



Conseils pédagogiques

pour l'activité patinage sur glace

Sandrine CHERY C.P.C
Joël MANCHON C.P.C

Sébastien AMOURIQ
Philippe TAMBURINI
E.T.A.P.S.
CHAMBERY METROPOLE

SOMMAIRE

Aide à la mise en œuvre de l'activité patinage.

I) Introduction.	page 1
II) Le patinage.	page 2
Définition et objectifs	
III) Développer l'équilibre	page 3
1) Echauffement préparatoire au travail de l'équilibre	page 3
2) Parcours d'équilibre	page 4
IV) Glisser	page 7
1) Echauffement préparatoire au travail de la glisse	page 7
2) Parcours préparatoire au travail de la glisse	page 8
V) La propulsion	page 11
1) Echauffement préparatoire au travail de la propulsion	page 11
2) Parcours préparatoire au travail de la propulsion	page 12
VI) Réaliser une marche arrière.	page 15
VII) Ralentir, freiner, s'arrêter.	page 16
1) le chasse neige	page 16
2) freinage sur le côté	page 17
VIII) Réussir les croisés « avant ».	page 18
1) Echauffement préparatoire au travail des croisés	page 18
2) Parcours travail des croisés « avant »	page 19
IX) Réussir les croisés « arrière ».	page 20
1) Echauffement préparatoire au travail des croisés	page 20
2) Parcours travail des croisés « arrière »	page 21
X) Utilisation des crosses de hockey	page 22
XI) Exemple de séance pour 2 classes (6 groupes)	page 24
1) Niveau marcheur	page 24
2) Niveau glisseur	page 25
3) Niveau patineur	page 26
XII) Le permis de patiner	page 27
XIII) Conclusion	page 28

Aide à la mise en œuvre de l'activité patinage.

I) Introduction

Ce document n'est bien entendu qu'un support pédagogique sur lequel vous pouvez vous appuyer dans la préparation de vos séances.

Un à deux éducateurs sportifs seront présents pour mettre en place vos parcours. Et bien entendu ils restent à votre disposition pour conseils, prise en charge d'un groupe...

Le patin à glace est une activité sportive conforme au programme : adapter ses déplacements à différents types d'environnement. Vous pourrez donc aisément adapter le contenu de l'activité patinage sur glace pour d'autres activités type ski, rollers...

Les notions d'équilibre, de glisse, et de propulsion sont principalement développées.

Les jeux d'adresse, de coordination, ainsi que les jeux collectifs (sans contact) peuvent être abordés tout au long du cycle.

Quelques situations présentées dans le document feront référence à l'imaginaire (forêt enchantée: matérialisée par des plots).

Quelques règles de sécurité

1. on ne se touche pas (pas de contact entre les enfants)
2. on ne touche pas la barrière sauf si on vous y autorise
3. lorsqu'on se trouve à terre on pose ses mains sur son cœur
4. si un copain tombe devant nous on s'écarte pour l'éviter

L'échauffement

Il se déroule dès la sortie du vestiaire jusqu'à l'entrée sur la glace.

Il débute du haut du corps jusqu'aux pieds en douceur. Au bout de quelques séances un enfant peut conduire l'échauffement.

II) Le patinage

Pourquoi le patin à l'école ?

Définition

C'est une activité physique qui utilise un matériel spécifique (les patins) dans un environnement stable mais inhabituel (la glace).

Le patin à l'école (source : projet pédagogique Pôle sud Grenoble)

- Répondre aux 3 objectifs de l'EPS
 - o Développer les ressources et les capacités,
 - o Accéder à la culture sportive,
 - o Mieux connaître son corps, le respecter, le garder en bonne santé.

- Contribuer à l'acquisition des compétences générales.
 - o S'engager lucidement dans l'action.
 - o Appliquer des règles de vie collective.

- Contribuer à l'acquisition de la compétence :
 - o Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

III) Développer l'équilibre...

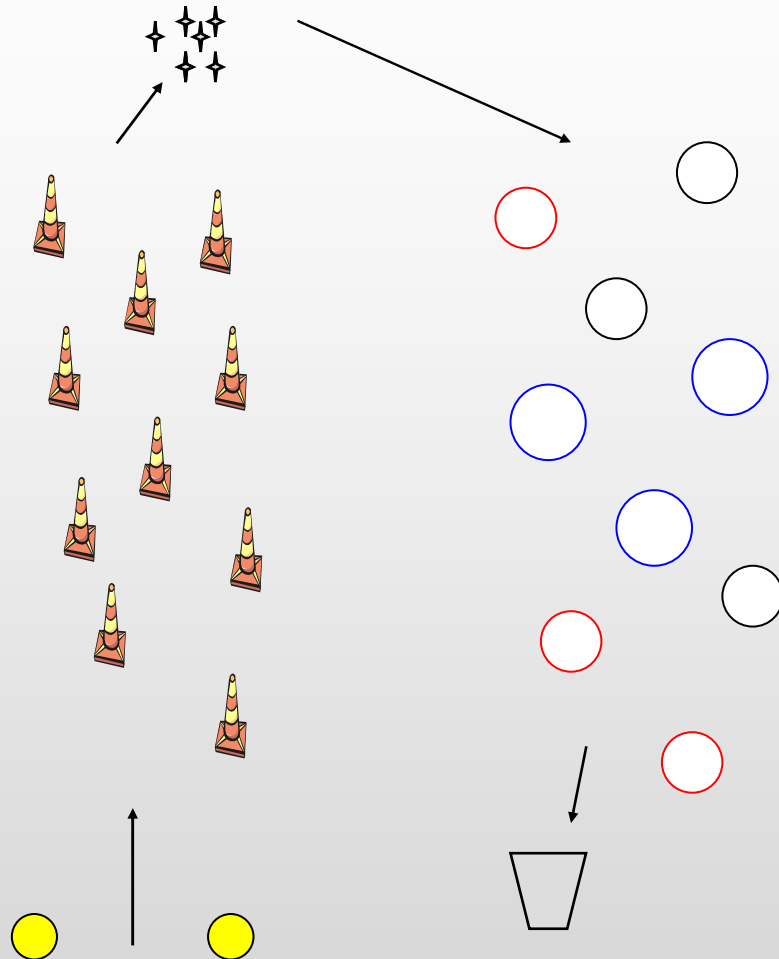
Se déplacer en glissant, rechercher un équilibre dynamique.

1) **Echauffement préparatoire au travail d'équilibre**

- A l'échauffement autour de la piste, se déplacer en marchant en essayant de garder les pieds en équilibre sur la lame. S'accroupir, se relever, rester le plus longtemps sur une seule jambe, marcher le plus longtemps possible sur la pointe des patins...
 - Lors de la séance :
 - ° s'asseoir sur la glace, puis se relever en passant par la position à genou puis en posant un patin 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 => petit sursaut.

2) Parcours d'équilibre

- Equilibre niveau 1



-Description/consignes :

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

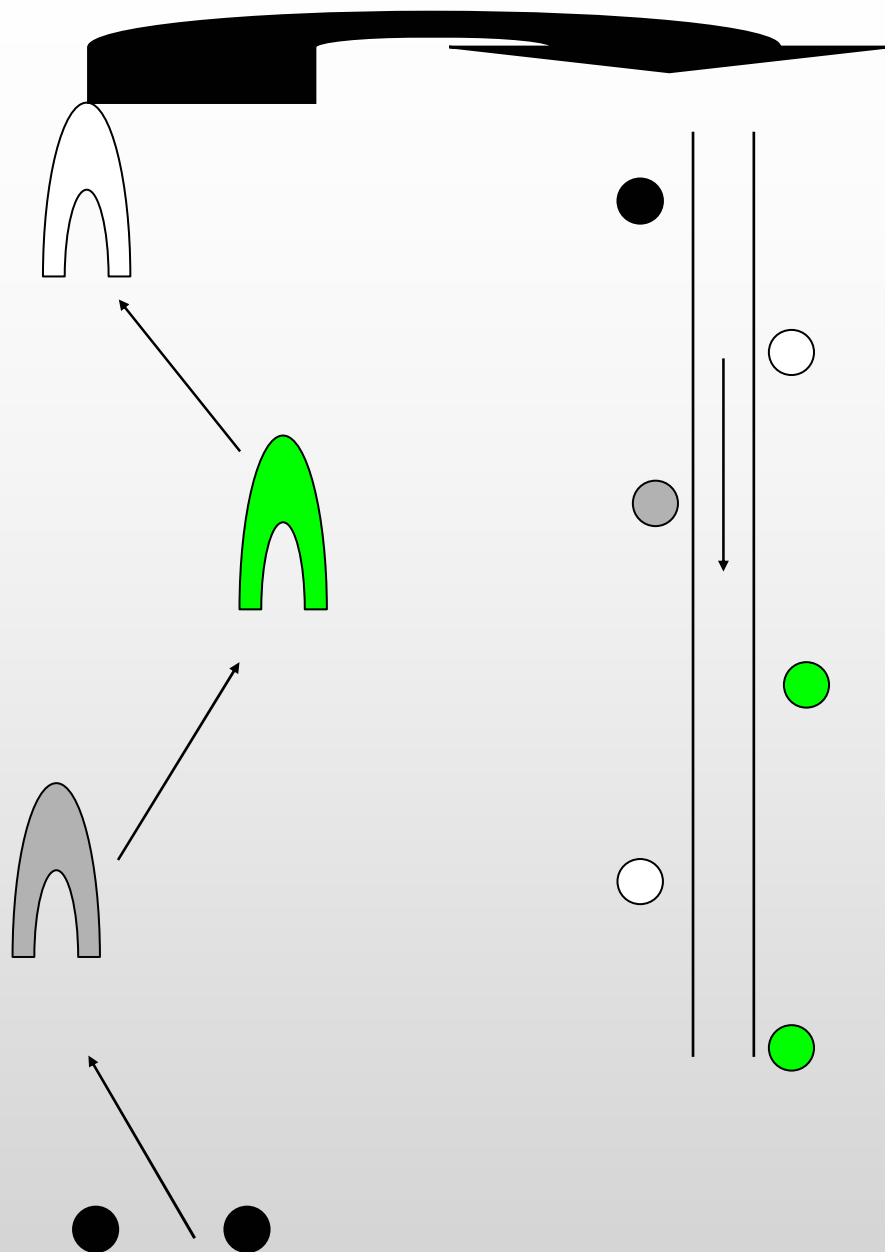
-Évolution :

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

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

Créer un chemin obligatoire dans la forêt = suivre le chemin des arbres rouges (mettre des coupelles de couleurs aux plots) et revenir en perçant les bulles avec une des extrémités de son patin.

- Equilibre niveau 2



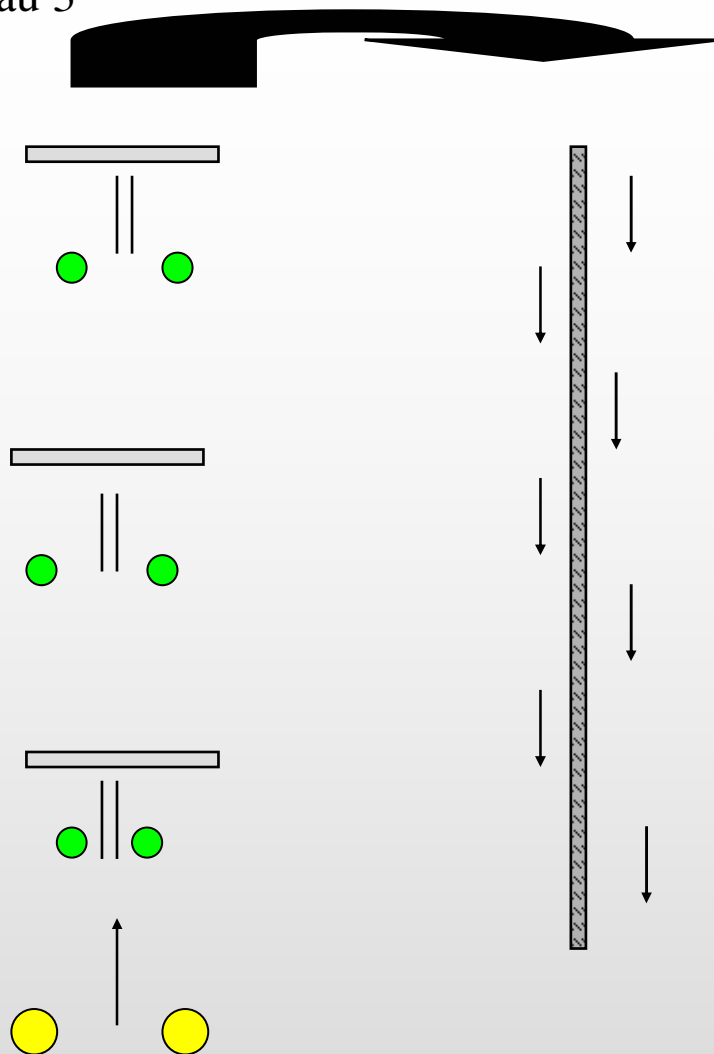
-Description/consignes :

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

-Evolution :

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

- Equilibre niveau 3



-Description/consignes :

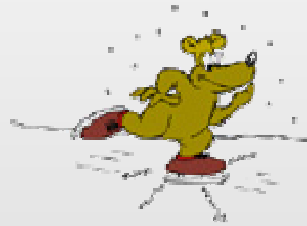
Passer par-dessus les lattes (franchissement frontal), puis par-dessus la corde le plus souvent possible (franchissement latéral).

-Évolution : patiner jusqu'aux assiettes vertes, puis glisser sur deux patins (préparation du saut) et sauter pieds joints (réception mains sur les genoux).

IV) Glisser

1) Échauffement préparatoire au travail de la glisse.

Sur l'espace dévolu, j'essaie de casser entre 3 et 5 œufs à l'aide de mes patins (je tape des pieds sur la glace pour avancer).



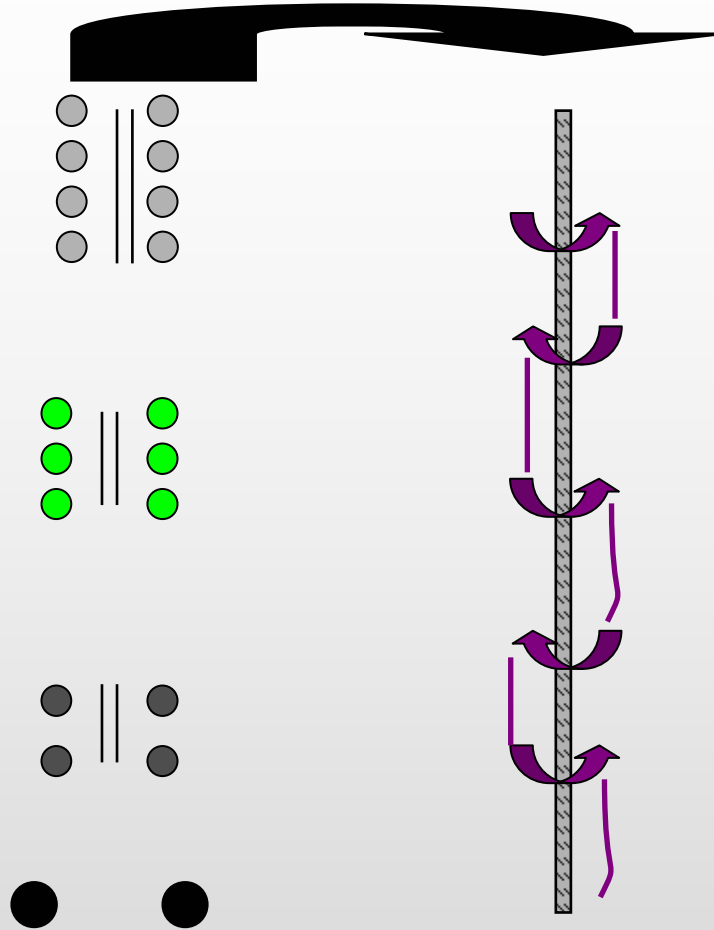
Puis je glisse dans « l'omelette » (sans bouger) jusqu'à l'arrêt complet en gardant mes patins bien droits (parallèles)



Dans un deuxième temps : 1,2,3,4 je casse les œufs, je glisse dans l'omelette, je ramasse en glissant 1 coupelle puis 2, et je fais l'oiseau qui bat des ailes. Dès que je suis arrêté, je lâche les coupelles et je recommence.

2) Parcours préparatoire au travail de la glisse

- Glisse niveau 1



Description/consignes:

Patiner jusqu'aux assiettes puis glisser entre les assiettes.

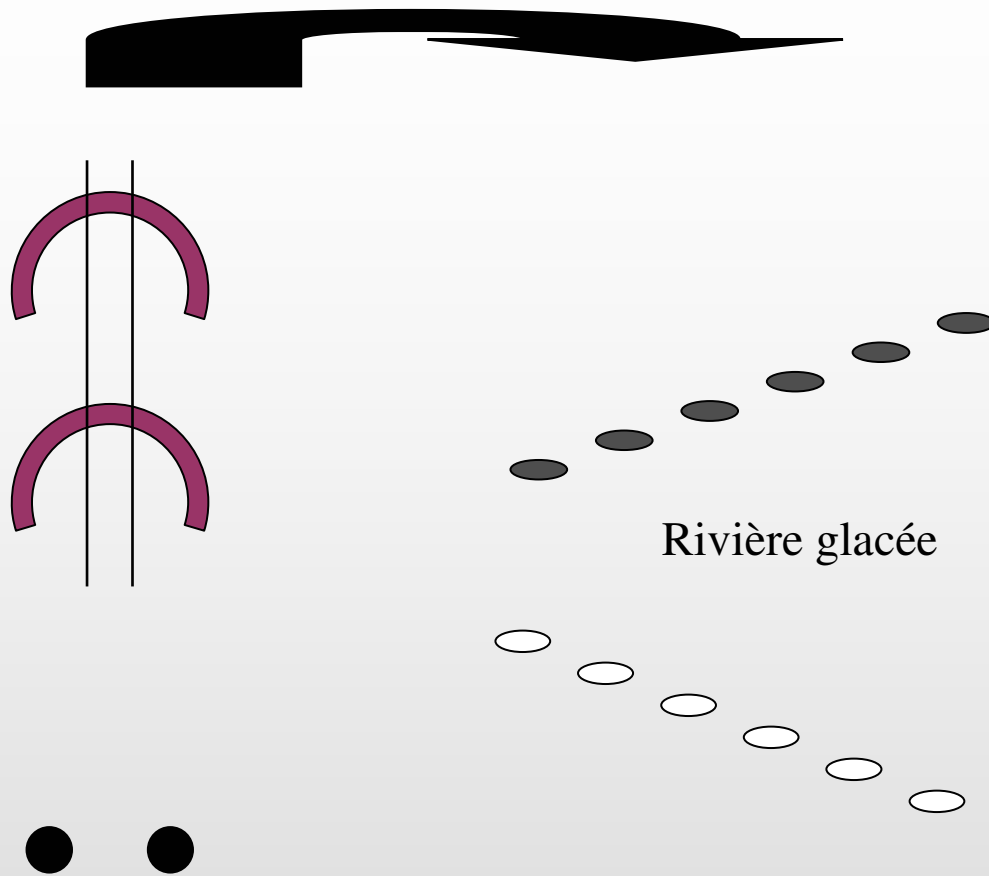
Franchir complètement le corde latéralement et se laisser glisser de l'autre côté, et ainsi de suite.

Evolution :

Glisser les patins collés

Glisser de plus en plus loin après avoir franchi la corde.

- Glisse niveau 2



Description/consignes:

Prendre suffisamment de vitesse pour passer sous les 2 tunnels (baisser les fesses) d'un seul coup (glisser), puis lors du retour, après une nouvelle prise d'élan, traverser la "rivière glacée" sans lever les patins.

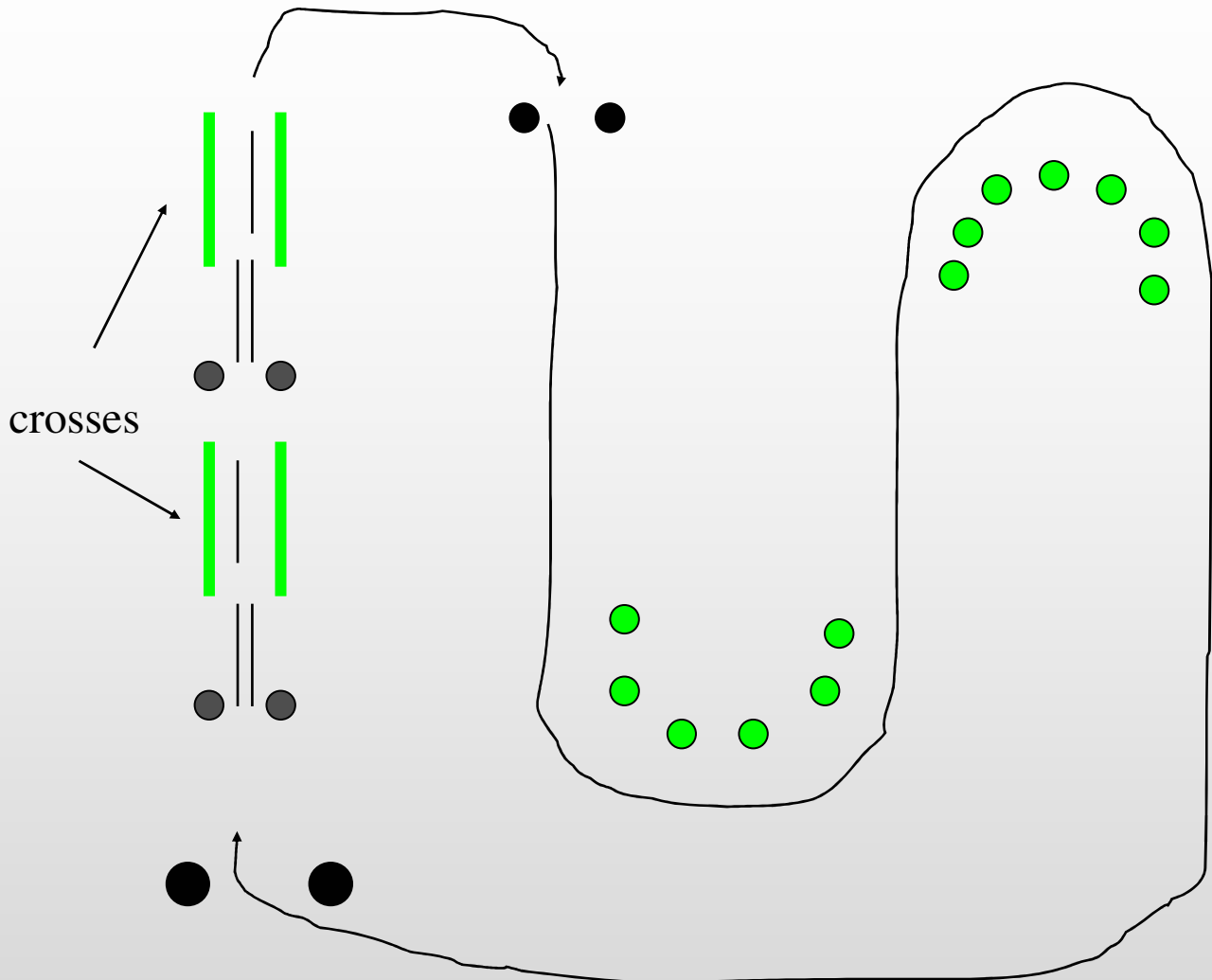
Evolution :

Allonger l'écart entre les tunnels.

Elargir la rivière glacée

Glisser les patins collés, puis sur 1 patin pour traverser la rivière glacée.

- Glisse niveau 3



Description/consignes :

Glisser sur deux patins, des coupelles jusqu'aux crosses et enchaîner sur un patin entre les crosses.

Puis prendre son élan et glisser en courbe les 2 patins au sol vers la gauche puis vers la droite. (la tête tourne en 1er, puis les épaules, le bassin et enfin les patins)

Revenir au départ.

Evolution :

Dans les courbes : glisser les patins collés, lever les patins en alternance, puis sur un seul patin.

V) La propulsion

1) Echauffement préparatoire au travail de la propulsion

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

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

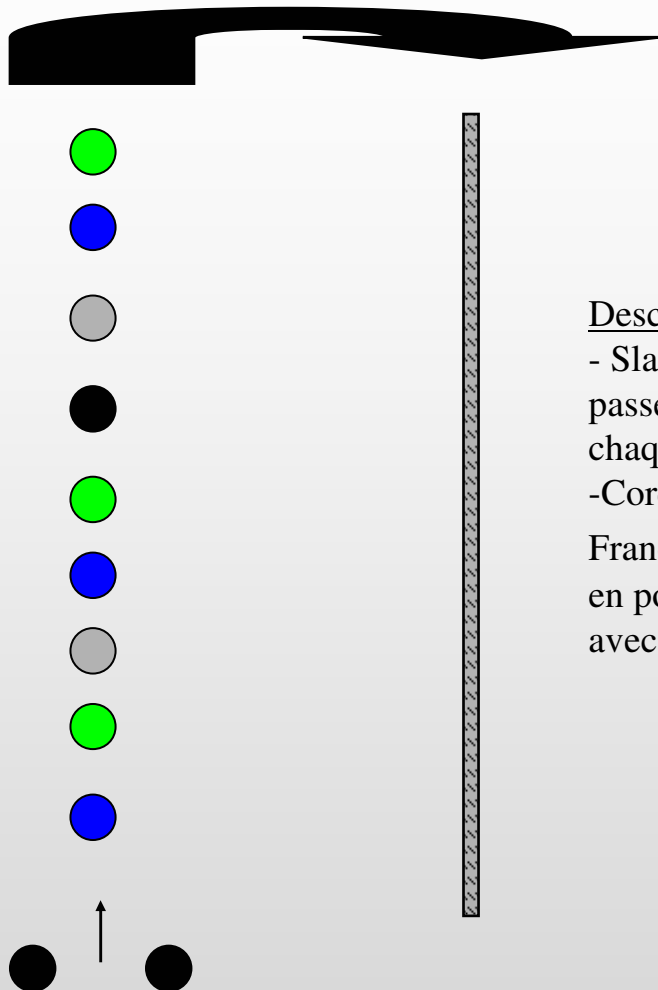
Consignes : toujours rester en mouvement, ou encore pas de glisse sur 2 patins...

- Pour traverser la patinoire en largeur, je ne dois pousser que 3 fois puis glisser.

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

2) Parcours préparatoire au travail de la propulsion

- Propulsion niveau 1



Description/consignes :

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

-Corde :

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

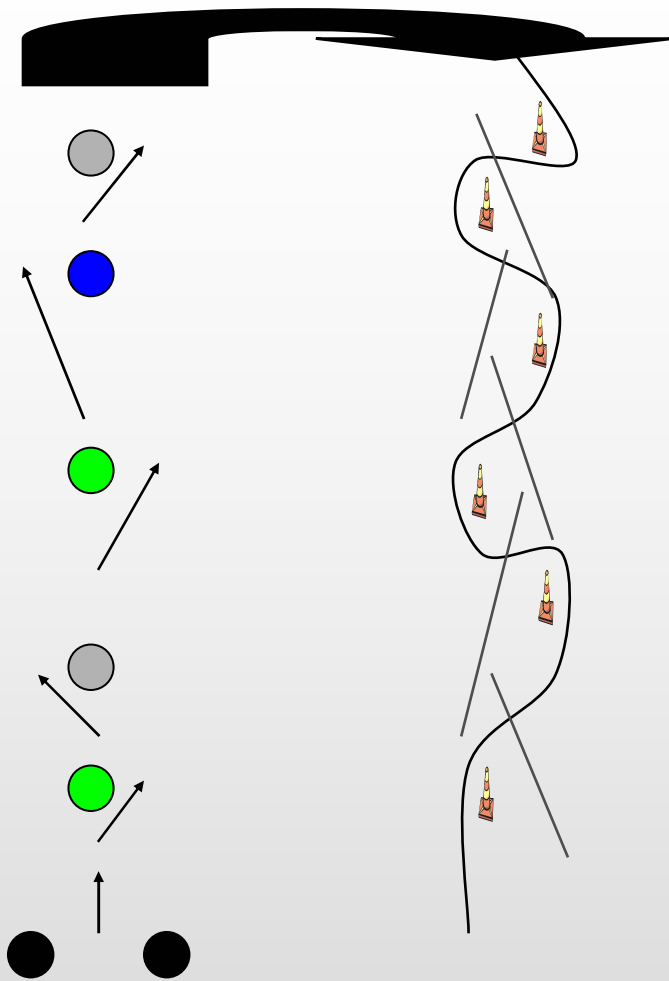
Evolution :

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

1 patin 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 patin sur l'autre.

- Propulsion niveau 2



Description/consignes :

- A l'aller, le slalom est droit et irrégulier : un patin entre chaque assiette
- Le retour s'effectuera soit en slalomant à l'aide de virages très courts, soit sur une ligne droite en évitant les plots.

Évolution :

- Jouer sur l'écartement et la régularité des plots et assiettes.

VI) Réaliser une marche arrière

La marche arrière peut s'apprendre dès le début de l'apprentissage du patinage sur glace. Ne pas attendre de savoir patiner en avant pour commencer la marche arrière. Par exemple, au moment du travail sur la glisse, placer la marche arrière !

Après son initiation, introduire la marche arrière dans tous vos parcours.

1) Se repousser seul vers l'arrière.

- Pointe des patins contre la barrière
- Patins bien à plat et parallèles
- Patins écartés de la largeur des épaules
- Baisser un peu les fesses
- Se repousser de la barrière avec ses doigts

L'objectif étant de glisser le plus loin possible vers l'arrière sans tomber.

2) Par 2 face à face :

- 1 enfant en marche avant qui pousse,
- 1 enfant se laisse glisser vers l'arrière en continu.

3) Dessiner avec ses patins un chapeau pointu :

- jambes fléchies
- patins légèrement écartés
- pointe des patins vers l'intérieur
- dès que ça glisse vers l'arrière, avant que les patins ne s'écartent trop, ramener alternativement un patin vers l'autre en gardant toujours les patins en chapeau pointu.

4) Dessiner avec ses patins des « citrons »

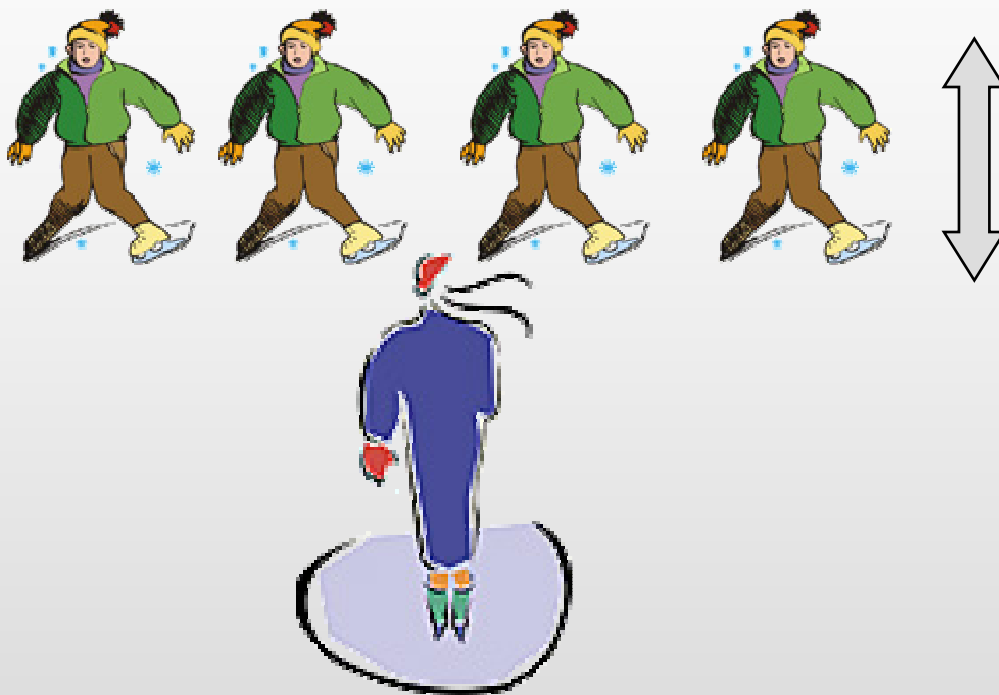
- patins joints, écarter les talons puis les rapprocher.

5) Dessiner des « demi citrons »

- se repousser alternativement d'un patin sur l'autre, pointe de patins vers l'intérieur.

VII) Ralentir, freiner, s'arrêter

1) Le chasse-neige



Description/consignes :

Face à vos élèves, leur demander de patiner en marche arrière puis de revenir vers vous en marche avant, puis de repartir en marche arrière et ainsi de suite.

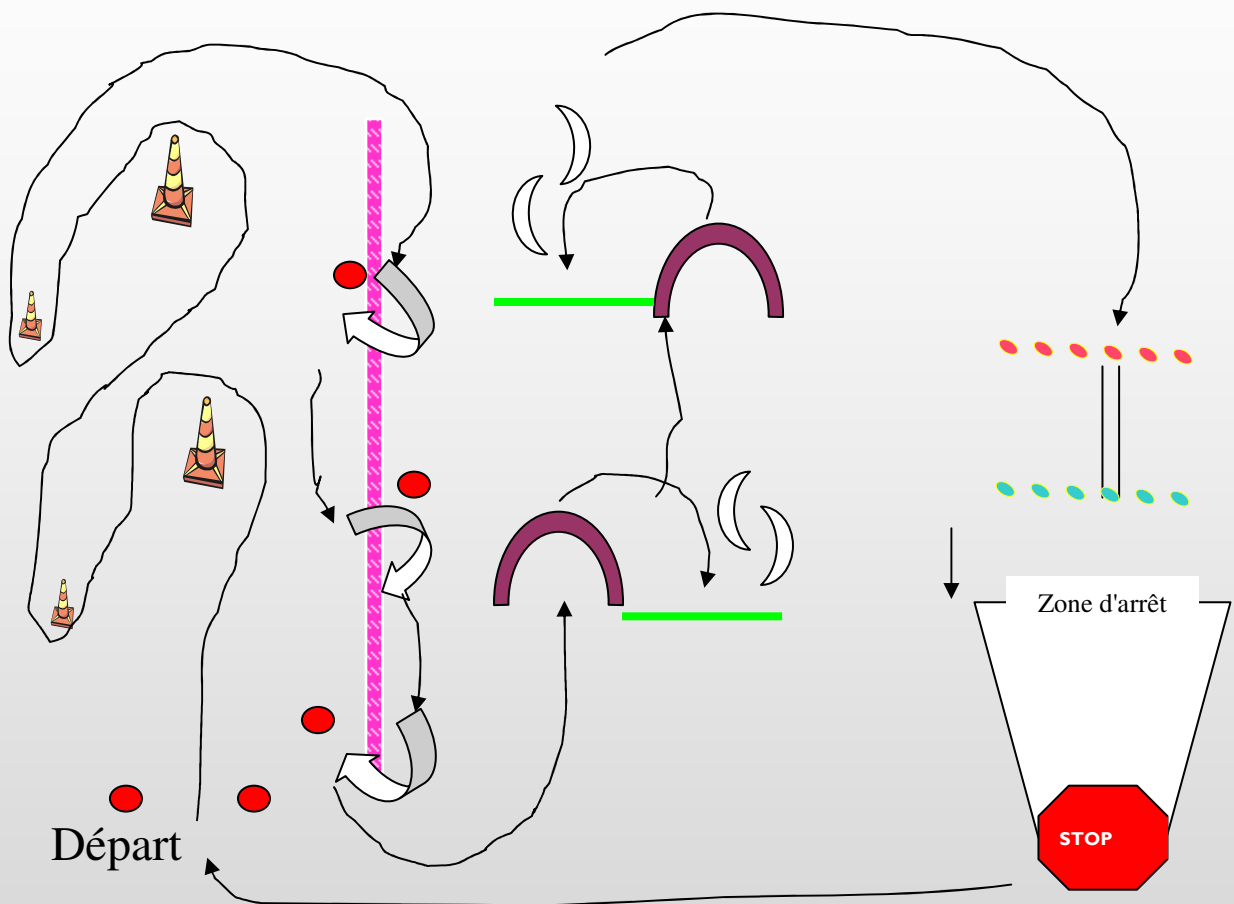
Propositions sous forme jouée :

- « Jacques a dit : marche avant, marche arrière... »
- L'ours polaire : les enfants doivent toujours faire face à l'ours, s'il avance, eux reculent, s'il recule, eux avancent.

Précisions : Le chasse-neige se déroule en 3 temps :

- Glisse
- Fléchissement des jambes
- Écartement des patins, pointes vers l'intérieur, jusqu'à l'arrêt

2) Le freinage sur le côté



Description/consignes :

Plots : virer au ras des plots avec possibilité de poser les mains sur le plot
Corde : s'arrêter face aux repères, franchir complètement la corde, s'arrêter face au 2^{ème} repère et ainsi de suite.

- Tunnels : passer sous le tunnel, tourner et s'arrêter le plus près possible de la barre, face à elle. Faire 3 pas en marche arrière et recommencer.
- Stop : traverser la zone de glisse (rivière glacée) et s'arrêter le plus rapidement dans la zone d'arrêt.

Evolution :

diminuer la zone d'arrêt

VIII) Réussir les croisés « avant »

1) Échauffement préparatoire au travail des croisés

L'avion en courbe :

Description/consignes :

Prendre son élan en ligne droite, coller les patins puis réaliser une courbe.
(rappel : la tête tourne en 1er, puis les épaules...)

Evolution :

Faire des "pas" (marcher sans pousser) en glissant dans la courbe.

L'étoile

Dessiner une étoile sur la piste :

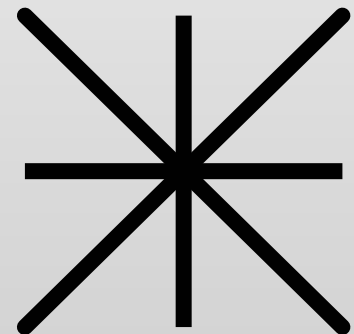
Poser les lames sur 2 branches côte à côte de l'étoile, les talons à proximité du centre.

Passer un patin par-dessus l'autre et le poser sur la branche suivante.

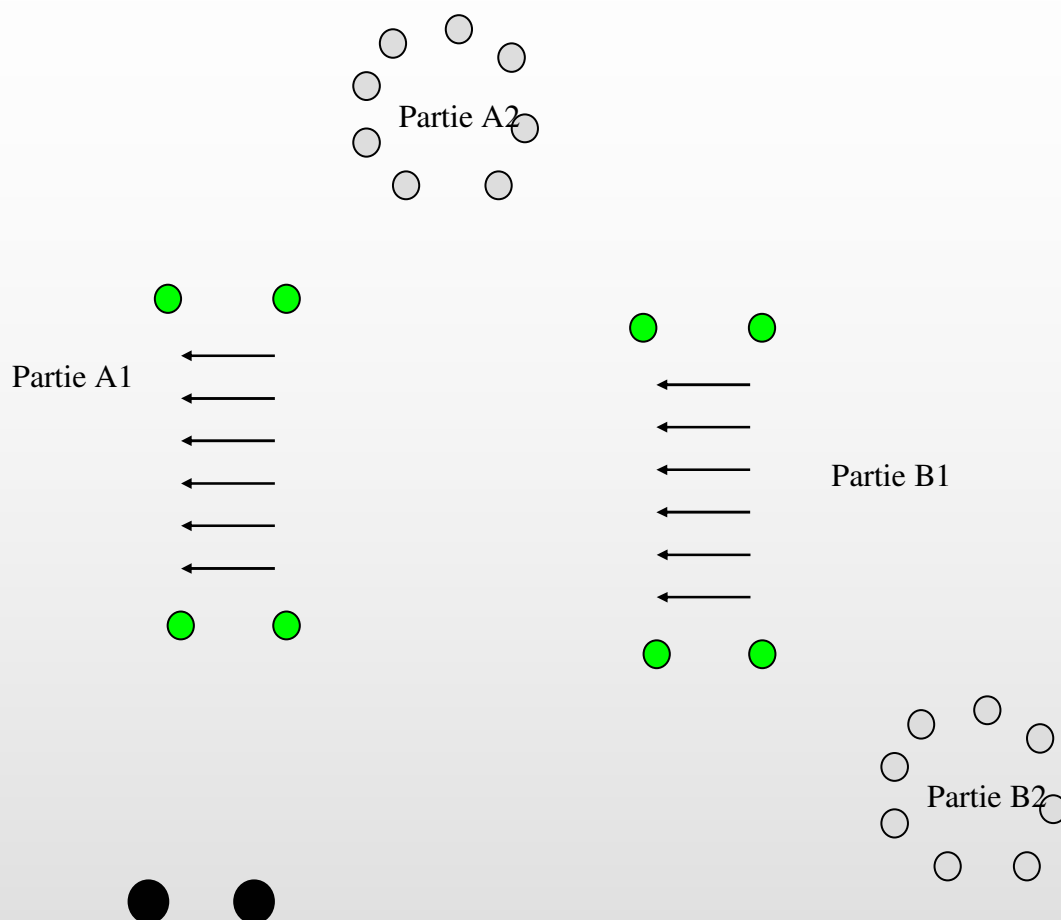
Le 2ème patin venant se poser à son tour à côté de l'autre sur la branche suivante.

Et ainsi de suite...

La réussite de l'exercice sous-entend que l'enfant élargisse son étoile formant ainsi un escargot (spirale) tout en gardant le mouvement de « croisé ».



2) Parcours travail des croisés « avant »



Description/consignes :

En partie A1 l'enfant se déplace de côté, le regard et les patins, dans le sens des flèches, il ramène son patin gauche par-dessus son patin droit en « croisant les deux jambes ». Puis il pose le patin droit à côté du patin gauche, et il recommence ainsi de suite...

En partie A2 et B2, l'enfant effectuera une patinette autour du cercle, c'est-à-dire que son patin le plus proche du cercle glissera sans bouger alors que son autre patin effectuera des poussées latérales.

Idem pour la partie B1 mais c'est le patin droit qui croise en passant devant le patin gauche.

Evolution :

En partie A2, l'enfant prend peu d'élan jusqu'à la courbe A2 qu'il effectuera en ramenant le patin droit devant le patin gauche en le croisant, puis il reposera son patin gauche normalement dans le sens de la trajectoire devant le patin droit qui à son tour repassera en croisant devant le patin gauche....

Idem en partie B2 avec l'autre patin.

IX) Réussir les croisés « arrière »

1) Échauffement préparatoire au travail des croisés en arrière.

A ce niveau, l'enfant doit savoir se déplacer vers l'arrière et être parfaitement équilibré (stable).

L'étoile

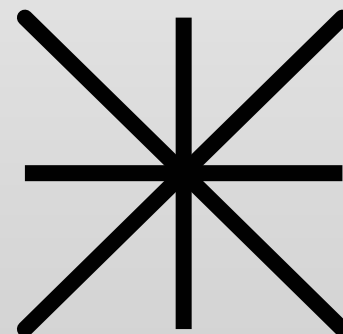
Dessiner une étoile sur la piste :

Poser les lames sur 2 branches côte à côte de l'étoile, les pointes des patins à proximité du centre.

Passer un patin par-dessus l'autre et le poser sur la branche suivante.

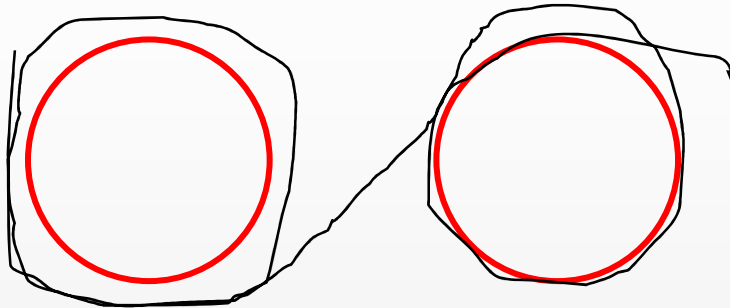
Le 2ème patin venant se poser à son tour à côté de l'autre sur la branche suivante.

Et ainsi de suite...



La réussite de l'exercice sous-entend que l'enfant élargisse son étoile formant ainsi un escargot (spirale) tout en gardant le mouvement de « croisé ».

2) Parcours travail des croisés « arrière »



Les cercles

Description/consignes :

Patiner en marche arrière autour d'un cercle, puis aller, toujours en marche arrière, patiner autour du 2ème cercle, en changeant de sens (dessiner un « 8 »).

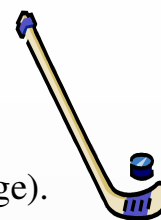
Le départ de l'exercice peut se faire du centre du cercle avec « l'étoile ».

Evolution :

Pousser de plus en plus fort pour aller de plus en plus vite.

Lors de l'exécution de l'exercice, c'est le patin le plus proche du cercle (donc le patin interne) qui vient croiser derrière le patin externe qui viendra se repositionner ensuite.

IX) Utilisation des crosses de hockey



Matériel :

La crosse est constituée d'un manche et d'une palette (partie basse et plus large).

La « balle » qui peut-être : une coupelle, un ballon, un anneau, un palet allégé, « un vrai » palet.

Sécurité :

La palette de la crosse doit toujours être sur la glace.

Le manche doit être tenu bien au bout.

La tenue de la crosse :

L'enfant tiendra sa crosse par le bout du manche comme s'il tenait une raquette, une poêle à frire, ou une épée... mais pas comme un balai.

Sa deuxième main viendra prendre le manche « par-dessous ».

Peu importe la main qui sera au bout du manche ou en dessous, l'enfant décidera lui-même suivant ses sensations.

Durant ses déplacements, l'enfant peut tout à fait tenir sa crosse d'une seule main (celle qui tient le bout du manche). Cependant, les tirs seront facilités par une tenue de crosse à 2 mains.

L'utilisation d'une crosse offre un appui supplémentaire et a tendance à abaisser le centre de gravité (l'enfant fléchit un peu plus les jambes), l'équilibre est donc renforcé !

Mal au dos ...

Si quelques enfants se plaignent d'avoir mal au dos quelques minutes après avoir commencer l'utilisation des crosses, corrigez leur position en leur indiquant de redresser leur buste et de baisser les fesses au lieu de baisser la tête.

1) Échauffement préparatoire.

Familiarisation :

Se promener avec sa crosse et « balayer » la glace avec sa palette.

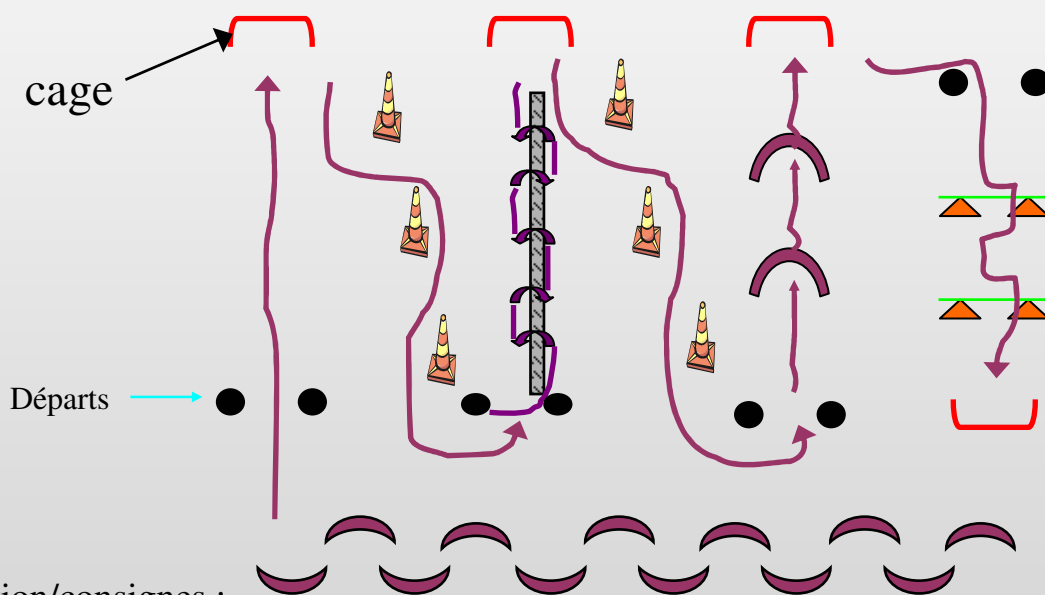
L'aspirateur !

Transporter une coupelle posée à l'envers sur la glace avec sa crosse, le bout de la palette étant « dans » la coupelle.

2) Exercices :

La plupart des parcours proposés précédemment peuvent se faire avec une crosse et un palet. Cependant, ne pas oublier les « cages » (matérialisées par 2 plots ou un tunnel) en bout de parcours afin que les enfants se donnent un but à atteindre.

Voici un parcours-type :



Description/consignes :

- ✓ Pour la 1ère traversée, aucun obstacle, le but est d'aller tout droit en gardant son palet dans sa palette et marquer un but. Revenir au 2ème départ, par le slalom.
- ✓ Pour la 2ème traversée, passer par dessus la corde un maximum de fois, le palet restant toujours du même côté de la corde et marquer un but. Revenir au 3ème départ par le slalom.
- ✓ Pour la 3ème traversée, passer, avec son palet, sous les tunnels et marquer un but. Aller directement au 4ème départ qui se trouve à proximité de la cage.
- ✓ Pour la 4ème traversée, faire passer le palet sous l'obstacle, passer par-dessus et marquer un but.
- ✓ Revenir au 1er départ en marche arrière, en tirant son palet.

Evolution :

Varié la vitesse, le nombre d'essais pour marquer, l'écartement des obstacles...

XI) Exemple de séance pour 2 classes (6 groupes).

Séance n°2

Groupe 1 (MARCHEURS = l'enfant se déplace sans glisser) :

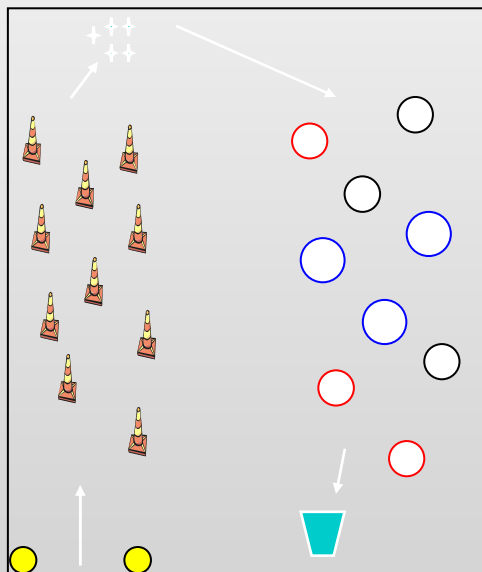
Elèves :

1^{ère} partie :

- S'asseoir sur la glace, puis se relever en passant par la position à genou puis en posant un patin sur la glace.
- Marcher sur la glace : casser des noisettes, taper des patins, 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 : (échange de zone avec le groupe Marcheurs 2) Parcours d'équilibre (Equilibre niveau 1)



-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 saut.

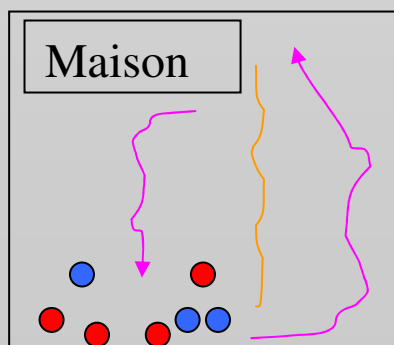
-Évolution :

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

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

Créer un chemin obligatoire dans la forêt = suivre le chemin des arbres rouge (mettre des chapeaux de couleurs aux plots) et revenir en perçant les bulles avec une des extrémité de son patin.

3^{ème} partie (si temps): Jeu avec les 2 groupes Marcheurs



Description/consignes :

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.

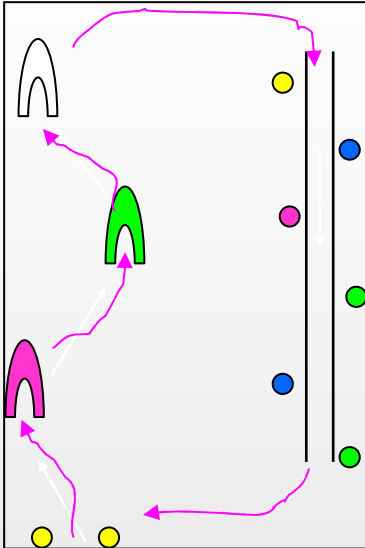
On a le droit de tomber 2 fois pour pouvoir prendre (ou ramener) son objet dans la maison.

Séance n°2

Groupe 3 (GLISSEURS = l'enfant utilise la glisse pour se déplacer) :

Elèves :

1^{ère} partie : Parcours équilibre



-Description :

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

-Evolution :

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

2^{ème} partie : (échange de zone avec le groupe Glisseurs 2)

○ Sur place : petits sursauts (mains sur les genoux).

○ Jeu concours : 5 sursauts => je ne dois tomber que 2 fois maximum.

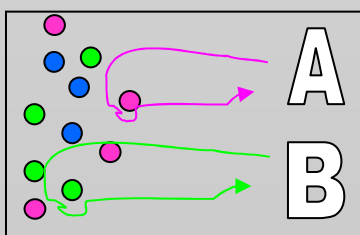
○ "Jacques à dit":

- Taper des mains au-dessus de sa tête.
- Taper des mains devant les patins
- Toucher son patin droit
- Toucher son patin gauche
- Sursauter

○ Lignes électriques :

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

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



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

But : rapporter le plus grand nombre d'objets dans son camps.

Variable : "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 5 (PATINEURS = l'enfant se déplace patins en « canard » et en glissant sur chaque patin)

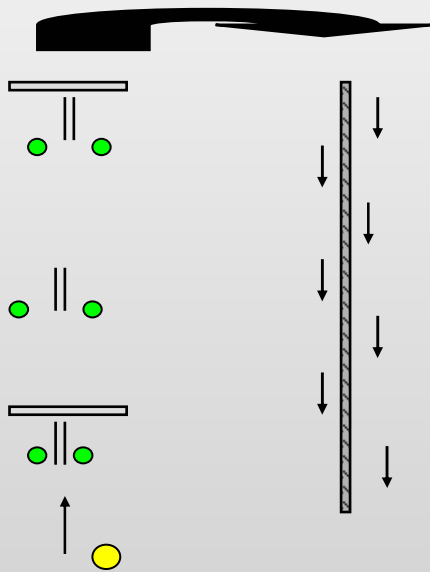
Elèves :

1^{ère} partie : Exercices

- Sur place : petits sursauts (mains sur les genoux).
- Jeu concours : 5 sursauts => je ne dois tomber que 2 fois maximum.
- "Jacques à dit":
 - Taper des mains au-dessus de sa tête.
 - Taper des mains devant les patins.
 - Toucher son patin droit.
 - Toucher son patin gauche.
 - Sursauter.
- Lignes électriques :

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

2^{ème} partie : (échange de zone avec le Patineurs 2) Parcours d'équilibre



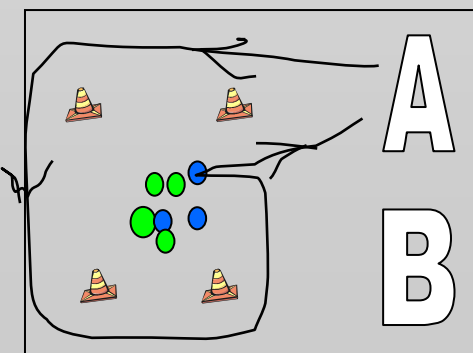
-Description/consignes :

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

-Évolution :

Patiner jusqu'aux assiettes vertes, puis glisser sur deux patins (préparation du saut) et sauter patins joints (réception main sur les genoux).

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



Idem séance 1 mais il faut effectuer le tour des 4 cônes avant de pouvoir récupérer un objet.

Attention : au départ, veiller à ce que tous les enfants partent dans le même sens.

D / Annexe : Le permis de patiner

A l'issue de votre cycle, un parcours peut regrouper les apprentissages vus précédemment.

Le permis de patiner est adapté aux cycles 2 et 3. (d'autres parcours simplifiés sont proposés au cycle 1)

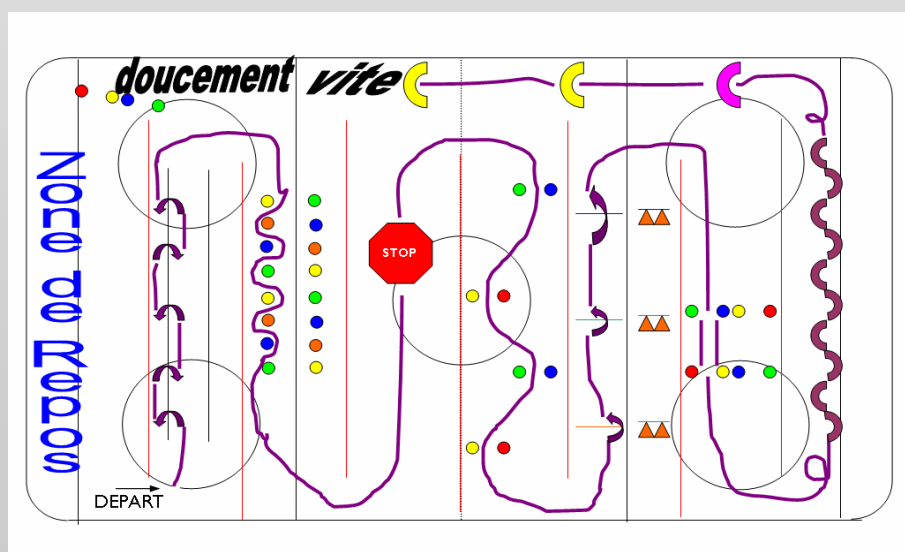
Le jeu consiste à se déplacer sur le parcours (en slalomant, en marche arrière, en franchissant des obstacles, en changeant de vitesse...) tout en respectant le code de la route... du patineur (obligation de suivre le parcours et ses exigences, limitation de vitesse, respect des autres patineurs, attitude correcte).

Un « permis à points » (10 points) est ainsi en possession de l'enfant dès le début du jeu. Chaque "infraction" commise sera sanctionnée d'une perte automatique de points par des contrôleurs (adultes) placés sur le parcours, qui cocheront sur le permis, la case correspondante au couloir où l'erreur a été commise.

Le but du jeu est de conserver un maximum de points.

L'enseignant pourra de plus utiliser ce parcours comme moyen d'évaluation.

La patinoire de Chambéry Métropole fournit les cartes (permis) et le parcours sera mis en place par les éducateurs sportifs



E/ Conclusion

Un tel livret devrait faciliter la préparation de vos séances.

Cependant, vous adapterez les parcours à vos élèves, au nombre d'intervenants, à vos envies !

Les circuits proposés permettront aux enfants d'être un maximum de temps en mouvement afin de progresser facilement.

Pour rendre les séances ludiques (« apprendre en s'amusant »), beaucoup de matériel est utilisé. Le matériel n'est qu'une aide et des séances de patinage peuvent très bien être construites sans ou avec très peu de matériel. Les jeux que vous utilisez lors de vos séances d'EPS à l'école peuvent facilement être transférés sur une patinoire, avec quelques adaptations (sécurité).

