



PROJET PEDAGOGIQUE

SPORT DE GLACE

2016 – 2017

Direction des Sports

Service Animation et Education Sportive

SOMMAIRE

PREAMBULE.....	3
1 PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT	4
1.1 Compétences générales	4
1.2 Compétences spécifiques.....	4
2 CADRE DU PROJET.....	5
2.1 Rôle des partenaires.....	5
2.2 Organisation du module.....	6
2.3 Recommandations afin de faciliter le déroulement de l'activité	7
3 CONTENUS PEDAGOGIQUES.....	8
Fondamentaux.....	13
Jeux organisés	19
Artistiques.....	24
Jeux collectifs	33
Vitesse.....	47
4 Annexes	25
Annexe 1 : Fiche évaluation « savoir patiner »	
Annexe 2 : Fiche peinture classe	
Annexe 3 : Fiche « bilan module ».....	

Préambule

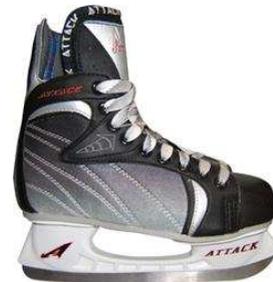
Patinage sur glace

Définition : c'est un glissement sur une étendue de glace à l'aide de chaussures dotées d'une lame en acier appelées patins

A l'origine, les patineurs fixaient à leurs semelles des côtes ou des tibias d'animaux et glissaient en s'aidant d'un bâton muni d'une pointe.



Plus tard apparurent les lames en fer et en acier.



Aujourd'hui populaire à la fois comme sport et comme loisir, le patinage sur glace s'exerce généralement sur une glace artificielle dans des patinoires en plein air ou intérieures.

Le patinage sur glace se pratique sous plusieurs formes :

- la vitesse
- le patinage artistique
- le hockey sur glace

*Pourquoi l'activité **Sport de glace** en milieu scolaire à Argenteuil ?*

- 1. Cette activité sportive permet de développer des compétences motrices et cognitives**
- 2. Les sports de glace apportent aux élèves le sens des valeurs physiques, morales et intellectuelles.**
 - Le respect de soi et des autres
 - Le sens du travail
 - L'esprit d'équipe
 - La maîtrise et le dépassement de soi
- 3. L'opportunité de pratiquer**

Enseigner les activités de **Sports de glace**, c'est permettre de faire découvrir et pratiquer les différentes familles d'activité de sport de glace à un public qui n'a pas forcément accès ou connaissance de l'existence de ces activités.

1. PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

CYCLE 2

1.1 Compétences générales

Développer sa motricité et construire un langage du corps (Domaines du socle : 1)

1. Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.
2. Adapter sa motricité à des environnements variés.
3. S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (Domaine du socle : 2)

1. Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.
2. Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (Domaine du socle : 4)

1. Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

S'approprier une culture physique sportive et artistique (Domaine du socle : 5)

1. Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs

CYCLE 3

Développer sa motricité et construire un langage du corps (Domaines du socle : 1)

1. Adapter sa motricité à des situations variées.
2. Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
3. Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre (Domaine du socle : 2)

1. Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
2. Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
3. Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble (Domaine du socle : 3)

1. Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).
2. Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.
3. Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.
4. S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (Domaine du socle : 4)

1. Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
2. Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
3. Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

S'approprier une culture physique sportive et artistique (Domaine du socle : 5)

1. Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.
2. Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

1.2 Compétences Spécifiques

CYCLE 2

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.

1. Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
2. Savoir différencier : courir vile et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
3. Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
4. Remplir quelques rôles spécifiques.

Adapter ses déplacements à des environnements variés.

- 1 Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
2. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.

1. Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.
2. S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

Dans des situations aménagées et très variées :

1. S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu ;
2. Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ;
3. Connaître le but du jeu ;
4. Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.

CYCLE 3

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.

1. Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
2. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
3. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Adapter ses déplacements à des environnements variés.

1. Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
2. Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.

1. Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
2. Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.
3. Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

En situation aménagée ou à effectifs réduit :

1. S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.
2. Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
3. Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
4. Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
5. Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

2. Cadre du projet

2.1 Rôles des partenaires

L'enseignant

1. Il participe aux réunions régulières concernant l'élaboration, le bilan, les perspectives et les réajustements éventuels du projet – cadre, en liaison avec les Conseillers Pédagogiques de Circonscription et les partenaires locaux.
2. Il veille au bon déroulement de l'activité en garantissant la présence de sa classe à chaque séance. Il gère également la création d'un groupe de parents – accompagnateurs.
3. Il participe activement à l'activité
 - Dans les vestiaires : en régulant le groupe pour la mise en place rapide de l'activité (genoux, coudes, poignets, patins, casques, gants etc...).
 - En allant sur la glace (avec patins si possible). Il encourage, reprend une consigne mal comprise, aide à la mise en place des situations, évalue les actions, repère les problèmes et assure la surveillance des élèves.
 - En prenant en charge son groupe en co-animation. Il connaît le contenu des séances. (Par exemple, il peut prendre en charge des élèves qui ne peuvent pas s'intégrer aux groupes momentanément).
 - En restant en périphérie immédiate de la piste. Il encourage les élèves, évalue l'adéquation de leurs actions avec l'objectif des situations mises en place grâce aux échanges indispensables entre enseignants et intervenants. Repère les problèmes
4. Il rend les élèves partie prenante de l'activité en :
 - Annonçant les contenus des séances à l'avance.
 - Discutant après une séance sur les acquis, les souhaits, les problèmes....
 - Utilisant les composantes de l'activité dans des activités de la classe.
 - Favorisant l'auto-évaluation.
5. Il informe :
 - En mettant en place une réunion d'informations aux parents concernant le projet.
 - En transmettant toutes les informations indispensables à la bonne marche du projet (bilan d'activités et de fonctionnement, propositions éventuelles...)

Les éducateurs sportifs ne peuvent, en aucun cas, prendre seuls la responsabilité d'une classe.

L'intervenant

Il apporte sa technicité :

- Apport technique auprès des enseignants qui le souhaitent en situant les actions par rapport aux apprentissages fondamentaux de l'activité. Ceci afin de permettre l'évaluation.
- Il prépare le programme des compétences qu'il souhaite développer chez les élèves, compte tenu des âges et des niveaux.

Les échanges entre enseignants et intervenants

Ces échanges sont souhaitables :

- En début de séance pour bien définir les contenus avant que les élèves ne montent sur la glace.
- En fin de séance pour prévoir des relances ou énoncer des problèmes qui seront à résoudre.
- Pour que l'enseignant s'implique activement, et intègre l'activité patinage dans son action éducative quotidienne.

2.2 Organisation du module

Répartition des séances

Un module composé de **8 à 10 séances** d'une durée comprise entre **50 minutes** (matin excepté le mercredi) et **45 minutes** (après-midi).

Répartition des classes

Deux classes dissociées, deux enseignants, deux éducateurs sportifs: alternance entre collaboration et animation en autonomie.

Répartition dans l'espace

L'espace sera divisé en 2 parties

Répartition des éducateurs

Les éducateurs suivent la même classe sur le module.

Programme type d'un cycle de sport de glace

CE2

Discipline	Nombres de séances
Equipement - Evaluation	2
Fondamentaux	3
Vitesse ou Jeux Organisés ou Artistique	3
Evaluation	1
Jeux organisés	1

CM1

Discipline	Nombres de séances
Equipement - Evaluation - Fondamentaux	2
Artistique ou vitesse ou Jeux collectifs	3
	3
Evaluation	1
Tournoi ou Spectacle	1

CM2

Discipline	Nombres de séances
Equipement - Evaluation - Fondamentaux	2
Jeux collectifs ou Artistique ou Vitesse	3
	3
Evaluation	1
Tournoi ou Spectacle	1

NB : L'ordre des disciplines d'apprentissage est susceptible d'être inversé en fonction de la discipline encadrée sur l'autre partie de la glace.

2.3 Recommandations afin de faciliter le déroulement de l'activité

1. **L'enseignant de l'Éducation Nationale reste le responsable pédagogique de sa classe.** Par conséquent, sa présence est obligatoire tout au long de la séance et du module. En cas d'absence d'un des éducateurs sportifs, la séance est maintenue.
2. **Le projet patinoire** est le résultat d'un partenariat. Il mobilise de nombreux moyens pour chaque créneau. Si très exceptionnellement, vous ne pouvez vous rendre à la patinoire, contacter votre correspondant d'école afin d'envisager des échanges de service ou de classe au sein de l'école afin que le créneau ne reste pas inutilisé.
3. **En cas d'absence, il conviendra de prévenir :**
 - Coordonnées de la patinoire : Tel : 01.39.80.41.34 ou Fax : 01 39 80 98 14 ou patinoire@ville-argenteuil.fr
 - Coordonnées du transporteur : SAVAC / Tel :
 - Carinne JEGO tél : 01 47 21 87 95 Bus-service@savac.fr (Responsable Facturation et enregistrement des commandes)
 - Andrian Binet tél : 01 47 87 66 13 a.binet@savac.fr (Responsable exploitation planning modifications horaires et itinéraires – problème technique)
 - Pour toute autre demande, contacter votre circonscription.
4. **Fournir une liste précisant la pointure de chaque enfant** avant la première séance (pointure de pied équivalente à celle de la chaussure de ville). (cf Annexe)
5. **Fournir le support « savoir patiner » dûment rempli (prénom des élèves)** à l'éducateur référent de sa classe. (confère Annexe)
6. **La feuille de présence** est à viser par l'enseignant à chaque séance afin d'établir des statistiques de fréquentation et la facturation réelle
7. **Vestiaires :**

L'arrivée doit se faire dans le calme au moins 20' avant le début du temps d'activité.

Les élèves sont rangés deux par deux, l'enseignant placé devant le groupe.

Dans le Hall, chaque enfant prend 1 casque correspondant à la spécialité (Hockey, Artistique, Vitesse) et à sa taille (du plus petit au plus grand : rouge, bleu, gris, noir).

Ensuite ils récupèrent les protèges **Genoux / Coudes (4 au total)** et vont s'asseoir. Ils mettent tout d'abord leur **Casque** ensuite leurs protèges **Genoux / Coudes**. Dans le même temps, les adultes accompagnateurs distribuent les **Patins**, présentés sur le comptoir, talon de face, permettant la visualisation rapide de la pointure.

Veillez à rappeler aux élèves de **bien rentrer la languette noire à l'intérieur des patins** afin de pouvoir les serrer correctement.

Enfin, une fois que le Casque, les protèges Genoux / Coudes et les Patins sont mis. Les élèves peuvent alors récupérer et mettre en place les **protèges Poignets**.

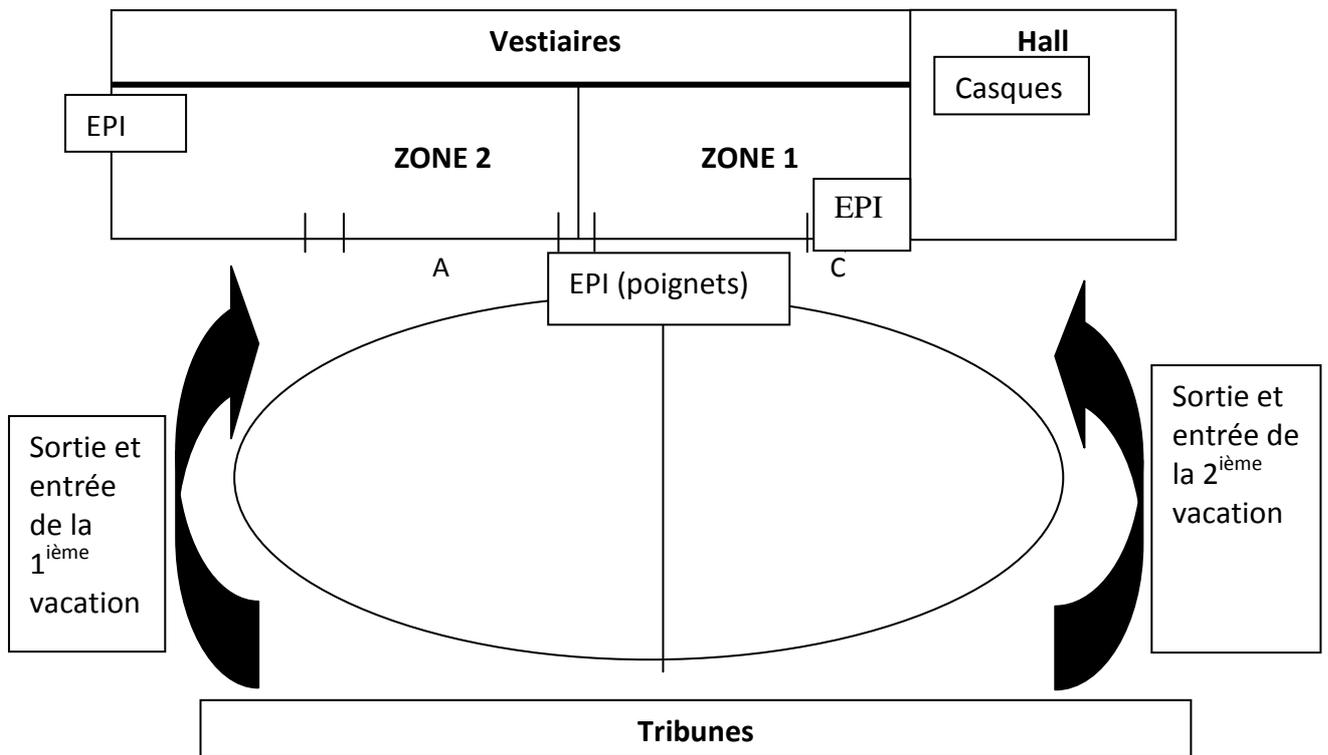
Les chaussures de ville sont mises dans les bacs prévus à cet effet.

La classe sort des vestiaires par les portes indiquées sur le schéma, et se dirige vers l'espace qui lui correspond 1 ou 2.

En fin de séance, retour dans les vestiaires par la porte indiquée sur le schéma.

Les élèves, sous le contrôle de l'enseignant reposent les patins sur le comptoir (talon face aux casiers de rangement), les lames essuyées avec les chiffons fournis, ils retirent les protections et les rangent **avec précaution**.

En sortant, ils reposent les casques dans les casiers prévus à cet effet.



1^{ère} vacation: S'équipe dans la **Zone 2**.

Entrée et sortie des vestiaires par la porte C en respectant le sens de rotation

2^{ème} vacation : S'équipe dans la **Zone 1**.

Entrée et sortie des vestiaires par la porte A en respectant le sens de rotation

NB : Le mercredi compte tenu d'un fonctionnement à 3 vacations, les vacations 1 et 3 s'équipent dans la zone 1 du vestiaire et la 2^{ème} vacation dans la zone 2 du vestiaire.

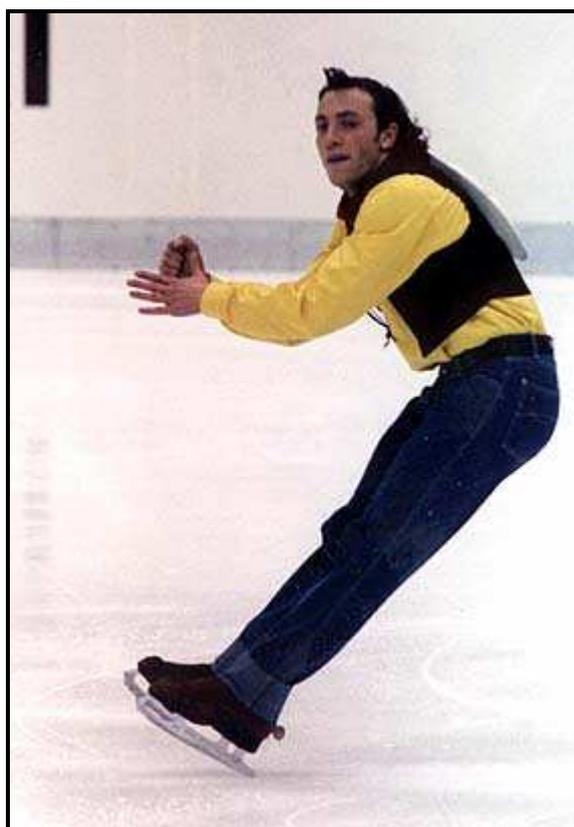
8. Tenue vestimentaire : le patinage nécessite une tenue adaptée :

- Vêtements de sports chauds
- Pantalon obligatoire, Chaussettes
- Blouson, polaire ou pull en laine à manches longues
- Écharpe nouée (si besoin)
- **Gants obligatoires**
- Coiffure non volumineuse pour permettre le port du casque

9. Retourner la fiche bilan à l'éducateur lors de la dernière séance.

5. Contenus pédagogiques

FONDAMENTAUX



Situation 1 : « bienvenue sur la glace »

Objectifs : Découverte de la glisse - savoir se déplacer, tomber, se relever.

But : Glisser, tomber se relever.

Consignes : Après avoir vérifié l'équipement, les élèves rentrent un par un sur la glace. Les élèves se déplacent sur la glace afin de découvrir cet environnement.

Critères de réussite :

- L'élève doit se tenir seul, le haut du corps est à la verticale.
- La glisse est régulière.
- La chute est vers l'avant.

Aménagement pédagogique :

- Les élèves se déplacent d'un côté à l'autre de la patinoire.
- Ils sont alignés, une main tenue à la barrière.
- Les exercices se font en traversée.

Variables :

- : - Augmenter la surface d'appuis et l'équilibre à l'aide des chaises.
- Utiliser la barrière pour se déplacer.
- + :
- Utiliser les bras pour se donner de la vitesse ; les plus agiles tournent autour des plots mis en carré.
- Glisser en slalomant entre ses camarades.

Situation 2 : « les chutes »

Objectifs : Découverte de la glisse -savoir se déplacer, tomber, et se relever.

But : Glisser, tomber se relever.

Consignes : Les élèves se déplacent sur la glace au signal, ils simulent une chute vers l'avant. Au deuxième signal, ils se relèvent le plus rapidement possible.

Critères de réussite :

- L'élève doit se tenir seul, le haut du corps est à la verticale.
- La glisse est régulière.
- La chute est vers l'avant, les genoux bien pliés.
- La remontée se fait en plusieurs temps (à genou, un patin posé sur la glace, une main en appui au sol, l'autre sur le genou, poussé et levé).

Aménagement pédagogique :

- Les élèves se déplacent d'un côté à l'autre de la patinoire.
- Ils sont alignés, une main tenue à la barrière.
- Les exercices se font en traversée.

Variables :

- :
- Augmenter la surface d'appuis et l'équilibre à l'aide des chaises.
- Utiliser la barrière pour se déplacer.
- + :
- Utiliser les bras pour se donner de la vitesse.
- Glisser en slalomant entre ses camarades.

Situation 3 : « se baisser, se redresser »

Objectifs : Savoir se déplacer, trouver son équilibre.

But : Se baisser, se redresser ; trouver son équilibre.

Consignes : Les élèves se déplacent sur un parcours où les objectifs sont : se baisser, slalomer, tourner, gérer sa vitesse, ramasser un objet.

Critères de réussite :

- L'élève doit se tenir seul.
- La glisse est régulière.
- L'équilibre et le déséquilibre sont maîtrisés.

Aménagement pédagogique :

- Les élèves se déplacent d'un côté à l'autre de la patinoire.
- Ils sont alignés, une main tenue à la barrière.
- Les exercices se font en traversée.

Mise en place du matériel :

Utilisation de plots de différentes couleurs, de portes, de lattes au sol.

Situation 4 : « freiner en chasse-neige »

Objectifs : Savoir se déplacer, augmenter sa vitesse et freiner.

But : Se baisser, se redresser ; trouver son équilibre.

Consignes : Les élèves glissent en marche avant, au signal ils stoppent. Ils ne doivent pas dépasser une certaine hauteur. (L'éducateur qui est devant eux, un enfant désigné par le professeur).

Critères de réussite :

- L'élève doit se tenir seul.
- Il existe une phase de décélération.
- Le freinage est précis.

Aménagement pédagogique :

- Les élèves se déplacent d'un côté à l'autre de la patinoire.
- Ils sont alignés, une main tenue à la barrière.
- Les exercices se font en traversée.

Mise en place du matériel :

Utilisation de plots de différentes couleurs, de portes, de marquage au sol.

Variables :

- Aménagement d'un parcours où les objectifs sont : accélérer, ralentir, freiner à des endroits précis.

Situation 5 : « les cerceaux »

Objectifs : Savoir se déplacer, augmenter sa vitesse et freiner, slalomer.

But : Se déplacer en augmentant sa vitesse, slalomer et freiner par rapport à un signal.

Consignes : Les élèves patinent autour des cerceaux, au signal ils se déplacent et trouvent une place dans un cerceau.

L'éducateur enlève un par un les cerceaux, les élèves sont éliminés et partent en autonomie, patiner sur une zone aménagée.

Critères de réussite :

- Les élèves savent évaluer les distances, gérer leur vitesse, leur freinage.

Aménagement pédagogique :

- Même nombre de cerceaux que d'élèves.
- Les cerceaux sont répartis au sol.

Mise en place du matériel :

- Utilisation de plots de différentes couleurs, des cerceaux.

Situation 6 : « 1.2.3 soleil »

Objectifs : Savoir se déplacer vers l'avant, freiner.

But : Freiner par rapport à un signal

Consignes : Un joueur compte « 1.2.3 soleil » en tournant le dos aux autres, qui pendant ce temps essaient de traverser le terrain et de toucher la base de celui qui compte.

Ce dernier se retourne après le mot « soleil » et renvoi au départ ceux qui ne sont pas arrêtés.

En traversée, les enfants glissent en marche avant, au signal ils stoppent. Ils ne doivent pas dépasser une certaine hauteur.

Critères de réussite :

- L'élève doit se tenir seul.
- Il se déplace seul.
- Le freinage est précis.

Aménagement pédagogique :

- Les élèves se déplacent d'un côté à l'autre de la patinoire.
- Ils sont espacés.
- Une ligne de plot matérialise le niveau soleil.

Situation 7 : « par2- par3 »

Objectifs : Savoir slalomer-ralentir pour se regrouper-freiner.

But : Ralentir et freiner par rapport à un signal afin de se regrouper

Consignes : Les élèves évoluent librement. Au signal du meneur, ils se regroupent par 2, par 3 (ou part tout autre chiffre annoncé) et freinent avant la rencontre

Critères de réussite :

Aménagement pédagogique :

- Les élèves se déplacent sur l'ensemble de la glace.
- Ils sont espacés.

Situation 8 : « parcours »

Objectifs : Savoir se déplacer dans un environnement varié.

But : Se déplacer en fonction du parcours.

Consignes : Les élèves patinent en fonction du parcours mis en place par l'éducateur. (Cf : illustration).

Critères de réussite :

- L'élève doit se tenir seul.
- Il se déplace seul.
- Il passe les différents obstacles sans tomber.
- Il sait évaluer les distances, gérer leur vitesse, leur freinage.
- Le freinage est précis.

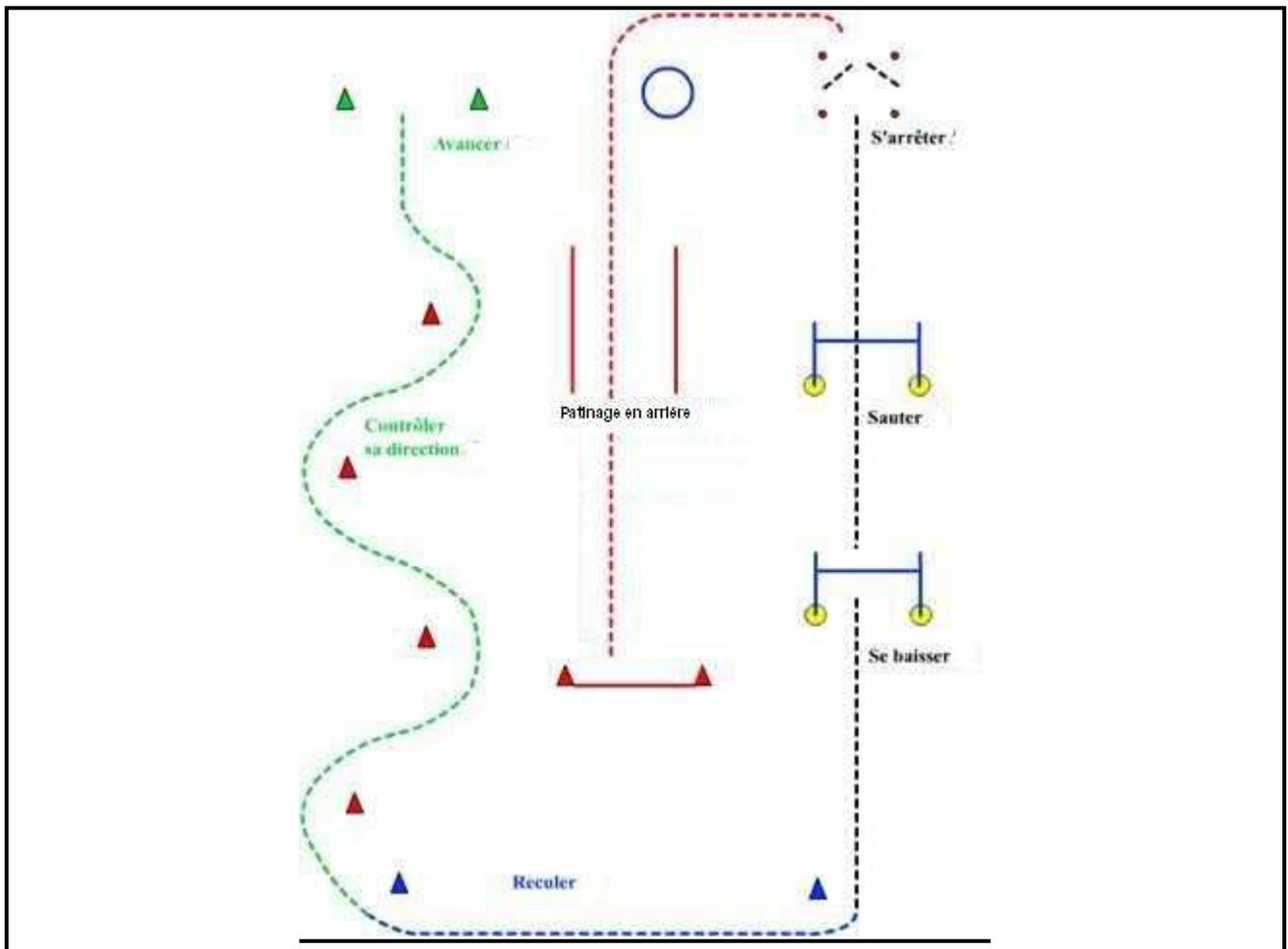
Aménagement pédagogique :

Cf illustration

Mise en place du matériel :

- Utilisation de plots de différentes couleurs, de conscrit.

ILLUSTRATION :



Situation 9 : « jeux des statues »

Objectif : Savoir freiner pour s'arrêter à un signal.

But : S'immobiliser en statue lorsque le signal s'arrête.

Consigne : Lorsque la musique s'arrête ou que vous entendez le signal les élèves doivent s'arrêter.

Critères de réalisations :

- Lorsque la musique ou le signal s'arrête je freine en chasse neige.
- Lorsque la musique est allumée, je fais des tours de patinoire en me concentrant sur ma glisse.
- Lorsque la musique s'arrête, j'ai trois secondes pour m'immobiliser.

Critères de réussites :

- Tenir la position statue.
- Changer de position à chaque arrêt de la musique.

Aménagement pédagogique :

- Mise en place de 4 plots permettant de définir l'espace de pratique.

Variables :

- ::

- Augmenter la surface d'appuis et l'équilibre à l'aide des chaises
- +** :
- Diminuer le nombre d'appuis en imposant la position statue (ex : sur un pied)

Situation 10 : « miroir »

Objectifs Patinage en arrière.

But : Aider son camarade à se déplacer en arrière.

Aménagement pédagogique :

- Deux par deux face à face, tenus par les mains, l'enfant pousse son camarade
- Au signal, inverser les rôles

Critères de réussites :

- Tenir la position droite
- Patiner en cadence et au rythme de son camarade

Situation 11 : « l'ombre »

Objectifs : Suivre un mouvement collectif

Aménagement pédagogique :

- Un élève est « leader », il donne le geste à réaliser par les autres élèves. (marche arrière, saut, lève la main droite, le pied gauche...)
- Les élèves se suivent les uns derrière les autres.

Critères de réussites :

- Réaliser le geste parfait.
- Patiner en cadence et au rythme de son camarade.

JEUX

ORGANISES

Jeux organisés

Les jeux organisés permettent de retranscrire l'apprentissage des fondamentaux effectués aux séances précédentes. Grâce à eux, les élèves renforcent les bases nécessaires au patinage sur glace.

Il s'agit de jeux collectifs ou individuels permettant de travailler sur les différents fondamentaux vus au cours du cycle sous une forme ludique.

Il s'agit aussi d'une première approche des activités collectives.

Situation 1 : « MI-KA-DO »

Objectif : Savoir freiner pour s'arrêter à un signal.

But : Maitriser sa glisse et son freinage

Consigne : Se diriger sur la ligne annoncé par l'éducateur/l'enseignant(e).

Critères de réalisations :

- Se déplacer en glissant et s'arrêter sur la ligne.
- S'arrêter debout en chasse neige.
- ne pas toucher ces camarades.
-

Critères de réussites :

- S'arrêter sur la ligne.
- maitrise sa glisse.

Aménagement pédagogique :

- Placer 3 lignes de plots : 1 ligne « MI », 1 ligne « KA » et 1 ligne « DO ».

Variables :

+ :

- Faire un freinage dérapage.
- Déplacement en marche arrière.

Situation 2 : « Morpion »

Objectif : Maitriser sa glisse.

But : Maitriser sa glisse et définir sa trajectoire.

Consigne : Déposer un palet dans un carré pour faire une ligne de sa couleur.

Critères de réalisations :

- Partir à tour de rôle et allez déposer un palet dans un carré libre
- Attendre que son camarade soit revenu pour partir.
- s'arrêter pour poser et non lancer le palet
-

Critères de réussites :

- Former une ligne soit horizontale, soit vertical, soit en diagonale avec les plots de sa couleur.

Aménagement pédagogique :

- Tracer un tableau au sol à l'aide de plots ou de bombes de 3 carré sur 3.
- Avoir 3 palets jaunes et 3 palets rouges.

Variables :

- ::

- Passer sur un puissance 4

+ :

- Le mettre ne place avec une crosse

Situation 3 : « Déménageur »

Objectif : Savoir freiner pour s'arrêter.

But : Savoir maîtriser sa glisse et son freinage.

Consigne : Allez à tour de rôle ramener les objets présents dans la zone du milieu dans son propre camp. Il faut ramener 1 objet à la fois par enfant.

Critères de réalisations :

- S'arrêter pour récupérer l'objet.
- S'arrêter pour déposer l'objet dans son camp.
- Attendre que son camarade soit dans son camp pour partir.

Critères de réussites :

- Avoir plus d'objet dans son camp que l'équipe adverse.

Aménagement pédagogique :

- Tracer 2 camps avec des plots.
- Matérialiser une zone neutre où l'on déposera des objets.

Variables :

- ::

- Réduire les distances

+ :

- Varier les déplacements

Situation 4 : « Relais en ligne »

Objectif : Maîtriser sa prise de vitesse et son freinage

But : Acquérir un maximum de vitesse sur un parcours en Aller / Retour

Consigne : Les enfants sont placés, par équipe, en file indienne au point de départ. Celui qui à l'anneau en main démarre au signal. Il réalise le parcours en faisant demi-tour au plot, puis transmet l'anneau au suivant qui s'élance à son tour.

Critères de réalisations :

- Pousser efficacement pour prendre un maximum de vitesse
- Maîtriser la vitesse acquise
- Faire le tour du plot en perdant un minimum de temps
- Freiner avant de transmettre l'anneau à son camarade

Critères de réussites :

- Etre la première équipe à faire passer tous ses enfants.

Aménagement pédagogique :

- Matérialiser ave des plots des couloirs pour chaque équipe.
- 1 anneau (témoins) dans chaque équipe.

Variables :

- :
-
- + : marche arrière / récupérer un objet sur le parcours /
-

Situation 5 : « Relais Formule 1 »

Objectif : Maitriser sa prise de vitesse et son freinage

But : Acquérir un maximum de vitesse sur un parcours en boucle

Consigne : Les enfants sont placés, par équipe, en file indienne au point de départ et placé à l'intérieur. Celui qui à l'anneau en main démarre au signal. Il réalise le parcours en faisant un tour complet, puis transmet l'anneau au suivant qui s'élance à son tour.

Critères de réalisations :

- Pousser efficacement pour prendre un maximum de vitesse
- Maitriser la vitesse acquise
- Perdre le moins de temps possible sur les virages
- Freiner avant de transmettre l'anneau à son camarade

Critères de réussites :

- Etre la première équipe à faire passer tous ses enfants.

Aménagement pédagogique :

- Matérialiser 1 boucle à l'aide de plots avec 4 plots pour les départs de chaque équipe.
- 4 anneaux de couleurs 1 pour chaque équipe

Variables :

- ::
-
- + :
- utiliser le pas croisé dans les virages.

ARTISTIQUE



Le patinage artistique

L'apparition des patins incurvés en acier au milieu du XIX siècle fut essentielle pour le développement du patinage artistique dans lequel, à l'origine, les participants étaient notés sur leur habileté à suivre des tracés prédéterminés, ou figures imposées, composées de successions de chiffres huit à deux ou trois boucles.

Les épreuves individuelles comprennent aujourd'hui :

- les épreuves du libre imposé (ou programme court)
- les épreuves du programme libre
- les figures imposées (en 1989, l'International Skating Union vote leur suppression à partir de 1991.)

Il existe aussi une épreuve pour couples.

La danse sur glace, en couple, est une discipline voisine du patinage artistique. Elle comporte une épreuve imposées, une épreuve de création (sur un thème musical imposé) et une épreuve libre. Les sauts sont exclus.

Contrairement aux patineurs de vitesse, qui se penchent en avant pour gagner de la vitesse, les patineurs artistiques se tiennent avec élégance et essaient de faire montrer un patinage souple et sans effort.

La lame incurvée et plus courte permet des virages plus serrés et des sauts (l'axel, le salchow, la boucle, le lutz, le flip).

Le premier championnat du monde de patinage artistique masculin eut lieu en 1986 et pour les dames en 1906.

Les premières rencontres aux JO en 1908.

La France compte environ 10 000 licenciés, dont une grande majorité de femme.

Le patinage artistique existe aussi, en dehors des compétitions, sous la forme de spectacles sur glace à la mise en scène somptueuse, avec de nombreux patineurs, de la musique et des costumes étonnants.

Situation 1 : « apprentissage des figures individuelles »

Objectifs : Explication et apprentissage des formes et figures imposées.

But : Réaliser les 7 figures imposées.

Consignes : Les groupes doivent réaliser plusieurs les 7 figures afin de les maîtriser.

Critères de réalisation :

- **Figures individuelles** :

❖ Citron : j'écarte mes patins et je les rejoins.



❖ Citron en arrière : j'écarte mes patins en poussant vers l'arrière et je les rejoins.



❖ Chaise : je glisse patins parallèles, pieds joints et je me baisse pour « m'asseoir » sur mes talons.

❖ Marche arrière : la glisse est régulière.

❖ Saut : les pieds sont parallèles, les pieds décollent du sol en même temps.

❖ Cigogne : je glisse sur un patin je lève le 2^{ème} patin au niveau de mon genou.

❖ Marche avant : la glisse est régulière

Figures imposées

Citron
Citron arrière
Chaise
Marche arrière
Sauts
Cigogne
Marche avant

Situation 2 : « apprentissage des formes en groupe »

Objectifs : Explication et apprentissage des formes en groupe.

But : Réaliser les différentes sur l'ensemble de la glace.

Consignes : Les groupes doivent réaliser plusieurs les 6 formes afin de les maîtriser.

Critères de réalisation :

- Par groupe de 4 à 6 élèves. Chaque groupe réalise les formes.

Formes par groupes :

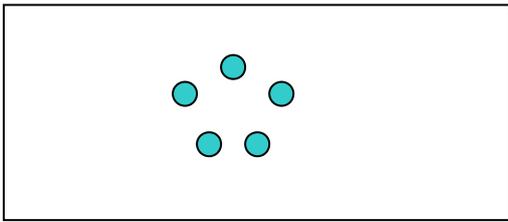
- Cercle/Ronde : se tenir par la main (les pouces).
- Etoile : un bras au milieu, bras extérieur tendu (droit ou gauche).
- Ligne avec retournement: les mains sont sur les épaules.
- Croisement : 2 demi-groupes qui se croisent en avançant tous les deux.
- Diagonale : 1 file indienne qui se déplace en diagonale
- Chenille : 1 file indienne qui se déplace. (Petit train)

Critères de réussite :

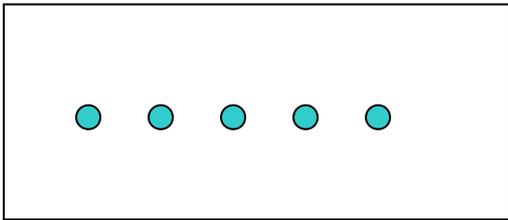
- Réguler sa vitesse.
- Adapter sa vitesse à son groupe. Laisser de l'espace pour se croiser.
- Tous les élèves tournent dans le même sens.

Formes imposées

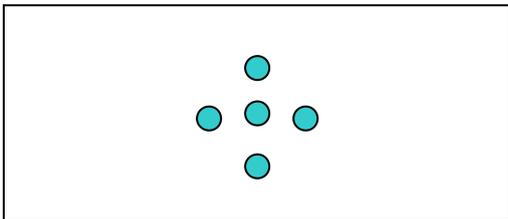
Cercle/Ronde
Chenille
Etoile
Ligne
Croisement
Diagonale



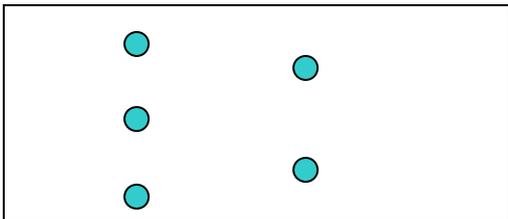
Le cercle/ronde



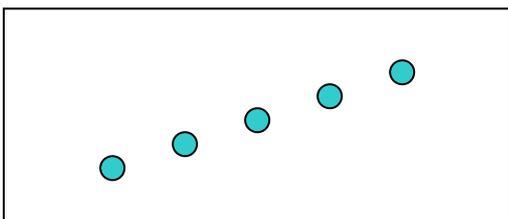
La ligne



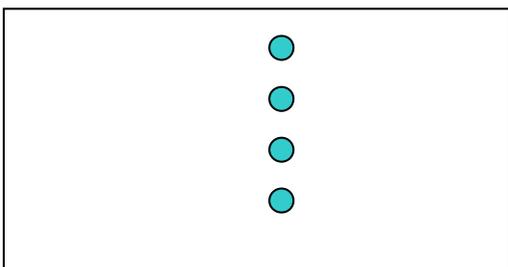
L'étoile



Le croisement



La diagonale



La Chenille

Situation 3 : « gestion de l'espace »

Objectifs : Apprentissage de la gestion de l'espace.

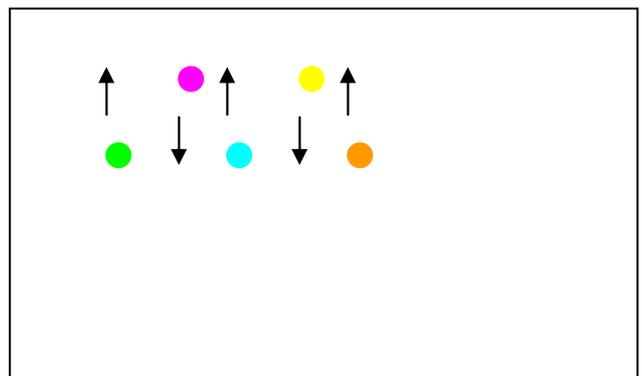
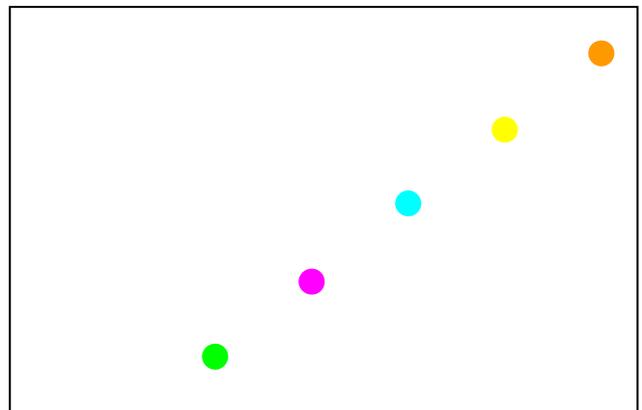
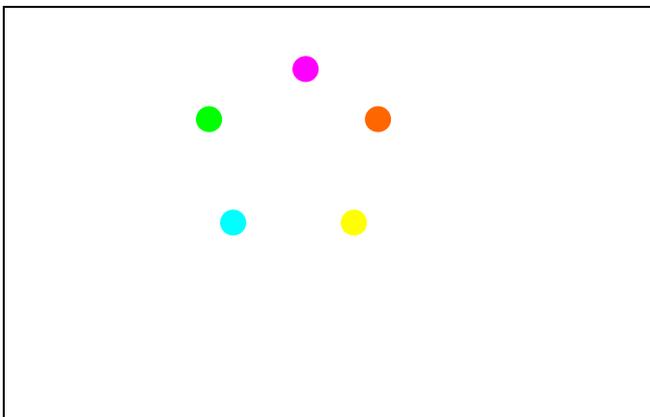
But : Réaliser les différentes formes sur l'ensemble de la glace.

Consignes : Les groupes doivent réaliser 4 formes de leur choix et doivent les réaliser dans tout l'espace.

Critères de réalisation :

- Utilisation totale de la patinoire. Savoir se déplacer en groupe et savoir se placer individuellement pour réaliser sa forme.

Exemple : le groupe A doit réaliser un cercle, une ligne, une étoile, un croisement en utilisant la totalité de la « scène ».



Situation 4 : « mise en place de la chorégraphie »

Objectifs : Création d'une chorégraphie.

But : Associer l'ensemble des figures et des formes pour créer sa chorégraphie.

Consigne : Le groupe d'élève doit créer une chorégraphie en associant les éléments travaillés (figures et formes) avec différents déplacements. Il peut également créer de nouveaux mouvements.

Chaque groupe définit sa musique.

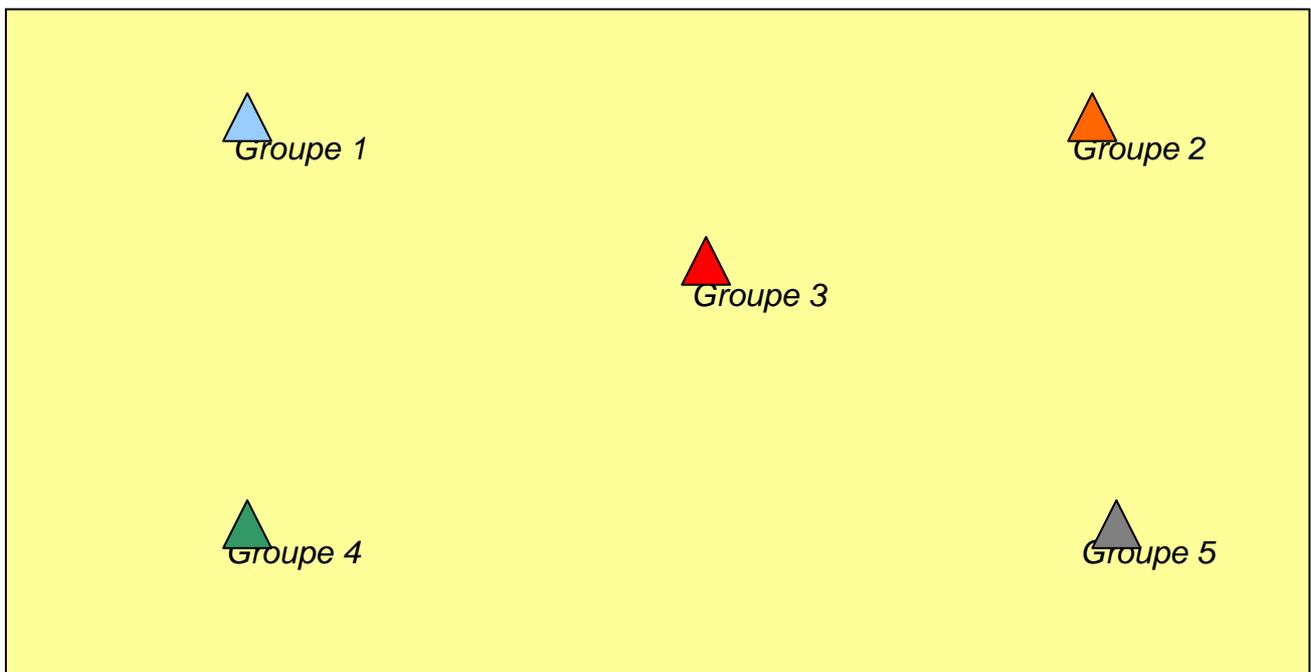
Choix parmi les 5 musiques proposées ou musique personnelle (en accord avec les éducateurs).

Critères de réalisation :

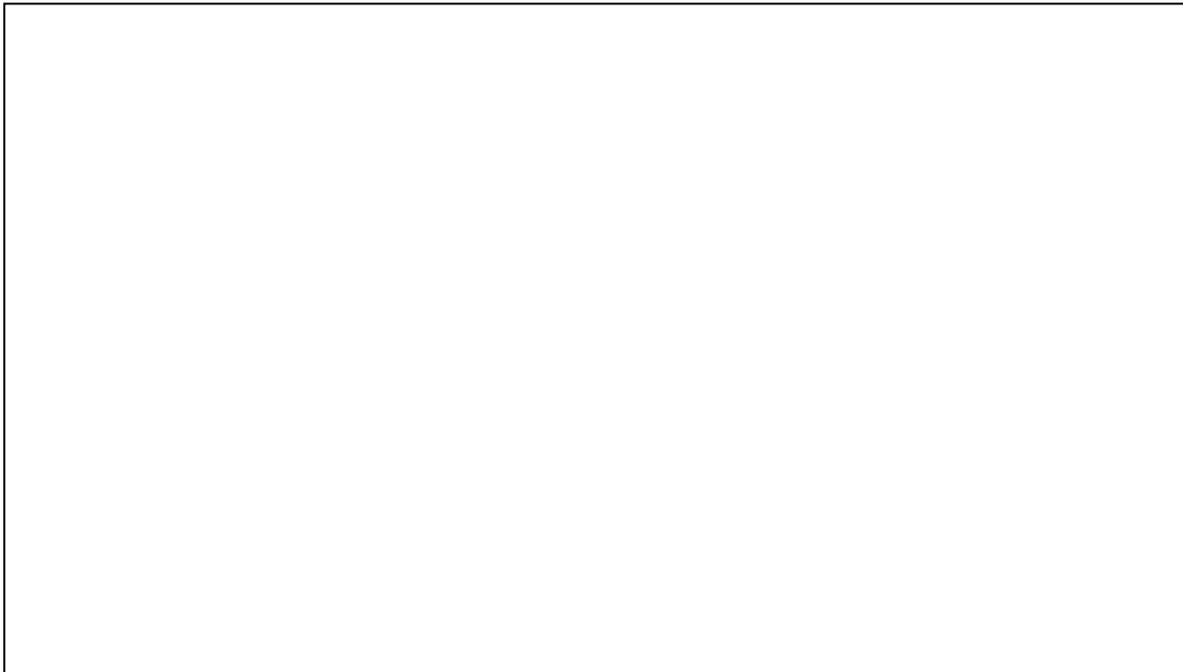
Aménagement pédagogique :

- Un plot de couleurs différentes pour chaque groupe.

ILLUSTRATION



Situation 5 : «dessinez votre chorégraphie »



Placez les légendes en couleur :

D : Départ

A : Arrivée

En **vert** le chemin de déplacement du groupe.

En **bleu** numérotez les formes :

(A) Ligne

En **noir** les figures individuelles :

(1) Cigogne

Les figures individuelles	Les formes
1 -	A -
2 -	B -
3 -	C -
4 -	D -
5 -	E -
6 -	F -

Grille d'évaluation – Patinage artistique

Service Animation et Education Sportive

Date :

Instituteur :

Classe :

Jour et Heure :

Groupe N°.... :

ELEMENTS TECHNIQUES				
			Cocher si réalisé	
FIGURES	Cigogne			
	Citron			
	Citron arrière			
	Marche avant			
	Marche arrière			
	Chaise			
	Saut			
FORMES	Cercle/Ronde			
	Chenille			
	Diagonale			
	Etoile			
	Ligne			
	Croisement			
CHOREGRAPHIE				
Utilisation de l'espace	1/4 	2/4 	3/4 	Totalité 
Orientation	Prise en compte du public		OUI	NON
Ouverture	Pose de départ		OUI	NON
Clôture	Pose de fin		OUI	NON
TRAVAIL DE GROUPE				
Cohésion	Groupe soudé		TB	B
Originalité	Création de figures, de formes		1 Création	2 création et +
APPRECIATION GENERALE				
Eléments Techniques			/10	
Chorégraphie			/5	
Travail de groupe			/5	
TOTAL			/20	

JEUX COLLECTIFS



Le hockey sur glace

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](#)¹, 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](#) également appelée bâton. Le hockey est originaire du [Canada](#) et s'est développé à la fin du XIX^e [siècle](#) en [Amérique du Nord](#).

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](#)¹, 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.

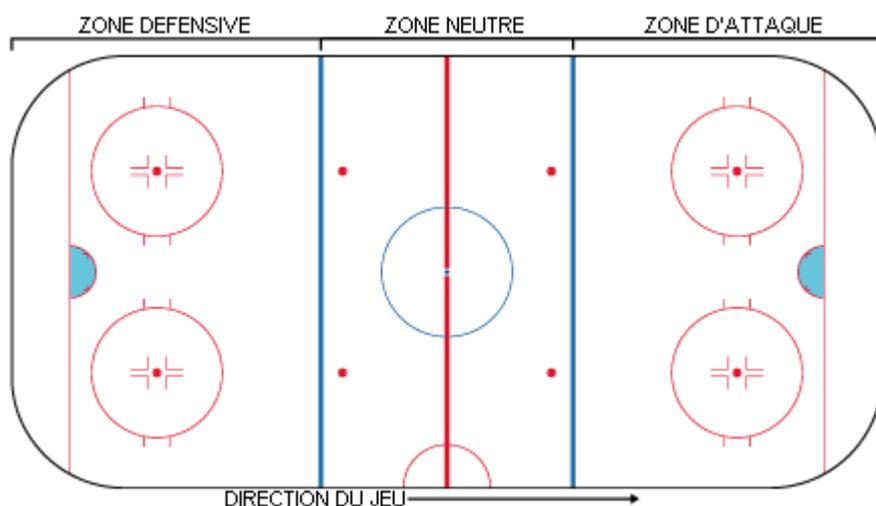
Les cinq joueurs de champ sont généralement trois attaquants (un [centre](#), un [ailier](#) gauche et un ailier droit) et deux [défenseurs](#). Un groupe de trois attaquants forme une [ligne](#) d'attaque et une paire de défenseurs forme une ligne de défense. Il existe également des lignes spécifiques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

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](#).



Le matériel



La crosse



Le palet



Le casque

Situation 1 : le livreur

Objectifs : Découvrir différentes actions liées au hockey.

But : Produire des gestes en rapport avec l'activité demandée.

Critères de réalisations :

- L'élève doit conduire le palet au travers d'obstacles répartis sur la glace. Arrivé aux maisons, il doit livrer le palet sur le plot en le touchant.
- Les élèves partent dans des cerceaux, la limite des maisons est symbolisée par des coupelles, le plot doit être touché pour être considéré comme livré. Une série d'obstacles (cerceau, lattes, tapis, cônes, caissettes, élèves) est répartie sur la glace.
- Lors du déplacement, le palet doit rester au maximum en contact avec la palette de la crosse.

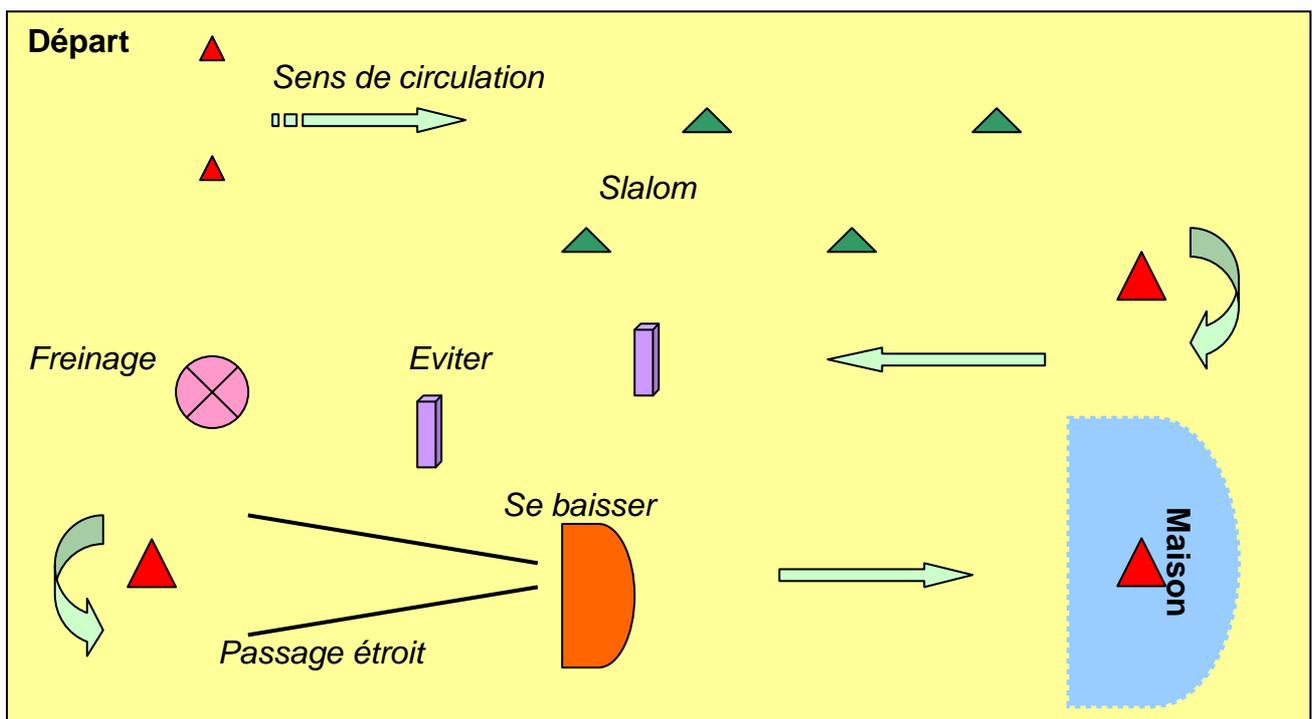
Aménagement pédagogique :

- 6 réalisent le parcours, 6 en attente au départ, 6 en obstacle, 6 récupérateurs de palets. Quand les 12 premiers sont passés, les rôles sont échangés.
- Cerceaux (toutes tailles)
- Lattes
- Chaises
- Plots
- Caissettes
- Crosses palets

Variables :

- :
- Supprimer des obstacles / réduire les contraintes de déplacements.
- + :
- Augmenter les contraintes temporelles en mettant en place un relais.
- Augmenter les contraintes spatiales en rendant le parcours plus difficiles – changement de direction...

ILLUSTRATION :



Situation 2 : les palets brûlants

Objectifs : Apprentissage du tir et de la passe.

But : Vider son camp des palets avant la fin du temps.

Critères de réalisations :

- Vider son camp en renvoyant les palets dans l'autre camp.
- Renvoyer le palet dans le camp adverse par une action de poussé.
- Lors de la frappe, la crosse ne doit pas dépasser la hauteur des genoux.
- Au bout d'une minute le jeu s'arrête.

Critères de réussite :

- L'équipe qui a le moins de palets dans son camp au bout d'une minute a gagné.

Aménagement pédagogique :

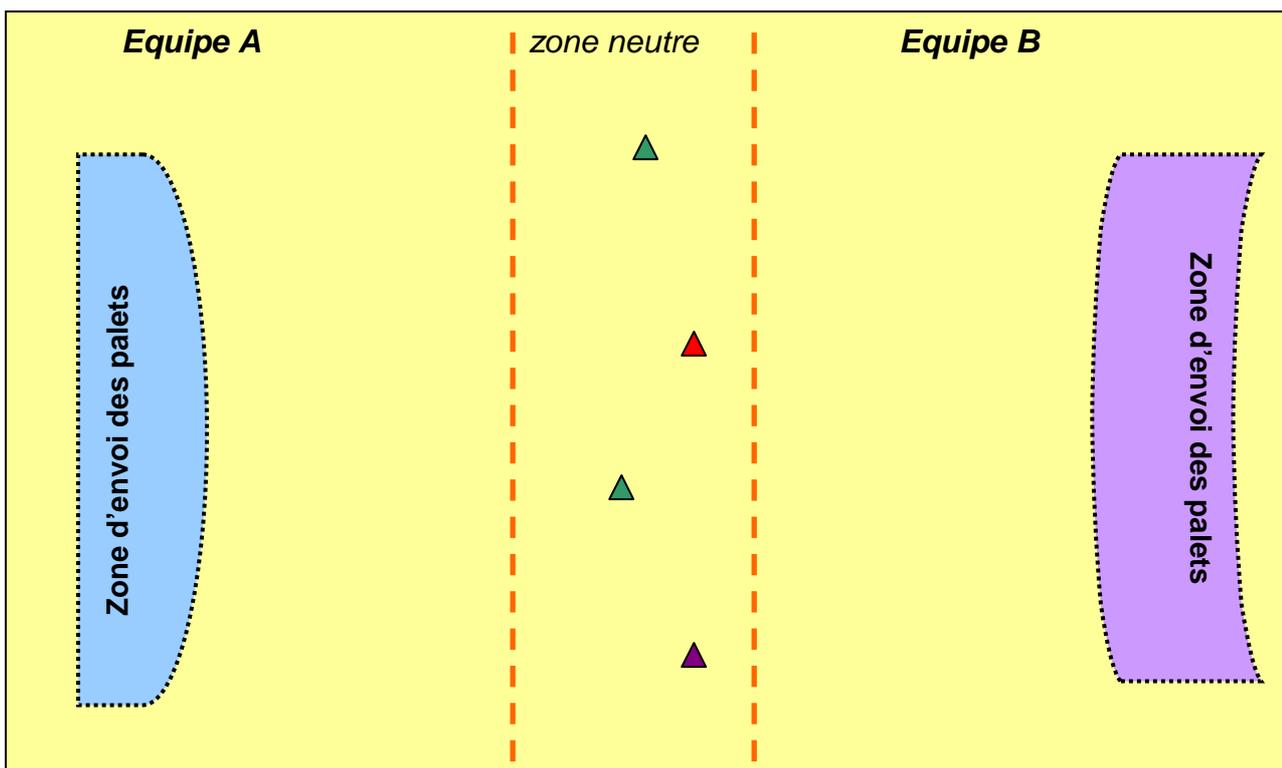
- Une crosse par joueur, plusieurs palets
- 2 camps délimités au milieu de la glace par une ligne de peinture

Variables :

+ :

- Mettre en place une zone d'envoi des palets.
- Bloquer le palet avant de le renvoyer.
- Eviter les plots placés dans la zone neutre.

ILLUSTRATION



Situation 3 : le déménageur

Objectifs : Apprentissage de la conduite du palet (manipulation croisée – palets).

But : Vider la réserve de l'équipe adverse le plus rapidement possible.

Critères de réalisations :

- Lorsque je me déplace, le palet reste au maximum au contact de la pelle de ma crosse.
- Je tiens ma crosse (pour un droitier), main gauche en haut de la crosse, main droite vers la palette.
- Lorsque je ramène un palet de l'équipe adverse, je le repose dans ma propre réserve.

Critères de réussite :

- L'équipe qui a ramené tous les palets adverses en 1^{er} a gagné.

Aménagement pédagogique :

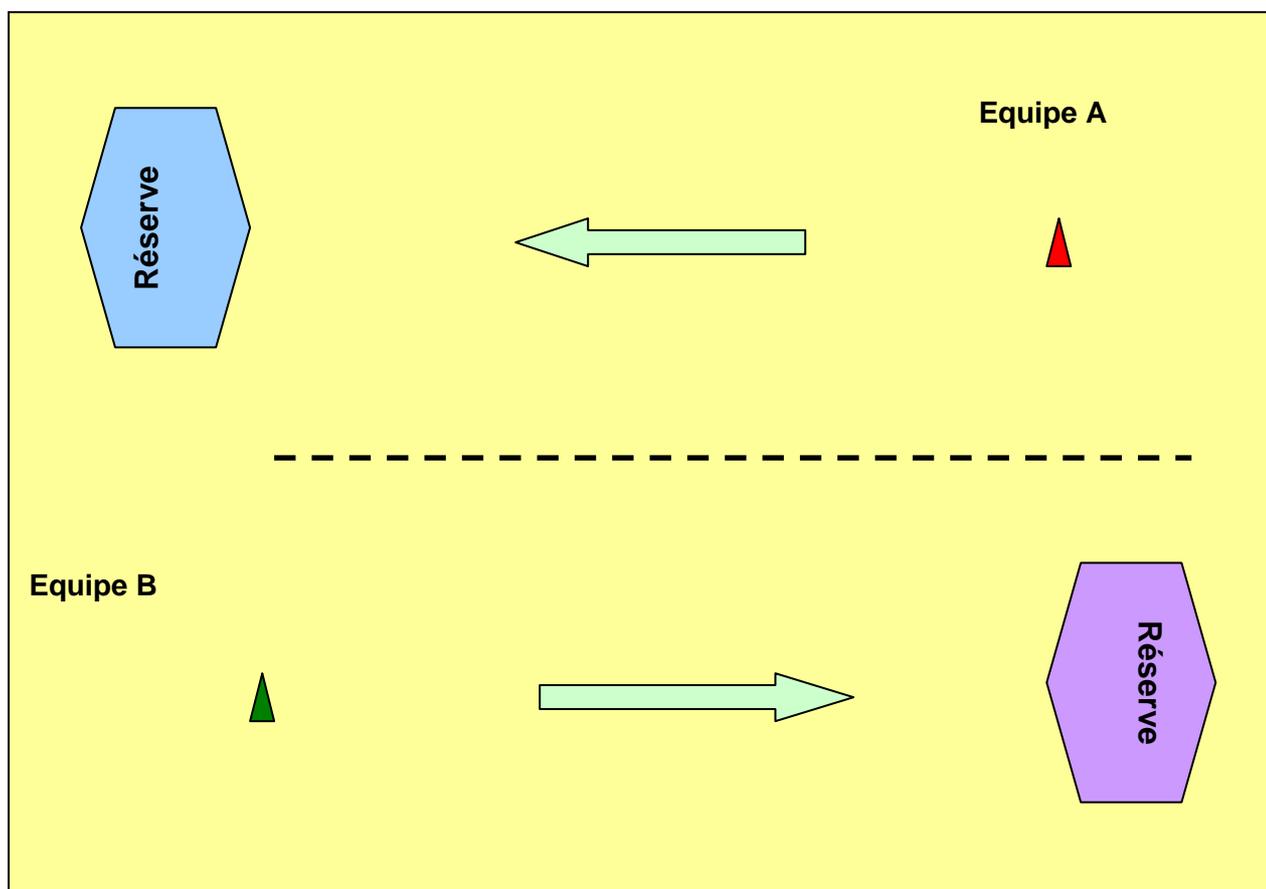
- 4 équipes – 2 terrains
- Mise en place d'un mini tournoi
- Un nombre de palets équivalents dans chaque réserve

Variables :

+ :

- Mettre en place des obstacles sur le parcours afin de complexifier la conduite du palet.

ILLUSTRATION



Situation 4 : la cible

Objectifs : Apprentissage de la précision du tir et de l'intensité de la frappe.

But : Atteindre les zones de la cible avec son palet.

Consigne : L'élève doit se déplacer jusqu'à la zone de frappe, freiner puis tirer vers la cible.
L'équipe gagnant est l'équipe qui a le plus grand score cumulé

Critères de réalisations :

- Placer ses mains sur la crosse (pour un droitier - main gauche en haut de la crosse, main droite vers la palette).
- Se déplacer jusque la zone de frappe en conduite de balle.
- Lors de la frappe, la crosse ne doit pas dépasser la hauteur des genoux.
- Doser l'intensité de la frappe afin d'atteindre les zones de points de la cible.

Aménagement pédagogique :

- Tracer des cibles au sol avec des zones de points type cible de tir à l'arc.
- Mettre en situation 4 équipes qui se rencontrent où chaque enfant joue son palet et marque des points pour son équipe.

Variables :

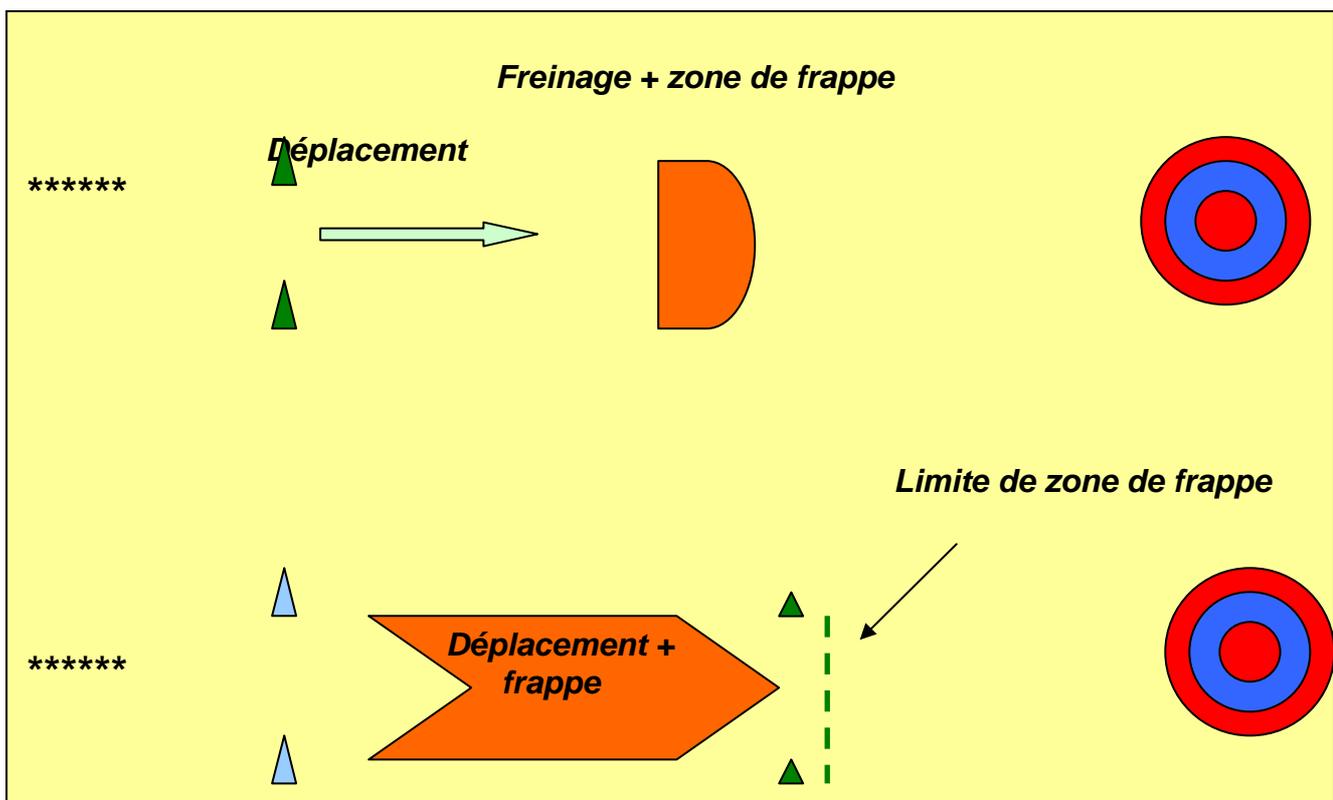
- :

- Diminuer la distance entre le patineur et la zone.
- Augmenter la taille des zones.

+ :

- Frapper en mouvement.
- Augmenter la distance entre la zone de frappe et la cible.

ILLUSTRATION



Situation 5 : le voleur de palets

Objectifs : Apprentissage de la conduite du palet et de conservation de son palet.

But : Etre le dernier à conserver son palet.

Consigne :

- Les voleurs de palets doivent intercepter les palets des patineurs et les emmener dans leur réserve.
- Lorsque j'ai perdu mon palet, je deviens voleur à mon tour.

Critères de réalisations :

- Conserver les 2 mains sur la crosse tout au long du déplacement.
- Lors du déplacement, la palette de la crosse ne doit pas dépasser la hauteur des genoux.
- Conserver son palet au contact de sa crosse tout au long du déplacement.
- Interdiction de rentrer en contact avec les autres patineurs.
- Maitriser sa vitesse de déplacement.

Aménagement pédagogique :

- Chaque patineur est doté d'une crosse et d'un palet.
- Mettre en place 3 voleurs de palets au début du jeu.

Variables :

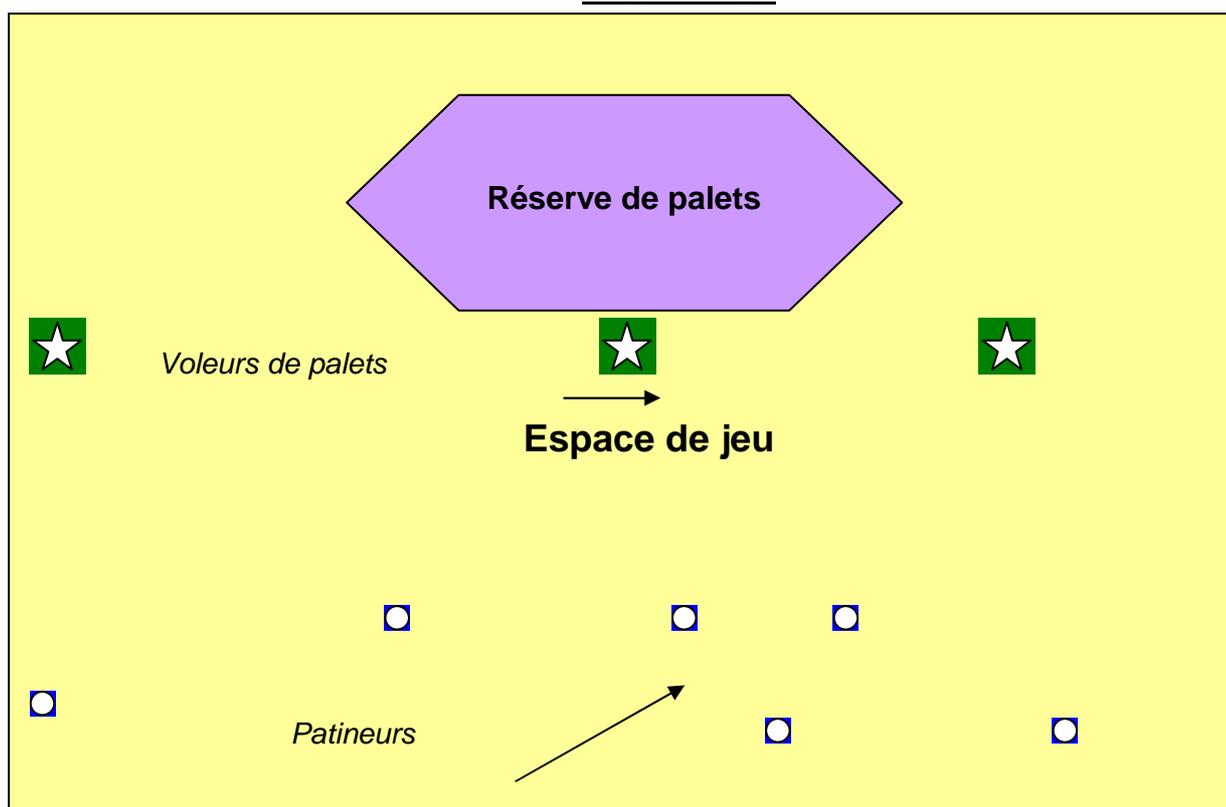
- :

- Mettre en place plus de voleurs de palets.

+ :

- Diminuer le nombre de voleur.
- Réduire l'espace de jeu.

ILLUSTRATION



Situation 6 : le 2x1

Objectifs : Apprentissage de la prise d'informations du jeu adverse.

But : Marquer le but.

Consigne : Les attaquants partent pour aller marquer, ils sont obligés de passer par la zone du défenseur.

Critères de réalisations :

- Les 2 attaquants se déplacent en passe et en conduite de balle vers le but adverse.
- Les 2 attaquants ont obligation de passer dans la zone du défenseur.
- Le défenseur doit rester dans sa zone de défense.

Aménagement pédagogique :

- 2 colonnes d'attaquants et un défenseur dans une zone.

Variables :

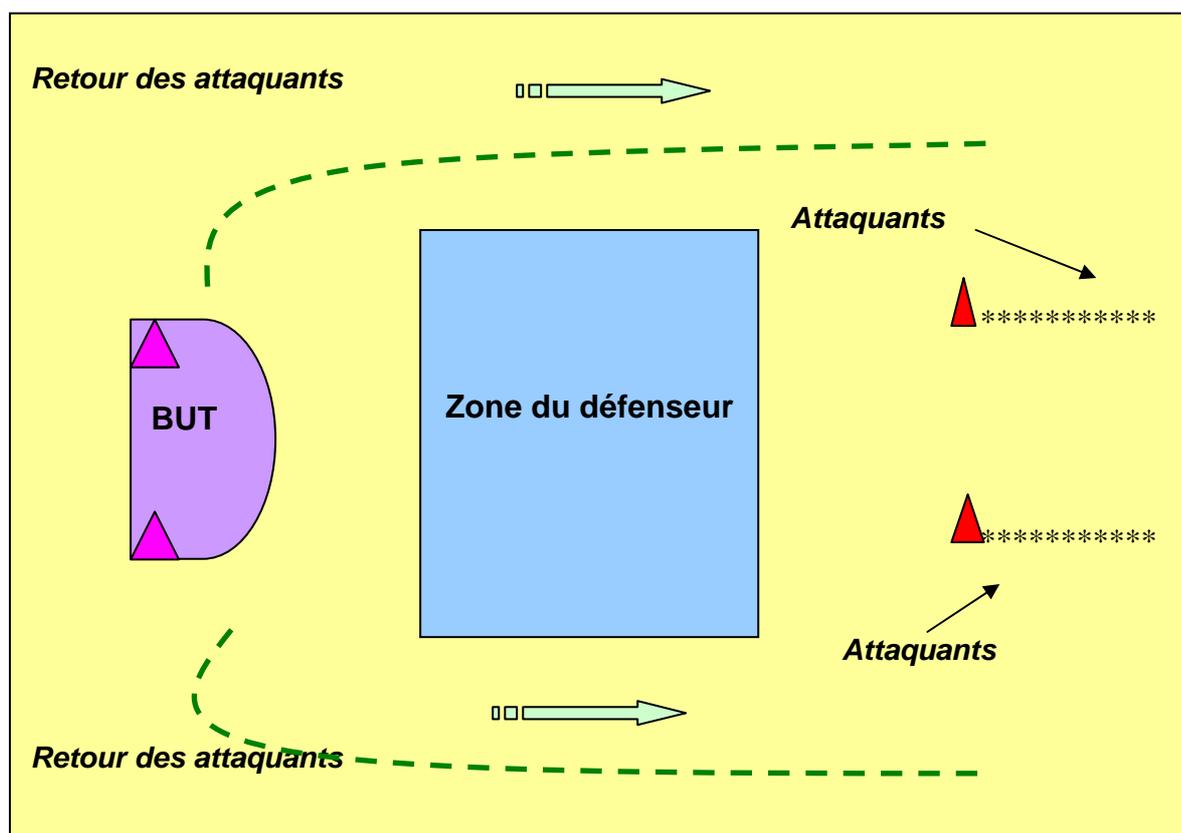
- :

- Réduire la distance entre le plot de départ et le but.

+ :

- Réduire la zone du défenseur.

ILLUSTRATION



Situation 7 : la passe à dix

Objectifs : S'organiser collectivement – dribbler – intercepter – prendre des informations sur ses partenaires et sur ses adversaires.

But : Réaliser 10 passes consécutives sans se faire intercepter le palet par l'équipe adverse.

Consigne : Les joueurs doivent réaliser 10 passes sans que les joueurs de l'équipe adverse intercepte le palet.

Critères de réalisations :

- Les attaquants doivent se faire 10 passes à suivre sans perdre le palet.
- Le défenseur doit empêcher les attaquants d'atteindre leur objectif soit en interceptant le palet soit en le contrôlant soit en le sortant des limites du terrain.
- Les attaquants doivent contrôler le palet avant de réaliser leurs passes.
- Les attaquants doivent se démarquer et éviter de rester dans l'alignement du porteur de balle et du défenseur.

Aménagement pédagogique :

- Mettre en place 4 terrains de 8 x 8 m.
- 6 élèves par terrain – 4 attaquants et 2 défenseurs.

Variables :

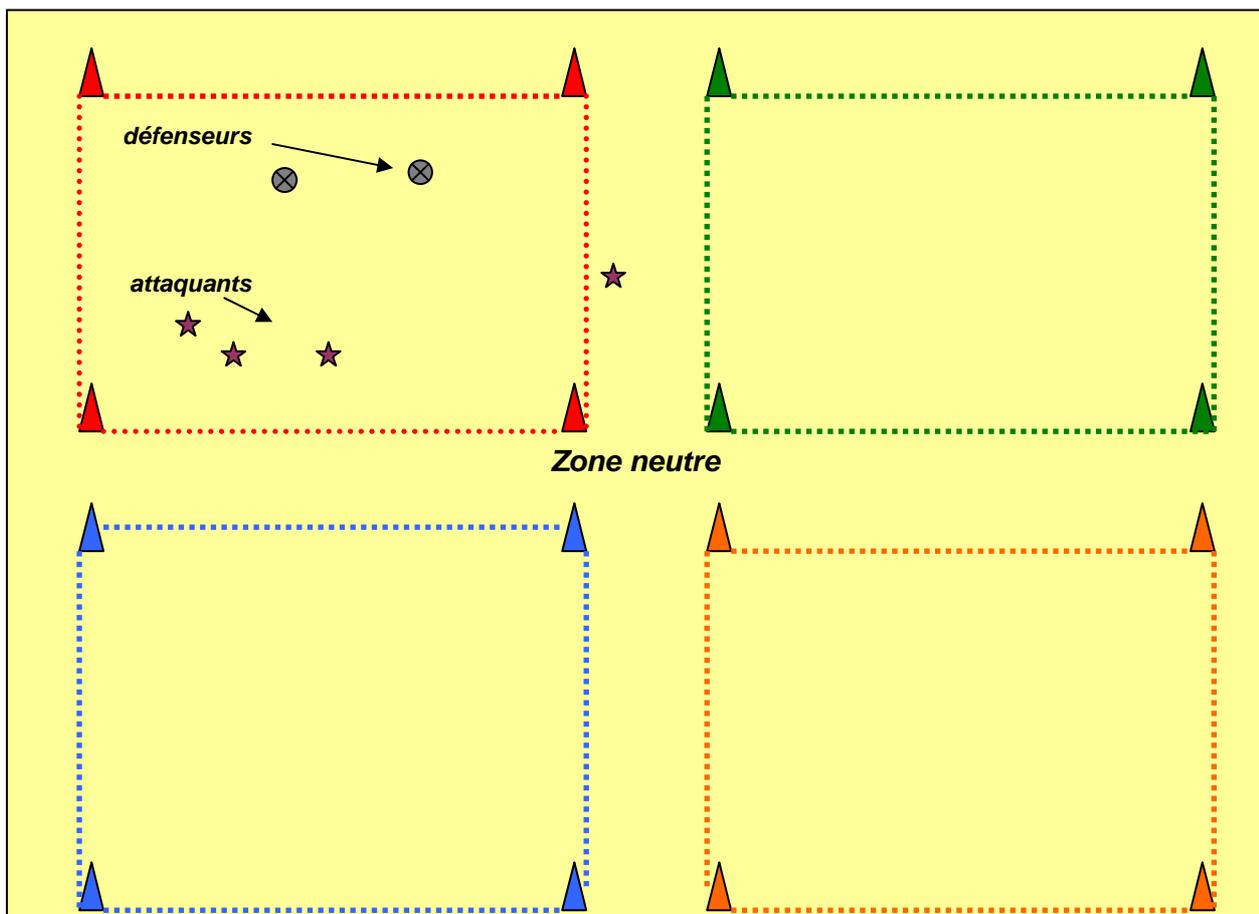
- :

- Passe à 5.

+ :

- Finir les 10 passes consécutives par un face à face contre gardien.

ILLUSTRATION



Situation 8 : le hockey capitaine

Objectifs : S'opposer collectivement et s'organiser – occuper tout l'espace – se démarquer en attaque.

But : Faire parvenir la balle à son capitaine. L'engagement se fait du centre du terrain.

Consigne : Les joueurs doivent passer le palet au capitaine pour marquer un point.
La remise en jeu par l'autre équipe se fait à partir de la ligne opposée à son capitaine.

Règles du jeu :

- Le capitaine doit se retrouver totalement (lui et sa crosse dans sa zone) lorsqu'il reçoit le palet. Il est le seul joueur à pouvoir se retrouver dans cette zone.
- Palet sorti : remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit de la sortie.
- Sanction des fautes : le palet est donné à l'équipe adverse à l'endroit où la faute est commise. Les joueurs de l'équipe adverse doivent se tenir à 1m du porteur de balle.

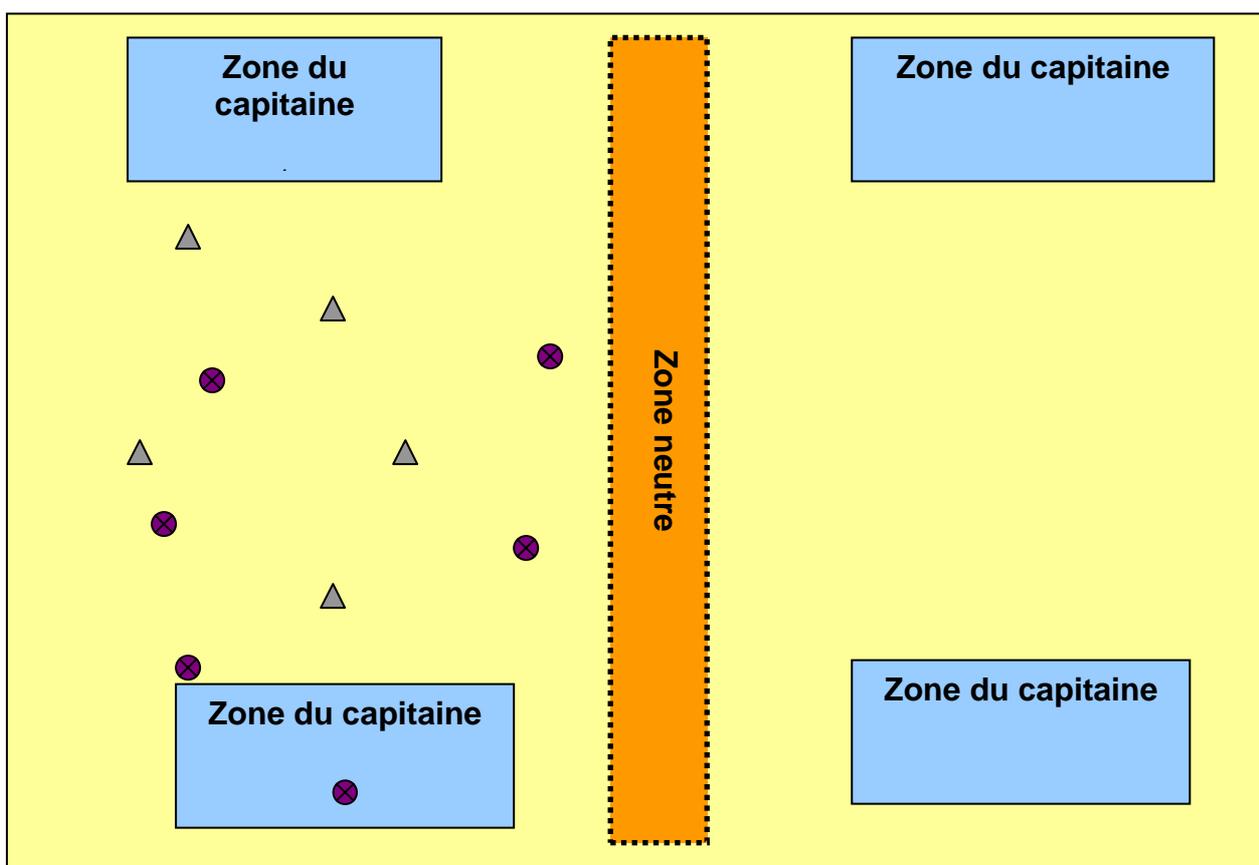
Aménagement pédagogique :

- Mettre en place deux terrains.
- 5 joueurs par équipe + 1 capitaine par équipe.
- La zone du capitaine = 2x2 m.
- Les capitaines changent à chaque point marqué.

Variables :

- :
 - Réduire le nombre de joueurs par équipes.
- + :
 - Mettre en place un tournoi au temps où toutes les équipes doivent se rencontrer.

ILLUSTRATION



Situation 9 : le douanier /contrebandier

Objectifs : S'opposer collectivement – s'organiser collectivement conduire le palet - renvoyer le palet – intercepter.

But : Contrebandier - conduire le plus rapidement le palet / Douanier- renvoyer les palets.

Consigne : Faire passer le ou les palets seulement en les conduisant, avec la crosse de l'autre côté de la frontière. Les douaniers ont le droit de ne renvoyer que les palets. Le temps est limité.

Aménagement pédagogique :

Un espace plus long que large.

Une crosse par joueur.

Un nombre de palets pour les contrebandiers à définir.

Variables :

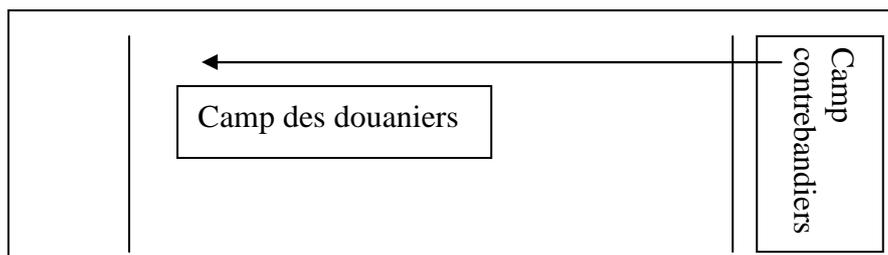
- :

- Réduire le nombre de joueurs par équipes.

+ :

- Mettre en place un tournoi au temps où toutes les équipes doivent se rencontrer.

ILLUSTRATION



Situation 10 : l'attaque du château

Objectifs : S'opposer collectivement – envoyer le palet vers une cible – défendre collectivement – intercepter - prendre des informations sur ses partenaires et sur ses adversaires.

But : Attaquant : viser les cibles / Défenseur : protéger les cibles.

Consigne :

Pour les attaquants : Abattre tous les plots par l'intermédiaire de son palet sans pénétrer dans le cercle.

Pour les défenseurs : Empêcher les attaquants d'abattre les plots sans sortir du cercle avec leur crosse.

Aménagement pédagogique :

Placer plus de plots que de défenseurs et matérialiser un cercle. Au début du jeu les défenseurs disposent à leur convenance les plots à l'intérieur de leur cercle.

Situation favorable :

De 1 à 3 défenseurs pour le double d'attaquants .1 palet par attaquant.

Situation 11 : le Hockey simplifié

Objectifs : S'opposer collectivement et s'organiser – occuper tout l'espace – se démarquer en attaque – défendre collectivement

But : Marquer plus de but que l'équipe adverse

Consigne : Marquer un but en faisant pénétrer le palet dans la cage dans le sens indiqué.

Aménagement pédagogique :

De 4 à 6 buts, 2 équipes, 1 palet et une crosse par joueur.

Variables :

Avec ou sans gardien.

Chaque équipe attaque des buts définis par avance ou les deux équipes attaquent toutes les cages.

Situation 12 : le tournoi

Objectifs : S'opposer collectivement – occuper l'espace de façon rationnelle – marquer –se démarquer.

But : Marquer plus de but que l'équipe adverse.

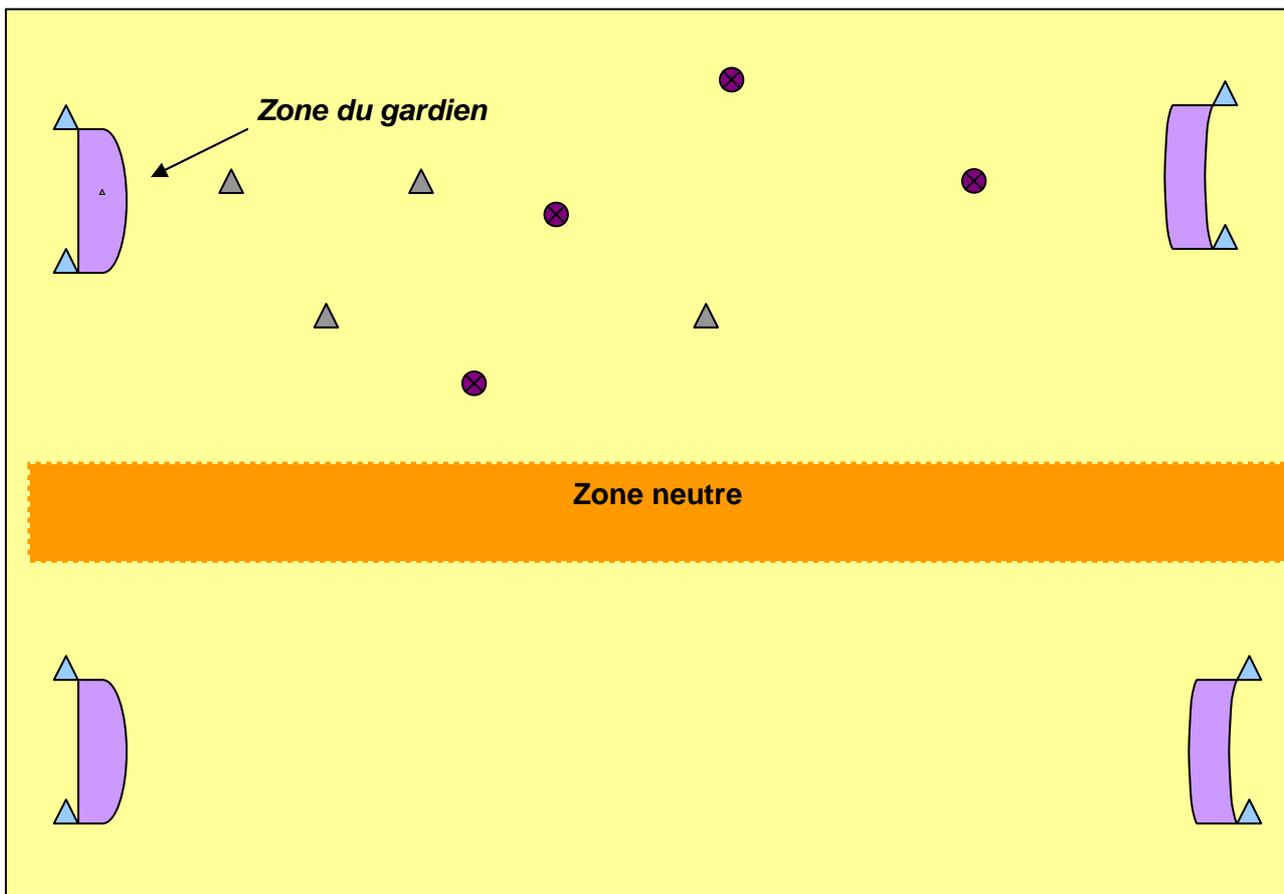
Critères de réalisations :

- Passer rapidement du statut d'attaquants au statut de défenseur.
- Prendre des informations sur le placement de mes partenaires et de mes adversaires.

Aménagement pédagogique :

- 2 poules de 3 à 4 équipes
- 2 terrains
- 6 équipes de 4 joueurs
- 4 équipes qui jouent
- Les équipes qui ne jouent pas fournissent un responsable du temps par terrain, un responsable du score et un arbitre.

ILLUSTRATION



VITESSE



La vitesse

Le short-track : Le Short-track (français : *courte piste*) 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.

A. Un peu d'histoire....qu'est ce que le short-track ?

Les courses de vitesse sont connues depuis le début du XVII siècle aux Pays Bas. Des courses furent organisées sur le continent nord-américain dès le début du XIX siècle et elles devinrent très vite un sport très apprécié dans le nord des Etats-Unis et au Canada.

L'International Skating Fédération récompensa son premier championnat international amateur en 1893.

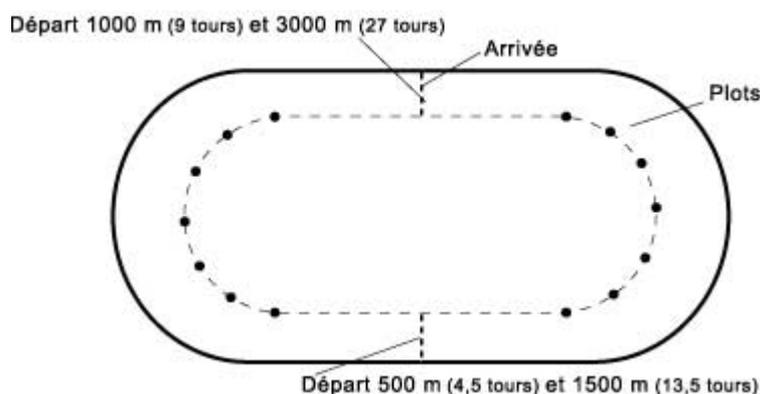
Les premières compétitions de patinage de vitesse organisées dans le cadre des JO eurent lieu en 1924.

Dans les compétitions olympiques, les patineurs courent contre la montre et non les uns opposés aux autres. La distance varie selon les courses de 500 à 10 000m ; la vitesse atteinte peut être supérieure à 40 km/h. La France compte quelques centaines de licenciés.

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.

B. Le règlement :

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.



→ Une sortie de virage

Départ d'une course →



La poursuite :

Épreuve mettant en opposition deux patineurs sur 10 tours de pistes départ arrêté. Au début de la course les patineurs sont à l'opposé l'un de l'autre. Le patineur gagnant est celui qui arrive à dépasser son adversaire ou termine en premier les 10 tours de pistes (ou alors celui qui fait le meilleur temps.)

Situation 1 : «travail de la poussée – travail des carres »

Objectifs : Revoir les axes vus lors de la séance (poussée – glisse – freinage...).

But : Réaliser le parcours en respectant les consignes.

Consigne :

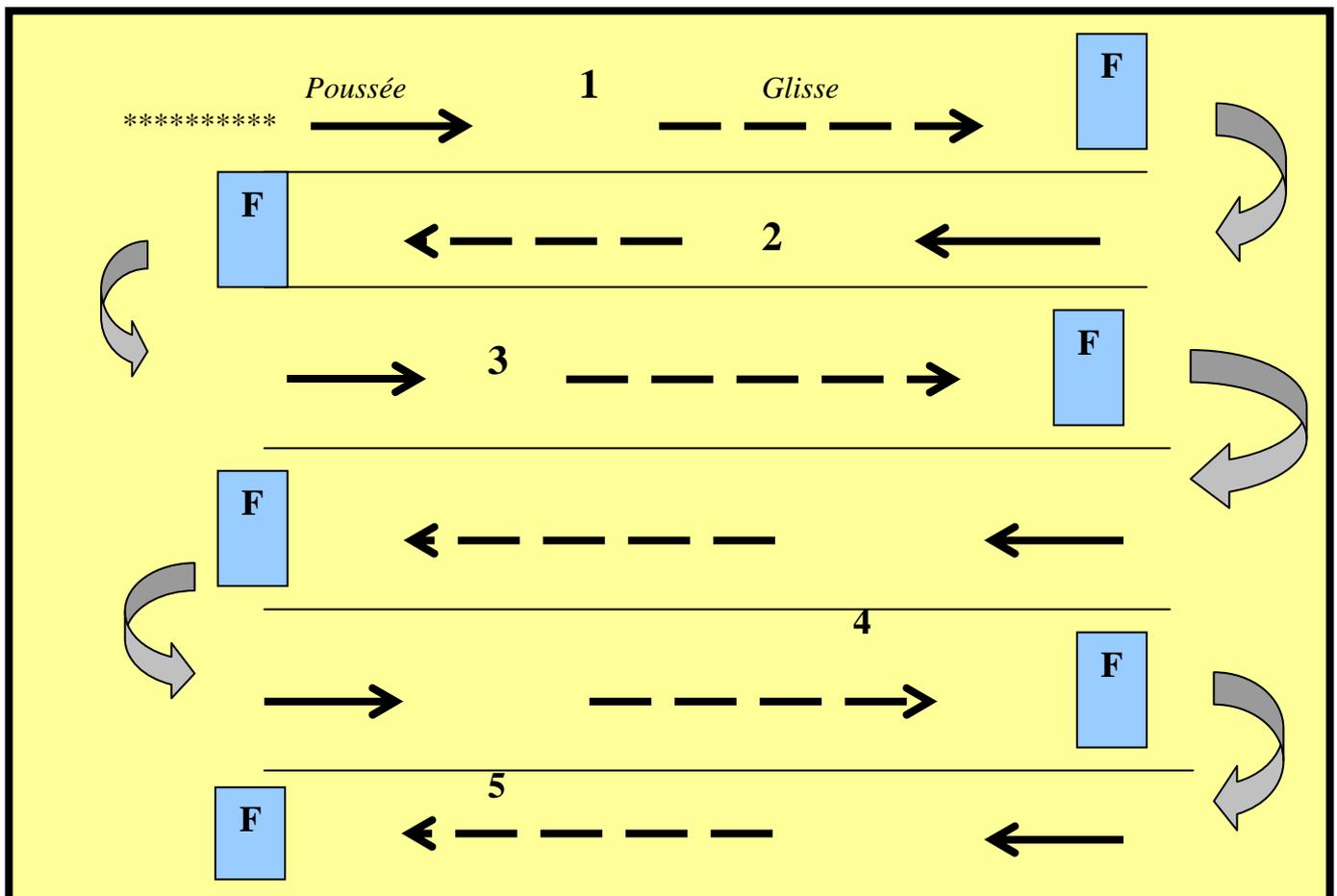
Critères de réalisations :

- Pousser sur 3 appuis.
- Glisser.
- S'arrêter dans la zone de freinage en chasse neige.

Aménagement pédagogique :

cf. schéma

ILLUSTRATION



Situation 2 : apprentissage de la « trajectoire idéale »

Objectifs : Apprendre à virer sans perdre de vitesse.

But : Effectuer un aller retour sur la glace avec un virage demi-tour le plus rapidement possible.

Critères de réalisations :

- Prise de vitesse par une poussée efficace (cf. séance précédente).
- Suivi d'une phase de glisse (pieds //).
- **virage demi tour** :
 - C'est le point de travail de la situation donc le regard de l'éducateur ou de l'enseignant sera davantage tourné sur cette phase. Ainsi, pour pouvoir tourner sans perdre trop de vitesse, il convient de :
 - prendre large en entrée de virage et de sortir large de la courbe
 - bien fléchir les jambes et avoir le buste orienté vers l'avant afin d'éviter tout déséquilibre
 - engagé le virage avec le haut du corps, ce ne sont pas les patins qui engagent le virage mais bien les épaules du patineur.
 - Lors de toute la phase du virage, le patineur a les patins parallèles et est ainsi en phase de glisse.
- Reprise de vitesse en sortie de virage par une action de poussée.
- Arrêt dans la zone de freinage par le biais d'un freinage chasse neige.

Critères de réussites :

- Le virage est maîtrisé lorsque la vitesse du patineur en entrée et en sortie de virage est quasi identique.
- Plus la vitesse est importante dans le virage et plus cela démontre le degré de maîtrise des patineurs dans ce secteur.

Variables :

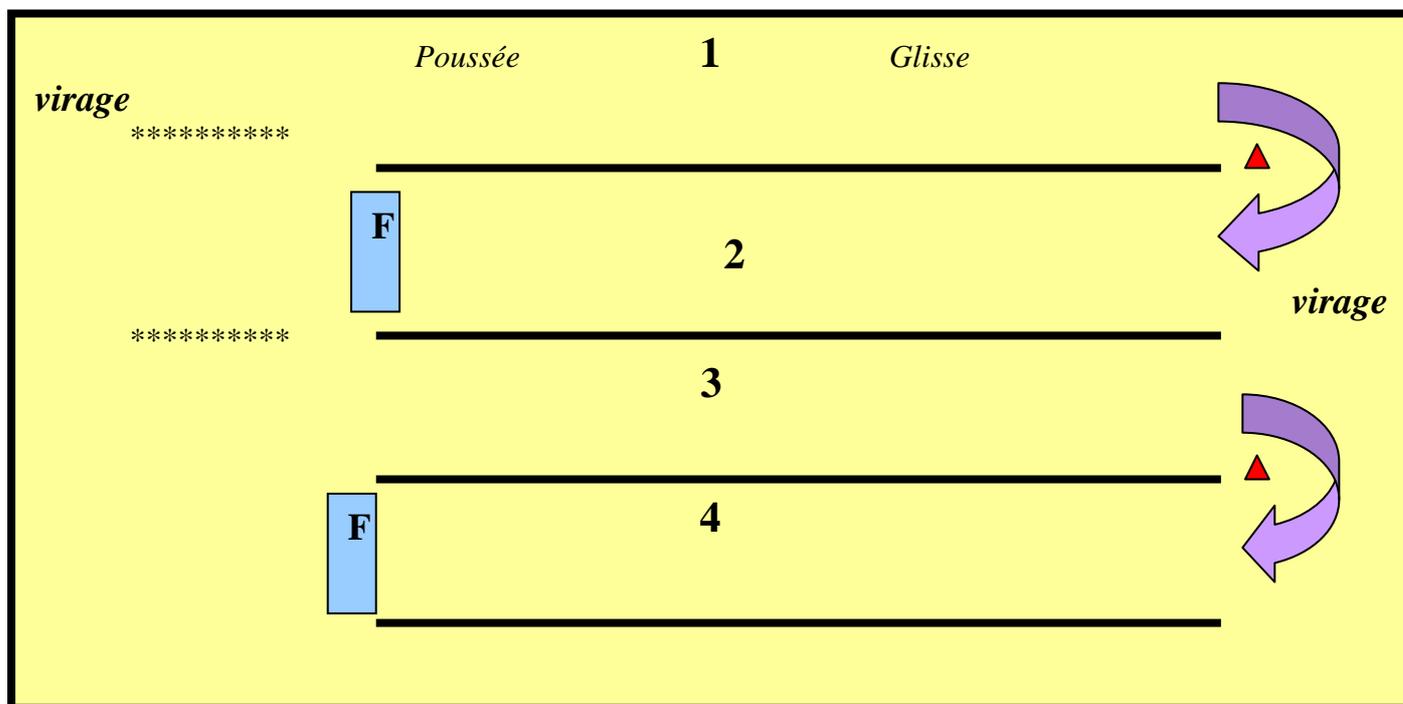
- :

- Réduire la prise de vitesse.
- Augmenter la largeur des couloirs.

+ :

- Diminuer la largeur des couloirs.
- Augmenter la pression temporelle - courses par équipes, le signal déclenchant le départ du Suivant est l'arrêt total dans la zone de freinage.
- Travail sur le pas croisé.

ILLUSTRATION



Situation 3 : parcours en lacet

Objectifs : Apprendre à virer en perdant le minimum de vitesse.

But : Effectuer un circuit en aller retour sur la glace avec un virage demi-tour le plus rapidement possible.

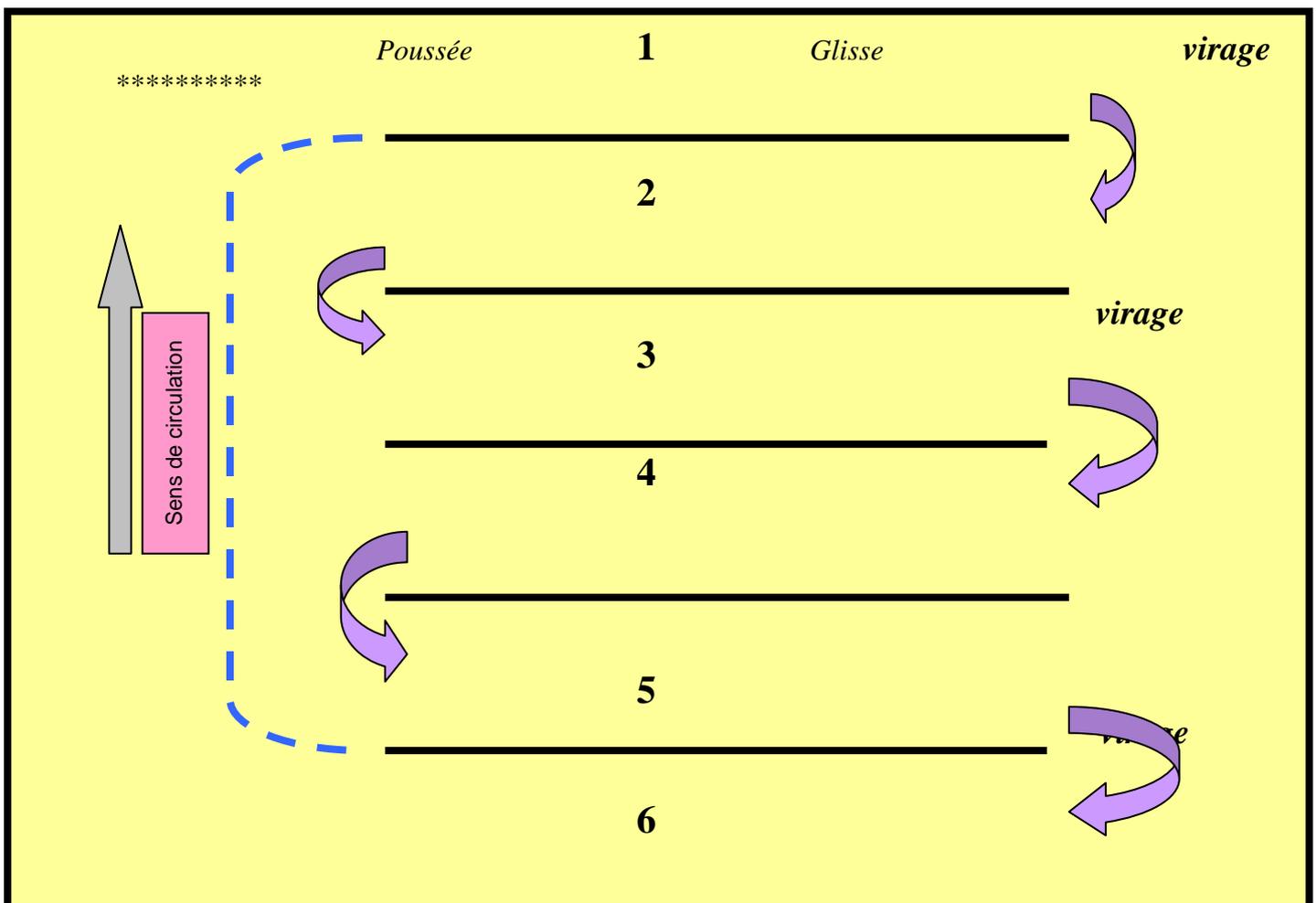
Critères de réalisations :

Les élèves effectuent un parcours sous forme d'aller retour avec pour consignes principales de perdre le minimum de vitesse lors des virages et de reprendre de la vitesse en sortie de virage. Il est par contre formellement interdit de sortir des couloirs délimités sous peine de sanction (sortie de la glace pendant 2''). L'objectif est d'aller vite mais de toujours maîtriser sa vitesse.

- Prise de vitesse par une poussée efficace.
- Suivi d'une phase de glisse (pieds //).
- Reprise de vitesse en sortie de virage par une action de poussée.

Aménagement pédagogique : En terme d'aménagement pédagogique, il serait confortable de pouvoir mettre en place 2 parcours identiques afin d'éviter que les patineurs ne se gênent sur le parcours.

ILLUSTRATION :



Situation 4 : apprentissage du pas croisé :

Objectifs : Changer de trajectoire en conservant sa vitesse.

But : Effectuer un parcours ovale à vitesse constante.

Critères de réalisations :

- Lorsque je veux tourner à gauche, le patin droit vient croiser par-dessus le patin gauche et celui-ci vient se replacer dans la courbe.
- A l'arrêt, ce mouvement provoque ainsi un déplacement uniquement latéral du patineur ; c'est donc bien l'action de poussée (prise de vitesse) + le croisé qui permettent au patineur de tourner.
- Lors du croisé, il est important que le patineur termine chaque mouvement de propulsion (poussée) par une flexion de la jambe porteuse.
- Lors du croisé, il est aussi nécessaire d'engager le haut du corps dans le sens de la courbe ; ainsi si je tourne à gauche j'engage mon épaule droite vers la courbe.

Aménagement pédagogique :

- Placer 4 plots au centre de la glace et demander aux enfants d'en faire le tour tout en conservant leur vitesse.

Variables :

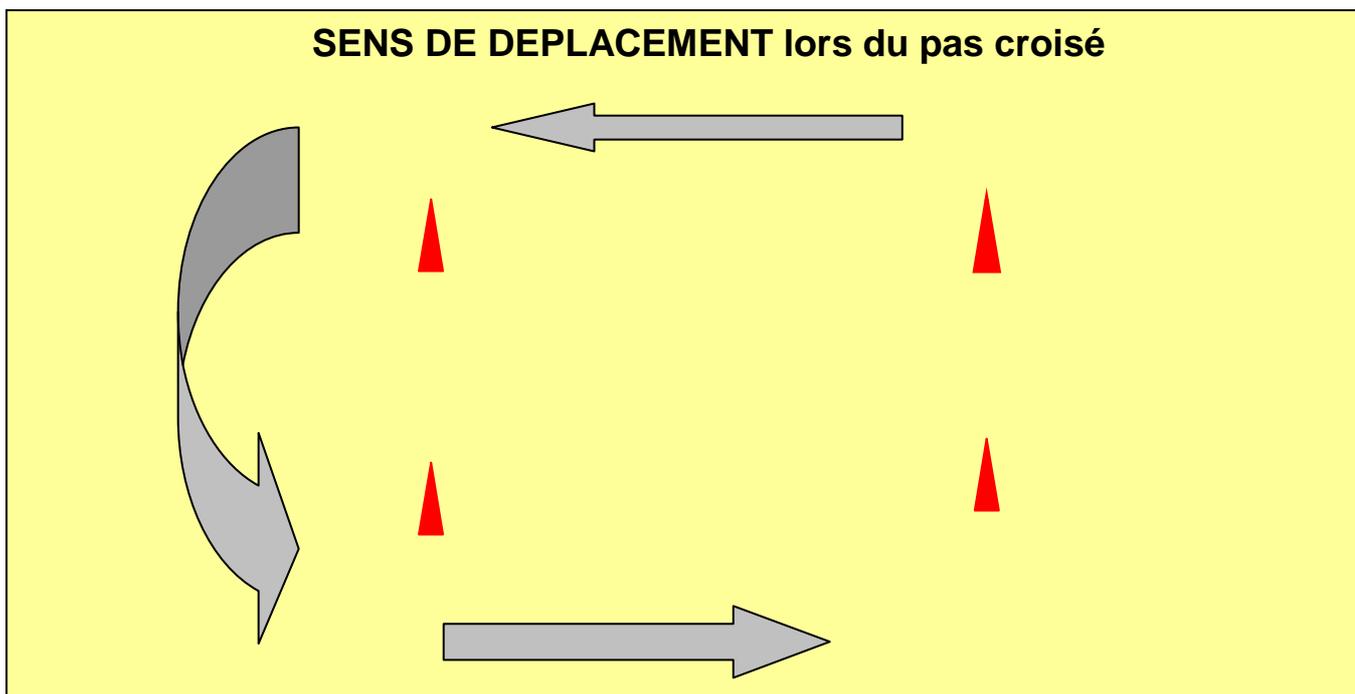
+ :

- Serrer davantage la courbe.
- Demander aux enfants de prendre plus de vitesse.
- Effectuer 10 tours de short track.

- :

- Effectuer le mouvement à l'arrêt.
- Diminuer le degré de la courbe.

ILLUSTRATION



Situation 5 : apprentissage du dérapage

Objectifs : Ressentir l'adhérence des carres de lames – ressentir le dérapage.

But : Réaliser le slalom en dérapant après une prise de vitesse préalable – passer entre tous les plots verts sans les toucher.

Critères de réalisations :

- Se laisser glisser sur les deux patins.
- Patins parallèles (style ski).
- Pousser sur la jambe gauche pour tourner à droite et inversement.
- Vitesse suffisante.
- Les lames ne décollent pas de la glace.

Critères de réussite :

- Atteindre la fin du slalom sans toucher de plots.
- Atteindre la fin du slalom sans reprise de vitesse.

Aménagement pédagogique :

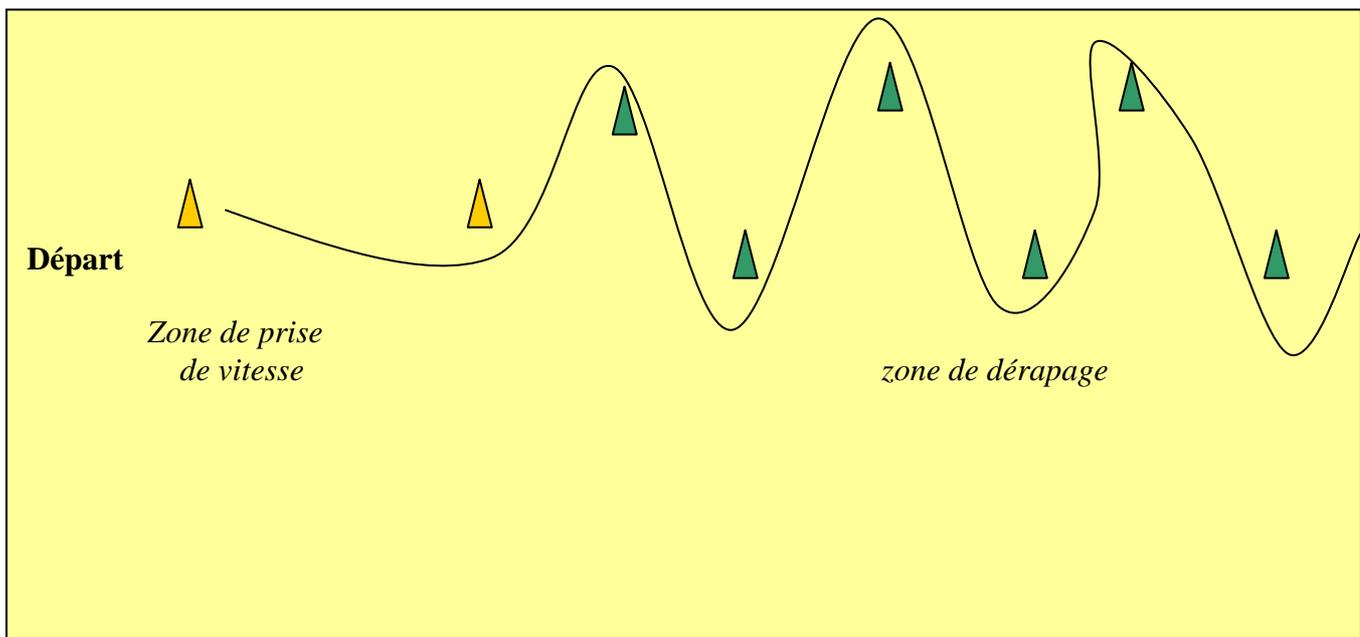
- 6 grands plots verts avec écarts de plus en plus petits (4,3,2,1,0.5 mètres) .
- 2 grands plots orange

Variables :

- Vitesse d'exécution/ écart entre les plots.

+ Zone de prise de vitesse très courte pour que l'élève crée sa vitesse en poussant sur la jambe extérieure au virage /

ILLUSTRATION



Situation 6 : apprentissage du freinage parallèle

Objectifs : Créer une inclinaison du corps (compensation de force) - Ressentir la notion allègement et de renforcement des appuis.

But : Faire le tour complet du plot vert pour s'arrêter en dérapant.

Critères de réalisation :

- Se laisser glisser sur deux patins (patins parallèles).
- Viser le haut du plot vert avec l'épaule intérieure.
- Pousser sur la jambe droite au niveau et en direction du plot bleu.
- Vitesse suffisante.
- Plier les jambes pour s'arrêter.

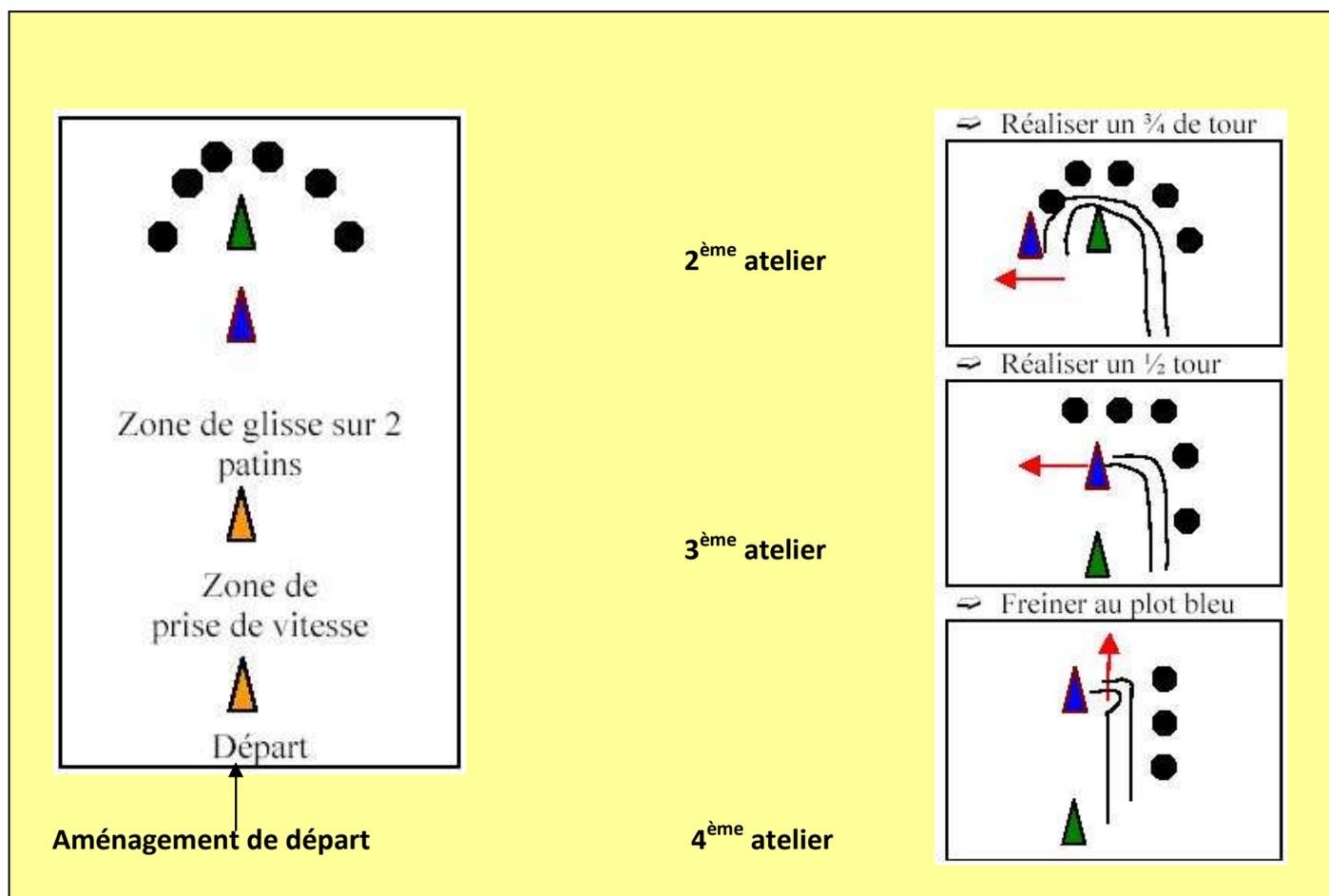
Critères de réussite :

- Arrêt complet au plot bleu.
- Bruit (dérapage).
- Création de neige.

Aménagement pédagogique :

4 ateliers en fonction des remédiations (de complexifications) permettant de préciser le freinage.

ILLUSTRATION



Situation 7 : parcours de short track

Objectifs : Mettre en situation les fondamentaux de vitesse (poussée – glisse – trajectoire – freinage et maîtrise de sa vitesse).

But : Effectuer les 10 tours de pistes le plus rapidement possibles.

Critères de réalisations :

- Au signal (coup de sifflet) les patineurs effectuent une poussée afin de prendre de la vitesse.
- Lors de la ligne droite les patineurs sont dans une phase de maintien de la vitesse (glisse).
- En sortie de virage, les patineurs effectuent une poussée afin de reprendre de la vitesse.
- En cas de sortie de piste, une pénalité de 10'' est ajoutée au temps total du patineur.
- En cas de chute, une pénalité de 5'' est ajoutée.

Aménagement pédagogique :

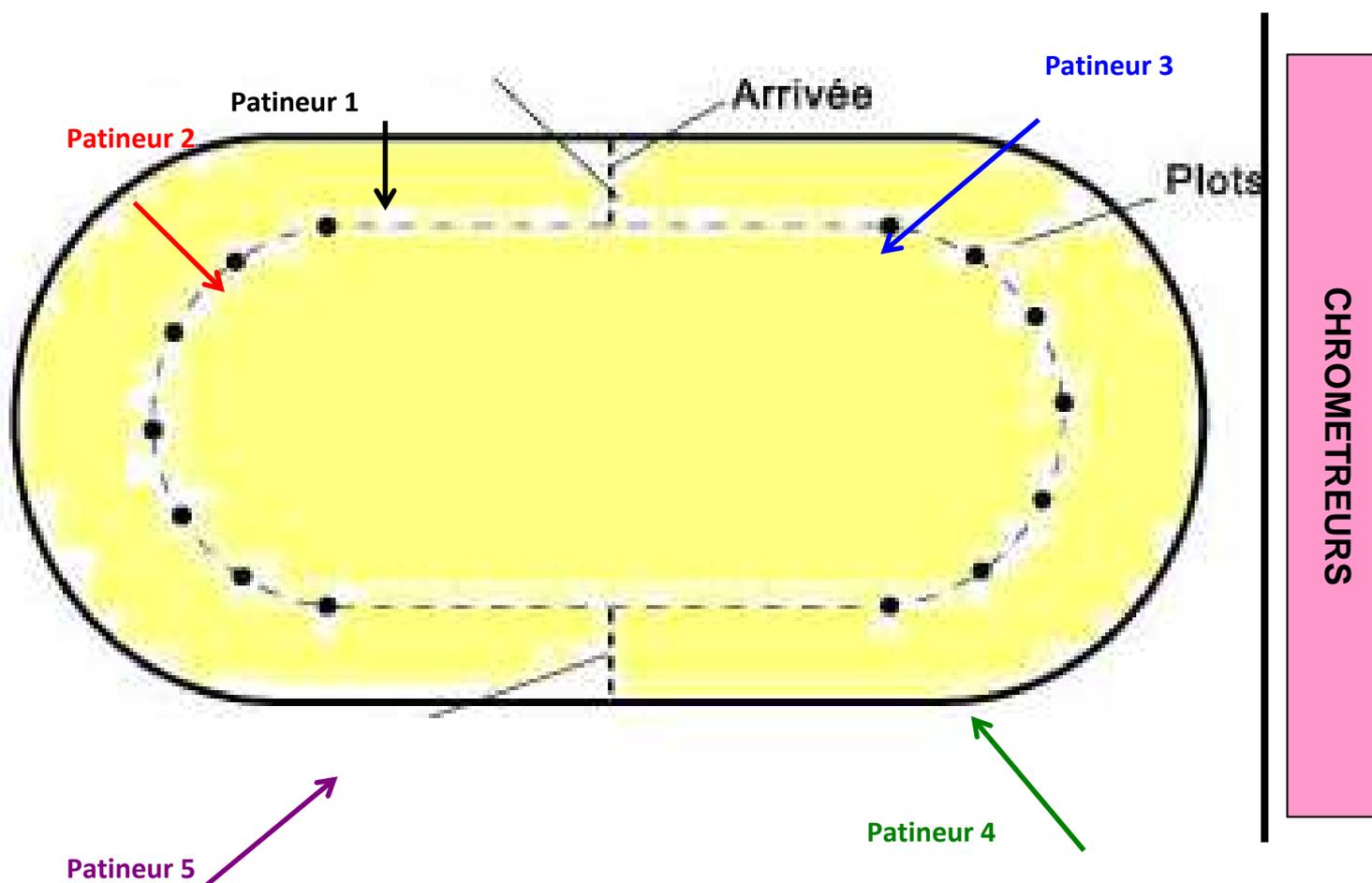
- Les élèves sont par deux et ils alternent les rôles de patineurs et de chronomètres.
- Le patineur effectue 10 tours de pistes le plus rapidement et le chronomètreur remplit la fiche de contrôle qui lui est fourni par l'éducateur. (Cf p.56)

Variables :

+

- Imposer le pas croisé dans les virages.
- Sanctionner plus lourdement les chutes (recherche de la maîtrise de sa vitesse).

ILLUSTRATION



Situation 8 : la course d'endurance

Objectifs : Mettre en situation les fondamentaux de vitesse (poussée – glisse – trajectoire – freinage et maîtrise de sa vitesse).

But : Patiner pendant 5 à 8 minutes.

Critères de réalisations :

- Au signal (coup de sifflet) les patineurs effectuent une poussée afin de prendre de la vitesse.
- Lors de la ligne droite les patineurs sont dans une phase de maintien de la vitesse (glisse).
- En sortie de virage, les patineurs effectuent une poussée afin de reprendre de la vitesse.

Aménagement pédagogique :

- Les élèves sont par deux et ils alternent les rôles de patineurs et de chronomètres.
- Le patineur reste sur la de pistes pendant 5 à 8 minutes. Le chronomètreur gère le temps.

Variables :

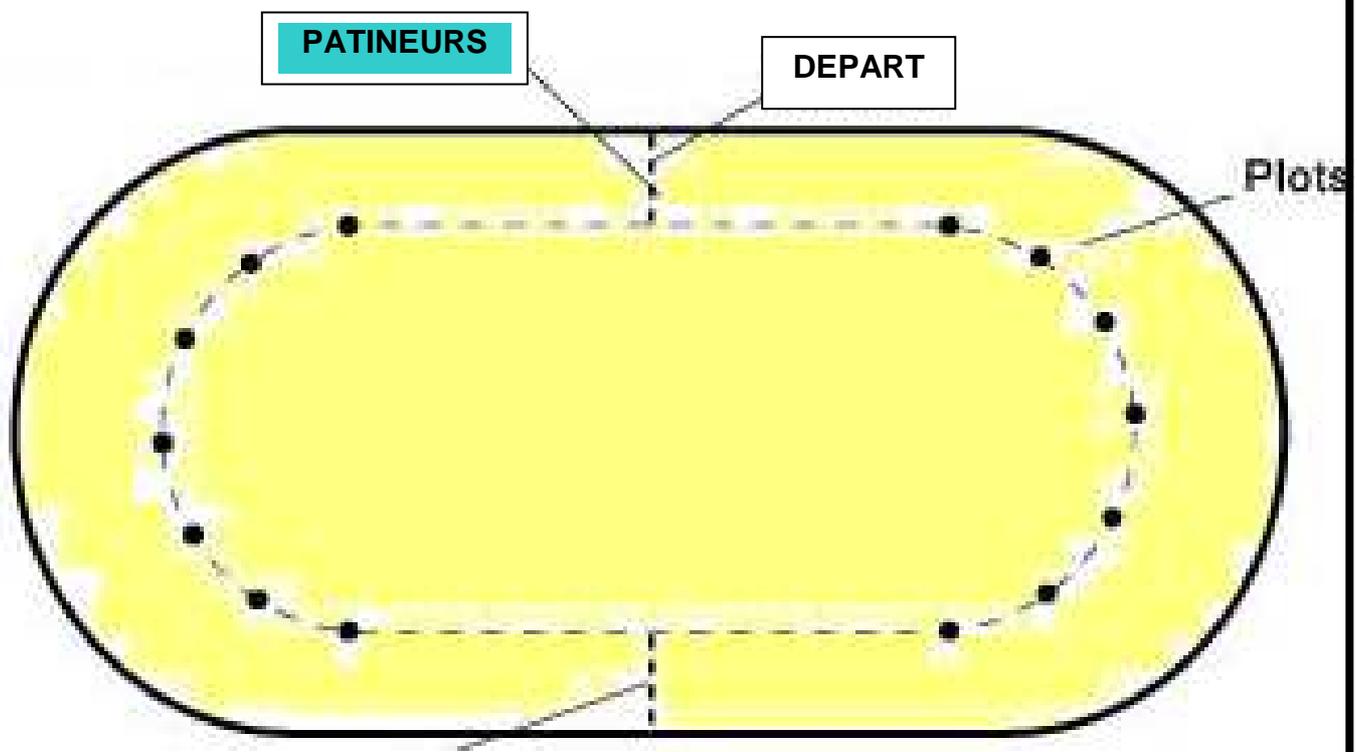
- :

- Courir en équipe en ayant toujours au moins 2 ou 3 partenaires sur la piste.

+ :

- Imposer le pas croisé dans les virages.
- Sanctionner plus lourdement les chutes (recherche de la maîtrise de sa vitesse).

ILLUSTRATION



Les patineurs peuvent répartis aussi sur les différents plots

Situation 9 : la poursuite

Objectifs : Mettre en application l'ensemble des éléments vus lors du cycle de vitesse – prise de vitesse – maintien de la vitesse et gestion de trajectoire.

But : Rattraper son adversaire ou effectuer son nombre de tours déterminés plus rapidement que lui.

Critères de réalisations :

- Au début de la course les patineurs sont à l'opposé l'un de l'autre.
- Au signal, les patineurs prennent de la vitesse et se déplacent dans le même sens.

Aménagement pédagogique :

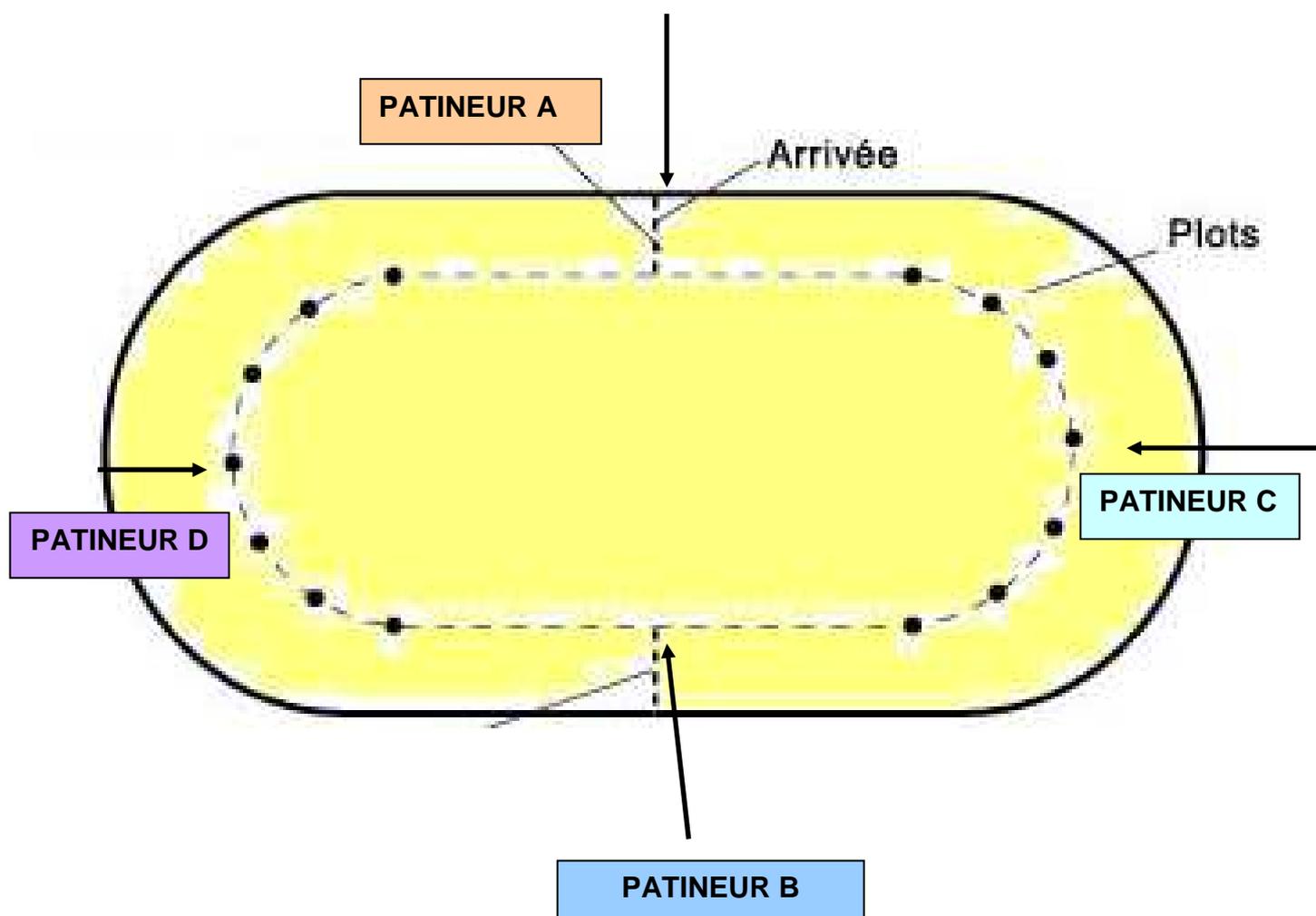
- Possibilité de faire une course par équipe ou 2 équipes se rencontrent et où chaque patineur effectue un tour de piste.
- Possibilité de faire un tournoi individuel où les patineurs s'affrontent en opposition directe.

Variables :

+ :

- Jouer sur la difficulté de la piste ou le nombre de tours à effectuer.
- Jouer sur la composante individuelle ou collective.

ILLUSTRATION



Ma fiche de marque :

	Séance n°		Séance n°		Séance n°	
NOM patineur	-	-	-	-	-	-
Observateur	-	-	-	-	-	-
Epreuve						
Tour						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Mon Barème d'évaluation :

BAREME DE PATINAGE DE VITESSE 10 TOURS

TEMPS INFERIEUR	OU EGALE	NOTE
1"50		20
2"00		19
2"05		18
2"10		17
2"15		16
2"20		15
2"25		14
2"30		13
2"40		12
2"50		11
3"00		10
3"10		9
3"20		8
3"30		7
3"40		6
3"50		5
4"00		4
4"10		3
4"20		2
4"30		1
4"40		0

6. ANNEXES

FRÉQUENTATION SCOLAIRE

ÉCOLE

Classe

Nom De L'enseignant

Jour

Heure

PÉRIODE : I - II - III

LÉGENDE : Présent : 1 ; Absent : 0 ; Dispensé : D

	Noms	Prénoms	Séances												nbre des prés. Réelles	Pointures			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		par Enft	Récap. pointures	Tailles	
1																-		-	26
2																-		-	27
3																-		-	28
4																-		-	29
5																-		-	30
6																-		-	31
7																-		-	32
8																-		-	33
9																-		-	34
10																-		-	35
11																-		-	36
12																-		-	37
13																-		-	38
14																-		-	39
15																-		-	40
16																-		-	41
17																-		-	42
18																-		-	43
19																-		-	44
20																-		-	
21																-		-	
22																-		-	
23																-		-	
24																-		-	
25																-		-	
26																-		-	
27																-		-	
28																-		-	
29																-		-	
30																-		-	
31																-		-	

nbre d'enfant par séance

taux de fréquentation

BILAN PAR CLASSE

ECOLE		
ENSEIGNANT		
CLASSE		
MODULE SUIVI	1	2
3		

ACCUEIL

--

- +
cochez la bonne case

VESTIAIRES

--

- +

MATERIEL

- □ □ □ +

COLLABORATION AVEC LES EDUCATEURS

- □ □ □ +

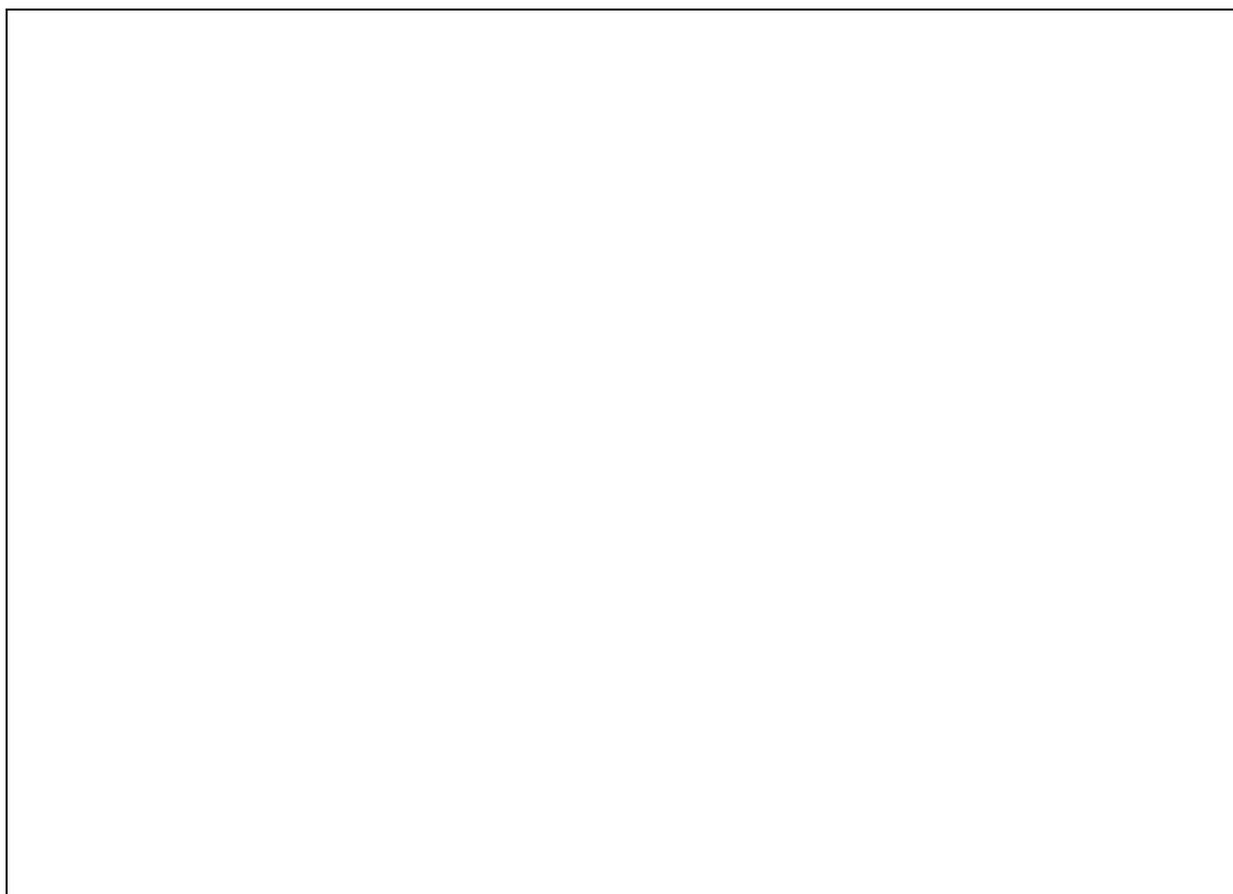
ORGANISATION PEDAGOGIQUE

- □ □ □ +

DIVERS

- □ □ □ +

BILAN GLOBAL



- □ □ □ +

Merci de nous faire parvenir vos commentaires à la fin de votre cycle