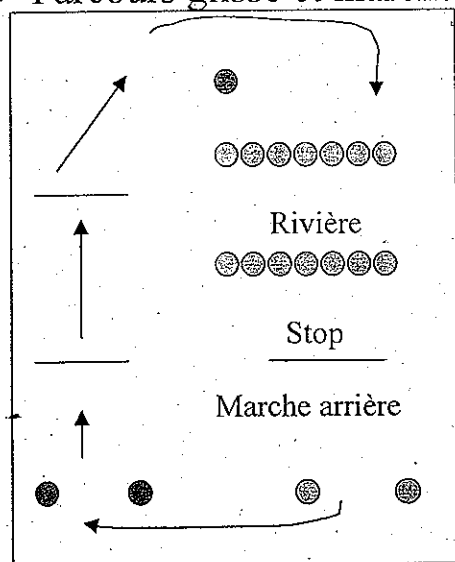
Groupe 2 (moyens)

1^{ère} partie : Exercices

- o Marche arrière (avec Etaps ou instit confirmé) :
 - Face à la barrière : pointes des patins contre le mur, pieds légèrement écartés, pieds bien droit, à plat et parallèles, baisser un peu les fesses et se repousser doucement vers l'arrière.
 - ⇒ but : se repousser pour glisser le + loin possible vers l'arrière sans tomber.
 - Par 2, face à face, les paumes des mains en contact : un enfant pousse l'autre (donc, un en marche avant qui pousse et l'autre qui se laisse glisser vers l'arrière)
 - Tous les enfants alignés, les pieds légèrement écartés, jambes fléchies : faire un chapeau pointu avec les mains, puis le mettre devant son ventre ; regarder ses pieds à travers le chapeau, puis avec les pointes de ses pieds faire un chapeau pointu (les orteils se disent "bonjour") => les enfants glissent vers l'arrière. Les pieds s'écartent, les ramener alternativement l'un vers l'autre en gardant les pieds en "chapeau pointu".

2^{ème} partie :

⇒ Parcours glisse et marche arrière



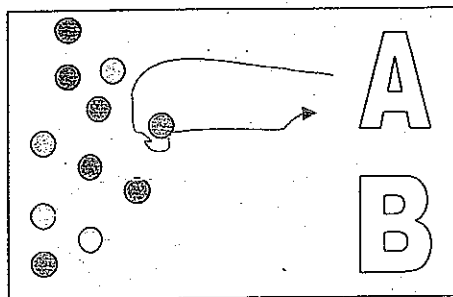
- Description :

Passer au dessus des crosses puis glisser dans le virage, puis lors du retour traverser la "rivière glacée" sans lever les pieds, freinage, et marche arrière pour finir jusqu'à l'arrivée.

- Evolution :

Augmenter la distance en marche arrière
Allonger l'écart entre les crosses.
Glisser les pieds collés.

3^{ème} partie (si temps) : Jeu: les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) EN MARCHE AVANT et la ramener EN MARCHE ARRIERE dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

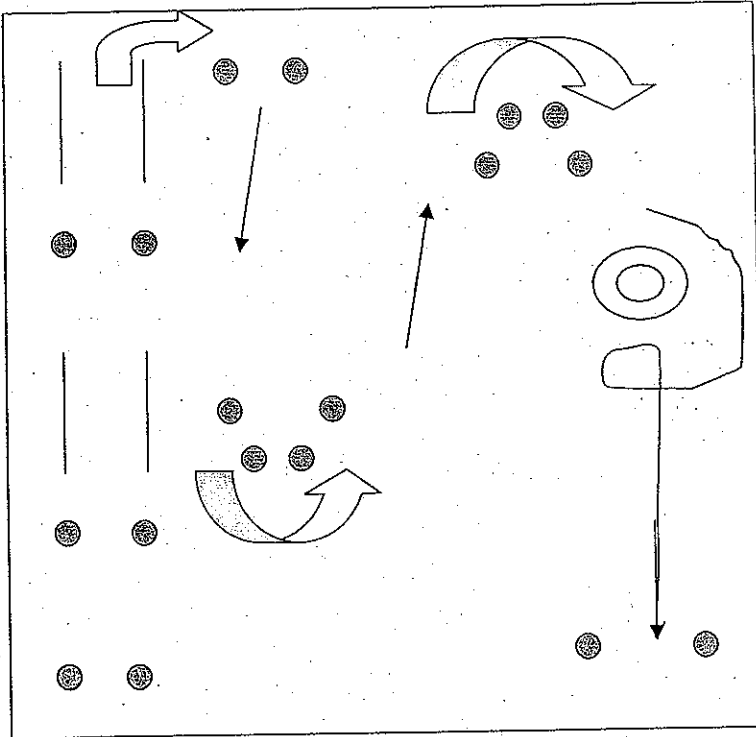
Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

Séance n°4

GROUPE 2 moyens

1^{ère} partie :

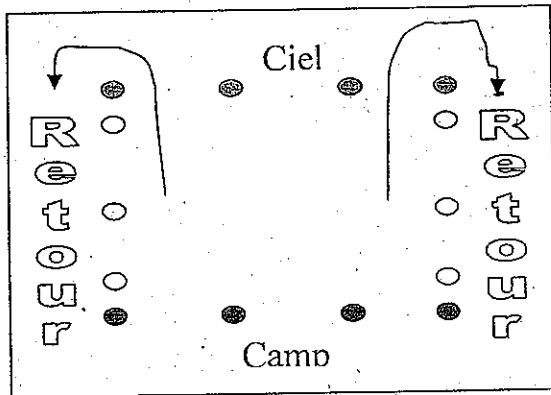
⇒ Parcours glisse et marche arrière



- Description :

Glisser sur un pied en passant entre les plots et glisser sur 2 pieds en passant entre les crosses.
Puis prendre son élan et glisser en courbe les 2 pieds au sol vers la gauche puis vers la droite
Demi tour au cerceau puis revenir au départ en marche arrière

2^{ème} partie : jeu



But : aller du camp au ciel en respectant les consignes

Chaque traversée réussie vaut 1 point

Retour en marche arrière

1. Consigne : "dès que le soleil se retourne : je fais la statue qui glisse"

⇒ Evolutions :

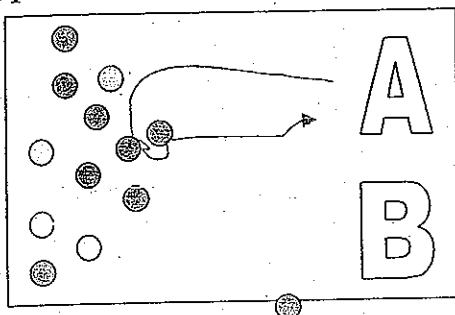
Freinage ou ralentissement,

Obligation de glisser en ligne droite,

Pieds collés,

Sur un pied.

3^{ème} partie (si temps) : les déménageurs



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

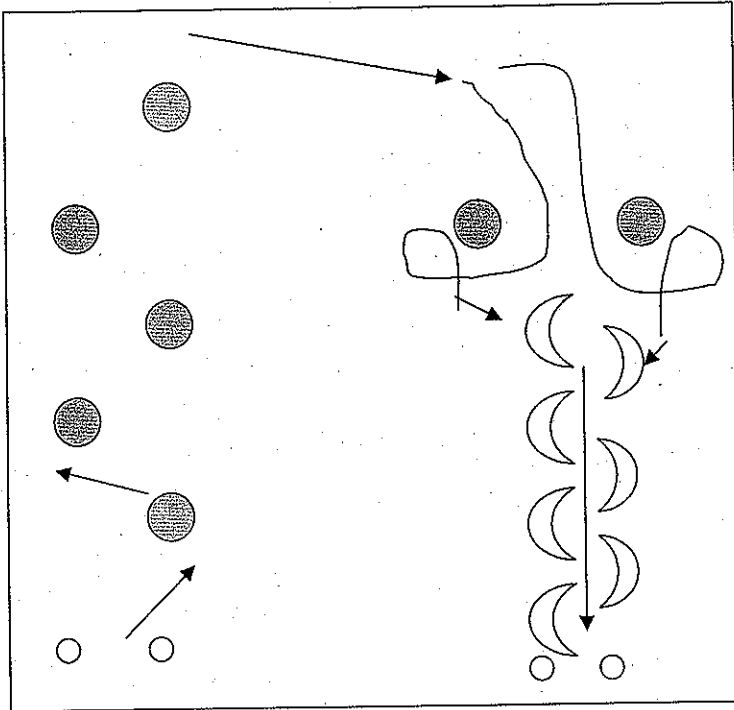
Consignes : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison". "Je suis obligé de GLISSER pour ramasser ma coupelle".

Séance n°5

Groupe 2 moyens

1^{ère} partie :

⇒ Parcours propulsion glisse

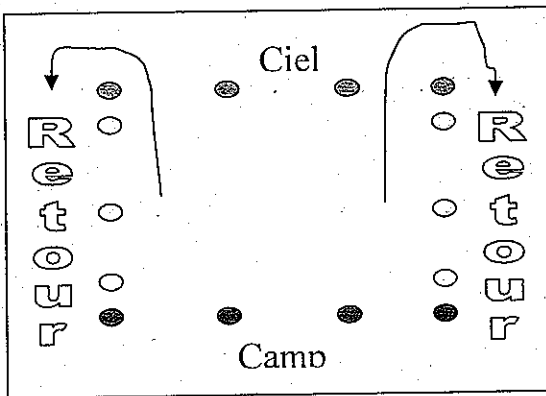


- Description :

Slalomer entre les cerceaux ; glisser dans les virages et après chaque sortie de virage; pousser au maximum deux fois. Puis choisir un cerceau et faire un demi tour pour partir en arrière.

Evolution : pousser une fois dans la sortie de virage.

2^{ème} partie : jeu : un deux trois soleil



But : aller du camp au ciel en respectant les consignes

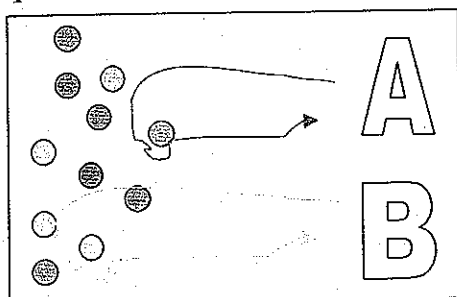
Chaque traversée réussie vaut 1 point

1. Consigne : "dès que le soleil se retourne : je fais la statue qui glisse"
2. retour en marche arrière

⇒ Evolutions :

Freinage ou ralentissement,
Obligation de glisser en ligne droite,
Pieds collés,
Sur un pied.

3^{ème} partie (si temps) : les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

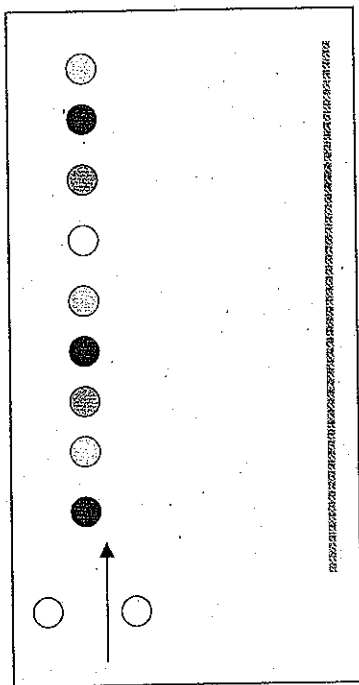
Consignes : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison en marche arrière.

Séance n°6

Niveau 2 moyens

1^{ère} partie :

⇒ Parcours propulsion



Description :

- Slalom droit très serré : passer très lentement les 2 pieds entre chaque assiette.
- Corde : Franchir complètement la corde latéralement en poussant très fort d'un pied sur l'autre avec la possibilité de glisser sur 2 pieds.

Evolution :

- Le slalom est moins serré, on retire 1 assiette sur 2 voir 3.

-Consignes :

- 1 pied entre chaque assiette (le droit si l'on va à droite, le gauche si l'on va à gauche).
- La corde entre les jambes je pousse d'un pied sur l'autre.

2^{ème} partie :

- Traverser la patinoire en effectuant le moins de poussées (de pas) possible

Exemple : si j'effectue la traversée en 20 poussées, je réalise encore 5 essais afin de passer à 15 voir 10 poussées.

Consignes : toujours rester en mouvement, ou encore pas de glisse sur 2 patins...

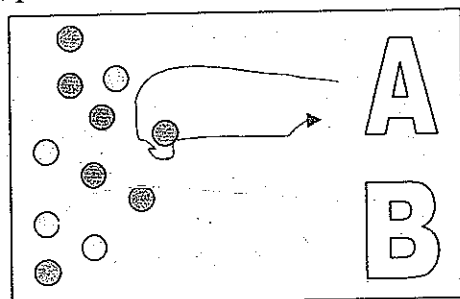
- Pour traverser la patinoire je ne dois pousser que 3 x puis glisser.

Objectif : les 3 poussées doivent être les plus efficaces possible.

- Les cavaliers : par 2, l'un derrière l'autre, chaque enfant tient l'extrémité de 2 crosses (1 dans chaque main). Celui qui est devant tire l'autre qui freine.

Tourner en rond, à chaque tour, les rôles s'inversent.

3^{ème} partie (si temps) : Jeu : les déménageurs palets (2 équipes)



But : aller chercher un palet avec la crosse et le ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

Consignes : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramener de palet et je retourne à la maison". "Je n'ai pas le droit de lancer mon palet de loin".

GRUPE 3 DEBROUILLARD

Séance n°1

Groupe3 (débrouillés)

1^{ère} partie :

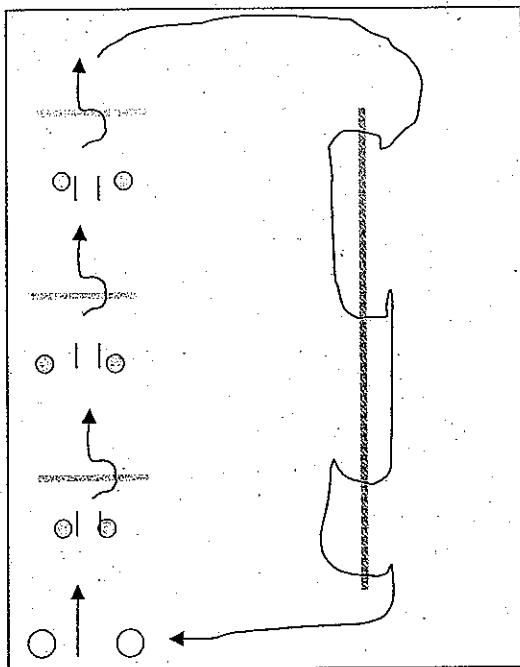
Exercices

- Sur place : petits sursauts (**mains sur les genoux**).
- Jeu concours : 5 sursauts => je ne dois tomber que 2 fois maximum.
- Jeu du "Jacadi" en faisant des allers retours:
 - Taper des mains au-dessus de sa tête.
 - Taper des mains devant les patins.
 - Toucher son pied droit, toucher son pied gauche.
 - Sursauter.
- Lignes électriques (crosses)

Consigne : se balader dans la zone et passer par-dessus (enjamber, sauter) toutes les lignes que l'on croise.

2^{ème} partie :

Parcours d'équilibre



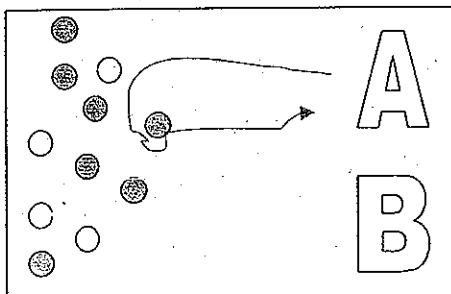
-Description :

Passer par-dessus les lattes (franchissement frontal), puis par-dessus la corde le plus souvent possible (franchissement latéral).

-Évolution :

Patiner jusqu'aux assiettes de couleurs, puis glisser sur deux patins (préparation du saut) et sauter pied joint (réception main sur les genoux).

3^{ème} partie (si temps) : Jeu avec 2 équipes: les déménageurs :



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

Séance n°2

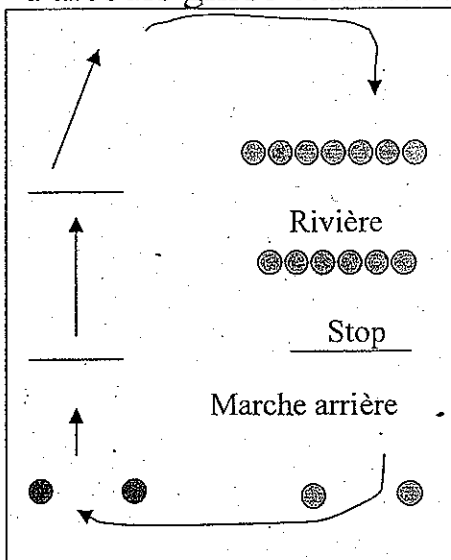
Groupe 3 (débrouillards)

1^{ère} partie : Exercices

- o Marche arrière (avec moniteur ou instit confirmé) :
 - Face à la barrière : pointes des patins contre le mur, pieds légèrement écartés, pieds bien droit, à plat et parallèles, baisser un peu les fesses et se repousser doucement vers l'arrière.
⇒ but : se repousser pour glisser le + loin possible vers l'arrière.
 - Par 2, face à face, les paumes des mains en contact : un enfant pousse l'autre (donc, un enfant en marche avant qui pousse et l'autre enfant qui se laisse glisser vers l'arrière)
 - Tous les enfants alignés, les pieds légèrement écartés, jambes fléchies : faire un chapeau pointu avec les mains, puis le mettre devant son ventre ; regarder ses pieds à travers le chapeau, puis avec les pointes de ses pieds faire un chapeau pointu (les orteils se disent "bonjour") => les enfants glissent vers l'arrière. Les pieds s'écartent, les ramener alternativement l'un vers l'autre en gardant les pieds en "chapeau pointu".

2^{ème} partie :

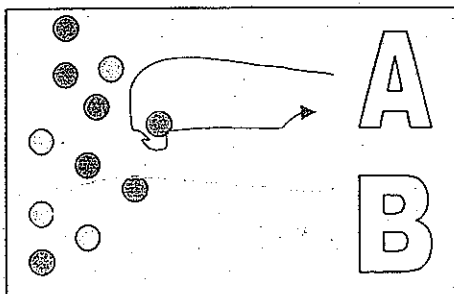
⇒ Parcours glisse et marche arrière



- Description :
Passer au dessus des crosses puis glisser dans le virage, puis lors du retour traverser la "rivière glacée" sans lever les pieds, freinage, et marche arrière pour finir jusqu'à l'arrivée.

- Evolution :
Allonger l'écart entre les crosses.
Glisser les pieds collés.

3^{ème} partie (si temps) : Jeu: les déménageurs (2 équipes)



But : aller chercher une coupelle (assiette) EN MARCHÉ AVANT et la ramener EN MARCHÉ ARRIERE dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

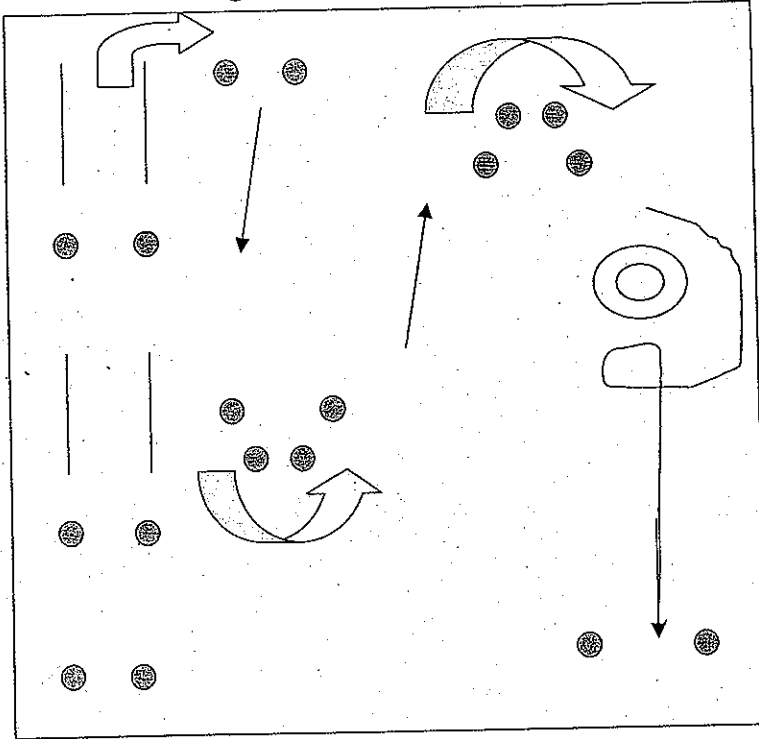
Consigne : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison".

Séance n°3

GROUPE 3 débrouillés

1^{ère} partie :

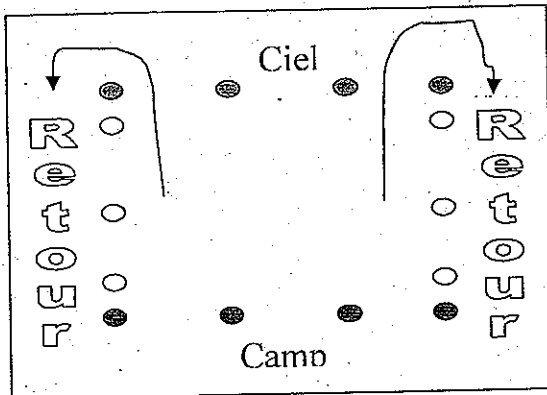
⇒ Parcours glisse et marche arrière



- Description :

Glisser sur un pied en passant entre les plots et glisser sur 2 pieds en passant entre les crosses.
Puis prendre son élan et glisser en courbe les 2 pieds au sol vers la gauche puis vers la droite
Demi tour au cerceau puis revenir au départ en marche arrière

2^{ème} partie : jeu



But : aller du camp au ciel en respectant les consignes

Chaque traversée réussie vaut 1 point

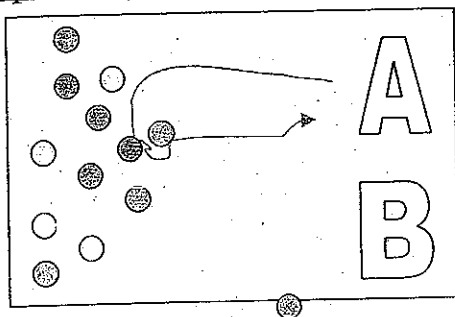
Retour en marche arrière

1. Consigne : "dès que le soleil se retourne : je fais la statue qui glisse"

⇒ Evolutions :

Freinage ou ralentissement,
Obligation de glisser en ligne droite,
Pieds collés,
Sur un pied.

3^{ème} partie (si temps) : les déménageurs



But : aller chercher une coupelle (assiette) et la ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

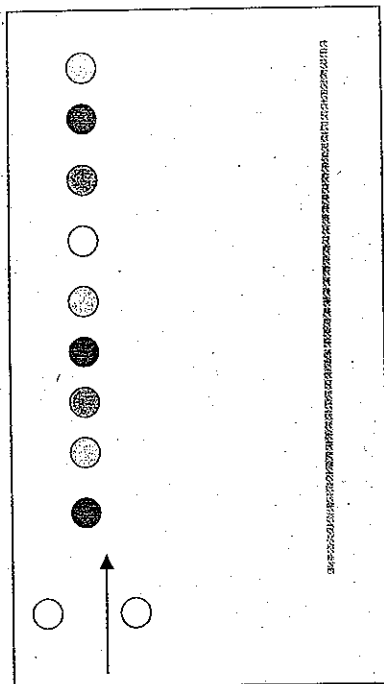
Consignes : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramasser (ou je laisse l'assiette) et je retourne à la maison". "Je suis obligé de GLISSER pour ramasser ma coupelle".

Séance n°4

GROUPE 3 débrouillards

1^{ère} partie :

⇒ Parcours propulsion



Description :

- Slalom droit très serré :
Passer très lentement les 2 pieds entre chaque assiette.

-Corde :
Franchir complètement la corde latéralement en poussant très fort d'un pied sur l'autre avec la possibilité de glisser sur 2 pieds.

Evolution :

-Le slalom est moins serré, on retire 1 assiette sur 2 voire 3.

-Consignes :

1 pied entre chaque assiette (le droit si l'on va à droite, le gauche si l'on va à gauche.

La corde entre les jambes je pousse d'un pied sur l'autre.

2^{ème} partie : partie de patinoire découpée en trois longueurs

- Traverser la patinoire en effectuant le moins de poussées (de pas) possible

Exemple : si j'effectue la traversée de la première longueur en 10 poussées, je réalise ensuite 5

Poussées pour la deuxième longueur afin de passer à 3 poussées pour la dernière longueur.

Consignes : toujours rester en mouvement, ou encore pas de glisse sur 2 patins...

But :

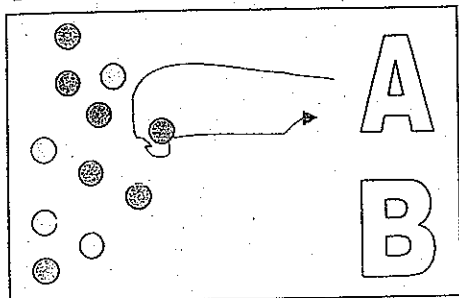
- Pour traverser la longueur je ne dois pousser que 3 fois puis glisser.

Objectif : les 3 poussées doivent être les plus efficaces possible.

- Les cavaliers : par 2, l'un derrière l'autre, chaque enfant tient l'extrémité de 2 crosses (1 dans chaque main).
Celui qui est devant tire l'autre qui freine.

Un aller retour chacun puis inverser les rôles.

3^{ème} partie (si temps) : les déménageurs assiettes et crosses (2 équipes)



But : aller chercher une assiette avec la crosse et le ramener dans son camp (maison), quand il n'y en a plus au milieu, on compte.

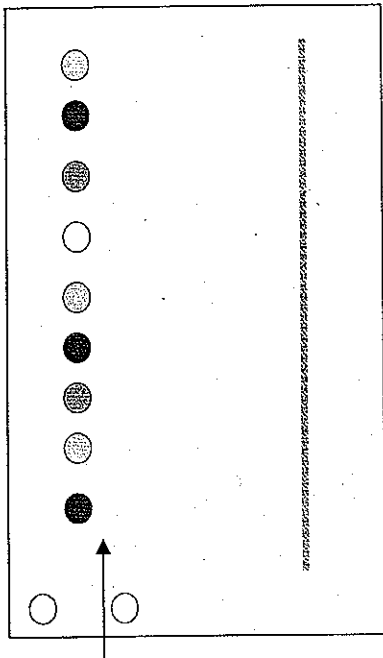
Consignes : "si je tombe, je n'ai pas le droit de ramener de palet et je retourne à la maison". "Je n'ai pas le droit de lancer mon assiette de loin".

Séance n°5

Groupe 3 débrouillards

1^{ère} partie :

⇒ Parcours propulsion



Description :

- Slalom droit très serré :
passer très lentement les 2 pieds entre
chaque assiette.

-Corde :

Franchir complètement la corde latéralement
en poussant très fort d'un pied sur l'autre
avec la possibilité de glisser sur 2 pieds.

Evolution :

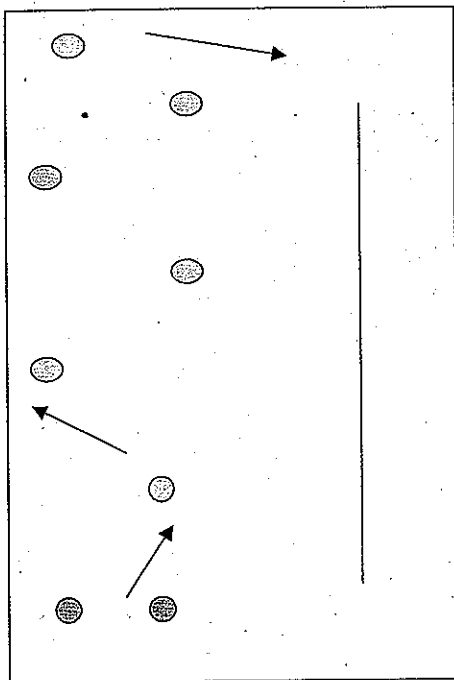
-Le slalom est moins serré, on retire 1 assiette sur 2 voir 3.

-Consignes :

1 pied entre chaque assiette (le droit si l'on va à droite, le gauche si l'on va
à gauche.

La corde entre les jambes je pousse d'un pied sur l'autre.

2^{ème} partie :

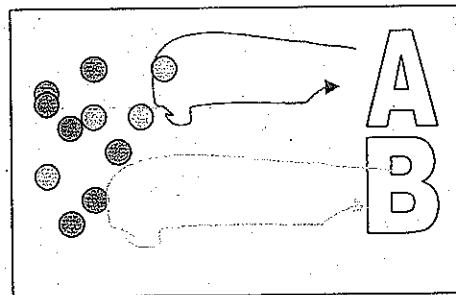


Description :

Slalom avec une poussée à la sortie du virage
La corde entre les jambes, je pousse d'un
pied sur l'autre.

3^{ème} partie (si temps) :

les déménageurs palets (2 équipes)



But : aller chercher une assiette avec la crosse et
la ramener dans son camp (maison), quand il n'y
en a plus au milieu, on compte.

Consignes : "si je tombe, je n'ai pas le droit de
ramener l'assiette et je retourne à la maison". "Je
n'ai pas le droit de lancer mon assiette de loin".

SEANCE 6

Groupe 3 débrouillards

Rappel des règles de sécurité : la crosse toujours placée vers le bas, palette sur la glace, si je tombe, je protège mes mains et je me relève le plus rapidement possible, je ne jette pas ma crosse, et je serre mon casque.

Exercice 1 :

° Lignes électriques (crosses sur la glace)

1^{ère} consigne : se balader dans la zone et passer par-dessus (enjamber, sauter) toutes les lignes que l'on croise.

2^{ème} consigne : prendre une crosse chacun et se balader avec une assiette colorée en évitant les lignes électriques et les autres élèves.

3^{ème} consigne : par deux, essayer de se faire des passes avec l'assiettes en évitant les lignes électriques , les autres élèves et les autres assiettes.

4^{ème} consigne : idem 3^{ème} consigne mais avec des palets maintenant.

Exercice 2 :

° Terminer par un match de hockey sur glace : 2 équipes
2 gardiens de but, un palet, le moins de contacts possibles.

EVALUATION FINALE

GRAND PARCOURS

SEANCE D'EVALUATION FINALE

