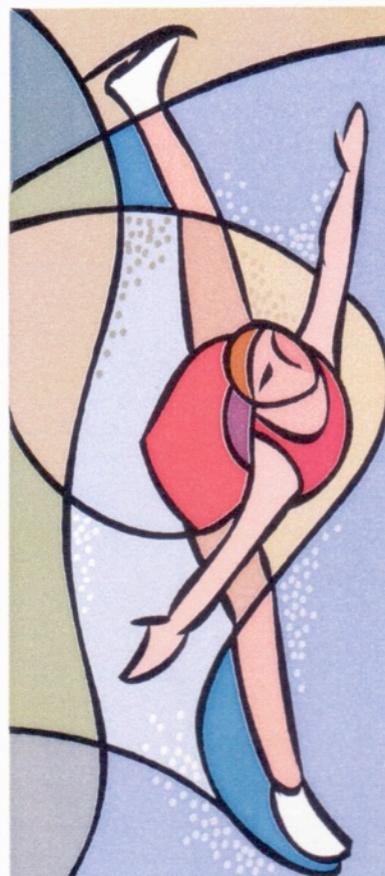


LE PATINAGE À L'ÉCOLE



RECUEIL

D'EXERCICES



SOMMAIRE

1. QUELQUES PRÉCAUTIONS.....	p.1
• Contacts, Équipement pour les élèves, Sécurité, Matériel	p.1
2. DE LA MARCHÉ AU GLISSÉ.....	p.2
• Les premiers pas dans le vestiaire, Sur la glace, Technique de freinage élémentaire	p.2
3. PATINAGE EN AVANT, EN ARRIÈRE.....	p.4
• Patinage avant, Patinage arrière, Quelques figures faciles	p.4
4. CHANGEMENTS DE DIRECTION.....	p.7
• Virages, Demi-tours, Freinage de côté	p.7
5. ET MAINTENANT, SUR LES CARRÉS !.....	p.9
• Découverte et apprentissage, Manège avant, Manège arrière	p.9
• Demi-cercles sur un pied (int et ext), Le « huit en figure », Le « saut de trois »	p.10
• Changement de carre, Le « trois figure », Quelques jeux très prisés	p.12
6. JEUX À GOGO.....	p.13
7. OCCUPATION DE L'ESPACE.....	p.14
8. HOCKEY SUR GLACE.....	p.15
• Introduction, Mises en train, Conduite du puck	p.15
• Passes, Tirs, Formes de jeux	p.17
9. CONCLUSION.....	p.19
• Références, Remarques finales, Remerciements	p.19
10. GLOSSAIRE.....	p.20
• Mots techniques	p.20
• Notes personnelles	p.21

N.B. Les mots **surlignés** font l'objet d'une explication technique dans le **glossaire**, les indications numérotées (**n°**) renvoient à des **illustrations photographiques** et les *textes en italique* mettent en évidence des repères pédagogiques (*conseils, fautes à éviter, exercices correctifs*)

1. QUELQUES PRÉCAUTIONS...

CONTACTS

- s'assurer du fonctionnement des installations : prévisions météo, entretien de la patinoire, ouverture des vestiaires, matériel à disposition, emplacement des poubelles, d'un point d'eau...
- aviser le responsable des installations (clés), les collègues du centre, l'inspecteur
- contacter le médecin urgentiste le plus proche
- aviser les parents d'élèves (équipement, horaires, boissons)

ÉQUIPEMENT POUR LES ÉLÈVES

- patins en bon état : faciliter des échanges entre familles ou la location
 - **lames** affûtées indispensables pour éviter des accidents
 - privilégier des chaussures à coque munie de boucles (meilleure tenue et gain de temps)
 - habits chauds en fonction du temps !! (évent. ensemble de ski)
 - gants, casque obligatoire (casque de hockey, de vélo, de ski...)
 - lunettes de soleil éventuellement
- *contrôler l'équipement des élèves le jour précédant la leçon*

SÉCURITE (à expliquer en classe)

- marcher toujours sur des tapis caoutchoutés
- n'entrer sur la patinoire que sur autorisation
- se rassembler sans accrocher ses camarades pour freiner
- *par exemple : en essaim avec un genou à terre, sur un grand cercle d'engagement, le long des bandes, sur une ligne bien visible...*
- prévoir une mini trousse de premiers secours
- prendre un téléphone portable et entrer les contacts
- prendre la liste des élèves avec les numéros de téléphone des parents
- contacter une personne auxiliaire pour aide aux vestiaires, collaboration pour la leçon...
- *s'aventurer seul avec une vingtaine d'élèves est une lourde charge qui comporte des risques qu'il faut assumer !*

MATÉRIEL

- cônes et disques de démarcation (les mégacônes serviront d'appui pour les débutants)
- sautoirs de différentes couleurs
- demi-balles de tennis (40)
- pucks durs pour les exercices ou jeux (40) et **pucks** en mousse pour les matches (4)
- cannes de **unihoc** (10) et cannes de hockey individuelles
- vieux pneus de vélo servant de cerceaux (10)
- sifflet pour le maître !!
- liste d'élèves avec crayon pour contrôles ou évaluations
- fiches plastifiées pour enseignement différencié ou ateliers
- chiffons ou mouchoirs de réserve

2. DE LA MARCHÉ AU GLISSÉ

LES PREMIERS PAS DANS LE VESTIAIRE OU SUR UN TAPIS CAOUTCHOITÉ

- marcher en av, en arr, en tournant, en tenant ses pieds en V
 - sautiller sur place, se baisser pour toucher le sol
 - rester en équilibre sur un pied
 - positionner ses pieds en chasse-neige en posant les mains sur ses genoux fléchis
 - se laisser tomber sur le côté, se relever... *Qui peut expliquer comment il procède pour se relever ?*
 - alterner diverses postures indiquées par le maître ou un élève
- *c'est l'occasion de contrôler le laçage, de repérer les élèves craintifs...*

LES PREMIERS PAS SUR LA GLACE

- avancer prudemment sur la glace en prenant appui sur un cône (n°1) avec ses 2 mains (aussi possible avec une main : *dans tous les cas, laisser découvrir aux élèves le meilleur moyen de progresser*)
- suivre le maître (qui patine en arr pour faire face à sa classe)
- essayer de lâcher de temps en temps l'appui utilisé, de tourner autour, de n'utiliser qu'une seule main... (*les meilleurs peuvent aller librement*)
- apprendre à tomber en av (n°2) en s'allongeant sur la glace comme dans un mvt de plongeon, mains en av l'une sur l'autre et menton en appui (d'abord depuis la position à genoux, puis debout, jambes fléchies)
- s'aider d'une main courante (bandes, balustrade, *mais jamais d'une corde ou d'un filin*)
- trouver une manière de ralentir son élan, de freiner : *demander aux élèves de montrer leurs « trucs »*
- se retrouver le plus vite possible sur un grand cercle marqué (varier les emplacements)

TECHNIQUE DE FREINAGE ÉLÉMENTAIRE

- sur un grand cercle, racler la glace de chaque côté de soi pour constituer un petit tas de neige : faire prendre conscience que l'effet sera différent selon l'inclinaison de la chaussure vers l'intérieur ou la pression exercée sur la lame...
➤ *trouver un mouvement fluide qui se termine par un arrêt*
- sautiller sur place en alternant l'ouverture et la fermeture des talons pour découvrir ainsi la position de **chasse-neige**...
➤ *après une série de sauts, s'arrêter en chasse-neige, mains sur les genoux, corps fléchi en av (n°3)*
- patiner en av en direction d'un objectif, puis freiner progressivement en position de chasse-neige. Effectuer ensuite un ½ tour pour revenir au point de départ en marquant un nouveau freinage : répéter plusieurs fois l'exercice int / ext
➤ *exercer aussi le ½ chasse-neige (n°4) avec un seul pied de freinage : un bon **affûtage** des lames permet de maîtriser l'arrêt en douceur (incliner la chaussure vers l'intérieur et presser progressivement la lame)*
- suivre un camarade et freiner en même temps que lui
- traverser la patinoire et s'arrêter le plus rapidement possible au signal du maître : compter le temps qu'il faut pour que toute la classe soit immobile... 1...2...3...
- instaurer un carrefour avec 4 embranchements délimités par des cannes ou des cônes : le maître règle la circulation comme un agent de police
- jouer « 1-2-3...soleil ! ou retourne d'où tu viens »
- freiner sur une ligne, un cercle : aussi sous forme de concours variés ou inventés par les élèves

1



apprentissage avec cônes

2



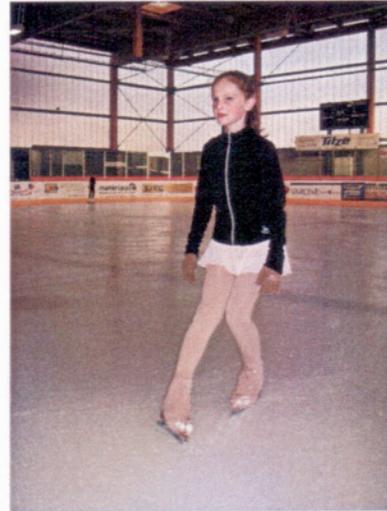
chute avant

3



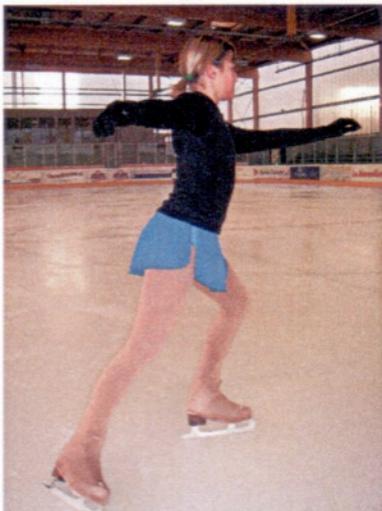
freinage en chasse-neige

4



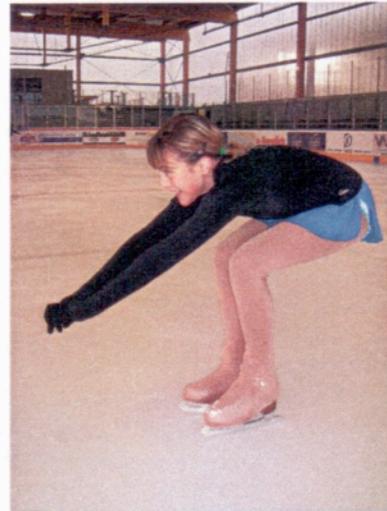
½ chasse-neige

5



trottinette

6



petit bonhomme

3. PATINAGE EN AVANT, EN ARRIÈRE

PATINAGE AVANT

- introduire la poussée de toute la lame grâce à l'exercice de la « **trottinette** » (n°5) à g et à dr : *une jambe sert d'appui continu alors que l'autre « pousse » en utilisant toute la lame, pied bien ouvert*
- idem, mais après 3 élan, glisser sur deux pieds comme le « petit bonhomme » (n°6), sur un pied comme la « cigogne » (n°7) (*aussi avec d'autres variantes de positions des bras*)
- traverser la patinoire en mimant des personnages (le peureux, le hockeyeur, la patineuse artistique...)
- perfectionner la poussée à 2 sous forme de jeux tels que :
 - « la fusée » : A pousse B en plaçant les mains sur ses hanches (propulser après 5 poussées...)
 - « la locomotive » : A tire B qui se tient en position accroupie, ferme les yeux...
 - « les gladiateurs » : A et B se font face en appui sur leurs épaules et tentent de se repousser
- perfectionner le rythme et la longueur des glissés
 - « qui effectue le moins de pas sur une distance donnée ? »
 - « zig-zag » : glisser alternativement à g et à dr entre des obstacles alignés (2-3 mètres de distance)
 - la poussée intervient toujours au passage entre les obstacles
 - glisser de part et d'autre d'une ligne servant de point de repère pour les poussées
- « **polonaises** » : sur 2 rangs, les élèves se rapprochent, se touchent puis s'éloignent idem en se croisant, sur un tempo de valse en musique
- soigner la synchronisation : en couples (n°8), côte à côte, main g/main g, main dr/main dr, le monsieur étant à gauche de sa dame : « quel est le meilleur couple ? qui peut ajouter des figures ? »
- entraîner la vitesse sous forme de jeux :
 - « poursuite simple écharpe, aussi avec variantes pour se protéger (en étant accroupi, en arr...) »
 - « chasse aux queues de renard (aux scalps) aussi avec plusieurs **jokers** (vies) : concours individuel pour 4 chasseurs qui essaient de collectionner le plus de trophées en une minute de jeu »
 - « estafettes diverses : transport d'eau, déplacement d'un objet »
 - « balle à 5 passes avec un ballon mousse, en 2 équipes »
- entraîner l'endurance sous forme de jeux :
 - « course relais en cercle autour de la patinoire avec 3-4 équipes de 4-5 élèves répartis par le maître »
 - « short track sur plusieurs tours de patinoire »
- présenter la « roue du moulin » (n°9), version **holiday on ice** (2 axes avec arrivées et départs n°)

PATINAGE ARRIÈRE

- progresser en arr à petits pas, *pointes des pieds rassemblées, talons écartés*, d'abord en se tenant à la bande (n°10), puis librement
- se repousser de la bande et effectuer quelques pas *en transférant le poids de son corps à g et à dr*
- prendre appui sur un camarade de face (bras sur épaules) et se laisser guider en arr (n°11), d'abord passivement, puis en activant ses jambes et finalement en essayant de changer de direction...
- faire l'exercice du « citron » en progressant avec des poussées sur les carres intérieures
- patiner à 3, 2 élèves progressent en av, encadrant un troisième qui patine en arr
- patiner en arr dans un parcours d'obstacles (*regarder où l'on va !*)
- suivre un camarade tout en patinant en arr (du même niveau, c'est mieux !)

QUELQUES FIGURES FACILES

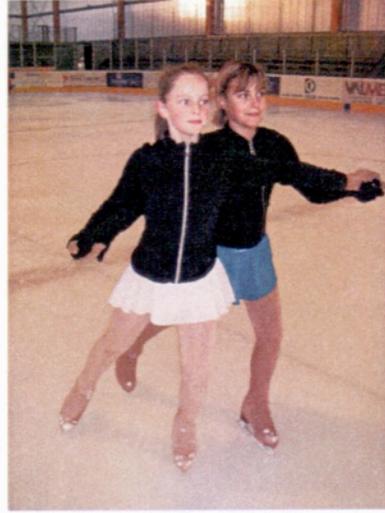
- le « petit bonhomme » (n°6), la « cigogne » (n°7), la « coquille » (n°12), l'« avion » (n°13) pour stabiliser l'équilibre
- l'alphabet pour reproduire une lettre montrée par un partenaire
- le « saut de géant » (n°14) en effectuant un saut de ciseau pour pointer avec la jambe lancée
- la pirouette sur les 2 pieds (n°15) en partant d'un mouvement de **spirale** avec la jambe extérieure
- la révérence (n°16) en ligne droite et freinage en douceur pour terminer une présentation
- une petite chorégraphie sur une musique pas trop rapide...

7



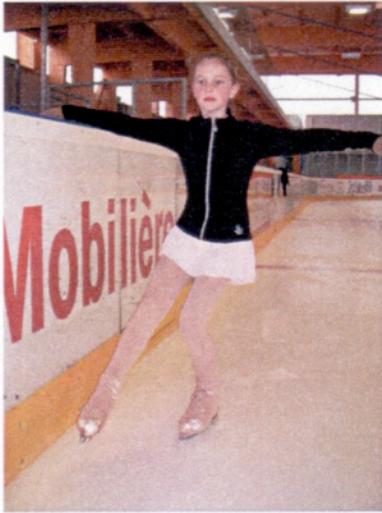
les cigognes

8



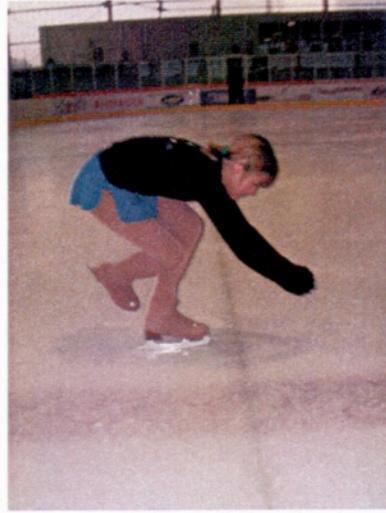
en couple

10



début patinage arrière

12



coquille

9



roue du moulin

11



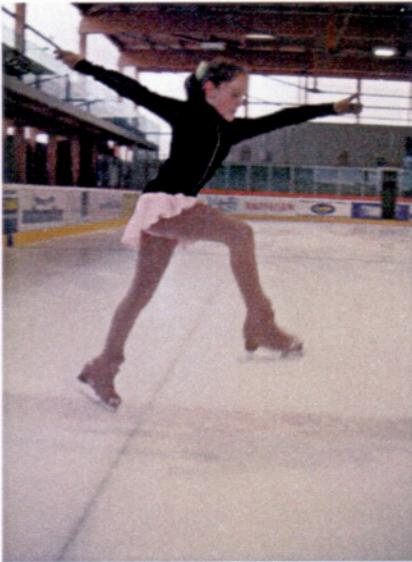
aide patinage arrière

13



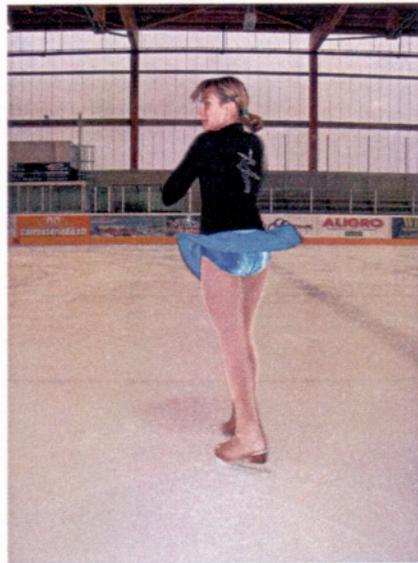
avion

14



départ du saut de géant

15



pirouette sur deux pieds

16



révérence

4. CHANGEMENTS DE DIRECTION

VIRAGES

- évoluer librement dans une forêt d'obstacles (1/2 balles de tennis distantes de 3-4 m) : *qui trouve comment faire pour tourner ?*
- idem, mais en écartant les bras pour planer vers l'intérieur à chaque virage
- suivre un camarade à la trace (le maître et son chien) ! le chien « aboie » si son maître va trop vite
- tester différents rayons en décalant les 2 pieds lors du virage : *pied gauche en avant lors d'un virage à gauche, pied droit en avant lors d'un virage à droite*
- accomplir **des guirlandes** en parcourant des largeurs de patinoire et effectuer un virage brusque à 180° avant la bande
- entraîner différentes formes de virage sur un parcours d'obstacles, 1/2 balles de tennis alignées chaque 3-4 m (former 3 colonnes devant 3 parcours différenciés en variant le positionnement des repères)
 - « slalomer, godiller comme à ski en mettant ses 2 mains sur les genoux fléchis »
 - « faire un tour complet autour de chaque obstacle, une fois à g, une fois à dr »
 - « franchir à pieds joints les balles de tennis : attention à la réception souple en av »
 - « essayer de slalomer sur 1 pied en se faisant pousser par un camarade »
 - « accomplir des tâches données sous forme de concours d'estafettes : transport de matériel sur un parcours varié, combinaison de tous les éléments appris lors des leçons précédentes... »
- organiser **une course aux numéros en ordre ouvert** avec 4 colonnes composées de 5-6 rangs : intégrer des slaloms entre ses camarades

DEMI-TOURS

- entraîner d'abord *l'équilibre sur un pied, base technique indispensable* (aussi bien en arr qu'en av)
- exercer le long des bandes, le passage av-arr **sur 2 pieds** avec un mvt d'élévation au moment de la rotation afin de délester le poids sur les carres
- reproduire le même exercice sans aide, *aussi en sautant pour les meilleurs !*
- exercer, mains en appui face aux bandes, le passage av-arr **par changement de pied (n°17)** tout en restant sur *les carres intérieures, hanches bien ouvertes...*
- répéter plusieurs fois l'exercice en changeant régulièrement de direction
- ajouter un petit mvt de flexion/extension au moment du changement de jambe
- se libérer progressivement de l'aide à la **balustrade** (1 main, puis seulement au cas où...)
- effectuer des 1/2 tours avec l'aide d'un camarade en soignant la tenue : *haut du corps bien doit*
- stabiliser l'apprentissage au moyen de jeux tels que :
 - « qui peut traverser la patinoire et faire 4 demi-tours ? »
 - « toute la classe fait 1/2 tour au signal du maître ou sur chaque ligne rencontrée »
 - « jeux de poursuite : immunité pour l'élève qui fait 1/2 tour et patine en arrière pendant 5 sec »
- faire le carrousel (**n°18**)

FREINAGE DE CÔTE, PIEDS PARALLÈLES

- reprendre les exercices de « raclage » pour former un petit tas de neige à g et à dr (faire prendre conscience de *l'inclinaison et de la pression progressives sur les carres !*)
- en appui face à une barrière : glisser pieds joints en direction des bandes en effectuant un 1/4 de tour « freiné » avec pression sur les carres. *Attention à ne pas déraper sur l'arrière des lames !*
- idem avec un petit élan. Entraîner aussi bien g et dr et diminuer progressivement la pose des mains
- démontrer le freinage parallèle (**n°19**) : *la jambe « intérieure » assure l'équilibre, tandis que « l'extérieure » freine progressivement par inclinaison et pression sur la carre int* (vérifier la qualité de son freinage en examinant *les traces sur la glace !*)
- exercer en jouant au « miroir », le maître face à sa classe indique les directions dans les 4 points cardinaux (on peut aussi mémoriser un ensemble de déplacements)
- freiner sur les lignes bleues et rouges avec chaque fois retour au point de départ
- organiser **une course aux numéros en cercle** avec freinage parallèle lors du retour à sa place

17



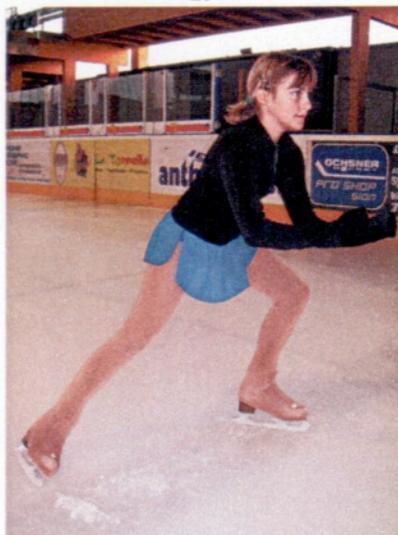
fin du passage av- arr

18



le carrousel

19



freinage parallèle

5. ET MAINTENANT, SUR LES CARRÉS !

DÉCOUVERTE ET APPRENTISSAGE

- sur place, incliner les patins vers l'intérieur, vers l'extérieur... Expliquer la notion de **carre**
- près d'une barrière, sur un pied, se laisser « tomber » de côté en prenant appui au dernier moment !
- *se laisser conduire « à l'aveugle »* par un camarade : A se met sur un pied, ferme les yeux en position de patinage av ; B tire A en marche arrière en lui faisant faire des virages
 - *entraîner les deux pieds, puis changer de rôle : excellent pour la confiance réciproque !*
- reprendre l'exercice du « citron » en avant et en arrière
- sur un cercle, faire **la trottinette** à g avec *glissé continu sur le pied dr et poussée avec la jambe g* : qui peut glisser le plus longtemps sur un seul pied après 3 élans ? qui reste toujours sur la ligne ?
- reprendre les mêmes exercices à dr
- exercer ensuite les carres extérieures selon le même principe : d'abord avec aide d'un camarade qui soutient vers l'intérieur, puis librement
- en cercle de front en se donnant la main, les n°1 tirent, les n°2 restent sur le pied int (carre externe)
- rythmer 3 « **chassés** » suivis d'un « glissé »

MANÈGE AVANT

- en ordre libre, se déplacer de côté en « miroir » comme le maître en croisant une jambe devant l'autre et en décroisant par l'arrière en levant la pointe:
 - *garder les épaules sur un déplacement en arc de cercle, tout en conservant les pieds perpendiculaires à celui-ci !*
- sur un grand cercle, à l'aide d'un partenaire qui soutient par le bras à l'intérieur, effectuer des **croisés (n°20)** : d'abord lentement, puis en rythmant les appuis
- décrire un « grand huit » en croisés (*les meilleurs dépassent à l'extérieur !*)
- faire les croisés en progressant en spirale en raccourcissant progressivement le rayon du cercle, puis l'élargir à nouveau
- alterner croisés normaux et « **pas canadiens** » sur 5 secondes (*appuis plus brefs et énergiques*)
- parcourir un slalom très ouvert, aussi sous forme de course poursuite à deux

MANÈGE ARRIÈRE

- reprendre les mêmes exercices introductifs au manège avant, mais les appliquer en arrière
- patiner à deux, face à face, en prenant appui sur les avant-bras ou en tenant un bras: A pousse, B transfère le poids du corps sur deux poussées, puis effectue des croisés (**n°21**)
- patiner en arr : après deux chassés d'élan, essayer de commencer les croisés
- patiner en faisant le « ½ citron » avec *la jambe extérieure qui effectue une poussée énergique sans quitter la glace* . Puis, essayer progressivement d'amener le patin ext devant le patin int pour enfin effectuer le changement d'appui : *attention, un croisé s'effectue toujours en levant les patins !*
- décrire un « grand huit » en croisés (*les meilleurs dépassent à l'extérieur !*)
- alterner croisés normaux et « **pas canadiens** » sur 5 secondes (*appuis plus brefs et énergiques*)
- se donner la main en cercle de front et effectuer des croisés arrière en rythme
- se mouvoir dans un parcours d'obstacles
 - *le regard se porte toujours en arrière par-dessus l'épaule intérieure*
- faire un « grand huit » en croisés av sur le premier cercle, puis en croisés arr sur le deuxième

SUR LES CARRES (suite...)

DEMI-CERCLES SUR UN PIED (carres intérieures)



- **démontrer carres intérieures** : bras g en avant, pousser avec la carre int du patin dr (n°22) pour pouvoir glisser sur la carre int du patin g, la jambe libre (dr) levée en arr un peu à l'int de la trace ; bien se redresser pour prendre la 1ère position
Passer à la courbe suivante par une rotation des épaules tout en portant la jambe libre en av, le long de la chaussure d'appui, légèrement à l'ext de la courbe. Après avoir effectué une poussée de la carre int g, glisser sur la carre int dr et bien se redresser pour prendre la 2^{ème} position
- faire de petites « poussettes » de la jambe libre en suivant un ½ cercle marqué sur la glace (cônes...)
- prendre appui auprès de camarades se trouvant au centre des ½ cercles et qui tendent leurs bras afin d'aider le patineur à garder son équilibre
- soigner l'exécution en contrôlant la vitesse et en réalisant de belles « ½ oranges »
- présenter l'exercice sur un cercle complet (pour les meilleurs !)

DEMI-CERCLES SUR UN PIED (carres extérieures)



- **démontrer carres extérieures** : bras dr en avant, pousser avec la carre int du patin g pour pouvoir glisser sur la carre ext du patin dr, la jambe libre (g) levée en arr un peu à l'int de la trace ; bien se redresser pour prendre la 1ère position (n°23)
Passer à la courbe suivante par une rotation des épaules tout en portant la jambe libre en av, le long de la chaussure d'appui, légèrement à l'ext de courbe. Après avoir effectué une poussée de la carre int dr, glisser sur la carre ext g et bien se redresser pour prendre la 2^{ème} position
- suivre la même progression mentionnée pour les « carres intérieures »
➤ Ce balancé est nettement plus difficile et demandera plus d'entraînement et de persévérance

LE « HUIT EN FIGURE »



- réaliser un cercle complet sur un pied en changeant de position (épaules et jambe libre), puis après une poussée énergique, accomplir le deuxième cercle sur l'autre pied.
➤ 1^{er} tiers = poussée, 2^{ème} tiers = chang d'épaule vers l'int du cercle, 3^{ème} tiers = passage jambe libre
- se référer aux exercices de présentation des ½ cercles

LE SAUT DU TROIS

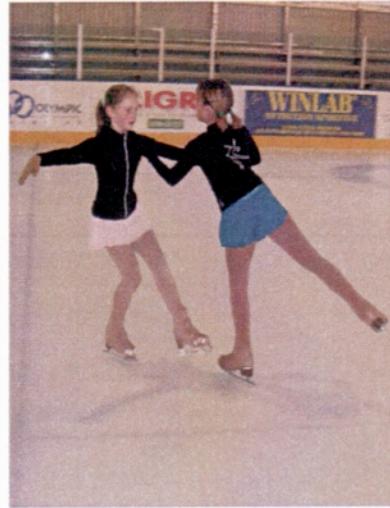
- **démontrer** : par un saut tournant, passer du patinage av en courbe sur une jambe (carre ext) sur l'autre jambe en arr sur la carre ext
- entraîner d'abord à l'aide d'un appui sur une balustrade
- faire de même en se servant de l'appui des mains d'un camarade (n°24)
➤ il est possible d'enchaîner les sauts en virevoltant l'un après l'autre, toujours dans le même sens
- exercer enfin la forme finale décrite ci-dessus avec atterrissage sur les deux pieds, puis sur un seul

20



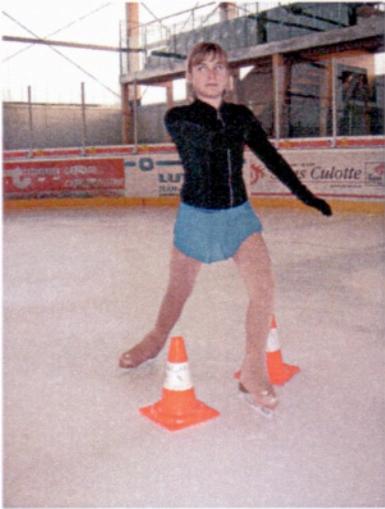
croisés avant

21



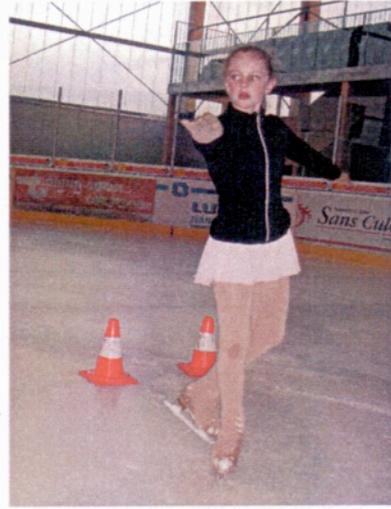
croisés arrière

22



début 1/2 cercle, carre intérieure

23



1/2 cercle, carre extérieure

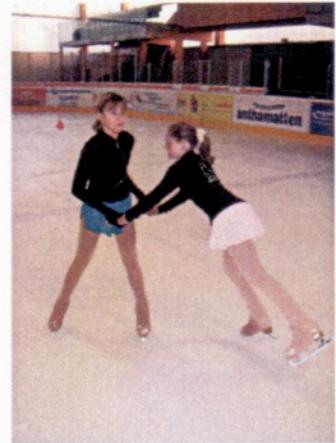
24



24



24



saut du trois : suite d'images

SUR LES CARRÉS (suite...)

CHANGEMENT DE CARRE

- slalomer sur un pied entre des obstacles placés en ligne : essayer d'incliner le patin sur les carres
- décaler progressivement les obstacles pour rester plus longtemps sur la courbe
 - *la jambe libre peut être placée en av pour indiquer le chemin*
- effectuer un changement de carre composé d'un ext suivi d'un int ; la première partie de la figure est toujours un demi-cercle et la seconde un cercle entier.



➤ *Commencer par l'alternance ext/int est plus facile que int/ext !*

LE « TROIS FIGURE »

- **démontrer** : *d'un glissé av carre extérieure, passer à un glissé arr carre intérieure en effectuant une demi-rotation sur la même jambe*
- se tenir à une balustrade et enchaîner av-arr sur un pied : glisser toujours de côté sur le pied le plus proche des bandes, puis revenir à sa position initiale en exerçant l'autre pied
 - *effectuer la rotation du buste au maximum suivie d'une élévation de tout le corps afin de délester le poids sur la glace au moment du changement de carre. A la sortie du demi-tour, tenir les épaules en contre-rotation du bassin (abandonner progressivement l'aide des mains)*
- exercer avec appui sur les mains d'un camarade : chacun virevolte à tour de rôle
- sur une légère courbe, décrire un « trois », puis *vérifier les traces laissées sur la glace (UU)* : le « bec » est-il régulier ? suis-je à l'aise aussi bien à dr qu'à g ?
- enchaîner plusieurs « trois » avec **un mouvement rythmé de valse** composé de 3 figures simples : un av ext, le 3 et un arr ext. Ces différentes parties sont dansées à la suite les unes des autres sur un grand cercle sur une musique d'accompagnement de type valse lente.
- réaliser **un changement de carre combiné avec un « trois »** : la première partie (ext) est toujours un demi-cercle et la seconde (int) un cercle entier.

QUELQUES JEUX TRÈS PRISÉS

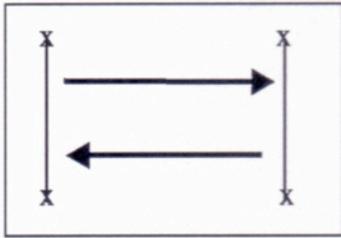
- **gendarmes et voleurs (la chaîne)** : 4-5 gendarmes poursuivent une quinzaine de voleurs. Ceux qui sont « touchés » vont en prison, mains sur la tête. Ensuite, ils forment une chaîne mobile qui peut être « cassée » par un voleur habile qui délivre alors toute la prison...
 - *Développer les stratégies nécessaires pour surveiller la chaîne... ou la délivrer*
 - Délimiter une zone de repli pour les voleurs pour qu'ils puissent se reposer...*
 - Arrêter le jeu au bout de 5 minutes si les gendarmes peinent et compter les voleurs encore libres*
- **course de relais circulaire** : 4 groupes de 4-5 élèves. Simultanément, les premiers de chaque équipe parcourent un tour de patinoire le plus rapidement possible pour transmettre ensuite le relais par l'arrière à l'élève suivant. Quel groupe accomplira les 4-5 relais le plus rapidement ?
 - *Développer une stratégie pour savoir dans quel ordre vont s'effectuer les relais*
 - Délimiter une zone de passage de relais*
 - Exiger une petite « tape » dans le dos pour transmettre le relais*
 - Organiser aussi des éliminatoires par équipes de 2*
- **balle brûlée** : idem au jeu en salle, mais avec *un ballon en mousse et des grands cônes comme refuge*
- **balle à 5, ballon derrière la ligne ou rugby** : en utilisant un ballon de rugby et en adaptant les règles à volonté selon le niveau des participants

6. JEUX À GOGO !

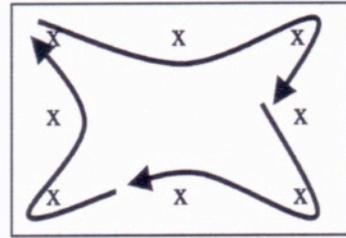
JEUX PROPOSÉS	INFOS UTILES	Patinage arrière	½ tours	Freinages divers	Virages
Poursuite simple « sautoir/écharpe » avec variantes ensorcelée, croisée, en équipe...		X	X	X	X
Poursuite en chaînes : deux au minimum, quatre c'est trop ! (diviser en 2)				X	X
Chasse aux « queues de renards » : poursuite indiv. ou par équipes (sautoirs)				X	X
Jour et nuit : sur 2 lignes, jeu de réaction				X	
Tape-dos en cercle : avec changement de direct. si le poursuivant touche le frappeur			X	X	
Retourne d'où tu viens ! Version « 1,2,3, soleil ! »				X	
La police de la circulation : un élève règle la circulation dans un carrefour				X	X
Balle au chasseur : forme individuelle ou en équipe avec des balles en mousse		X		X	X
Le lard dans la cave : 4 à 5 chats gardent 40 pucks dans un cercle...				X	X
Course d'estafettes avec virages, slaloms, patinage arrière, transport d'un objet...		X	X	X	X
Course aux numéros en ordre ouvert		X	X	X	X
Course aux numéros en cercle			X	X	
Gendarmes et voleurs (la chaîne) : avec prisonniers enchaînés et zone de repli...		X	X	X	X
Course relais autour d'un rectangle ou de toute la patinoire (équipes dans une zone)					X
Exercices amusants avec obstacles constitués de ½ balles de tennis		X	X	X	X
Balle à 5 avec objets divers		X	X	X	X
Balle derrière la ligne ou rugby : version adaptée pour la sécurité !		X	X	X	X
Balle brûlée avec refuges (cônes) et balle frappée en mousse		X	X	X	X
« Polonaises » diverses en musique					
La « roue du moulin » Version holiday on ice					
Présentations « chorégraphiques » en couples ou en groupes		X	X	X	X
Hockey sur glace sur de petites surfaces, avec plusieurs buts et puck en mousse...		X	X	X	X

⇒ N.B. Tous ces jeux entraînent bien sûr le patinage avant ainsi que la tactique et le rythme.

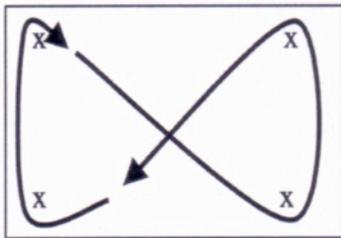
7. OCCUPATION DE L'ESPACE



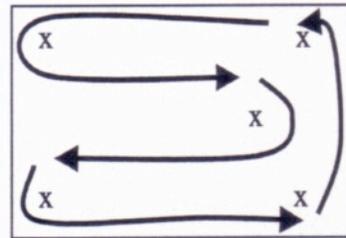
frontal, par vagues



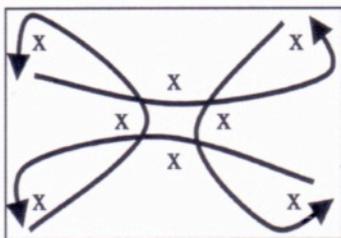
en rectangle



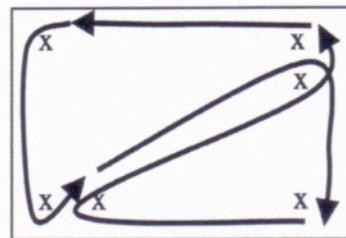
en huit



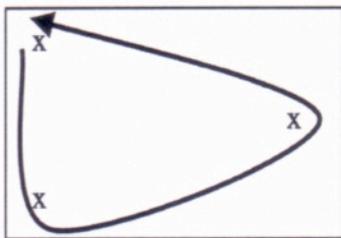
en corridor



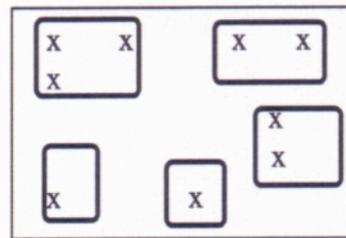
en papillon



en double triangles



en triangle avec alternance



en ateliers ou postes

8. HOCKEY SUR GLACE

INTRODUCTION

Le hockey sur glace peut être abordé dans les degrés moyens. Dès que les bases sont acquises (surtout le freinage!), filles et garçons pourront s'adonner à ce sport en découvrant les rudiments de la conduite du puck, des passes et des premiers tirs sur des buts sans gardien. La pratique du jeu dans sa forme finale est réservée aux plus grands degrés (5°- 6° Prim, Cycle d'Orientation).

Il va de soi que les mesures de sécurité déjà édictées sont à observer scrupuleusement : port de gants et d'un casque (n°25), cannes légères « type unihoc », pucks en mousse pour les jeux (év. balles « unihoc » lestées)

MISES EN TRAIN

Exercices traditionnels :

- patiner en rectangle dans un parcours délimité par des cônes : av, arr, ½ tour, freinage et chang de dir
- patiner librement : au signal, exécuter ce qui a été indiqué (1 coup de sifflet = patinage arr, 2 coups de sifflet = freinage canadien, 3 coups de sifflet = accélération, etc.)
- patiner d'une ligne à l'autre en effectuant des exercices d'étirement avec cannes (équilibre sur une jambe, rotation des poignets, étirements des ischios et des adducteurs, mobilité des épaules...)
- effectuer un petit parcours d'obstacles où tous les éléments techniques de bases sont exercés
- décrire un huit sur deux cercles en manège avant alterné de pas canadiens, aussi en arrière
- sprinter et freiner d'une ligne à l'autre tout en revenant chaque fois au point de départ

Exercices spécifiques avec cannes :

- patiner librement, au signal poser sa canne et la reprendre après en avoir fait le tour en pas canadiens
- cannes posées sur la glace, patiner en slalomant autour des obstacles, sauter par-dessus...aussi en suivant un camarade qui indique le chemin
- freiner devant sa canne en arrêt canadien, puis reculer en patinage arrière sur 3-4 m pour reprendre l'élan en changeant le côté du freinage
- par deux, se déplacer en « attelage » avec cannes : celui qui est derrière freine ou slalome
- par deux, se repousser face à face, cannes à hauteur des épaules

Exercices spécifiques avec partenaires :

- patiner librement, au signal former une colonne de 3-4 élèves selon les couleurs d'habits
- en colonnes de 3 à 5 élèves, au signal le dernier accélère et passe en tête
- patiner librement, au signal rejoindre le plus vite possible son partenaire préalablement désigné
- en 2 groupes : les A slaloment autour des B
- par deux, se déplacer en « attelage » avec cannes : celui qui est derrière freine ou slalome (n°26)
- par deux, se repousser face à face, cannes à hauteur des épaules (n°27)

CONDUITE DU PUCK

- démontrer la tenue de la *crossé* et la position de la *palette* sur la glace (n°28)
- sur place, dribbler court ou long suivant le rythme indiqué par le maître
- se déplacer en dribblant en av, en arr en « criant » le chiffre indiqué par la main levée du maître
- se déplacer en dribblant, au signal se retrouver dans un cercle indiqué
- conduire le puck alternativement avec son patin et sa canne
- conduire le puck sur un espace restreint en évitant les autres, en échappant à un « voleur »
- conduire le puck sur un cercle, au signal freiner et changer de sens
- conduire le puck dans une « forêt » de cônes, dans un slalom
- à deux, se suivre tout en conservant la maîtrise du palet
- à deux avec un puck : A essaye de le conserver, B tente de lui prendre
- à deux, A effectue un trajet autour de plusieurs cônes, B mémorise le parcours puis l'imité

25



équipement idéal

25



casque, gants

26



se tirer

27



se repousser

28



tenue de la crosse

28



position de la palette

PASSES

- sur 2 rangs, face à face, se passer le puck en faisant un petit dribble sur place
 - *insister sur la position et l'inclinaison de la palette pour contrôler la rondelle*
- idem en indiquant le côté de la passe, en effectuant un mouvement d'av-arr après la passe
- patiner le long des bandes en effectuant des passes contre la planche puis contrôler le rebond (ne pas oublier de changer de côté, pour apprivoiser le back-hand!)
- à deux, se déplacer librement tout en effectuant des passes suivant l'orientation de son partenaire
- à deux, se déplacer le long des bandes : A envoie le palet contre la bande, B saisit le rebond puis passe à son tour de la même manière et ainsi de suite
- à trois, A et B se font des passes : C tente de les intercepter
- en groupe de 4-5 joueurs sur un cercle, se faire des passes librement, puis dans un ordre convenu et enfin avec 1-2 joueurs qui essaient d'intercepter le puck (le maladroit remplace alors un « voleur »)
- en 2 groupes de 2-3 élèves face à face : « passe et va ! ». Le passeur se déplace en fin de colonne opposée
- en mvt vers un but, se faire des passes à deux ou à trois... désigner qui a le droit de tirer!

TIRS

- sur place, face aux bandes (puis aux buts), démontrer les différentes formes de tirs : balayé (n°29), frappé (n°30), en revers ou back-hand (n°31)
 - ajouter ensuite la précision en visant un emplacement publicitaire (lettre, logo, ...)
- en arc de cercle devant un but, tirer en « rafale » avec un ordre déterminé (de g à dr, de dr à g ou en alternance). Ajouter ensuite des cônes comme cibles, des cannes « couchées » comme obstacles...
- patiner en direction du rond central, prendre un puck, le conduire dans un slalom en direction du but et tirer sur un gardien équipé
- en mvt depuis un côté du but : un joueur adresse une passe à l'enseignant devant le but, effectue ensuite un petit slalom au terme duquel il recevra à nouveau le puck qu'il tentera de contrôler avant de tirer...
- à deux, A patine, fait ½ tour et reçoit la passe de B ; après un contrôle, il adresse à nouveau le puck à B pour qu'il puisse tirer instantanément
- à deux, jouer un schéma d'attaque 1/1 : deux joueurs partent simultanément de la ligne médiane, le défenseur fait rapidement ½ tour pour empêcher l'attaquant de marquer dans un goal...

FORMES DE JEUX

- **La bataille des pucks glissés** : 2 équipes face à face, de part et d'autre de la ligne médiane essaient d'envoyer le plus de pucks dans le camp adverse ; qui aura le moins de pucks après 1 min ? Aussi en mettant un obstacle de 10 cm au milieu de la patinoire (mur chinois)
- **Rollmops** : plusieurs cônes de marquage sont placés sur la ligne médiane ; les joueurs des deux partis essaient de les atteindre par des tirs précis.
- **Vider la corbeille** : trois élèves doivent sortir les pucks d'un cercle en les shootant ; les autres les ramènent en les conduisant et en les immobilisant dans le cercle de départ.
- **Le puck volé** : 4-5 joueurs reconnaissables à leur sautoir vont voler les pucks de leurs camarades ; quel temps faut-il pour ramener tous les « trésors » dans un « coffre » ?
- **Le jeu des 5 passes** : deux équipes se disputent le puck ; le but est d'effectuer 5 passes sans que les adversaires ne puissent le toucher (si c'est le cas le compteur est remis à zéro)
- **Le puck derrière la ligne** : variante du ballon derrière la ligne
- **Le jeu à 4 buts** : deux équipes tentent de marquer dans l'un des 4 buts (cônes) placés en croix avec obligation de faire au minimum 3 passes avant de conclure
- **Le hockey handicap** : deux équipes s'affrontent, mais à chaque goal on restreint l'espace de but en rapprochant les 2 cônes de marquage
- **Le hockey joker** : jeu normal jusqu'à ce qu'une équipe marque ; à ce moment, les perdants font entrer un joueur surnuméraire
- **Le hockey dans sa forme finale** : sur une surface réglementaire (n°32) avec l'équipement adéquat

29



tir balayé

30



tir frappé

31



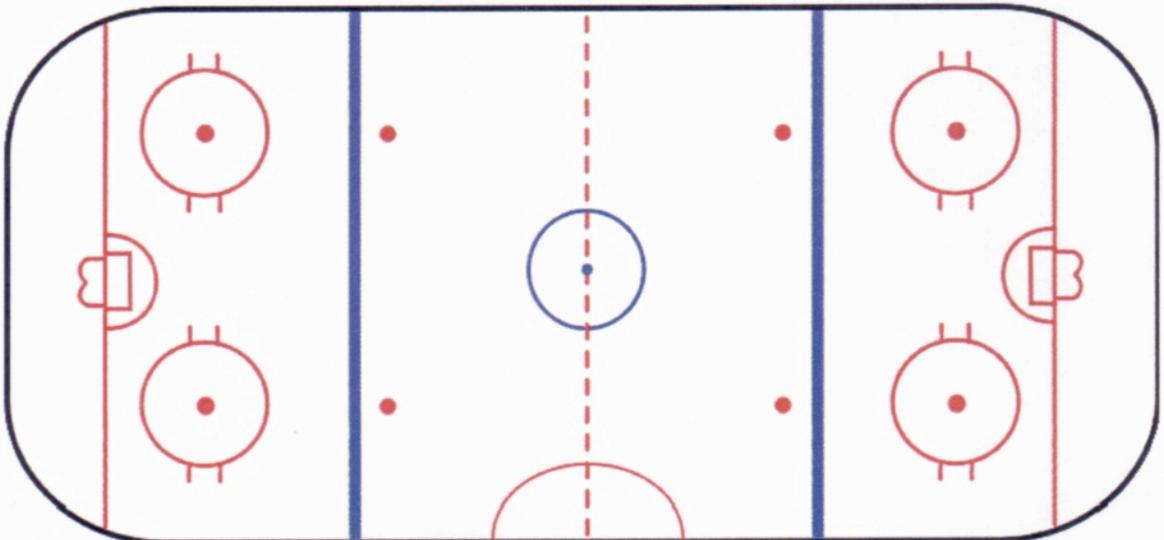
tir en revers (gaucher)

31



tir en revers (droitier)

32



surface réglementaire de hockey sur glace

9. CONCLUSION

RÉFÉRENCES

- Manuel suisse de gymnastique scolaire, livre IV, Edition 1961 du Département militaire fédéral
- Manuel Education physique à l'école, livre 9, Edition 1982 Commission fédérale de gym. et de sport
- Sites internet
 - <http://www.jugendundsport.ch/internet/js/fr/home/sportarten/eislauf/uebersicht.html>
 - <http://www.jugendundsport.ch/internet/js/fr/home/sportarten/eishockey/uebersicht.html>
 - http://fr.wikipedia.org/wiki/Hockey_sur_glace
 - http://pagesperso-orange.fr/pascal.locuty/cycle_patinage_gs.pdf (maternelle)
 - <http://pagesperso-orange.fr/pascal.locuty/patinecole.pdf> (mise en œuvre patinage école primaire)
 - <http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/IENAngle/amutu/patin/pat01.htm> (dossier pédagogique)
 - <http://www.ac-reims.fr/datice/eps/pedagogie/koch/patinagehockey.htm> (patinage et hockey sur glace)
- Revue Education Physique à l'Ecole, diverses annexes pratiques, 6/93 et 5/98
- Fiches pédagogiques HEP Valais, Edition 2005, Nathalie Nanchen et Gérard Schroeter
- Expériences personnelles de l'auteur, partagées et enrichies avec de nombreux collègues au Centre scolaire de Crans-Montana (Patinoire d'Ycoor)

REMARQUES FINALES

Le présent opuscule n'a pas de grandes prétentions pédagogiques si ce n'est de donner une vue d'ensemble d'une progression d'exercices, certes non exhaustifs, mais cohérents et pratiques. Aux utilisateurs donc d'y intégrer la touche de la « rosace des sens », la notion de « différenciation », les tests d'« évaluation » tout en s'adaptant aux conditions du moment...

De plus, nous avons renoncé à publier des objectifs annuels par degré, car beaucoup de facteurs entrent en compte pour un programme construit et suivi : proximité d'une patinoire naturelle ou artificielle, influence bénéfique d'un club de patinage ou d'une « école » de hockey, formation et motivation du personnel enseignant. Nous restons cependant intimement convaincu que le patinage scolaire est une activité de plein air très enrichissante à bien des points de vue (équilibre, rythme, maîtrise du mouvement, socialisation...) et nous espérons que ce recueil incitera de nouvelles classes à venir s'ébattre sur les nombreuses patinoires valaisannes !

REMERCIEMENTS

- à M. Samuel Elsener, professeur d'Éducation Physique au Lycée-Collège des Creusets, pour son travail de relecture et ses conseils avisés
- à Mme Nicole Balmain, professeure de patinage artistique à Sion, pour ses précisions techniques pertinentes et sa collaboration à la rédaction d'exercices inédits
- à Eric et Karen, Alison et Inès, Loïc et Tristan qui se sont prêtés avec engouement au jeu des crédits photographiques

10. GLOSSAIRE

mots techniques qui sont **surlignés**

av = avant, arr = arrière, dr = droit (e), g = gauche, int = intérieur, ext = extérieur, mvt = mouvement

affûtage	: aiguisage des deux arêtes délimitant la lame
balustrade	: tablette d'appui (synonymes : bandes, barrières)
back-hand	: passe ou tir en revers
carre	: tranchant de l'arête d'un patin à glace
course aux n°	: forme d'estafette en numérotant les élèves (variantes : ouverte ou fermée)
course en cercle	: course par vagues n° en plaçant les élèves sur un grand cercle et en les numérotant par 3
chassé	: appui d'élan réalisé avec toute la lame du patin
chasse-neige	: position obtenue en écartant les talons, utilisée pour freiner, virer, s'arrêter
croisés	: moyen d'effectuer des virages en ramenant le patin ext devant l'int
crosse	: bâton recourbé ou canne utilisée pour conduire le puck en hockey sur glace
en ordre ouvert	: disposition des élèves sur plusieurs rangées numérotées et alignées en colonnes
ex. du citron	: moyen de progression en écartant et resserrant les patins sans toutefois les lever
freinage canadien	: forme de freinage parallèle énergique à la manière des hockeyeurs canadiens
guirlande	: mvt festonné répété
holiday on ice	: célèbre revue présentant un spectacle sur glace
joker	: possibilité de rejouer
lame	: morceau d'acier étroit, légèrement concave, qui comporte deux arêtes affûtées
palette	: partie plate et recourbée de l'extrémité d'une canne de hockey
pas canadien	: se dit d'un croisé énergique et rapide à la manière des premiers hockeyeurs canadiens
polonaise	: mouvement de danse d'origine polonaise exécutée en couple
puck	: disque rond et épais qui sert à jouer au hockey sur glace (syn. : rondelle, palet)
spirale	: courbe décrivant des révolutions toujours plus petites autour d'un point fixe central
tir	: manière de projeter le puck sur une cible ou dans un but
trottinette	: moyen de progression s'inspirant de l'engin de déplacement
unihoc	: forme de hockey pratiqué en salle