

## CYCLE PATINAGE SUR GLACE – CYCLE 2

### PRISE EN CHARGE PAR LES ENSEIGNANTS DU GROUPE 3 : MOINS PERFORMANT

#### **COMPETENCE : Adapter ses déplacements dans le cadre : activité patins à glace (C2).**

Nombre de séances : 7

➤ 1<sup>ère</sup> : répartition en 3 groupes de niveaux (séance d'observation pour définir les capacités individuelles sur « milieu glace »).

➤ La dernière séance valide les points travaillés :

- se passer d'appuis manuels,
- se propulser, prendre de la vitesse,
- freiner, s'arrêter,
- tourner, se retourner,
- franchir,
- s'équilibrer dans des positions variées.

➤ Chaque séance intermédiaire travaillera l'ensemble des points retenus.

#### ① **S'équilibrer**

- Découverte de la glace (aide d'une chaise plastique pour les grands débutants).
- Tenir debout sans aide.
  - ➔ Marcher de manière naturelle :
    - emmener un objet d'un point à l'autre,
    - ramasser un objet,
    - passage sous un obstacle.
  - ➔ Se tenir sur un pied :
    - passage entre deux barres posées au sol,
    - franchir un obstacle.

#### ② **Se propulser**

- Pousser avec les carres des patins.
  - ➔ Faire de la patinette :
    - une jambe en appui,
    - une jambe qui pousse.
- Savoir patiner, pousser, glisser.
  - ➔ Pousser, ramasser un objet,
  - ➔ Se laisser glisser au signal (1, 2, 3 soleil).
- Marcher en arrière :
  - avec l'aide d'un camarade,
  - seul.

### ③ Virer, se retourner

- Pousser, ramasser un objet,
- Tourner autour d'un objet, sur soi-même, à gauche, à droite.
- Virer à gauche et à droite en conservant vitesse et trajectoire :
  - parcours entre des objets,
  - parcours avec récupération d'objets (1 à gauche, 1 à droite).
- Changer de direction (à un signal donné).

### ④ Donner une impulsion

- Glisser, sauter par-dessus un obstacle et se rééquilibrer.

### ⑤ Freiner

- S'arrêter contre puis avant la balustrade,
- S'arrêter dans un espace délimité,
- Patiner à vitesses variées selon les zones proposées,
- S'arrêter au signal (si possible en chasse-neige).

## I - EXEMPLES DE « PETITES ACTIVITES » POUR LE PATINAGE

### ① Pour s'équilibrer (1ères séances) avec une chaise plastique

- Dos à la balustrade : pousser très légèrement la chaise devant soi (2 ou 3 pas) → aller la rechercher puis la pousser de plus en plus loin et en faire le tour.
- En ronde, se déplacer de chaise en chaise (les espacer de plus en plus).

### ② Pour s'équilibrer (sans aide manuelle)

- Tenir un petit cerceau comme un volant → avancer en conduisant.
- Pousser un palet avec une crosse.
- Porter un objet (gros cube) d'un endroit à un autre (balustrade → chaise placée à 3 ou 4 m à sa vitesse/dans un temps donné).
- Prendre un cube → aller le placer dans un cerceau posé à même la glace (se baisser, se relever) puis repartir chercher le cerceau et retourner chercher le cube.
- Passer sous un obstacle (assez haut au départ, le baisser au fur et à mesure) : mains vides, avec un objet, pour ramasser un objet.
- Pousser un objet (cube) avec le pied.
- A deux, tenir un cerceau d'une main → avancer.
- A deux, un dans un grand cerceau, l'autre qui le tire.

### ③ Pour s'équilibrer sur un pied

- Disposer une rangée de cubes (espacés de 1 m 50 environ) → passer par-dessus en levant un pied, puis l'autre, en alternant...
- Se laisser glisser entre deux barres posées au sol sur un pied.

## **II – SE PROPULSER**

- ① Faire de la patinette, une jambe qui appuie (utiliser les carres intérieures), l'autre qui pousse.
- ② On patine. Au signal, on se laisse glisser sur un pied et on va le plus loin possible.
  - On patine sur 2, 3 mètres. Au signal, mains sur les genoux, jambes légèrement fléchies, on se laisse glisser le plus loin possible.
  - Idem mais assis « en chaise » (accroupi).
  - Marcher en arrière : avec une camarade qui pousse légèrement, seul en faisant des « citrons », normalement, seul sur 5 mètres.
  - Patiner, glisser et faire des « citrons » avec ses pieds.
  - Patiner, glisser autour d'un cerceau.

## **III – VIRER, SE RETOURNER**

- ① Patiner ... Au signal, changer de trajectoire.
- ② Tourner autour d'un objet au sol, autour d'un camarade.
- ③ Tourner sur soi-même au signal (à l'arrêt) puis en patinant enchaîner un tour sur soi.
- ④ (Plots à terre), patiner normalement en avant et à chaque plot changer (patinage en arrière).
- ⑤ Tourner vers la droite puis vers la gauche.
- ⑥ Parcours avec slalom (5 ou 6 plots), puis parcours avec slalom et virage autour d'un cerceau pour retour.
- ⑦ Parcours (idem 5) y intégrer marche avant/marche arrière.

## **IV – DONNER UNE IMPULSION**

- ① Patiner, glisser et sauter par-dessus une barre posée au sol puis un objet plus épais (anneau), plus large (2 barres espacées) et se rééquilibrer.
- ② Idem avec deux obstacles : patiner, glisser, sauter et changer de sens après le saut ( !!!).

## **V – FREINER**

- ① S'arrêter contre la balustrade le plus lentement possible.
- ② S'arrêter avant la balustrade.
- ③ Patiner et ralentir entre une barre et une autre (2 mètres) le chasse-neige.
- ④ S'arrêter en chasse-neige au signal.
- ⑤ S'arrêter en parallèle.
- ⑥ Idem au signal donné – Jeu : 1, 2, 3 soleil.
- ⑦ S'arrêter pour ramasser un objet puis le rapporter.