

PATINAGE SUR GLACE A L'ECOLE

Document pédagogique



Préface

Se déplacer sur la glace sans effort apparent avec une sensation de légèreté, voir défiler le monde autour de soi en glissant sont des impressions et des plaisirs que procure le patinage sur glace.

Cette activité de glisse demande à l'enfant d'adapter ses déplacements à un nouveau type d'environnement ; à ce titre le patinage sur glace a toute sa place à l'école.

Plus de cent soixante classes de la maternelle au CM suivent chaque année un cycle d'apprentissage à la patinoire ICEBERG de la communauté de Strasbourg. Répondant aux demandes et attentes d'enseignants qui souhaitent mener cette activité, nous avons élaboré ce document.

Celui-ci sera nous l'espérons un outil pratique et simple à utiliser; il propose une démarche et une progression à partir de situations ludiques faciles à mettre en œuvre.

Nous souhaitons que ce document contribue au développement de la pratique du patinage chez l'enfant, pour leur plus grand plaisir, en élargissant de manière significative leur champ d'actions motrices.

SOMMAIRE

Introduction

Le patinage sur glace à l'école

Les programmes	p. 4
Les objectifs d'apprentissage	p. 5
Les comportements recherchés	p. 6
Les dispositifs proposés	p. 7
Début de cycle	p.10
Présentation de la patinoire	p.11
Albums sur le patinage	p.12
Première séance	p.13
Après la séance	p.15
Repères pour concevoir une séance	p.18
Quelques situations d'apprentissage	p.19
Diversifier son déplacement	
Perfectionner son équilibre	
Maîtriser sa conduite	
Des situations d'entrée dans l'activité.....	p.29
Des parcours d'apprentissage ou d'évaluation.....	p.31
Des jeux adaptés.....	p.34
<i>Pour s'équilibrer</i>	
<i>Pour se déplacer</i>	
<i>Pour freiner - s'arrêter</i>	
Créons une présentation à plusieurs.....	p.42
Evaluation.....	p.43
Utilisation du matériel	p.44
Réglementation et recommandations.....	p.45
Comment s'habiller et s'équiper	p.46

Les sports de glace p.47 |

(informations recueillies sur Wikipédia)

Bibliographie et sites intéressants..... p.59 |

INTRODUCTION

Le patinage sur glace fait partie des activités de glisse et de roule; il s'inscrit dans le domaine de compétence : adapter ses déplacements à différents types d'environnement.

Il met en jeu l'équilibre, la vitesse, l'espace. L'émotion intense qu'il procure naît du désir de dominer un milieu difficile.

Il développe des modes de déplacement, des apprentissages et perfectionnement d'équilibre, des dissociations segmentaires.

Il permet l'adaptation face à des prises d'informations nouvelles, l'organisation collective, l'entraide, l'anticipation, la prise de risque.

Cette activité contribue largement au développement de l'autonomie de fonctionnement de l'enfant tout en élargissant l'éventail de ses possibilités physiques.

Les programmes EPS 2008

Compétences spécifiques

Maternelle : Adapter ses déplacements (glisser) à des environnements ou contraintes variés

Cycle 2 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements; activités de roule et de glisse

Cycle 3 : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements; activités de roule et de glisse

LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Niveau 1 « Piétineur »

Objectif général : Développer l'autonomie dans tout l'espace

Objectifs	Exemples de tâches à réaliser
Améliorer son équilibre sur deux pieds	Se tenir debout en utilisant différents appuis : barrière, luge, crosses, grands plots Se relever seul en prenant appui sur le genou Passer sous un portique en pliant les genoux
Améliorer son déplacement en marche avant	Marcher en passant d'une jambe sur l'autre (marche de pingouin ou charlot) Glisser sur les deux patins
Tourner	Dévier de sa trajectoire pour éviter des obstacles Tourner sur soi-même à droite et à gauche Tourner autour d'un cerceau
Ralentir et s'arrêter avec une aide	S'arrêter à l'aide de la barrière Ralentir : déraiper en chasse-neige
Franchir un obstacle bas	Passer par dessus une cordelette ou une frite (enjamber)

Niveau 2 « Glisseur »

Objectif général : Se déplacer en maîtrisant son équilibre et ses trajectoires

Objectifs	Exemples de tâches à réaliser
Améliorer son équilibre sur deux pieds, sur un pied	Passer sous des portiques sans s'arrêter Glisser sur un pied entre des plots (pied droit et pied gauche) Ramasser un objet sans s'arrêter
Améliorer son déplacement en marche avant et en arrière	Faire la trottinette (pousser avec une jambe) Alternance poussée droite et gauche en variant force et fréquence Glisser en arrière en se repoussant depuis la barrière
Tourner	Pivoter sur deux pieds à droite et à gauche patiner à droite et à gauche sur deux pieds autour d'un cerceau
Ralentir et s'arrêter sans aide	Ralentir et s'arrêter en chasse neige Déraiper, ralentir et s'arrêter en chasse neige
Franchir plusieurs obstacles bas	Enchaîner des franchissements en ligne droite (sans marquer d'arrêts)




Niveau 3 « Patineur »

Objectif général : Perfectionner ses acquis en maîtrisant vitesse et formes de déplacement

Objectifs	Exemples de tâches à réaliser
Améliorer son équilibre en augmentant le temps de glisse sur un pied	Se tenir longtemps sur une jambe Enchaîner: ramasser un objet (palet) et le déposer dans une réserve surélevée
Améliorer son déplacement en marche avant et en arrière	Glisser de plus en plus vite en augmentant la force de la poussée latérale et en réduisant la fréquence Glisser en arrière en transférant le poids d'un patin sur l'autre
Tourner	Patiner en pas croisés en faisant des grandes courbes à droite et à gauche
Réduire le temps de freinage	S'arrêter en utilisant différentes techniques de freinage (chasse neige, en pivotant les deux pieds en même temps, en faisant déraiper un seul patin)
Franchir un obstacle en sautant	Franchir un obstacle en sautant sur les deux pieds Changer de direction en sautant sur les deux pieds –(demi – tour)




LES COMPORTEMENTS RECHERCHES




Les différents comportements observés aux différents stades de l'évolution




	<p>Niveau 1 «Piétineur»</p> 	<p>Niveau 2 «Glisseur»</p> 	<p>Niveau 3 « Patineur»</p> 
S'équilibrer	<p>Equilibre précaire souvent en arrière, appuis instables</p> <p>Garde les jambes raides, gesticule</p> <p>Tombe souvent</p> <p>Regarde le sol</p>	<p>Equilibre vers l'avant (bras vers l'avant)</p> <p>A les jambes fléchies, les bras le long du corps (contact de la languette du patin avec le tibia)</p> <p>Se baisse – se relève (ramasse un objet)</p> <p>Regarde devant soi (regard horizontal)</p>	<p>Equilibre stable dissociation jambes – tronc</p> <p>A les jambes fléchies et les bras équilibrateurs</p> <p>Dissocie le regard et la trajectoire</p>
Se déplacer	<p>Se déplace le long de la balustrade</p> <p>Se déplace exclusivement en avant à petits pas piétinés (patins parallèles)</p>	<p>Se déplace en avant avec transferts d'appuis brefs et peu assurés (les patins forment un v)</p> <p>Se déplace en arrière à petits pas piétinés (les patins forment un V inversé)</p>	<p>Se déplace en avant avec transferts d'appuis réguliers : patinage fluide, rapide et contrôlé</p> <p>Se déplace en arrière en poussée alternative</p>
Se diriger	<p>Tourne en piétinant</p>	<p>Tourne sur soi-même à droite et à gauche</p> <p>Effectue un virage glissé sur deux appuis</p>	<p>Tourne en pas croisés</p> <p>Effectue les demi-tours à droite et gauche</p>
S'arrêter	<p>S'arrête à l'aide de la balustrade</p> <p>Ou chute</p>	<p>Dérape , s'arrête en chasse neige</p>	<p>S'arrête en dérapage parallèle</p>
Franchir	<p>Pas de franchissement</p>	<p>Franchit des obstacles bas en les enjambant (petits pas)</p>	<p>Franchit des obstacles bas en effectuant un petit saut pieds joints</p>

LES DISPOSITIFS PROPOSES

Différentes formes d'organisation seront utilisées en alternance. On veillera à ce qu'elles soient adaptées aux comportements recherchés et au degré de maturité des enfants afin de les amener à acquérir des habitudes de travail tout en respectant l'organisation sociale et le dispositif matériel.

DISPOSITIFS		PRINCIPES	AVANTAGES	INCONVENIENTS
<p>Dispersion</p>		<p>Tous les enfants ensemble dans un espace délimité avec la même tâche... découvrent, essayent réinvestissent des acquis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tous les enfants en action en même temps et autonomes - Temps d'activité de tous les enfants - Adapté à une étape de découverte 	<ul style="list-style-type: none"> - Observation et intervention individualisée difficile - Consignes difficiles à faire passer - Eparpillement des élèves
<p>Colonnes</p>		<p>Tous les enfants ensemble... avec la même tâche... réinvestissent des acquis</p>	<p>Sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vision de tous les élèves dans le même espace - Observation et Interventions individualisées facilitées 	<ul style="list-style-type: none"> - Attente souvent importante - Pas d'autonomie des élèves - Peu adapté pour une étape de découverte - Nécessite une organisation matérielle rigoureuse (action retour - attente)
<p>Vagues</p>		<p>Tous les enfants ensemble... avec la même tâche... réinvestissent des acquis</p>	<p>Sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vision de tous les élèves dans le même espace - Observation et interventions individualisées facilitées 	<ul style="list-style-type: none"> - Attente souvent importante - pas d'autonomie des élèves - peu adapté pour une étape de découverte - organisation matérielle rigoureuse (action –retour- attente)

DISPOSITIFS		PRINCIPES	AVANTAGES	INCONVENIENTS
<p>Parcours unique</p> 	<p>Succession de plusieurs actions différentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Production d'actions variées à enchaîner - Répétitions d'actions - Facilite l'évaluation des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - Attente souvent longue, - Bouchons fréquents - Interventions de l'enseignant difficiles - Niveaux différents non pris en compte 	
<p>Parcours parallèles identiques</p> 	<p>Succession d'actions sur un même thème</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Augmentation du temps d'activité (réduction des temps d'attente) - Facilite l'évaluation des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessite de gérer plusieurs espaces distincts - Quantité de matériel utilisé - Observation et intervention individualisée difficile 	
<p>Parcours parallèles avec des niveaux de réalisation différents</p> 	<p>Prise en compte des différents niveaux</p> <p>Progressivité possible</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'enfant peut choisir selon son niveau - Facilite l'évaluation des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessite de gérer plusieurs espaces distincts - Quantité de matériel utilisé - Observation et intervention individualisée difficile 	

DISPOSITIFS		PRINCIPES	AVANTAGES	INCONVENIENTS
Ateliers différents avec rotation des groupes		Responsabilisation et apprentissage de l'autonomie Permet de travailler un objectif spécifique	<ul style="list-style-type: none"> - Quantité et répétition d'actions - Temps d'action important 	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en place et gestion plus difficile (selon nombre d'ateliers) - Observation et intervention individualisée difficile sur plusieurs ateliers - Difficultés pour présenter les consignes (sauf en cas d'encadrement supplémentaire)
Ateliers avec niveaux de réalisation différents		Responsabilisation et apprentissage de l'autonomie Permet de travailler un objectif spécifique Prise en compte des différents niveaux Progressivité possible	<ul style="list-style-type: none"> - Quantité et répétition d'actions - Temps d'action important - Différenciation pédagogique 	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en place et gestion plus difficile en fonction du nombre d'ateliers - Observation et intervention individualisée difficile sur plusieurs ateliers - Difficultés pour présenter les consignes
Jeux		Découverte Essais Réinvestissement des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Quantité d'actions - Dédoublage situation possible - Différenciation possible - Se décentrer de la tâche motrice - motivation des enfants et notion de plaisir 	<ul style="list-style-type: none"> - Choix de jeux adapté à l'activité patinage, au niveau des élèves et aux objectifs - Mise en place et gestion des situations. (personne ressource, arbitre, parent agréé ou élève).

DEBUT DU CYCLE

➤ AVANT LA SEANCE (en classe)

Pratique personnelle : mener une enquête sur la pratique personnelle des élèves concernant leur expérience en patinage sur glace et/ou en roller.

Petit questionnaire élève (voir en annexe exemple de document élève à photocopier)

Nom : Prénom.....

- Je connais la patinoire
- J'ai déjà fait du patinage sur glace
- J'ai déjà fait du roller
- J'ai déjà vu du patinage sur glace à la télévision
- J'ai déjà regardé un match de hockey sur glace à la télévision/ à la patinoire
- Je fais du patinage dans un club (école de glace ou hockey sur glace)

Présentation des équipements nécessaires (*voir photo en annexe p. 46*)

Équipement personnel : grosses chaussettes (style chaussettes de ski) - gants, blousons - polaires ou anorak (éviter les grands manteaux, les écharpes et les bonnets)

Équipement fourni par la patinoire : patins (artistiques) et casques

Présentation de la patinoire :



La patinoire



La piste de compétition



La piste ludique



La banque à patins

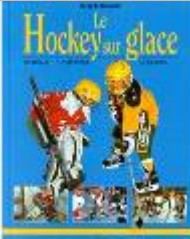




Le vestiaire collectif







Le rangement des casques

Présentation d'albums inducteurs sur le thème du patinage

Albums	Références	Présentation	Albums	Références	Présentation
	« La glace brisée » Kate Westerbund Eve Thaulet Ed. Minedition	Au cœur de l'hiver, alors que la neige recouvre le lac et les collines avoisinantes, tous ne pensent qu'à une chose : la grande course de vitesse en patin à glace. Chacun cherche bien sûr l'idée qui lui permettra de gagner. Le lapin est sûr d'être le plus rapide, l'écureuil fait confiance à ses calculs de trajectoire, la tortue garde espoir jusqu'à ce que la glace change le cours des choses...		« Les patins à glace » Kazumi Yumoto Rimako Horikawa Ed. Autrement Jeunesse	Un jeune renard arrive un jour sur les bords du lac, blessé et fatigué. Il est recueilli et soigné par les autres animaux. Mais loin de leur témoigner de la reconnaissance, il commence peu à peu à leur jouer de sales tours jusqu'à leur rendre la vie impossible. Seule une petite souris semble capable de percer la carapace de ce bougon au cœur tendre.
	« Le Hockey sur glace » Serge Evdokimoff (Auteur), Richard Roussel (Illustrations) Ed. Milan	Si vous souhaitez vous renseigner et tout savoir sur le hockey sur glace, ce livre recense un maximum d'informations. Il propose également des conseils techniques pour freiner, passer, pivoter, tirer, feinter ainsi qu'au niveau de la tactique.		« Léon et Célestin Oh les beaux patins » Michel Girard Ed. Fernand Nathan	Léon l'ours blanc et Célestin le pingouin habitent le pôle nord. Un jour Léon se prend de passion pour le patin à glace, et il délaisse son ami Célestin. Mais face au danger, il découvre vite que l'amitié compte plus que ses patins !...
	« Le roi de la patinoire » Didier Lévy Ed. Mérel	Gafi est fier sur ses patins à glace ! Il entraîne Mélanie dans un formidable numéro de patinage artistique sur le fleuve glacé, quand soudain, la glace se fissure sous leur poids...		Les Patins d'argent J P. Stahl Ed. Pocket Jeunesse	Le malheur s'est abattu sur une pauvre famille. Mais la mère et ses deux enfants sont très courageux. Sous le ciel de la Hollande, sur ses rivières et ses canaux gelés, voici l'histoire d'un jeune garçon et de sa petite sœur dont les heureux caractères parviennent à surmonter les pires épreuves.
	« Franklin joue au hockey sur glace » Collectif Ed. Hachette Jeunesse	Franklin joue au hockey sur glace avec ses amis. Mais lorsque son amie Eloïse les rejoint dans l'équipe, elle leur fait perdre le match. Franklin, un peu fâché, est alors partagé entre son envie de gagner et son amitié pour Eloïse.		« Patins à glace » Dubravka Kolanovic Ed. Gründ	“ Un livre qui scintille sous les flocons pour faire découvrir les joies de la neige aux tout-petits. ”

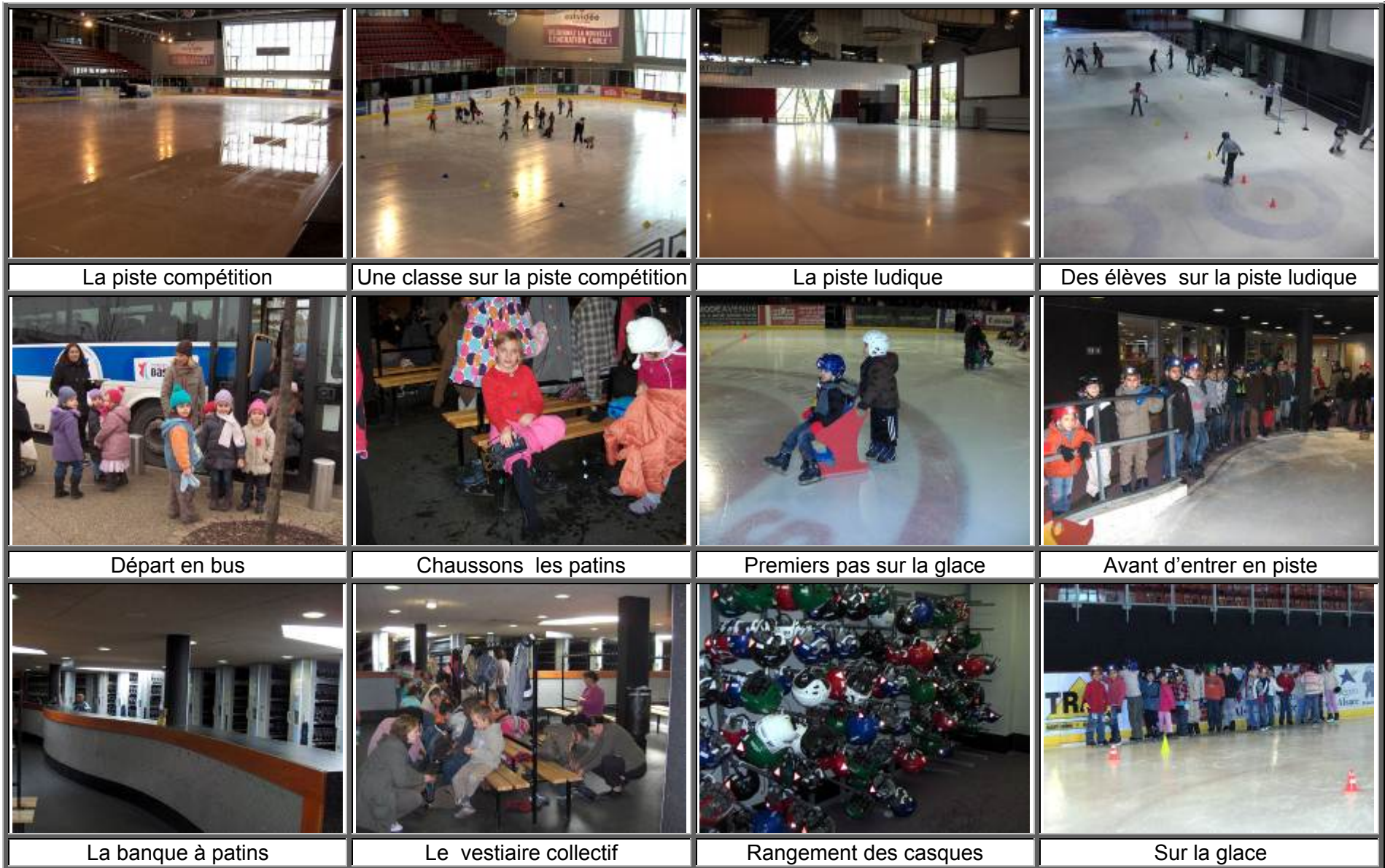
➤ **OBJECTIF DE LA PREMIERE SEANCE :**
Développer l'autonomie dans tout l'espace - Evaluer les élèves

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Se déplacer en maintenant et en gérant son équilibre</p>	<p>S'approprier l'espace Entrer sur la glace : à quatre pattes, en marchant ou en glissant S'asseoir dans l'espace délimité Se mettre à genoux, poser un patin sur la glace et se relever Répéter plusieurs fois l'opération Retourner en marchant ou en glissant vers la balustrade</p> 	<p><u>Matériel</u> : Luges de glace, crosses, grands plots <u>Organisation</u> : collective <u>Consignes</u> : Montez sur la glace et allez vous asseoir dans l'espace délimité par les plots</p>	<p>Oser se déplacer en marchant sans aide</p> <p>S'asseoir puis se relever</p>
<p>Effectuer de courts déplacements en maintenant et en gérant son équilibre</p>	<p>Les refuges Les enfants se déplacent comme ils « peuvent » d'un grand plot à l'autre, d'une luge à l'autre... commencer à 4 pattes et se relever à chaque refuge.. puis marcher d'un refuge à l'autre</p> 	<p><u>Matériel</u> : grands plots, luges de glace répartis sur l'espace <u>Organisation</u> : en dispersion <u>Consignes</u> : « déplacez vous d'un plot à l'autre.. d'une luge à l'autre</p>	

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
Se fléchir	<p>Alterner marche et glisse Marcher sur quelques mètres et se laisser glisser sur les deux jambes fléchies, mains tendues en avant le plus loin possible Répéter plusieurs fois la situation.</p> 	<p><u>Matériel</u> : Plots <u>Organisation</u> : par vagues successives <u>Consignes</u> : Marcher jusqu'aux plots puis laissez- vous glisser le plus loin possible Revenez jusqu'à la balustrade.</p>	<p>Marcher à petits pas en canard Glisser sur les deux pieds jambes légèrement fléchies et bras tendus en avant</p>
Se fléchir	<p>Jeu des transporteurs</p> 	<p><u>Matériel</u> :plots, palets, anneaux <u>Organisation</u> : en dispersion <u>Consignes</u> : Ramenez les objets dans la réserve Ne prenez qu'un objet à la fois.</p>	<p>Descendre le bassin, ne pas casser le buste, se fléchir Alterner marche et glisse sur deux pieds Regarder devant soi</p>









➤ **APRES LA SEANCE (en classe)**









Rappel des différentes étapes de la séance depuis l'arrivée à la patinoire jusqu'à la sortie de la piste - photos séquentielles



➤ **APRES LA SEANCE (en classe)**

Travail sur le champ lexical spécifique : patins à glace, lame, casque, crosses, plots, cônes...

			
<p>Patins à glace chaussures montées sur des lames (en acier). Ils sont utilisés pour se déplacer sur une surface de glace</p>	<p>Patins de hockey Patin à glace dont la lame ne comporte pas de griffes à l'avant</p>	<p>Lame Elément fin et effilé en acier, fixé à une chaussure et qui permet aux patineur de glisser</p>	<p>Patinoire surface d'eau gelée (glace), ou couverte d'un matériaux synthétique sur laquelle on peut faire du patinage ou du hockey sur glace.</p>
			
<p>Casque coiffure de métal, de plastique de cuir ou de tissu protégeant la tête contre les chocs éventuels</p>	<p>Gants Partie de l'habillement protégeant les mains et recouvrant chaque doigt séparément</p>	<p>But de hockey Espace délimité, petite cage en fer, dans lequel le ballon ou le palet doit entrer pour marquer un point</p>	<p>Crosse de hockey Sorte de canne en bois ou en plastique permettant de déplacer un palet ou une balle</p>

			
<p align="center">Cônes</p> <p>Eléments de signalisation permettant de délimiter des zones ou des espaces</p>	<p align="center">Plots</p> <p>Eléments de signalisation de forme conique aux couleurs voyantes</p>	<p align="center">Portique</p> <p>Elément constitué de deux montants et d'une barre transversale permettant de passer dessous</p>	<p align="center">Balles ajourées</p> <p>Objet rond de différents diamètres utilisé pour des jeux ou certains sports</p>
			
<p align="center">Luge de glace</p> <p>Petit traîneau</p>	<p align="center">Anneaux</p> <p>Objets en forme de cercle en caoutchouc ou en plastique utilisés pour certains jeux</p>	<p align="center">Palets</p> <p>Objets plats et circulaires en plastique ou caoutchouc utilisés dans certains jeux ou sports</p>	<p align="center">Cerceau</p> <p>Cercle léger en bois ou en plastique de différents diamètres. Ils peuvent être utilisés au sol ou manipulés.</p>

REPÈRES POUR CONCEVOIR UNE SÉANCE

Quelques repères pour l'enseignant

Deux objectifs d'apprentissage au maximum

Trois situations au maximum pour un corps de séance de 30 à 35 minutes afin de permettre de nombreuses répétitions avec des évolutions ou relances.

Situation d'entrée dans l'activité - durée 5 à 10 min

- Rapide à mettre en place (consignes simples ou situation connue des élèves)
- Réalisable par tous
- Dynamique (plutôt avec des déplacements)

Corps de séance - durée 30 à 35 min

- Deux verbes d'actions pour organiser et choisir les situations parmi s'équilibrer, se déplacer, se diriger, s'arrêter, franchir
- Toujours prévoir des situations où les élèves utilisent au moins 2 verbes d'actions dont se déplacer
- Réaliser plusieurs essais : un temps pour découvrir ce qui est demandé, un temps pour agir et progresser
- Prévoir pour chaque situation plusieurs niveaux de difficulté (quand cela est possible)
- Varier les dispositifs d'une séance à l'autre
- Au cours d'une même séance, optimiser les dispositifs proposés
- Utiliser une surface de travail adaptée au niveau des élèves
- Possibilité d'utiliser des situations vécues lors des séances précédentes en les rendant plus difficiles

Fin de séance – durée 5 à 10 min

Réinvestissement des apprentissages dans des situations ludiques



L'enseignant / les consignes

- Voir en permanence tous les élèves du groupe
- Formuler des consignes claires et concises
- Pour certaines situations, donner les consignes en deux fois : en premier pour « faire », en second pour « progresser » (critères de réussite, modalités d'exécution)
- Effectuer des retours d'informations collectifs et individuels (valider, conseiller, corriger, remédier, encourager)



Les élèves

- Varier les façons d'impliquer les élèves et d'entretenir leur motivation : la difficulté, la quantité d'actions, les progrès qu'ils réalisent, les situations nouvelles (mais ils aiment également revivre des situations), le jeu, l'autonomie, le travail à deux etc...
- Les élèves peuvent avoir des réponses plus élaborées que celles attendues. Les laisser faire si on les sent capables et s'en inspirer pour faire évoluer la situation


Diversifier son déplacement

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Se déplacer en maintenant et en gérant son équilibre</p>	<p>La forêt d'objets Se déplacer dans l'espace délimité et encombré de matériels divers sans toucher les objets</p>  <p><u>Evolution</u> : à deux, en suivant un parcours imposé, avec une luge, avec une crosse avec un grand plot</p>	<p><u>Matériel</u> : Luges de glace, crosses, grands plots, cônes, cerceaux, anneaux,</p> <p><u>Organisation</u> : collective en dispersion</p> <p><u>Consignes</u> : Entrez dans l'espace par une porte matérialisée par deux plots ou deux jalons, déplacez-vous en évitant les objets, sortez par l'autre porte</p>	<p>se déplacer sans aide</p> <p>Marcher à petits pas en canard</p>
<p>Passer de piétiner à glisser</p>	<p>Transports d'objets Se déplacer dans l'espace délimité et encombré de matériels divers en transportant son objet</p>  <p><u>Evolution</u> : en tenant une crosse, le cerceau à 2, en poussant un palet ou un anneau avec une crosse, avec un anneau sur la tête</p>	<p><u>Matériel</u> : forêt d'objets, crosses, cerceaux, cônes, ballons</p> <p><u>Organisation</u> : en dispersion</p> <p><u>Consignes</u> : Entrez dans l'espace par une porte, transportez votre objet à deux mains en évitant les obstacles, sortez par l'autre porte</p>	<p>Glisser sur les deux pieds jambes légèrement fléchies et bras tendus position 9h10 ou 10h15</p> <p>Regarder devant soi</p>


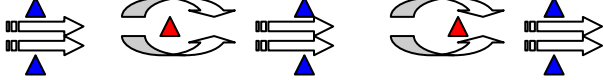

Perfectionner son équilibre

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Déplacer son centre de gravité en restant équilibré</p>	<p>Atelier 1 - fléchir</p>  <p><u>Evolutions</u> Espacement et hauteurs des portiques, avec un objet tenu devant soi (cerceau , crosse)</p>	<p><u>Matériel</u> : 3 à 4 portiques à des hauteurs différentes, objets à ramasser</p> <p><u>Organisation</u> : ateliers différents avec rotation des groupes</p> <p><u>Consignes</u> : passez sous les portiques et revenez par le côté (extérieur du parcours)</p>	<p>Regarder devant soi au loin.</p> <p>Descendre le bassin (ne pas casser le buste, mais se fléchir).</p>
<p>Passer d'un appui à un autre en restant équilibré</p>	<p>Atelier 2 – s'équilibrer sur un pied</p>  <p><u>Evolutions</u> Augmenter la distance à effectuer sur un pied. Réduire la largeur des couloirs Diminuer la distance entre les couloirs.</p>	<p><u>Matériel</u> : croses ou frites ou cordes pour matérialiser des couloirs d'environ 30 cm de largeur et de 2 mètres de long.</p> <p><u>Organisation</u> : atelier</p> <p><u>Consignes</u> : Glissez sur un pied dans le premier couloir puis sur l'autre pied dans le deuxième couloir .</p>	<p>Avoir son centre de gravité au dessus de la jambe d'appui</p> <p>Utiliser les bras pour s'équilibrer en les gardant vers l'avant bras tendus position 9h10 ou 10h15</p> <p>Regarder devant soi au loin</p>

Perfectionner son équilibre (suite)

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Transférer ses appuis en restant équilibré</p>	<p>Atelier 3 – enjamber- franchir</p>  <p><u>Evolutions</u> Un pied après l'autre Pieds joints Varier largeur et hauteur des obstacles à franchir</p>	<p><u>Matériel</u> : crosses ou frites ou cordes pour matérialiser des couloirs</p> <p><u>Organisation</u> : en colonnes</p> <p><u>Consignes</u> : Réalisez le parcours en franchissant les obstacles</p>	<p>Transférer son poids de l'arrière vers l'avant</p> <p>Utiliser les bras pour s'équilibrer en les gardant tendus à l'horizontal position 9h10 ou 10h15</p> <p>Regarder devant soi au loin</p>



Maîtriser sa conduite

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Enchaîner ouverture et fermeture pour avancer en utilisant les carres internes</p>	<p>Les citrons</p> 	<p><u>Matériel</u> : plots pour délimiter la distance à parcourir et l'ouverture des patins ou citrons</p> <p><u>Organisation</u> : en colonnes</p> <p><u>Consignes</u> : dessinez des citrons avec vos patins</p> 	<p>Avoir les jambes fléchies</p> <p>Etre en appui sur les carres internes</p> <p>Enchaîner ouverture et fermeture</p>
<p>Améliorer l'efficacité de sa poussée</p>	<p>Parcourir une distance avec le minimum de poussées</p>  <p><u>Evolution</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réduire le nombre de poussées Imposer un temps limite. Augmenter la distance 	<p><u>Matériel</u> : plots pour délimiter la distance à parcourir</p> <p><u>Organisation</u> : par vagues</p> <p><u>Consignes</u> : rendez vous au plot en en faisant le moins de pas possibles (poussée).</p>	<p>Pousser loin avec le patin sur le côté .</p> <p>Avoir la jambe d'appui fléchie.</p> <p>Balancer les bras pour une bonne équilibration</p> <p>Ramener le patin après la poussée.</p>


Maîtriser sa conduite (suite)

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Se déplacer de plus en plus vite</p>	<p>Jeu de relais</p>  <p><u>Evolution :</u> Parcours en aller simple Parcours aller retour Réduction du temps imparti</p>	<p><u>Matériel :</u> plots pour délimiter les parcours, objets</p> <p><u>Organisation :</u> sur 4 ou 5 colonnes, distance assez longue, avec passage de témoin dispositif face à face</p> <p><u>Consignes :</u> Rapportez le plus d'objets possibles dans le temps imparti.</p>	<p>Pousser loin sur le côté.</p> <p>Avoir la jambe d'appui fléchie.</p> <p>Balancer les bras pour une bonne équilibration</p> <p>Ramener le patin après la poussée.</p>


Maîtriser sa conduite – le freinage

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Faire déraper puis les deux alternativement</p>	<p>« Faire de la neige » - dérapage chasse neige</p>  <p><u>Evolutions :</u> Dérapage patin gauche, dérapage patin droit Dérapage après une glissade</p>	<p><u>Matériel :</u> plots pour délimiter les parcours, objets</p> <p><u>Organisation :</u> en dispersion dans une zone délimitée</p> <p><u>Consignes :</u> sur place faites de la neige en faisant déraper les patins sur la glace (racler la glace sur le côté).</p>	<p>Avoir son centre de gravité au-dessus de la jambe d'appui</p> <p>Sentir le plat de la lame pour faire déraper le patin</p>
<p>S'arrêter de plus en plus rapidement de différentes manières</p>	<p>Le seigneur des anneaux</p>  <p><u>Evolutions :</u> Augmenter la distance à parcourir Varier la durée entre les signaux Varier les techniques de freinage (chasse neige, dérapage parallèle)</p>	<p><u>Matériel :</u> plots pour délimiter l'espace de jeu, anneaux disséminés sur l'aire de jeu</p> <p><u>Organisation :</u> jeux en dispersion</p> <p><u>Consignes :</u> déplacez- vous dans la zone de jeux, au signal arrêtez- vous devant un anneau et ramassez- le. Remettez – vous en marche. Au signal suivant reposez le. Je glisse, je ramasse, je glisse, je pose, je glisse....</p>	<p>Positionner les patins en V inversé</p> <p>Pousser les talons vers l'extérieur</p> <p>Avoir les genoux pliés</p>



Maîtriser sa conduite – le freinage suite

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>S'arrêter de plus en plus rapidement de différentes manières</p>	<p>« Un deux trois soleil »</p>  <p><u>Evolutions</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmenter la distance à parcourir Varié la durée entre les signaux Varié les techniques de freinage (chasse neige, dérapage parallèle) 	<p><u>Matériel</u> : plots pour délimiter l'espace de jeu</p> <p><u>Organisation</u> : jeu collectif</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>Déplacez vous vers le joueur –meneur sur 1,2, 3..., immobilisez-vous au mot « soleil »</p> <p>Ceux qui sont en mouvement au mot « soleil » reviennent au départ ;</p> <p>Le premier qui touche le meneur sur l'épaule prend sa place.</p>	<p>Avoir son centre de gravité au-dessus de la jambe d'appui</p> <p>Sentir le plat de la lame pour faire déraiper le patin</p> <p>Positionner les patins en V inversé</p> <p>Pousser les talons vers l'extérieur</p> <p>Avoir les genoux pliés</p>



Maîtriser sa conduite - le virage

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Changer de direction en utilisant différentes techniques</p>	<p>Passer du virage glissé au virage en pas croisé</p> <p>Parcours en forme de 8 Repères au centre pour le regard et les bras</p>  <p><u>Evolutions :</u> Virage glissé sur deux pieds Virage en trottinette (poussée du pied extérieur au virage) Virage en pas croisé.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots et cônes pour délimiter le parcours et deux grands cônes pour repérer le centre du cercle (les cônes dessinent un grand 8).</p> <p><u>Organisation :</u> en atelier (dédoublé possible)</p> <p><u>Consignes :</u> Contourner les plots (disposition en forme de 8). Comme vous voulez, - En glissant sur les deux patins - En poussant uniquement sur le patin extérieur - En croisant les patins (ramener le patin extérieur vers l'avant)</p>	<p>Regarder vers le centre du cercle</p> <p>Positionner les bras à angle droit : bras intérieur du virage pointant le centre du cercle et le bras extérieur au virage tendu devant soi.</p> <p>S'équilibrer sur les carres intérieures au virage</p>

Maîtriser sa conduite – la marche arrière

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Découvrir la marche arrière</p>	<p>Tic – tac : marcher en arrière</p>  <p><u>Evolutions :</u> En faisant de moins en moins de bruit En faisant le moins de pas possibles.</p>	<p><u>Matériel :</u> plots pour délimiter deux cercles concentriques distants de 6 mètres environ</p> <p><u>Organisation :</u> en cercle, l'enseignant placé au centre, les élèves sur le petit cercle regardant l'enseignant</p> <p><u>Consignes :</u> Au signal, marchez en arrière jusqu'au repère (grand cercle) en faisant du bruit avec les patins puis revenez au point de départ en glissant. Passez d'un pied à l'autre en relevant la jambe libre</p>	<p>Tourner les pointes de pieds vers l'intérieur (par rapport à soi)</p> <p>Lever les pieds alternativement</p> <p>Regarder devant soi</p> <p>Appuyer sur l'avant de la lame</p>
<p>Passer de marcher en arrière à glisser en arrière</p>	<p>Glisser en arrière en se repoussant depuis la balustrade</p>  <p><u>Evolutions :</u> Se laisser pousser par un camarade.</p>	<p><u>Matériel :</u> objets divers ou cônes de différentes couleurs pour matérialiser des distances</p> <p><u>Organisation :</u> en vagues</p> <p><u>Consignes :</u> Repoussez vous de la balustrade, glissez le plus loin possible et continuer à progresser en marche arrière</p>	<p>Accepter le déséquilibre arrière</p> <p>Appuyer sur toute la lame (milieu avant)</p> <p>Sentir la languette du patin sur le tibia</p> <p>Regarder devant soi</p>

Maîtriser sa conduite – la marche arrière

Objectif	Situation	Consignes	Comportements recherchés
<p>Passer de glisser en arrière</p> <p>à</p> <p>se propulser en arrière</p>	<p>Les citrons</p>  <p>Boogy-woogy</p> <p>De la trottinette arrière vers le pas croisé arrière</p> 	<p><u>Matériel</u> : plots pour délimiter un espace <u>Organisation</u> : par vagues</p> <p><u>Consignes</u> : Dessinez des citrons avec les deux patins</p> <p>Appuyez sur la jambe droite puis sur la gauche Faites la même chose en bougeant le bassin Accélérez le mouvement comme si vous dansiez le boogy woogy.</p> <p>Tournez autour du cercle en poussant avec le patin extérieur Relevez la jambe libre devant</p>	<p>Accepter le déséquilibre arrière</p> <p>Appuyer sur toute la lame (milieu avant)</p> <p>Sentir la languette du patin sur le tibia</p> <p>Regarder en arrière par dessus son épaule</p> <p>S'équilibrer sur le patin intérieur au virage</p>

DES SITUATIONS D'ENTREE DANS L'ACTIVITE – MISES EN DISPONIBILITE

Ces propositions de mises en œuvre seront proposées en début de séance de manière collective; elles n'excéderont pas une dizaine de minutes.

Elles permettent de s'appropriier l'espace, de démarrer la séance collectivement de manière ludique, de mobiliser l'attention des élèves sur l'activité.

Ces petits jeux peuvent aussi être mis en œuvre en fin de séance afin de réinvestir les acquisitions de la séance.

« Les numéros » N1 – N2 – N3

Les enfants évoluent en dispersion et exécutent une action en fonction d'un numéro consigne.

Exemple :

N° 1 – « avancer »

N° 2 – « s'arrêter »

N° 3 – « sur un pied »

N° 4 – « tourner »

N° 5 – « en arrière » ...

« Les robots » N1 – N2 – N3

Les élèves évoluent par 2, un robot et un programmeur.

Le programmeur se place derrière son robot et le fait avancer à l'aide de petites touches sur les épaules, le dos ou le casque.

Exemple :

- sur l'épaule droite, « tourne à droite »;
- sur l'épaule gauche, « tourne à gauche »;
- sur le dos, « avance »;
- sur le casque, « arrête- toi »...

« Les petits paquets » N1 – N2 – N3

Matériel : aucun ou cordelettes ou bâtons ou cerceaux ou anneaux

Les enfants évoluent sur la glace en dispersion ou en boucle.

Au signal de l'enseignant ou du meneur, ils doivent patiner en tenant compte de la consigne.

Exemple

- « Par deux en se tenant la main »
- « Par quatre, l'un derrière l'autre »
- « Par trois, en tenant un cerceau »...

« La chenille » N2 – N3

Par groupe de 4 à 6 les enfants patinent les uns derrière les autres, ils peuvent se suivre ou se tenir par le bassin.
Le joueur « tête de chenille » conduit le groupe.
S'il s'arrête et se retourne, tous les joueurs pivotent et la chenille repart en sens inverse.
S'il lève les bras, la « queue de chenille » (dernier enfant de la file) se décroche et vient se placer en tête.

« Les petites autos » N1 – N2 – N3

Matériel : cerceaux ou bâtons ou crosses

Par deux, liés à un objet (cerceaux ou bâtons ou crosses), les enfants se déplacent

Variante : suivre un parcours, changer de sens.. l'un en avant, l'autre en arrière. L'enseignant peut insister sur l'action de tirer, de pousser, de se laisser tirer ou pousser...

« Accroche-décroche » N1 – N2 – N3

Les enfants se donnent le bras par deux et sont dispersés dans l'espace délimité. L'enseignant désigne un joueur isolé, celui-ci patine dans l'espace délimité et va s'accrocher à un binôme formant ainsi un groupe de trois; le troisième joueur se décroche, devient joueur isolé et part s'accrocher à un autre duo.

Variante : Les binômes peuvent se déplacer; l'enseignant peut désigner plusieurs joueurs isolés.

« Les statues » N2 – N3

Les enfants patinent librement dans l'espace délimité; au signal de l'enseignant, ils s'arrêtent dans la position proposée par celui-ci :

- « Etoile » : jambes écartées, bras écartés à l'horizontale (position 10h15)
- « Bougie » : jambes serrées, bras tendus au-dessus de la tête
- « Avion » : bras écartés, en appui sur une jambe
- « Coussin » : accroupi sur les genoux
- « Matelas » : allongé sur le dos
- « Serviette » : allongé sur le ventre...

« Les ponts » N2 – N3

La classe est divisée en deux groupes.

Les ponts : par deux en tenant une latte ou une corde ou une crosse à hauteur d'épaule ; les binômes sont dispersés et immobiles dans un premier temps

Les patineurs : au signal de l'enseignant, ils se déplacent et doivent passer sous les ponts

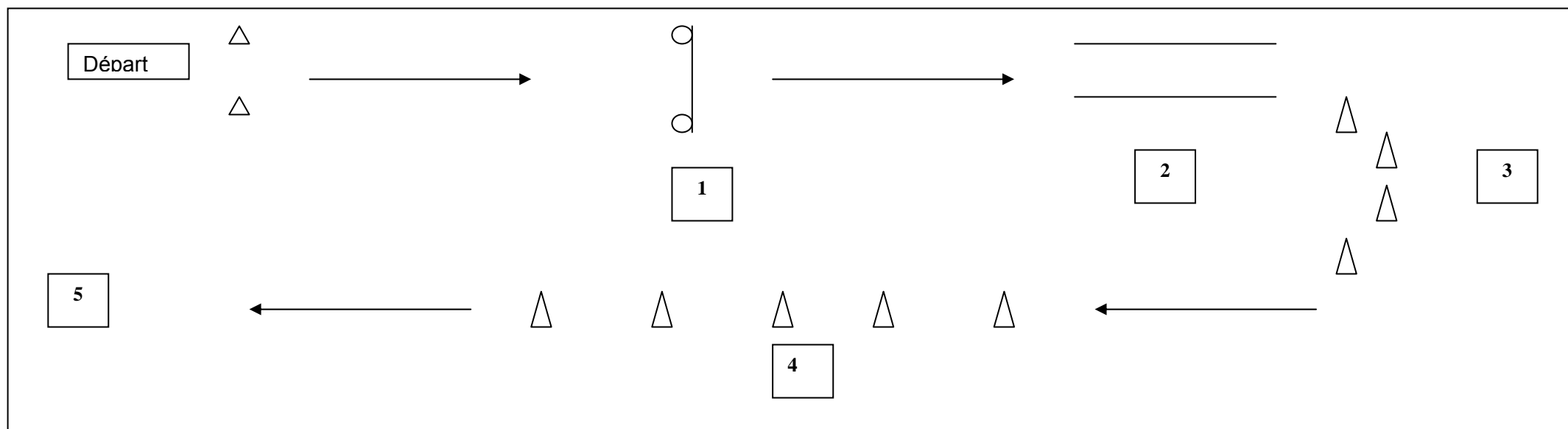
Au bout de 2 min, on change de rôle.

DES PARCOURS D'APPRENTISSAGE OU D'ÉVALUATION

Si l'effectif est important, les temps d'attente seront longs et le temps d'activité réduit. Faire partir le 2^{ème} enfant lorsque le premier a passé le 1^{er} obstacle.

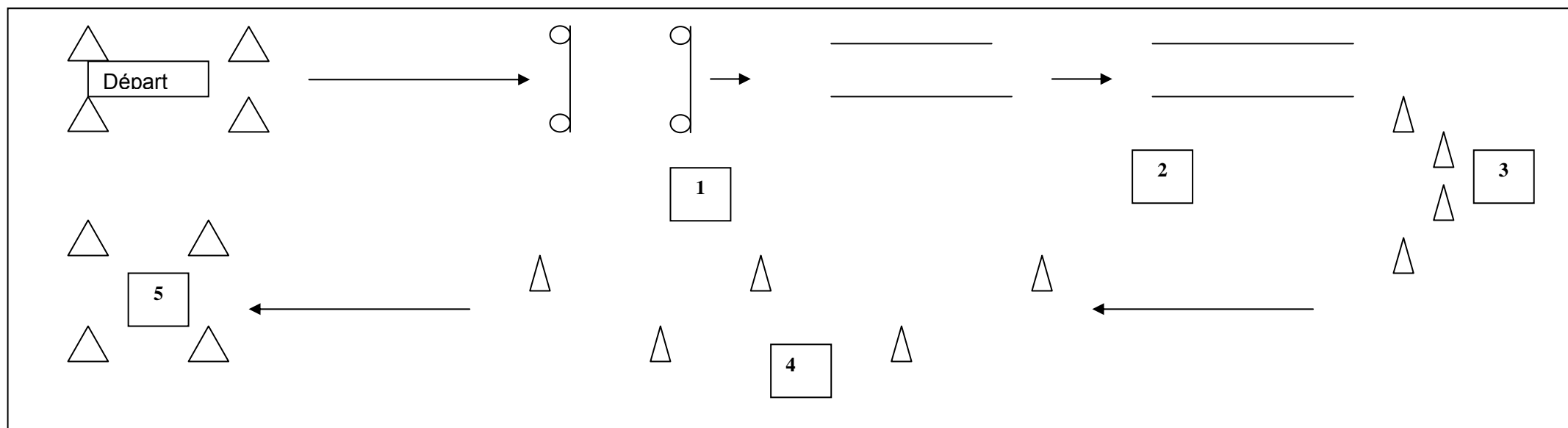
PARCOURS 1 : niveau piétineur

Tâches à exécuter	Variantes
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passer sous un portique accroupi 2. Glisser longtemps sur les deux pieds dans un couloir 3. Effectuer un virage piétiné ou glissé 4. Slalomer entre les plots 5. Ralentir et s'arrêter à l'aide de la balustrade 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La longueur, la forme du parcours ➤ La hauteur du portique ➤ La longueur de la zone de glisse ➤ Le nombre de plots pour le slalom



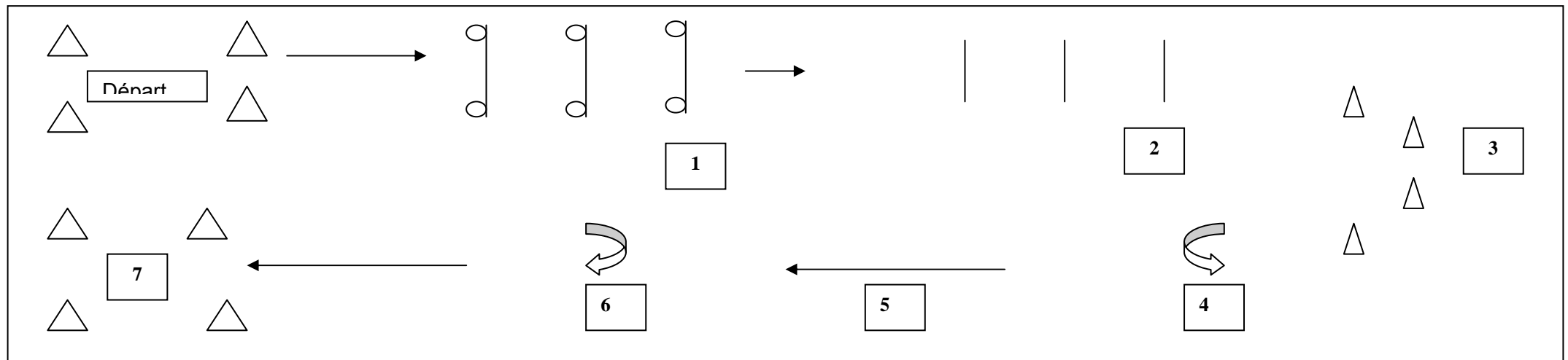
PARCOURS 2 : niveau glisseur

Tâches à exécuter	Variantes
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passer sous deux portiques bras tendus en avant, sans se relever 2. Glisser longtemps sur un pied 3. Effectuer un virage glissé sur deux pieds 4. Slalomer entre les plots 5. Ralentir et s'arrêter en chasse neige 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La longueur, la forme du parcours et le sens du parcours ➤ La hauteur des portiques ➤ La longueur de la zone de glisse ➤ Le nombre de plots pour le slalom ➤ La taille de la zone de freinage



PARCOURS 3 : niveau patineur

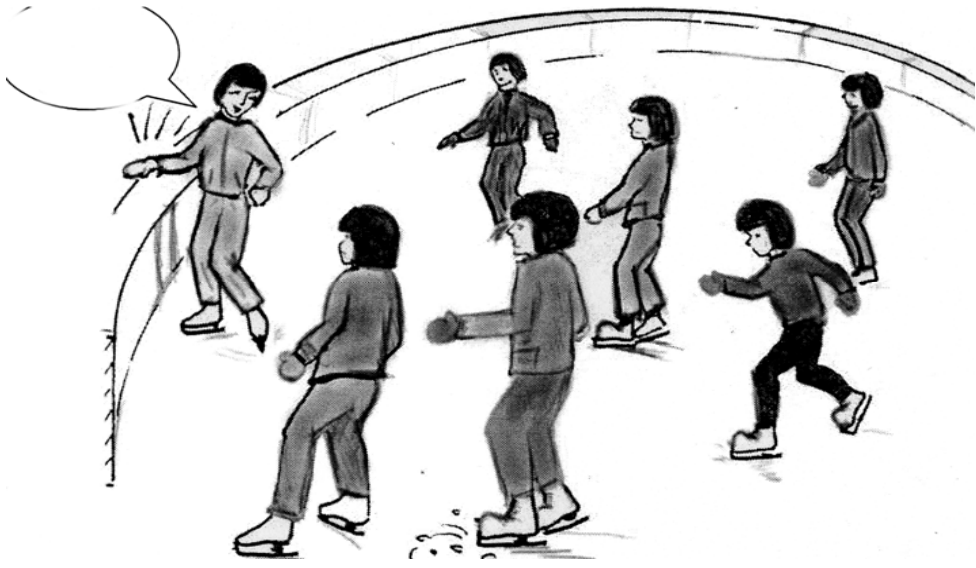
Tâches à exécuter	Variantes
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passer sous des portiques de plus en plus bas bras tendus en avant 2. Franchir des obstacles bas 3. Effectuer un virage en pas croisés 4. Effectuer un demi-tour 5. Patiner en marche arrière 6. Effectuer un demi-tour 7. S'arrêter dans une zone en utilisant des techniques variées 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La longueur, la forme du parcours et les sens du parcours ➤ La hauteur et la distance entre les portiques ➤ Le nombre et l'espacement des obstacles à franchir ➤ Le rayon du virage ➤ La taille de la zone de freinage




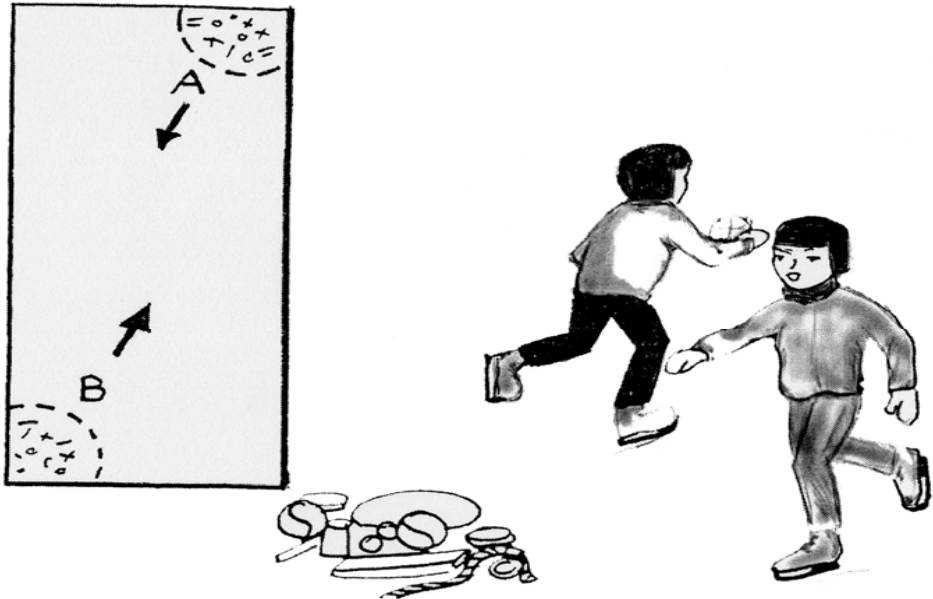
DES JEUX ADAPTES

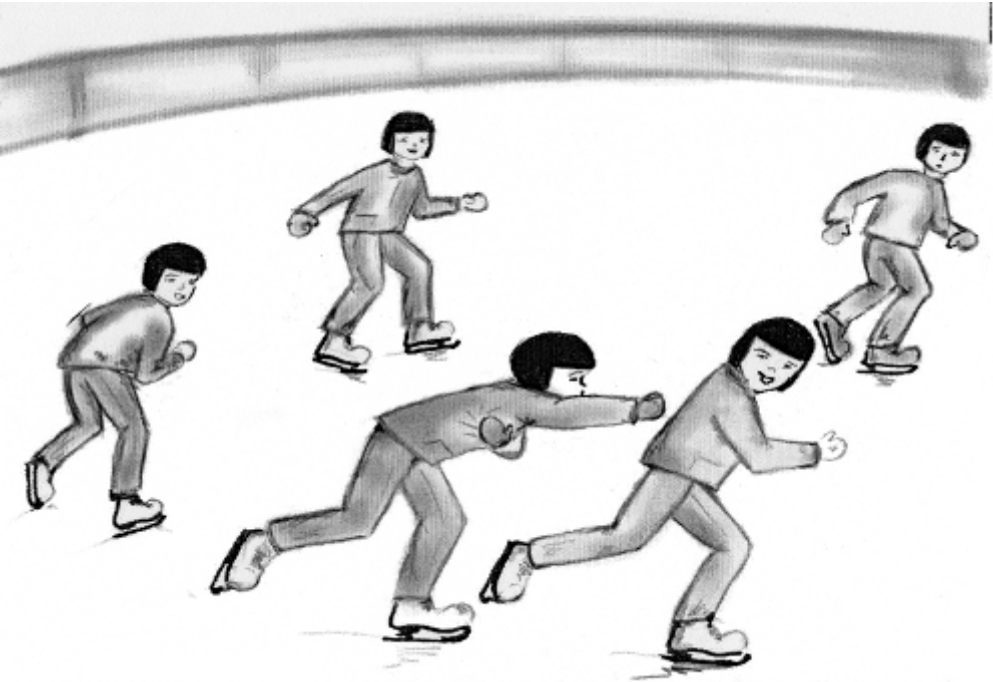
Il n'existe pas de jeux proprement dits spécifiques glace (hormis le hockey).
Par contre, de nombreux jeux traditionnels peuvent être adaptés en changeant parfois la règle ou les conditions de mise en œuvre.


Il convient d'adapter l'organisation et les règles au niveau et à l'âge des élèves .
Il faut veiller également lors de la mise en place à utiliser suffisamment d'espace. Cette disposition permettra de tenir compte des distances de freinage diminuera les risques de télescopage.

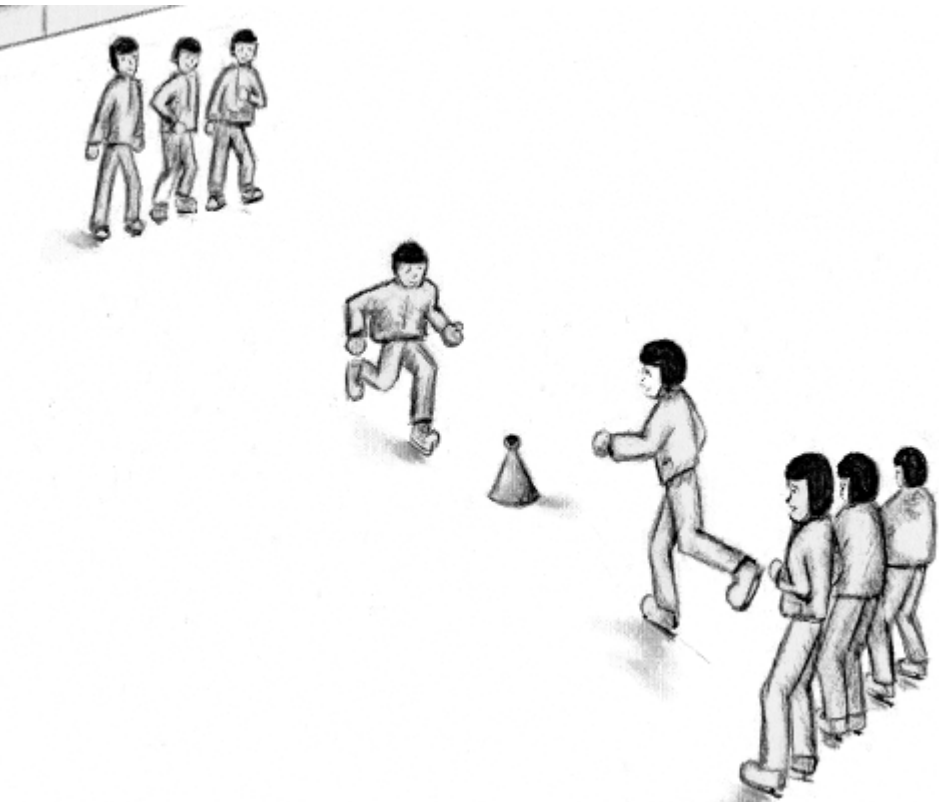
TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« 1, 2, 3 ... soleil »</p> <p>pour freiner – s'arrêter</p> <p>N1 - N2 - N3</p>	<p>plots (départ)</p> <p>cerceau (meneur)</p>	 <p><u>But du jeu</u> : toucher le meneur avant que celui-ci ne se retourne au mot « soleil ».</p> <p><u>Organisation</u> :</p> <p>Le meneur tourne le dos aux enfants et compte « 1,2,3... soleil » Les enfants patinent donc sur « 1,2,3.. » et s'arrêtent sur « ... soleil ». Celui qui n'est pas immobile retourne au départ.</p>	<p>pour les débutants, ne plus bouger les pieds uniquement.</p>

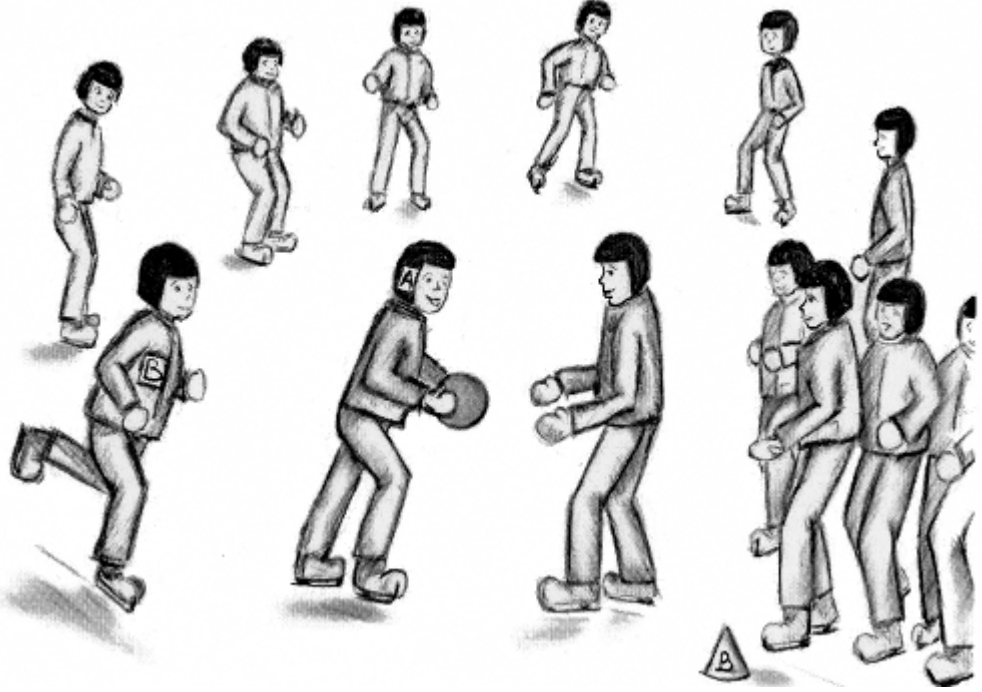
TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« Jacques a dit ... » pour s'équilibrer</p> <p>N1 - N2 - N3</p>	<p>1 dossard pour le meneur</p>	 <p><u>But du jeu</u> : réagir à une consigne donnée lorsque celle-ci est précédée de « Jacques a dit... »</p> <p><u>Organisation</u> :</p> <p>En dispersion dans un espace délimité. Les enfants sont répartis sur la glace, ils font face au meneur, ils ne réagissent à la consigne donnée par celui-ci que lorsqu'elle est précédée de « Jacques a dit... »</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Jacques a dit : avancez » ; les enfants se déplacent. - « tournez ; les enfants ne tournent pas. - « Jacques a dit : arrêtez-vous » ; les enfants s'arrêtent. <p>L'enfant qui se trompe peut être éliminé temporairement (durant 3 consignes... pas plus d'1 min.)</p>	

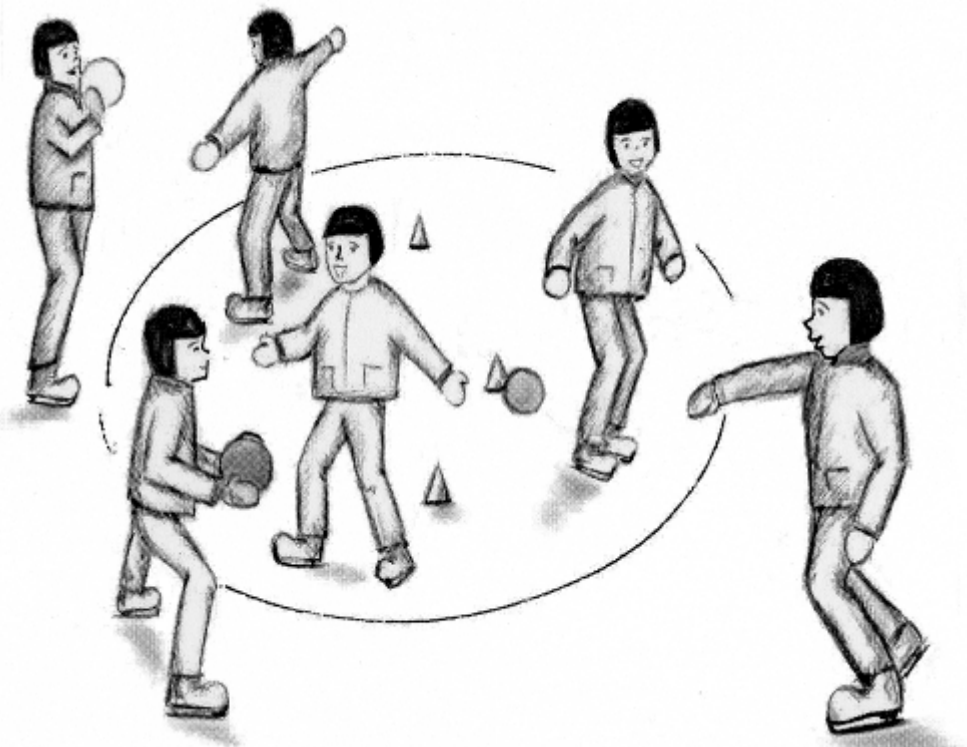
TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« Les transporteurs »</p> <p>pour s'équilibrer pour se déplacer, pour freiner, s'arrêter</p> <p>N1 - N2 - N3</p>	<p>anneaux, palets, sacs de grains</p> <p>objets légers en plastique souple...</p> <p>ballons...crosses</p>	 <p><u>But du jeu</u> : transporter le maximum d'objets d'un espace à un autre</p> <p><u>Organisation</u> :</p> <p>En dispersion dans un espace délimité et orienté Les enfants doivent transporter des objets d'un endroit à un autre (d'une caisse à une autre), un seul objet à la fois</p>	<p>Objets poussés avec le pied, déplacés avec une crosse, transportés à 2..... en suivant un trajet imposé</p> <p>sans les tenir en main... objets posés sur la tête</p>

TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« Jeux de poursuite »</p> <p>pour se déplacer, pour freiner, s'arrêter</p> <p>N 3</p>	<p>plots si besoin pour délimiter un espace</p>	 <p><u>But du jeu</u> : toucher un maximum de joueurs / esquiver</p> <p><u>Organisation</u> : En dispersion dans un espace délimité</p> <p>Le « chat » essaie de toucher les autres enfants (ou attraper le foulard).</p> <p>L' enfant touché s'immobilise, il peut être délivré par un de ses partenaires. Il peut avoir plusieurs « vies » (foulards).</p>	<p>Avec zones refuges</p> <p>Nombre de poursuivants « chats »</p> <p>Prise de foulards : possibilité de récupérer une vie dans une caisse avec réserve de foulards</p>

TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« Esquive ballon »</p> <p>pour s'équilibrer</p> <p>N2 - N3</p>	<p>plots pour délimiter un espace</p> <p>dossards</p> <p>ballons légers</p>	 <p><u>But du jeu</u> : toucher un maximum de joueurs / esquiver</p> <p><u>Organisation</u> :</p> <p>Les « lapins » se déplacent dans un espace délimité et tentent d'esquiver la (les) balle(s).</p> <p>Les chasseurs se déplacent autour de l'espace délimité et tentent de faire le maximum de touches directes dans le temps imparti.</p> <p>Les touches à la tête sont interdites.</p> <p>On compte le nombre de lapins touchés durant le temps imparti (3 min). Puis on change de rôle</p>	<p>Nombre de balles</p>

TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« Le béret »</p> <p>pour s'équilibrer pour se déplacer, pour freiner s'arrêter</p> <p style="text-align: center;">N 3</p>	<p>plots</p> <p>dossard</p> <p>balle posée sur un grand plot</p>	 <p><u>But du jeu</u> : ramener le béret dans son camp sans se faire toucher</p> <p><u>Organisation</u> :</p> <p>Deux équipes face à face à Egale distance du béret; les joueurs s'attribuent des numéros.</p> <p>A l'appel de leur numéro, les 2 joueurs partent en direction du béret (balle posée sur le plot) pour le prendre et le rapporter dans leurs camps respectifs. Pour obtenir le point, il ne faut pas se faire toucher par son adversaire. Insister sur le fait qu'il faut toucher et non pousser son adversaire.</p>	<p>Prise : Attraper le foulard accroché à la ceinture</p>

TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« Ballon chronomètre »</p> <p>pour s'équilibrer pour se déplacer</p> <p>N1 - N2 - N3</p>	<p>plots</p> <p>ballon</p> <p>crosses + balle ou palet</p>	 <p><u>But du jeu</u> : effectuer le relais le plus rapidement possible</p> <p><u>Organisation</u> :</p> <p>Les joueurs de l'équipe A se placent en cercle. Au signal, les joueurs A doivent faire tourner un ballon le plus rapidement possible en faisant des passes ;</p> <p>Les joueurs de l'équipe B se relaient pour faire le tour du cercle. Lorsque tous les membres de l'équipe B sont passés, on compte les tours effectués par la balle. Puis on change de rôle.</p>	<p>Utilisation de palets et crosses</p> <p>Sens de rotation</p> <p>Forme de transmission de la balle ou du palet (crosse)</p> <p>Type de déplacement ... en marche arrière</p>

TITRE	MATERIEL	SITUATIONS	VARIANTES
<p>« Attaque du château »</p> <p>pour s'équilibrer pour se déplacer, pour freiner, s'arrêter</p> <p>N 1 - N 2 - N 3</p>	<p>plots pour délimiter un grand cercle</p> <p>dossards</p> <p>quilles</p> <p>ballon ou palets/crosses</p>	 <p><u>But du jeu</u> : abattre un maximum de quilles pendant le temps imparti</p> <p><u>Organisation</u> : Quilles disposées dans un espace délimité</p> <p>Les défenseurs empêchent les attaquants d'abattre les quilles sans sortir de leur zone.</p> <p>Jouer sur un temps imparti de 3 à 4 min. Inverser les rôles</p>	<p>Nombre de balles</p> <p>Utilisation de crosses et palets ou petites balles</p> <p>Mise en place de deux châteaux (attaque et défense)</p>

PATINAGE EN TANT QU'ACTIVITE D'EXPRESSION

L'enseignant propose aux élèves, par groupe de 4 à 6, de créer une petite chorégraphie avec une entrée, une ou deux figures collectives, une ou deux actions individuelles, une sortie ou un salut.

Les groupes essaient durant 5 à 10 min puis présentent leur production aux autres élèves. L'espace est délimité, la place des spectateurs définie.

Quelques exemples



UTILISATION DE MATERIEL

Inventaire > Matériel > Utilisation	luges	cônes	plots	cerceaux	anneaux	balles	ballons	palets	crosses	Jalons (portique)	cordes	frites	panneaux	butts	foulards	dossards
Délimiter		XX	XX	X	X				X	X	XX	X	X	X		
Visualiser		X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X
S'équilibrer	XX	X							X							
Se baisser										X						
Ramasser			X	X	X	X	X	X	X		X	X			X	
Faire glisser	X	X		X	X			X	X							
Pousser	X	X						X	X							
Tirer	X	X														
Rouler						X	X									
Lancer					X	X	X							X		
S'accrocher	X			X	XX				X		X	X				
Slalomer		XX	XX	X	XX			X								
Franchir									X		XX	X				
Sauter									X		XX	X				

Réglementation patinage sur glace

Références : Circulaire n°99-136 du 21 septembre 99 parue au B.O. hors série n°7 du 23 septembre 1999 sur les sorties scolaires

Encadrement

L'activité patinage sur glace n'est pas une activité à taux d'encadrement renforcé; cela signifie que l'enseignant de la classe peut mener seul les séances de patinage. Néanmoins il est utile qu'il s'adjoigne deux à trois parents accompagnateurs lors du transport, dans le vestiaire où ces derniers pourront aider les enfants à s'équiper (casque et laçage des patins). Les parents accompagnateurs auront une autorisation du directeur. Dans le cas où l'enseignant souhaite que des parents l'accompagnent sur la glace (aide matériel et re-formulation de consignes), les intervenants doivent avoir suivi une session d'agrément et réussi les tests d'aisance sur la glace. Ils seront détenteur alors d'un agrément de l'Inspection académique.



Sécurité

Concernant l'équipement de sécurité : casque obligatoire, gants obligatoires; les patins sont considérés comme protection de chevilles. La découverte du hockey sur glace, intégré à une séance, ne nécessite pas d'encadrement renforcé.

Réglementation hockey sur glace

Références : Circulaire n°99-136 du 21 septembre 99 parue au B.O. hors série n°7 du 23 septembre 1999 sur les sorties scolaires

Encadrement

En cas de mise en œuvre de séquences (plusieurs séances) de hockey sur glace, les conditions de réglementation ne sont plus les mêmes; en effet le hockey sur glace est une activité à taux d'encadrement renforcé :

Au minimum :

- le maître + 1 intervenant agréé jusqu'à 24 élèves,
- 1 intervenant agréé supplémentaire au delà.

Seul un intervenant qualifié agréé peut intervenir dans l'enseignement.

Sécurité - équipements de protection obligatoires

Casque, coudières, genouillères, protège- poignets, gants, patins à tiges hautes

Comment s'habiller et s'équiper

Comme toute activité physique, le patinage sur glace nécessite des vêtements amples et solides qui permettront à l'enfant d'être à l'aise dans ses mouvements.

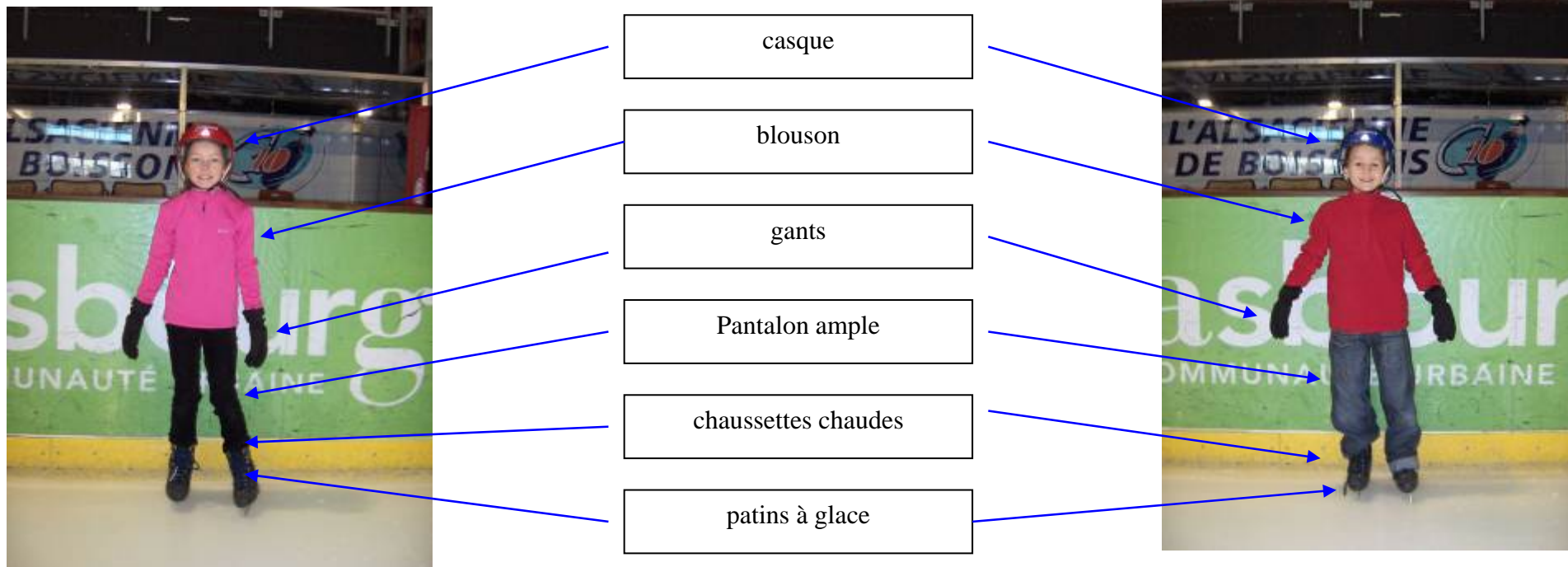
Il n'est pas utile de trop les couvrir ; un sous-pull, un bon pull, des gants en cuir ou de ski (éviter les gants en laine).

Les écharpes et les bonnets sont à proscrire.

Le **casque** est un équipement obligatoire, il est fourni par la patinoire. Veillez à bien le fixer.

Les patins doivent être correctement ajustés, les **lacets bien serrés** afin de permettre un bon maintien de la cheville.

Il est bon que des adultes aident au laçage, même pour les élèves du cycle 3.



Patinage artistique

Le patinage artistique est un sport et un art exécuté sur la glace avec des patins à lames ou sur un sol dur (parquet, surface synthétique, etc.) avec des patins à roulettes traditionnels (quad) ou des patins en ligne (inline).

Ce sport est particulièrement populaire en Amérique du Nord, en Europe et en Asie.



Étymologie

Le mot « patin » vient du grec πᾰτέϊν [patein] qui signifie « marcher ». Le mot anglais *skate* vient du néerlandais *schaats*, qui veut dire « os de la jambe ».

Historique



Premiers patins hollandais

Les premiers patins à glace sont constitués d'os de bœuf ou d'autre animal en lame mince et polie, utilisés comme moyen de locomotion. Apparaissent ensuite les premières lames en acier permettant au patinage de devenir un véritable divertissement, comme en témoigne la peinture hollandaise.

1813 : publication à Paris de l'ouvrage de Jean Garcin : « Le vrai patineur ou les principes sur l'art de patiner avec grâce », qui pose les premières bases du patinage dit « artistique ».

1879 : la première édition des championnats de Grande-Bretagne de patinage artistique se tient le 8 décembre.

1882 : à l'occasion de la première compétition de patinage artistique à Vienne, le patineur Norvégien Axel Paulsen invente la figure de l'axel.

1891 : première édition des championnats d'Europe de patinage artistique et de patinage de vitesse à Hambourg.

1892 : fondation de l'Union internationale de patinage (UIP), également appelée ISU (International Skating Union), en juillet. Suite à l'invitation des Pays-Bas, 15 délégués des pays européens se réunissent à Scheveningen pour établir les règles du sport. Paris attendra jusqu'à cette date avant de se doter d'une patinoire artificielle : le « Pôle Nord ».

Scène de patinage en Hollande

1894 : le Canada rejoint les rangs de l'Union internationale de patinage.

9-10 février 1896 : première édition des championnats du monde de patinage artistique à Saint-Pétersbourg.

1898 : le Suédois Ulrich Salchow reste dans les mémoires en passant sa figure, le « Salchow ».

1906 : les femmes entrent en compétition en individuel.

1908 : les couples apparaissent en compétition à l'occasion des débuts olympiques du patinage artistique. La grande figure du patinage de l'entre-deux-guerres est justement une femme, Sonja Henie (trois titres olympiques et dix fois championne du monde), qui révolutionne la discipline.

Le couple britannique Edgar et Florence Syers, Jeux olympiques 1908

1950 : début de la danse sur glace en compétition officielle aux championnats du monde de Londres.

1976 : début officiel de la danse sur glace aux Jeux olympiques à Innsbruck, Autriche.

1995-1996 : début de la série du Grand Prix ISU.

Pierre Bertrand - Patrick Stutzmann



1999 : création des premiers Championnats des Quatre Continents pour l'Amérique, l'Asie, l'Afrique et l'Océanie.

2000 : premier championnat du monde de patinage synchronisé à Minneapolis, États-Unis.

2002 : scandale lors de la compétition en couple lors des Jeux olympiques de Salt Lake City. Deux médailles d'or attribuées pour la première fois de l'histoire du patinage olympique aux couples Salé/Pelletier (CAN) et Berezhnaya/Sikharulidze (RUS). Cet événement précipita la mise en place d'un nouveau système de pointage qui était en ébauche.

2003 : test du nouveau système de pointage CoP pour les compétitions du Grand Prix ISU seniors.

Équipement

* La lame de patinage est courbée de l'avant vers l'arrière, créant ainsi un arc de cercle dont le rayon varie entre 1,83 m et 2,18 m appelé berceau. Récemment, des lames paraboliques ont été conçues pour augmenter la stabilité du patineur sur la glace. La lame a aussi une coulisse/un creux au centre sur sa longueur; un creux sur le dessous de la lame la divise en deux carres distinctes, l'extérieur (dehors) et l'intérieur (dedans). Il est toujours désirable de patiner sur seulement une carre de la lame, jamais sur les deux en même temps (qui est appelé « un plat »). L'aisance et la facilité, regroupées avec la puissance de poussées et de glisse démontrées par les patineurs d'élite viennent en fait de l'utilisation adéquate des carres afin de générer de la vitesse à moindre effort. Les patins de patinage artistique diffèrent des patins de hockey en ayant un arsenal de griffes dentelées à l'avant de la lame. Les griffes sont utilisées principalement pour les sauts et ne devraient pas être utilisées durant les poussées ou les pirouettes. Le design des griffes a beaucoup évolué au cours des dernières années et inclut une rangée de griffes additionnelles sur chacun des côtés de la lame, appelées K-Pick et inventées par Pieter Kollen.

* Les bottines de patinage sont fabriquées traditionnellement à la main à partir de plusieurs couches de cuir. Depuis quelques années, les bottines faites à partir de matériaux synthétiques se moulant à la chaleur sont devenues très populaires auprès de plusieurs patineurs. Combinant solidité et légèreté, ces bottes sont plus faciles à « casser ». Les derniers développements en matière de chaussures reposent sur l'utilisation d'une bottine articulée à la cheville procurant un support latéral tout en permettant plus de flexibilité et d'amplitude de mouvement. Les lames sont montées sur la semelle, fixée sur la plaquette avant et sur la plaquette arrière par des vis. Habituellement, les patineurs de haut niveau utilisent des patins faits sur mesure pour eux par des spécialistes de renommée mondiale.

* Les coussins fessiers (pads) sont d'autres pièces d'équipement utilisés en patinage. Ces rembourrures sont placées à l'intérieur des collants ou des pantalons afin d'amoindrir l'impact des chutes durant la période d'apprentissage de nouveaux sauts.

* Des protège -lames sont installés sur les lames, quand le patineur doit marcher avec ses patins en dehors de la glace.

* L'habillement porté lors des pratiques varie de pantalons, jupes, collants, robes, vêtements une-pièce, pirouettes, tous flexibles afin de modeler les lignes du patineur et permettre toute l'amplitude de mouvement.

Lors des compétitions, les vêtements doivent être sportifs et de bon goût, les costumes de type théâtral étant proscrits (entraînant une déduction). Les filles peuvent porter des pantalons depuis la saison 2005 - 2006.

* Quelques patinoires possèdent un harnais afin d'aider les patineurs à apprendre de nouveaux sauts dans un environnement sécuritaire. L'entraîneur assiste le saut du patineur en le soulevant de terre à l'aide d'un système de poulies (fixées au plafond ou à l'aide d'un harnais mobile).

Patinoires et glaces

Canal Rideau à Ottawa



Pierre Bertrand - Patrick Stutzmann

Les premières patinoires furent naturellement les étangs et les rivières. La préparation de la surface était parfois difficile et soumise aux conditions météorologiques, ce qui explique les débuts du patinage dans les régions plus adaptées à la formation de glace de qualité. Par exemple, dans les annales de 1844 du club de Philadelphie, on peut y lire que l'équipement de sauvetage devait être présent sur les lieux en cas de trous dans la glace. Au Canada, l'épaisseur de la glace n'était pas un problème; c'était plutôt la neige qui encombrait les surfaces. Alors en 1860 fut inaugurée en grande pompe la première patinoire au monde. Le Glacarium, la première patinoire avec surface artificielle vit le jour à Londres en 1876, à Chelsea. Le développement d'autres patinoires s'avérait crucial pour l'expansion de ce sport.

* Le plus gros stade jamais construit : Tokyo, Japon (1960). Superficie : 4 000 m².

* Plus grande surface glacée au monde : Japon (1967). Superficie : 15 400 m².

Hockey sur glace

Fédération internationale IIHF (fondée en 1908)
Sport olympique depuis 1920
Joueurs licenciés 1 513 329

Début de la demi-finale des JO 2006 entre la Finlande et la Russie



Le hockey sur glace, appelé le plus souvent hockey, est un sport d'équipe dont les compétitions se déroulent sur une patinoire spécialement aménagée. L'objectif est de marquer des buts en envoyant un disque de caoutchouc vulcanisé, appelé palet ou rondelle, dans le filet adverse, placé à l'autre extrémité de la patinoire. Les joueurs, un gardien de but et cinq joueurs de champ par équipe, se déplacent à l'aide de patins et manipulent la rondelle à l'aide d'une crosse (terme utilisé en France), également appelée bâton de hockey (Québec) et canne de hockey (Belgique).

Le hockey est originaire du Canada et s'est développé à la fin du XIXe siècle en Amérique du Nord. Sport de vitesse, il est souvent surnommé « sport le plus rapide du monde »

Historique

Les origines

Depuis l'antiquité, l'Homme a joué à des jeux où un objet était frappé avec un bâton incurvé. Par exemple, une peinture de Pieter Bruegel (père), Les chasseurs dans la neige (1565), montre des joueurs qui utilisent des bâtons courbés pour jouer avec un petit objet sur la glace.

L'utilisation du mot « hockey » pour désigner de tels jeux est attesté depuis 1785 (1527 pour hockie) mais son étymologie est incertaine. Il dérive peut-être du vieux mot français d'origine germanique hoquet (bâton de berger, crochet)[5], ou du hokkie hollandais, diminutif de hok (chenil ou cabane et désignant dans ce cas les cages de but). Beaucoup de ces jeux furent développés pour les champs mais furent joués également sur la glace, comme on le voit sur certaines peintures hollandaises du XVIe siècle.

Quelques historiens constatent qu'on jouait au hockey en Mésopotamie pendant le troisième millénaire avant J.-C. Cependant les origines du jeu moderne se trouvent en Amérique du Nord.

Les immigrants européens ont apporté en Amérique du Nord une multitude de jeux similaires au hockey, tels que le shinty écossais, le hurling irlandais et le hockey sur gazon, joué en Angleterre. Ces jeux semblent avoir été adaptés pour être joués sur la glace, et avoir importé certains aspects du jeu de la crosse (comme la dureté physique) joué par les Amérindiens de la famille iroquoise.

En 1825, Sir John Franklin écrivait : « Le jeu de hockey joué sur la glace était le sport du matin » sur le Grand lac de l'Ours durant une de ses expéditions arctiques. En 1843, un officier de l'armée britannique à Kingston (Ontario) écrivait : « J'ai commencé à patiner cette année, m'améliorant et j'ai eu rapidement un grand plaisir à jouer au hockey ». La Society for International Hockey Research indique, en se référant à un article de la Boston Evening Gazette de 1859, que la première partie de hockey sur glace eut lieu à Halifax cette année-là. La première partie à utiliser une rondelle au lieu d'une balle eut lieu en 1860 sur le port de Kingston entre d'anciens vétérans de la Guerre de Crimée.

Cependant, les villes de Windsor et de Dartmouth, toutes deux en Nouvelle-Écosse, revendiquent également le privilège d'avoir vu naître le hockey sur glace.

Fondation du jeu moderne

Hockey sur glace à l'Université McGill de Montréal en 1884.



Le développement du jeu moderne eut lieu à Montréal. Le 3 mars 1875 fut joué le premier match codifié au Victoria skating rink de Montréal. En 1877, des étudiants de l'université McGill (James Creighton, Henry Joseph, Richard F. Smith, W. F. Robertson et W. L. Murray) rédigèrent sept règles[7] et le premier club, le McGill University Hockey Club, fut fondé en 1880. Le jeu devint si populaire qu'il fut présent au carnaval d'hiver de Montréal de 1883. En 1885, A. P. Low introduisit le hockey à Ottawa. Durant la même année, un second club fut créé à l'Université d'Oxford. En 1888, le nouveau gouverneur du Canada, Lord Stanley (dont les huit fils et deux filles devinrent des amateurs de hockey), impressionné par le spectacle offert par ce jeu, décida de créer un trophée pour récompenser la meilleure équipe. La Coupe Stanley fut attribuée en 1893 au champion amateur du Canada, les Montréal AAA. À cette époque, Montréal regroupait une centaine d'équipes et des ligues existaient à travers tout le Canada. Également en 1893, des joueurs de Winnipeg eurent l'idée d'utiliser des équipements de cricket pour protéger les jambes des gardiens.

1893 fut également la date du premier match aux États-Unis entre l'Université Yale et l'Université Johns-Hopkins. La ligue américaine amateur de hockey fut fondée en 1896 à New York, et la première équipe professionnelle, les Portage Lakers, fut créée en 1903 à Houghton dans le Michigan.

Le développement

L'université Oxford contre la Suisse, 1922. Le futur premier ministre canadien Lester Pearson est à droite.

Les cinq fils de Lord Stanley apportèrent le hockey sur glace en Europe, en affrontant une équipe de la Cour d'Angleterre (incluant les futurs Edward VII et George V) à Buckingham Palace en 1895. En 1905, la Fédération française de hockey (FFH) fut fondée. En 1908, le patineur français Louis Magnus créa la Ligue internationale de hockey. Le premier championnat d'Europe de hockey eut lieu en 1910 à Montreux et fut remporté par la Grande-Bretagne.

En **1909** est fondée la plus vieille équipe encore existante aujourd'hui : le Club de Hockey Canadien de Montréal. Les règles continuent d'évoluer : en 1913, apparition du hors-jeu de ligne bleue et de la séparation de la patinoire en trois parties. 1917 voit l'apparition de la Ligue nationale de hockey (National Hockey League en anglais).

En **1920**, le hockey sur glace devient sport olympique lors des olympiades d'été d'Anvers, et dix ans plus tard, 1930 : premier championnat du monde de hockey remporté par le Canada à Chamonix en France.

L'ère professionnelle

Le Temple de la renommée du hockey est fondé en **1943**. La LNH qui était descendue à six franchises pendant 25 ans s'ouvre à six nouvelles villes en 1967. Par la suite, le sport est marqué par l'affrontement du Canada et de l'Union soviétique en 1972 lors de la Série du siècle, par le record de 24e Coupe Stanley remporté en 1993 par les Canadiens de Montréal et par la première participation des joueurs de la LNH au tournoi olympique, à Nagano.

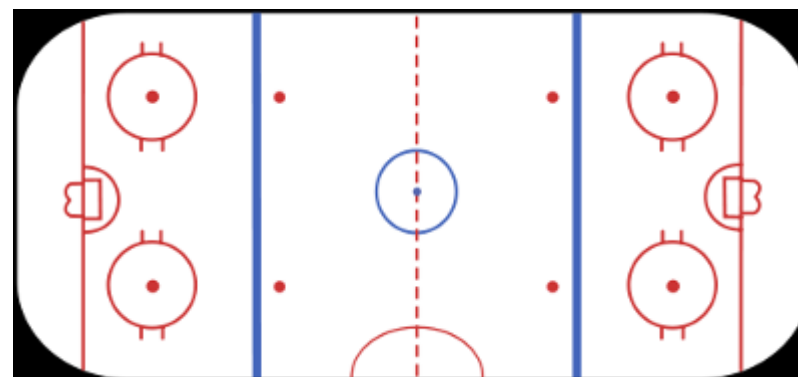
Le hockey féminin se développe : **1990**, premiers championnats du monde féminin et en 1998, premiers jeux Olympiques.

Le jeu

*Schéma d'une patinoire de hockey sur glace. En rouge: ligne centrale et lignes de but.
En bleu: lignes d'attaque.*

Règles du hockey sur glace.

Le hockey sur glace se joue sur une patinoire. Chaque équipe est composée de six joueurs (cinq joueurs de champ et un gardien de but) qui sont équipés de patins à glace. L'objectif est de marquer des buts en envoyant un disque de caoutchouc vulcanisé appelé palet ou rondelle, dans le filet adverse, placé à l'autre extrémité de la patinoire. Les joueurs manipulent la rondelle à l'aide d'une crosse de hockey également appelée bâton de hockey.



Les cinq joueurs de champ sont généralement trois attaquants (un centre, un ailier gauche et un ailier droit) et deux défenseurs. Un groupe de trois attaquants forme une ligne d'attaque et une paire de défenseurs forme une ligne de défense. Il existe également des lignes spécifiques aux situations d'infériorité numérique ou de supériorité numérique.

Les changements de ligne peuvent intervenir lors des arrêts de jeu, mais également au cours du jeu (on parle alors de changement volant).

Une équipe de hockey compte une vingtaine de joueurs (quatre lignes d'attaquants, trois ou quatre de défenseurs et deux gardiens de buts).

Certaines charges et certains contacts sont autorisés sur le porteur du disque. Il s'agit, avant tout, de gêner l'adversaire, de le déstabiliser lors de prochains contacts, de le fatiguer et de lui faire perdre le palet. C'est une technique de base au hockey. On parle alors de mise en échec. Toutefois, les actions dangereuses ou contraires aux règles, sont sanctionnées par des pénalités ou punitions. Le joueur fautif doit alors sortir du jeu pour une certaine durée, sans être remplacé.

La bande (ou la balustrade) entourant la glace permet de garder la rondelle à l'intérieur de la patinoire, le jeu pouvant ainsi durer plusieurs minutes sans interruption. Quand l'action s'arrête, le jeu reprend toujours par une mise au jeu (ou engagement). Les deux règles majeures limitant les mouvements de la rondelle sont le hors-jeu et le dégagement interdit.

Un match dure trois périodes de 20 minutes chacune, l'horloge étant arrêtée à chaque arrêt de jeu. En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, la procédure varie suivant le contexte et suivant les règles spécifiques à chaque championnat. Le match peut alors se poursuivre avec une période de prolongation en mort subite pour déterminer un vainqueur. Si le score est inchangé à l'issue de la prolongation, une séance de tirs de fusillade peut se dérouler.

Un match peut également comporter des combats entre joueurs, combats tolérés ou interdits selon les ligues et les compétitions.

Règlements



Les règles internationales du hockey sur glace sont édictées par la Fédération internationale (IIHF). C'est également le règlement qui s'applique dans les championnats nationaux de la plupart des pays, en dehors de l'Amérique du Nord.

En effet, aux États-Unis et au Canada (et bien que ces pays soient membres de l'IIHF), les ligues peuvent édicter leurs propres règles. Ainsi la Ligue nationale de hockey (LNH), ligue la plus importante, possède un règlement qui diffère quelque peu de celui de l'IIHF (notamment au sujet des combats, totalement interdits dans le règlement international). Le règlement est appliqué par les arbitres et par les autres officiels. Les arbitres sont au nombre de deux ou trois (voire quatre pour la LNH) suivant les catégories et veillent au bon déroulement du match, et entre autres, au signalement des pénalités. Deux arbitres de ligne (juges de ligne) indiquent notamment les hors-jeu et dégagements interdits.

Équipement

Outre les patins à glace pour se déplacer sur la patinoire et le bâton (ou crosse) pour manipuler la rondelle, un joueur de hockey porte un certain nombre de protections afin de se protéger des charges adverses mais également des palets (rondelles) qui peuvent atteindre 180 km/h.

Les protections pour un joueur de champ se composent : d'une culotte, appelée également cuissette (gros short rembourré), d'une coquille (dans le jargon québécois : jack-strap), des épaulières (ou plastron, épaulettes), des coudières, des jambières (qui protègent les genoux et les tibias et qui sont recouvertes d'un bas), des gants, d'un maillot (appelé chandail au Québec), d'un casque, d'un protège-cou (facultatif dans plusieurs ligues), d'un protecteur buccal (facultatif lui aussi dans plusieurs ligues).

L'équipement du **gardien** est un peu plus complet avec notamment deux gants différents (une mitaine et un bouclier) ainsi que des jambières plus larges (appelés "bottes"). Le gardien possède également une protection appelée jugulaire permettant de protéger le cou de celui-ci. De plus, le casque du gardien est entièrement fermé sur le devant avec l'usage systématique d'une grille de protection.

L'équipement a connu une évolution depuis les débuts du hockey, évolution dictée par des accidents et par des changements de mentalité. Ainsi, au début des années 1920, dans la Ligue nationale de hockey, les joueurs de champ jouaient sans casque et ce n'est qu'en 1979 que le casque fut rendu obligatoire dans la LNH et ceci suite à un accident ayant causé le décès de Bill Masterton près de 10 ans plus tôt.

De même, l'usage de la jugulaire a été mis en exergue suite à un accident lors d'un match entre les Sabres de Buffalo et les Blues de Saint-Louis. Au cours d'une action devant les buts des Sabres Clint Malarchuk, à terre, reçut un coup de lame de patin, ce qui entraîna la section de l'artère carotide externe. Le gardien frôla la mort mais il fut sauvé par l'intervention rapide des secouristes.

Les arbitres sont également équipés d'un casque dans la mesure où ils se trouvent assez souvent au milieu de l'action.

Patinage de vitesse

Le patinage de vitesse longue piste est une forme de patinage où les pratiquants tentent de parcourir une distance le plus rapidement possible avec des patins. On note qu'il existe une discipline très proche de ce sport : le short-track.

Choi Jae-bong en Coupe du monde



Histoire de ce sport

Ce sport fut fondé par l'Union internationale de patinage. Il est sport olympique depuis la mise en place des jeux olympiques d'hiver en 1924 à Chamonix (France). Il subit une révolution dans les années 1990 avec l'introduction d'un nouveau système à ressorts : les klaps qui ont permis de gagner près d'une seconde à chaque passage d'un tour, en permettant à la lame de se décoller au niveau des talons lors d'une poussée (ainsi elle est plus longue) et qui permet donc un meilleur apport de vitesse. Ce sport est professionnel aux Pays-Bas où il se trouve très populaire.

Jaap Eden, patineur de vitesse dans les années 1920

La discipline peut être pratiquée sur des patinoires couvertes ou non, souvent sur des surfaces de glace artificielles, mais lors des épreuves olympiques, la règle veut que de nos jours les pistes soient couvertes sur des pistes ovales. Selon les règles établies par l'ISU, une piste standard doit mesurer soit 400 mètres soit 333,33 mètres de longueur, en général c'est le premier format qui est retenu pour les grandes compétitions, mais pour l'entraînement et des compétitions de galas, certaines pistes peuvent disposer d'une distance de 200-250 mètres.

Chaque course est le départ de deux concurrents partant chacun de son côté où deux lignes sont tracées sur la glace pour parcourir la même distance, le but n'étant pas de battre son opposant mais de parcourir la distance le plus rapidement possible. Chaque ligne possède une couleur, et pour éviter au patineur de se tromper et pour la visibilité de ce sport aux spectateurs, un brassard de cette même couleur est porté par celui-ci (une couleur blanche pour celui dont le départ est à l'intérieur, rouge pour celui de l'extérieur)

Il arrive parfois (mais rarement) qu'il y ait quatre coureurs partant en même temps, avec deux coureurs sur chaque ligne, dans ce cas là, les deux coureurs ajoutés portant un brassard jaune et l'autre vert.

Enfin, quand des épreuves par équipes ont lieu, chaque équipe est composée de trois patineurs, et dans le cas d'une épreuve de marathon c'est un départ en masse (départ groupé sur la même ligne) qui se tient.

Matériel

Il existe deux sortes de patins, les patins traditionnels et les klaps, en général dans les compétitions le second choix est privilégié. Les klaps furent introduits dans le patinage en 1996 et créèrent une véritable révolution dans ce sport.

La longueur des patins est comprise entre 33 et 45 centimètres selon le poids du patineur et ses préférences personnelles.

Un patineur dans sa combinaison



Beaucoup d'attention est donnée à la pénétration dans l'air, ainsi une recherche intensive a lieu sur la combinaison pour permettre de gagner du temps (comme en natation ou en cyclisme) et leur aérodynamisme.

Distances simples

La forme la plus simple de patinage de vitesse consiste à patiner sur une distance une unique fois, ce format est retenu pour les championnats du monde, la coupe du monde et les jeux olympiques. Les distances habituelles sont le 500 m, 1 000 m, 1 500 m, 3 000 m (pour les femmes seulement), 5 000 et 10 000 m (pour les hommes seulement), mais il existe parfois d'autres distances retenues comme le 100 m ou le mile.

Le 500 m est la seule épreuve où le patineur court à deux reprises, et ce sera le temps global qui déterminera le temps final, pour toutes les autres épreuves, seule une course sera courue.

Combiné (allround)

Il s'agit de l'un des formats les plus anciens. Les patineurs courent quatre distances et leur rang est compté sur les temps parcourus sur des différentes distances. La méthode de calcul est la même pour toutes les courses, tous les temps sont calculés sur les 500 derniers mètres. Par exemple, si le coureur fait 40 secondes à l'épreuve de 500 m, il obtient 40 points, de même s'il fait 2 minutes (120 secondes) à l'épreuve du 1 500 mètres (3 x 500 mètres), il obtiendra de nouveau 40 points. Les points sont calculés jusqu'à la troisième décimale. C'est le coureur qui obtient le moins de points qui remporte l'épreuve générale. Ce système est appelé Samalog.

La poursuite par équipes

Il s'agit de la seule épreuve collective en patinage de vitesse où chaque équipe dispose de trois compétiteurs. Chaque équipe part d'un côté de la piste, seule la ligne intérieure est utilisée, pour les hommes la distance est de 8 tours complets, 6 chez les femmes.

Il existe plusieurs formats de courses.

Marathon

Les patineurs partent en même temps sur la même ligne sur de grandes distances pouvant être comprises entre 40 km (en général c'est cette distance qui est retenue dans les patinoires couvertes) et 200 km (à l'extérieur). Les plus célèbres courses sont l'Elfstedentocht qui se concourt tous les 6/7 ans aux Pays-Bas et l'International Big Rideau Lake Speed Skating Marathon dans l'Ontario au Canada qui se tient annuellement.

Compétitions

- * Patinage de vitesse aux jeux Olympiques depuis 1924
- * L'ISU organise depuis 1893 la tenue de Championnats du monde de patinage de vitesse.

Short-track

Championnats des Pays-Bas 2006



Le short-track (traduction littérale de courte piste), ou en français, le patinage de vitesse sur courte piste[1] est un sport similaire au patinage de vitesse longue piste, se pratiquant sur glace dans une patinoire standard sur une piste en forme d'anneau de 111,12 mètres de circonférence, où 4 à 6 patineurs s'affrontent. Les vitesses de ce sport grisant peuvent atteindre les 55 à 60 km/h. C'est ce qui donne la principale caractéristique de ce sport : réussir à maintenir une vitesse élevée tout en patinant sur une piste très serrée.

Lames

Les patins du short track peuvent être confondus avec des patins de patinage de vitesse. Or, ils sont très différents. Les virages sont quatre fois plus serrés qu'au patinage de vitesse. Les lames du patinage de vitesse subissent divers réglages pour aider les patineurs dans leur virage. Elles sont spécifiques à ce sport.

Vu que les patineurs atteignent des vitesses élevées et qu'il est difficile de garder le contrôle, des réglages s'imposent sur la lame du patineur. Au fil du temps, quatre modifications se sont développées et qui sont aujourd'hui indispensables. Tout d'abord, les lames des patineurs sont surélevées comparées aux lames du patinage de vitesse longue piste. Deuxièmement, la lame est décentrée vers la gauche, ce qui permet au patineur de se pencher davantage pour s'opposer à la force centrifuge (c'est le même principe qu'en cyclisme dans les virages). Troisièmement, la lame n'est pas parfaitement droite : on la « courbe », c'est-à-dire que l'on traite littéralement la lame pour qu'elle suive naturellement un parcours courbe (De son point de vue au dessus de la lame, elle n'est pas un segment de droite mais un arc léger vers la gauche). Dans le jargon des patineurs, cette modification s'appelle une "banane". Quatrièmement, grâce à une machine spécialisée, on gruge la lame pour qu'elle prenne la forme d'un arc léger, plus haut au centre de la lame, plus bas sur les extrémités, pour avoir une meilleure stabilité dans les virages et une meilleure poussée dans les droits, qu'on appelle dans le jargon un berceau. Ces quatre modifications font en sorte que les patineurs ont plus de facilité à contrôler leurs virages. Et même avec ces innovations, il reste difficile de contrôler ces virages extrêmement serrés.

Finalement, les patins « claps » du patinage de vitesse n'ont pas fait leur entrée dans le short-track pour des raisons pratiques et sécuritaires.

Histoire

Il s'agit d'un dérivé du patinage de vitesse, prenant ses origines dans ce sport en Europe à la fin du XIXe siècle.

En fait, il resta longtemps dans l'ombre de son aîné qui a été reconnu comme sport international puis sport olympique. Les pistes de short-track sont similaires à une patinoire de hockey sur glace. Ainsi, pour s'entraîner les patineurs de vitesse prirent l'habitude de les emprunter car elles sont pour la plupart couvertes, ce qui n'est pas le cas des grandes patinoires. Par conséquent, certains n'hésitaient à prendre part à des compétitions de short-track.

Avec le temps, de plus en plus de pistes furent couvertes, et avec la concurrence, la plupart ont dû se spécialiser dans une ou l'autre discipline, surtout depuis que le short-track s'organise. Tout d'abord avec la mise en place de championnats du monde depuis 1981 (à Meudon-la-Forêt) puis en 1988, on décida d'inclure ce sport dans le programme olympique, d'abord comme sport de démonstration à Calgary puis sport olympique à Albertville en 1992.

Cette discipline gagne de plus en plus d'admirateurs et de popularité après chaque olympiade.

Règles

* Patinoire : la longueur de l'anneau de vitesse doit être de 111,12 mètres sur une piste de glace avec deux côtés de 60 m et des extrémités de 30 m. Les courbes doivent être dans une forme symétrique.

* Patins : Les lames doivent avoir une longueur comprise entre 13 et 19 pouces.

Lors des compétitions

* Les lames des patineurs ne doivent pas passer à l'intérieur des plots délimitant le virage.

* Les patineurs dépassant un adversaire ne doivent en aucun cas le toucher ou le pousser.

* Ils ne doivent en aucun cas zigzaguer pour nuire aux patineurs se trouvant derrière lui. (Cross-tracking)

* Le patineur doit être muni de tout son équipement de protection.

* Un patineur ne peut pas faire deux faux départs dans la même course.

* Si une de ces règles n'est pas respectée, le patineur pourra être disqualifié.



Curling

Une patinoire avec 4 pistes de curling, durant une compétition.



Le curling est un sport de précision pratiqué sur la glace avec de lourdes pierres en granite poli. Le but est de placer les pierres le plus près possible d'une cible dessinée sur la glace, appelée maison. Il est généralement admis que ce jeu a été inventé au XVI^e siècle en Écosse, en dépit de l'existence de deux tableaux de Pieter Bruegel l'Ancien qui représentent des paysans hollandais en train de jouer au curling. Quelle que soit la vérité, le jeu du Curling en extérieur était très populaire en Écosse entre le XVI^e siècle et le XIX^e siècle lorsque le climat était suffisamment froid pour assurer de bonnes conditions de la glace lors de chaque hiver. Cela explique aussi que le siège de la Fédération mondiale de curling soit à Perth en Écosse. Match Canada / États-Unis aux JO de Turin.

Le curling est un sport officiel des Jeux Olympiques d'hiver depuis les Jeux Olympiques d'hiver de 1998. Certains considèrent que le curling était déjà une compétition officielle lors des Jeux Olympiques d'hiver de 1924 où un tournoi avait eu lieu.

Origines et histoire



Hommes jouant au Curling en Ontario en 1909.



Le curling avec ses règles modernes a été instauré au Canada. Le « Royal Montréal Curling Club », le premier club sportif de ce genre, a été fondé en 1807. Le premier club aux États-Unis a été fondé en 1832. Ensuite le jeu a été pratiqué en Suisse et en Suède à la fin du XIX^e siècle.

En France, le curling est parfois qualifié de pétanque sur glace. Il s'agit d'un usage impropre car ce terme est la traduction française du Eisstock pratiqué en Allemagne, en Autriche, en Suisse et au Luxembourg.

La surface de Jeu

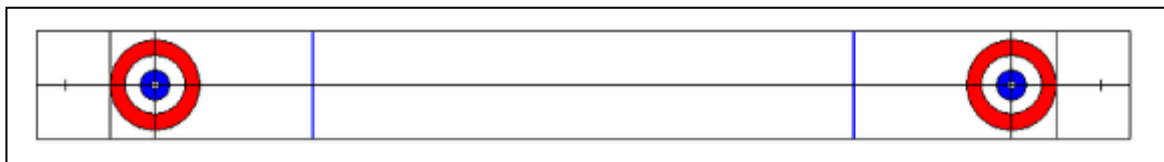
La surface de jeu du curling, ou « piste » est constituée d'une surface glacée de 42,07 m (146') de longueur et d'une largeur allant de 4,3 m (14'2") à 4,75 m (15'7"), préparée avec grand soin pour être la plus plane possible pour permettre aux « pierres », de glisser avec le moins de friction possible. Une des clés de la préparation de cette surface est d'arroser la glace avec de fines gouttelettes d'eau ce qui donne un fini « pelure d'orange » à la glace. Les conditions de jeu ont tendance à évoluer pendant la durée de la partie.



La « maison » comporte une série de cercles concentriques de 3,66 m (12'), 2,43 m (8'), 1,22 m (4') et 0,3 m (1') de diamètre, qui sont peints à chaque extrémité. Le centre de la maison, marqué par la jonction de la ligne de « T » et de la ligne médiane, se situe à 3,66 m (12') des appuie-pieds. Deux autres lignes complètent l'ensemble : la ligne arrière, située en travers de la piste et juxtaposée à l'extrémité extérieure de la maison, et la Hog Line, généralement plus large, celle-ci, toujours en travers de la piste, située à 10,06 m (33') des appuie-pieds.

Les joueurs doivent partir du « hack » pour lancer leur pierre.

Des appuie-pieds, appelés normalement « hacks », sont fixés sur la glace et servent lors du lancer de la pierre de chaque côté aux extrémités.



Représentation graphique d'une piste de Curling.

Pierre de Curling



La « pierre » de curling, faite en granite.

La pierre de curling utilisée pour le jeu pèse 19,96 kg. Elle a une circonférence de 91,44 cm et une hauteur d'au moins 11,43 cm.

Elle est équipée d'une poignée à son sommet qui permet de la faire pivoter avant d'être relâchée

Une particularité des pierres est que leur base n'est pas plate mais concave et la surface de glisse de la pierre est de 6 à 12 mm moins large que la largeur de la pierre. Cette petite différence permet de donner un effet à la pierre qui aura tendance à suivre une trajectoire courbée (les spécialistes disent qu'elle curle). Le degré de courbure dépend de plusieurs facteurs, notamment la préparation de la glace et l'aplatissement de la piste sur les chemins communs vers la maison pendant le jeu.

Les Écossais, en particulier, estiment que les pierres de curling de la meilleure qualité sont faites à partir d'une variété spéciale de granite, l'ailsite que l'on trouve sur l'Ailsa Craig, une île près de la côte d'Ayrshire.

Les joueurs

Le curling est un jeu d'équipe, pratiqué entre deux équipes de 4 joueurs chacune. Les membres de l'équipe sont nommés selon l'ordre dans lequel ils lancent leurs pierres dans chaque « end » ou « bout ». Le « lead » ou n°1 de chaque équipe lance en premier, suivi du « second » ou n°2, du « third » ou n°3 et du « skip » ou n°4 qui est aussi le capitaine de l'équipe. Cet ordonnancement n'a rien d'obligatoire, et certaines équipes ont d'autres usages. Pendant que les trois premiers lanceurs envoient leurs pierres, le skip se place à l'autre bord de la patinoire pour diriger les joueurs. Lorsque c'est au tour du skip de lancer, c'est le third qui joue ce rôle.

Lorsqu'une pierre est lancée, il y a un joueur qui lance la pierre et un autre à l'autre extrémité de la piste. Les deux joueurs restants suivent la pierre et assistent la trajectoire en balayant la glace avant que la pierre n'arrive, en fonction des directives du skip.

Équipement

Chaussures de curling

Lors du jeu, les joueurs doivent porter des chaussures spéciales. Une des plantes des chaussures a une bande mince en teflon ou en inox. C'est cette semelle qui permet de glisser. Les lanceurs gauchers ont cette chaussure spéciale sur leur pied droit, alors que les lanceurs droitiers l'ont sur leur pied gauche. L'autre pied a une couche mince de caoutchouc, pour adhérer sur la glace, ou tout du moins pour glisser le moins possible.

Un autre équipement est le balai de curling. Il est utilisé par les balayeurs pour balayer la surface de glace à l'avancée de la pierre. Le fait de balayer la pierre ralentit la décélération de la pierre, et renforce la trajectoire de celle-ci. Le balai peut également servir pour nettoyer les débris de glace et est aussi utilisé par le skip pour montrer où il veut que la pierre aille. Le skip maintient alors le balai à l'opposé pour permettre aux joueurs accompagnant la pierre de voir où la pierre devrait aller. Les balais peuvent être de plusieurs formes et tailles selon les préférences de chacun.



Le jeu

Le curling est joué entre deux équipes de quatre curlers. Un jeu consiste habituellement à dix « manches » aussi appelés « ends », et dure en moyenne deux heures. Lors de chaque « manche » les joueurs de chaque équipe ont droit à deux pierres, les joueurs de chaque camp jouant alternativement. Lors du jet de la pierre, celle-ci doit être relâchée au milieu de la piste avant que la hogline (ligne du cochon) soit atteinte (habituellement, les joueurs glissent en même temps qu'ils relâchent la pierre) et doit rejoindre la ligne de fond. Autrement, elle est écartée du jeu. À chaque tir, deux joueurs équipés de balais frottent vigoureusement la glace à l'avancée de la pierre pour modifier sa trajectoire ou augmenter la distance de la pierre. Un joueur placé dans la maison, soit le skip, soit le troisième, indique aux balayeurs s'ils doivent ou non balayer. Le skip demande le balayage pour conserver une trajectoire adéquate, les balayeurs décident de la force à appliquer.

Règle des quatre pierres (Free Guard Zone)

Jusqu'à ce que 4 premières pierres soient jouées, les pierres situées dans l'aire de jeu entre la ligne de hog et de tee, mais non dans la maison, ne doivent pas être enlevées (elles peuvent être déplacées sans que celles-ci ne sortent du jeu) par les pierres de l'équipe adverse. Si l'une d'entre elles est enlevée, celle-ci est remise au même endroit et la pierre qui l'a enlevée doit être retirée du jeu.

Score

Lorsque les deux équipes ont lancé 8 pierres chacune, l'équipe qui a la pierre le plus près du bouton gagne un point pour chaque pierre qui est plus proche que la pierre la plus proche de l'équipe adverse. Le gagnant est l'équipe qui a fait le plus grand score après un nombre pair de « ends », couramment 10 en compétition de haut niveau. En club il s'agit le plus souvent de 8 « ends », voire moins. En cas d'égalité de score à la fin des « ends » prévus, il peut être convenu de jouer un ou plusieurs « ends » supplémentaires pour départager les équipes. Ce sont les troisièmes (contre skip) de chaque équipe qui décident du pointage. Si les deux ne parviennent pas à s'entendre, c'est un arbitre qui viendra départager.





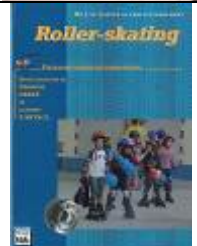
Dernière pierre

La dernière pierre jouée est souvent surnommée le « marteau ». L'équipe qui a la dernière pierre lors du premier « end » de la partie est choisie au hasard par un tirage au sort, généralement un « pile ou face ». À chaque « bout » gagnant, le dernier jet est attribué au perdant du « bout » précédent. Dans le cas où aucune équipe n'a gagné aucun « bout », le tour revient à nouveau à la même équipe que lors de cette partie sans score. Il est évidemment plus simple de gagner lorsque l'équipe a le dernier jet. Lors des tournois, l'équipe qui a le dernier jet essaye de jouer pour deux points ou plus. Si seulement un point semble possible, le skip va tenter d'annuler le jeu en cours en ne faisant pas de point pour avoir le droit d'avoir à nouveau le dernier lancer sur le « bout » suivant. Lorsque cela arrive on appelle cela un jeu blanc. Gagner un point ou plus en n'ayant pas le dernier jeu est un « vol ».


L'arbitre n'intervient qu'à la demande des skips lors d'une divergence dans l'interprétation d'une règle ou pour déterminer, en mesurant, la position des pierres.

Les nations les plus en vue sont: le Canada, l'Écosse, la Suisse, la Norvège et la Suède. Le Curling est pratiqué aux Jeux olympiques depuis 1924 puis a été réintroduit en 1998.

BIBLIOGRAPHIE

	<p>Revue EPS 1 N° 8,9,10,11, 25, 27, 32, 33, 39, 41, 51, 55, 56, 58, 65, 71, 77, 78, 81, 83, 85, 93, 96, 115, 116, 121, 125</p>
	<p>« Patinage 72 jeux pour l'école élémentaire » <i>Auteur: Amouroux (P.), Bocher (G.).</i> <i>Les formes jouées du patinage sur glace proposées ici sont immédiatement fonctionnelles et évolutives. (24 pages).</i> Editeur: Revue EPS.</p>
	<p>« Jeux de hockey » <i>Auteur : D. Carteron</i> <i>43 situations pour les 6/12 ans</i> éditions Revue EPS</p>
	<p>« le patinage artistique » <i>Didier Gailhaguet</i> <i>Le patinage de long en large abordé dans cet ouvrage : champions, records, disciplines mais aussi règlements, entraînement et technique.</i> Éditions Denoël</p>
	<p>« Roller skating » <i>FF de Roller skating</i> <i>Un apprentissage en trois étapes du débutant à l'expert. A chaque étape des exercices permettent de travailler les fondamentaux techniques : se déplacer, se diriger, s'arrêter, sauter, se retourner.</i> éditions Revue EPS</p>

SITES INTERESSANTS

 <p>Fédération Française Sports de Glace</p>	<p>Fédération française des sports de glace http://www.ffsg.org/</p>
	<p>« Activité patins à glace à l'école primaire » http://pascal.locuty.pagesperso-orange.fr/patinecole.pdf</p>
	<p>« Patinage sur glace de l'Inspection l'Education nationale de Cluses » http://ienclus.edres74.ac-grenoble.fr/spip.php?rubrique85 Un dossier pédagogique "Activité patin à glace à l'école primaire. Aide à la mise en oeuvre" deux articles de la revue "EPS 1"</p>
	<p>« Guide pédagogique enseignants patinoire Grenoble » http://www.ac-grenoble.fr/eps1/IMG/GuidePeda.pdf</p>
	<p>« Dossier pédagogique patinoire d'Anglet » http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/IENAnglet/amutu/patin/pat01.htm De la maternelle au CM2</p>

PATINAGE SUR GLACE A L'ECOLE

Remerciements aux collègues pour la relecture du document et leurs suggestions

Stéphanie Breitenbucher enseignante cycle 3 à l' école élémentaire Sud Illkirch
Laurence Chalet directrice et enseignante à l'école maternelle Ch. Wurtz Strasbourg
Magaly Jungbluth enseignante à l'école maternelle Ch. Wurtz Strasbourg
Florence Darcq directrice et enseignante cycle 3 à l' école élémentaire Pourtalès Strasbourg
Daniel Otzenberger enseignant à l'école élémentaire Josué Hoffet Oberhausbergen
Jacques Pousse enseignant à l'école maternelle Catherine Strasbourg

Tous nos remerciements à



Irina Lipsker professeur de patinage à l'Iceberg pour ses conseils techniques, sa relecture, son enthousiasme
Nelly Adamian directrice de la patinoire Iceberg pour sa collaboration et sa disponibilité

Conception – rédaction – coordination - photos

Pierre Bertrand CPD EPS du Bas Rhin
Patrick Stutzmann CPC EPS IEN Strasbourg 5

Illustrations photos

Merci aux collègues qui nous ont permis de réaliser les photos pour illustrer ce document

Reproduction

