

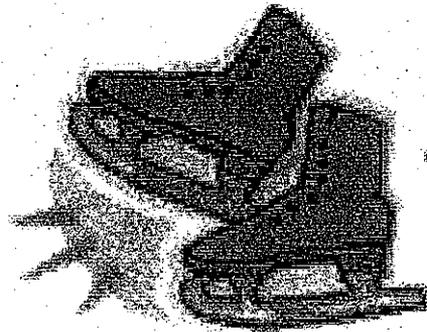
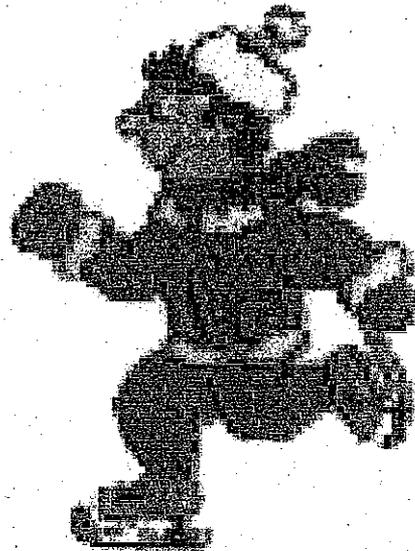
# Le livret du patineur

Nom :

Prénom :

Ecole :

Classe :



**NICE  
CÔTE  
d'AZUR**

## Quand j'arrive à la patinoire

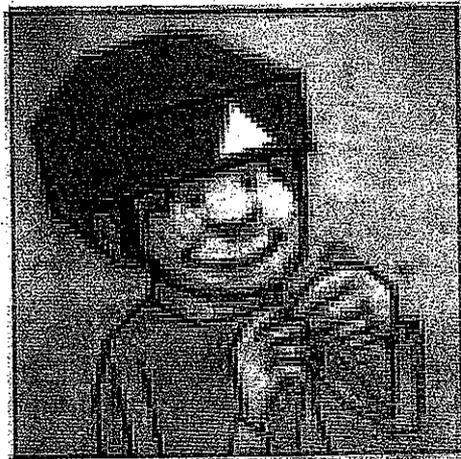
Je récupère mes patins auprès de la personne derrière le comptoir aux patins.  
Je dépose mes chaussures dans le caddie bleu prévu à cet effet ou dans mon Sac.

Je lace mes patins correctement.

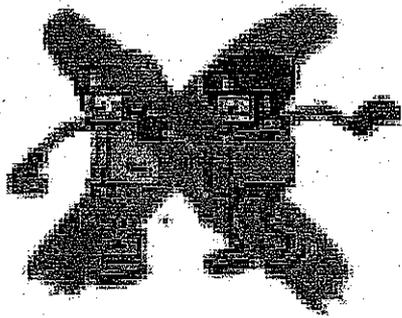
Je mets mon casque à l'endroit.

Je ferme la boucle de mon casque.

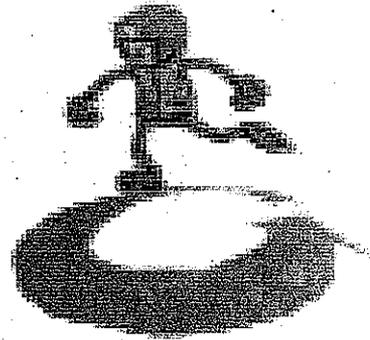
et je mets mes gants.



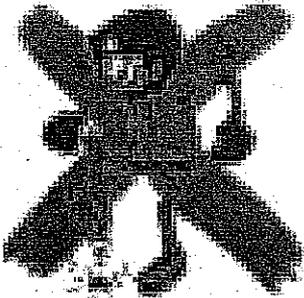
QUAND JE SUIS  
SUR LA GLACE



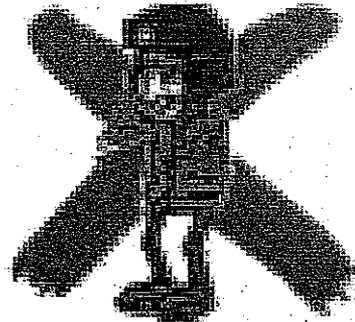
Je patine seul,



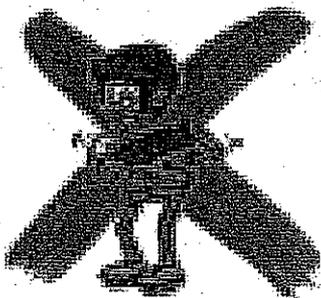
toujours dans le même sens,



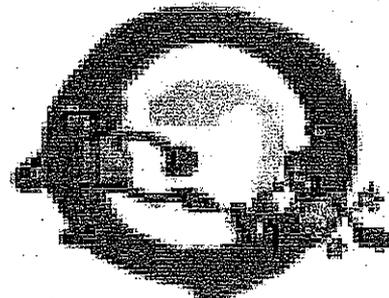
Je ne fais pas de trou dans la glace,



je n'enlève jamais mon casque.



Je n'enlève jamais mes gants,



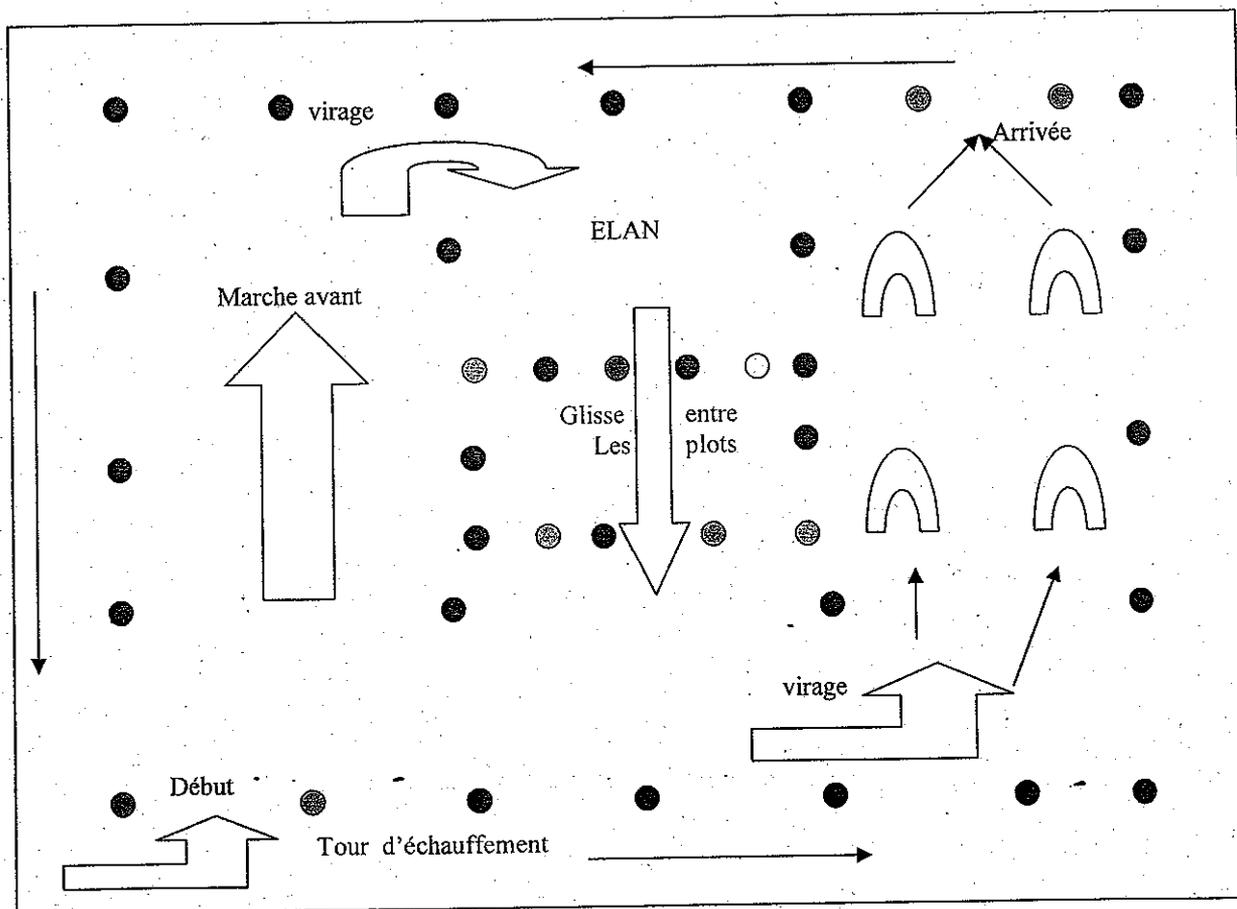
si je tombe, je me relève rapidement.

## Première séance

Découverte du Palais des sports JEAN BOUIN, puis de la patinoire.

Parcours de découverte de l'activité Patinage sur glace.

Découverte de la marche avant, du virage, de la glisse et de l'équilibre sous un tunnel :



Après avoir découvert le parcours, et avoir patiné dedans, je sais à la fin de la première séance mon niveau :

Groupe 1 débutant :

Groupe 2 moyen :

Groupe 3 débrouillards :

GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3
Je m'accroche je tombe souvent	commence à glisser je tombe rarement	patine avec aisance je ne tombe plus
je marche	je marche et je glisse	j'évite les obstacles

Pour les séances suivantes, j'irai dans le couloir où se situera mon groupe.  
Au cours des séances, si je progresse très vite, je peux passer dans le groupe supérieur.