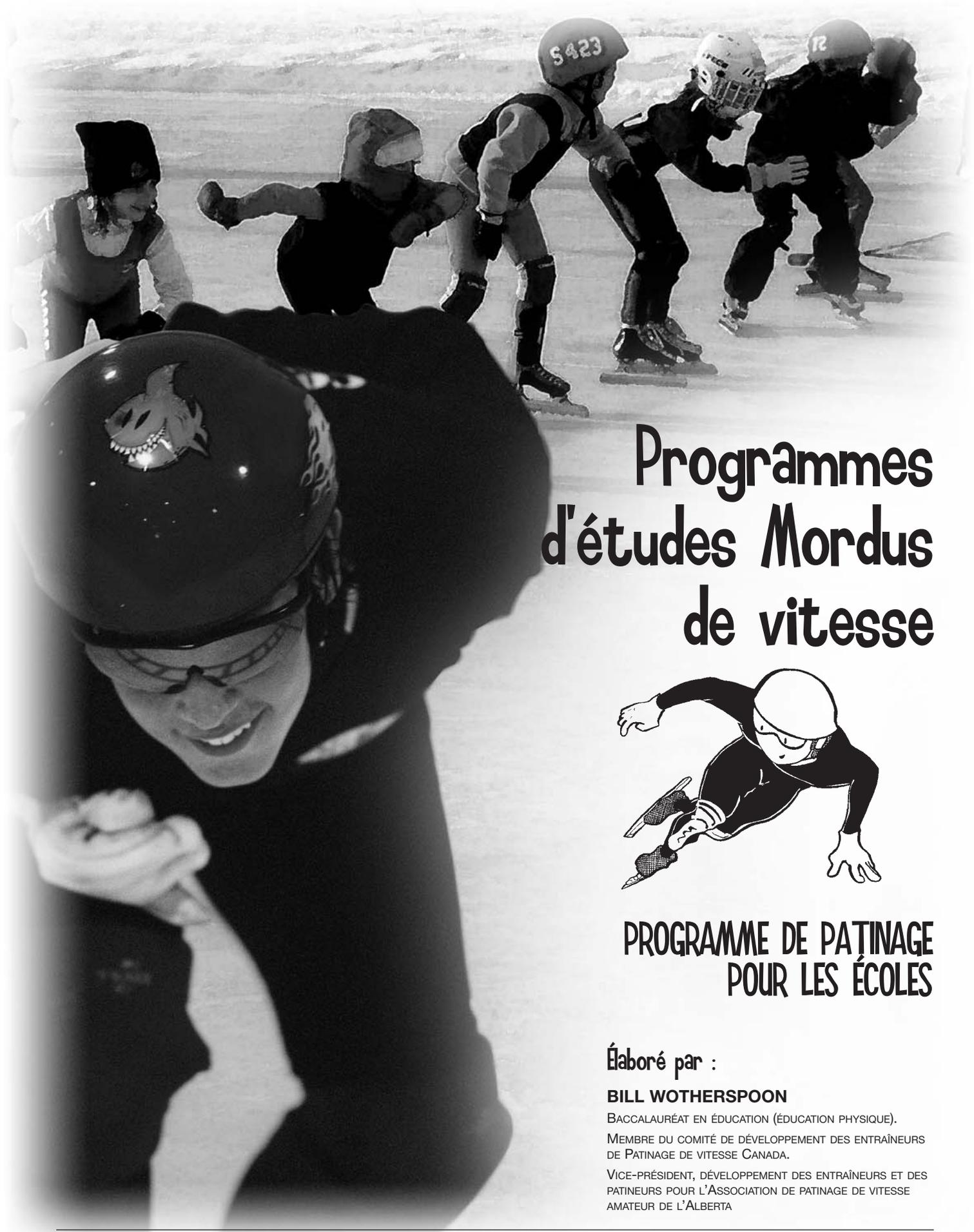


Programmes d'études Mordus de vitesse

Un guide comprenant 12 leçons
afin d'aider les moniteurs à enseigner
le patinage grâce à une approche
en patinage de vitesse



Programmes d'études Mordus de vitesse



PROGRAMME DE PATINAGE POUR LES ÉCOLES

Élaboré par :

BILL WOTHERSPOON

BACCALURÉAT EN ÉDUCATION (ÉDUCATION PHYSIQUE).

MEMBRE DU COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS
DE PATINAGE DE VITESSE CANADA.

VICE-PRÉSIDENT, DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS ET DES
PATINEURS POUR L'ASSOCIATION DE PATINAGE DE VITESSE
AMATEUR DE L'ALBERTA

INTRODUCTION

Le développement de ce programme pédagogique pour les écoles répond à deux objectifs :

- Créer une sensibilisation au sport de patinage de vitesse.
- Aider les enseignants en éducation physique au niveau de l'enseignement du patinage grâce à une approche de patinage de vitesse.

Le patinage est une habileté tout au long de la vie et comme telle, représente une activité attrayante pour inciter la participation de l'école. Les éléments de condition physique : équilibre, coordination, endurance, force et agilité peuvent tous faire l'objet d'amélioration dans le cadre d'un programme de patinage. Apprendre à bien patiner est un élément préalable à une participation fructueuse aux sports organisés de patinage de vitesse, patins à roues alignées, hockey, patinage artistique et ringuette. Le patinage de vitesse est souvent utilisé comme transfert d'apprentissage pour d'autres sports tels que cyclisme et ski de fond.

Le patinage de vitesse est un sport riche en tradition à la grandeur de la planète. Il fait partie intégrante des Jeux olympiques d'hiver et du Championnat du monde sur longue piste et maintenant sur courte piste.

Les succès remarquables de Gaétan Boucher, Cathy Priestner, Sylvia Burka, Catriona Le May Doan et Jeremy Wotherspoon sur longue piste et de Sylvie Daigle, Frédéric Blackburn, Nathalie Lambert et Marc Gagnon sur courte piste ont permis au Canada de devenir un participant de calibre mondial dans ce sport.

Les enfants d'âge scolaire élémentaire (et plus particulièrement les niveaux de 3^e-7^e années) peuvent apprendre à patiner relativement facilement. Ils sont de plus intéressés et anxieux d'apprendre. L'instruction peut prendre la forme d'activités d'exploration et d'expérimentation visant le développement d'habiletés spécifiques au patinage. L'enseignant ne devrait pas souligner de manière indue une analyse élaborée des habiletés pour les étudiants, mais plutôt souligner une pratique bien définie.

Le présent document vise à offrir aux enseignants en éducation physique une série d'activités séquentielles de patinage de vitesse grâce à une approche en douze leçons. Un programme de patinage de vitesse peut ajouter une nouvelle dimension au programme d'éducation physique de l'école en injectant de nouvelles activités et idées excitantes au niveau du programme de patinage qui existe déjà dans les écoles. Les plans de leçon incorporent les composantes pédagogiques, la progression pédagogique et les exercices et activités qui peuvent être utilisés pour réaliser l'objectif de la leçon.

Étant donné que cette série de plans de leçons a été élaborée pour les moniteurs d'éducation physique, nous avons tenté d'inclure le conditionnement physique et le développement social en plus des habiletés de base du patinage.

Grâce à une participation aux activités d'éducation physique, les étudiants pourront développer les connaissances, habiletés et attitudes nécessaires afin d'incorporer l'activité physique dans les routines régulières et les poursuites de loisirs afin de vivre un mode de vie actif et sain (Vie active).

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Table des matières	3
Renseignements généraux	4
Historique	4
Activités au sol	5
Liste de vérification/Patinage de vitesse	7
Reconnaître la diversité	8
Différences individuelles	10
Technique du patinage de vitesse	10
Équipement et installations	11
Personnes ressources	12
Gestion de la classe et sécurité	12
Lesson 1	13
Lesson 2	15
Lesson 3	17
Lesson 4	19
Lesson 5	21
Lesson 6	23
Lesson 7	25
Lesson 8	27
Lesson 9	29
Lesson 10	31
Lesson 11	33
Lesson 12	36
Acknowledgements	38



Photos de la page couverture: Richard Francois Mortimer
Charlie Fraser

« Mordus de vitesse » a été élaboré par le Comité de développement des clubs et de l'affiliation de Patinage de vitesse Canada

Droit d'auteur 2004

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais du programme d'aide aux organismes nationaux de sport, un programme du ministère de Patrimoine canadien

Canada

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le présent programme vise à donner aux étudiants une sensibilisation au patinage de vitesse. Nous encourageons les écoles à participer selon la séquence complète d'instruction et d'inclure les renseignements suivants dans le cadre de vos plans de leçon ou avant chaque classe.

HISTORIQUE

Brève description du sport; règlements, courte piste/longue piste, vitesse et équipement. Présenter le vidéo « Mordus de vitesse » afin de familiariser les étudiants au sport du patinage de vitesse. La bande vidéo est disponible auprès des clubs de patinage de vitesse locaux.

Expliquer certains des éléments suivants :

LONGUE PISTE

- 2 couloirs sur une piste de 400m avec une zone de croisement afin d'égaliser la distance. Le but: obtenir le meilleur temps.

COURTE PISTE

- piste sur une patinoire de hockey avec un système d'éliminatoires, de demi-finales et de finales.

VITESSE

- les patineurs se déplacent jusqu'à une vitesse possible de 65kph sur la piste de 400m, temps de passage de 25 secondes.

DISTANCES

- Hommes 500m, 1000m, 1500m, 5000m, 10000m, poursuite en équipe
- Femmes 500m, 1000m, 1500m, 3000m, 5000m, poursuite en équipe
- Courte piste 500, 1000, 1500, 3000 et relais.

COMBINAISON MONO-PIÈCE

- Combinaison très flexible, afin d'offrir une grande liberté de mouvement et ajustement serré, pour respecter l'aérodynamique étant donné que le plus grande partie de la résistance en patinage provient de l'air.

ENTRAÎNEMENT

- Les patineurs de niveau élite s'entraînent jusqu'à 11 mois/année y compris cyclisme, course, entraînement de force, imitations, patinage à roues alignées, patinage sur glace et souplesse.

Brève comparaison du patinage de vitesse, patinage de hockey et patinage artistique.

PATINAGE DE VITESSE

- Les bottes sont basses pour assurer la flexibilité au niveau de la cheville
- Bon appui au niveau du talon
- La lame est longue et son berceau est peu prononcé afin de permettre un bon contact avec la glace durant la poussée et une meilleur glisse
- Les lames pour courte piste sont décentrées pour que les patineurs puissent se pencher dans les tournants sans toucher la botte.
- Plusieurs lames pour courte piste on une courbe dans le sens du virage pour augmenter la stabilité et le contrôle du virage.

PATINAGE DE HOCKEY

- Botte plus lourde pour assurer protection et soutien
- Lame courte et arrondie pour une meilleure maniabilité
- Peu de contact avec la glace, ainsi les vitesses sont limitées après les premiers 10-15 mètres

PATINAGE ARTISTIQUE

- Courte lame arrondie pour maniabilité
- Pointes au niveau des orteils pour effectuer les sauts et arrêts

ENTRAÎNEMENT AU SOL

I. ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT

Ces activités peuvent être incorporées dans un programme régulier d'activités physiques avant ou durant le programme de patinage.

- Faire du jogging 3-4 minutes
- Jogging avec :
 - Exécuter des cercles avec les bras en avant et en arrière, en alternance
 - Sauter avec les bras en balancement, tout comme dans le mouvement du patinage
 - Sauter et ramener les genoux à la poitrine
 - Avec les talons frapper les fesses une jambe à la fois
 - Ramener le genou à la poitrine puis allonger la jambe droite devant, puis rapidement vers le sol
 - Pieds rapides, course sur place, déplaçant les pieds aussi rapidement que possible sans trop les lever du sol
 - Pieds rapides, course sur place, ramenant les genoux à la poitrine
 - Lancer la jambe devant et effectuer une rotation sur le côté en déroulant les hanches
 - Sautillements/sauts de côté
 - Sautillements/sauts de côté, croisement des jambes
 - S'accroupir et effectuer des sauts explosifs
 - Faible marche avec longues enjambées et pleine extension
 - Pas d'imitation d'un côté à l'autre
 - Poussée rapide alternant avec jogging léger
 - Étirements statiques jusqu'à 5 minutes (facultatif)

2. ACTIVITÉS PRÉPARATOIRES SUR LA GLACE

Chacune des leçons dans le présent guide présente un certain nombre d'habiletés qui doivent être développées. Chaque habileté est conçue dans le but d'être développée sur la glace. Cependant, il serait avantageux pour les étudiants s'ils se familiarisaient aux habiletés durant une session hors glace dans le gymnase avant chaque leçon. Cette démarche préparerait mieux l'étudiant pour chaque progression des habiletés. Plusieurs des activités sont plus faciles à enseigner dans le gymnase parce que les étudiants sont plus confortables dans leurs espadrilles que dans leurs patins. Les étudiants trouveront la démarche plus facile au niveau de l'équilibre et de la compréhension du centre de gravité. Voilà aussi une excellente occasion pour familiariser les étudiants aux jeux et activités qui aideront au développement de la force dans les jambes et les muscles principaux au niveau des abdominaux et du dos. Une fois que les étudiants sauteront sur la glace ils seront mieux préparés à apprendre ces habiletés sur patins.

LISTE DE VÉRIFICATION TECHNIQUE PATINAGE DE VITESSE

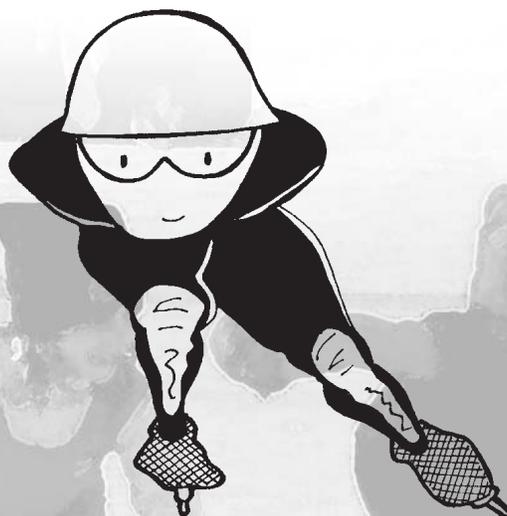
Position de base

- a) Chevilles droites vers le haut/vers le bas
- b) Patins parallèles entre 15 à 30cm. d'écart
- c) Genoux au-dessus des orteils
- d) Jambe pliée 90 degrés au genou
- e) Repli arrière d'au moins 45 degrés
- f) Centre de gravité au milieu de la lame
- g) Tête devant, regard vers l'avant de 2 à 5m.



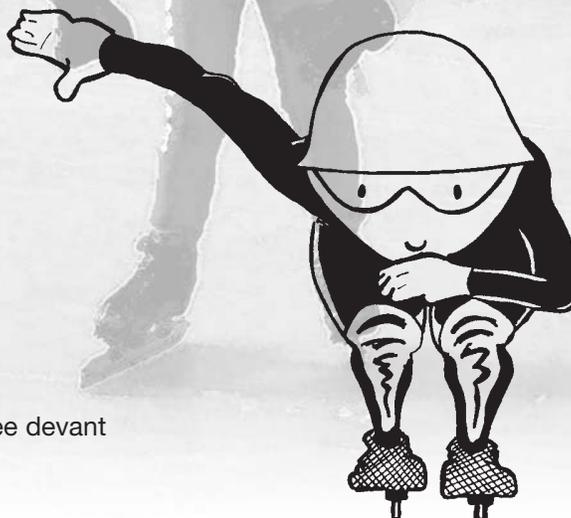
Position lors de la Poussée sur le côté

- a) Tout le poids est sur la jambe qui pousse
- b) Un patin à la fois sur la glace
- c) Direction de la poussée vers l'arrière pour prendre la vitesse et de plus en plus sur le côté pour maintenir la vitesse



Position à la fin de la poussée sur le côté

- a) Extension complète de la jambe
- b) Tout le poids sur la jambe de soutien
- c) Repli de 90 degrés dans la jambe de soutien
- d) Patins parallèles, pointant vers l'avant
- e) Centre de gravité sur la jambe de soutien
- f) Tête, genou et pied de la jambe de soutien dans la même ligne verticale



Bras

- a) Détendus mais en contrôle
- b) Mains ouvertes
- c) Pas plus élevés que les épaules
- d) Balancement vers l'arrière et vers l'avant
- e) Légère flexion du coude qui est plus prononcée devant

Retour de la jambe (récupération)

- a) Jambes parallèles pendant la récupération
- b) Tout le poids sur la jambe de soutien
- c) Genoux et pieds se regroupent
- d) La jambe se détend après la poussée de côté
- e) Jambe de soutien repliée 90 degrés



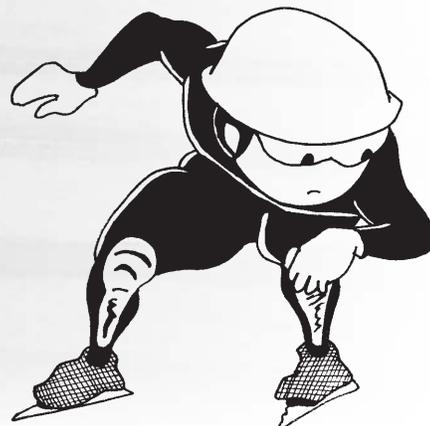
Virages

- a) Pousser sur le coté en suivant la ligne du rayon de la courbe
- b) Légère rotation de la tête vers la gauche
- c) Corps penché vers la gauche
- d) Balancement du bras gauche réduit
- e) Pieds près de la glace durant le croisement
- f) Pousser avec la lame complète, non pas avec la pointe
- g) Jambe de soutien repliée 90 degrés



Départs

- a) Patins parallèles, position 45 degrés à la ligne
- b) Patins écartés d'une largeur d'épaule
- c) Répartition équitable du poids
- d) Coude fléchi
- e) Le bras arrière légèrement étendu
- f) Bras et jambes sont synchronisés, lors de la poussée de la jambe droite, le bras droit va en avant et inversement pour l'autre jambe.



RECONNAÎTRE LA DIVERSITÉ

Vous avez posé un geste significatif en examinant attentivement la possibilité d'intégrer vos participants ayant un handicap à votre programme d'activités. Les participants ayant un handicap ne peuvent pas toujours être complètement intégrés dans chacun de vos programmes d'activités, mais la capacité de chaque participant d'être en mesure de participer activement devrait être examinée dans le cadre de chaque programme d'activités physiques.

Lorsque l'on examine l'intégration, il est important de se rappeler que le développement des habiletés n'est pas nécessairement la première priorité de ces participants – mais l'interaction sociale est toutefois importante. Les participants ayant un handicap tirent un grand avantage de l'intégration. Cependant, l'intégration est importante pour les participants ayant un handicap et pour leurs pairs. La recherche a clairement démontré que les deux groupes démontrent des attitudes et un comportement beaucoup plus positifs du fait que les uns sont exposés aux autres.

Même si l'interaction sociale est généralement d'une importance primaire pour les participants ayant un handicap, l'apprentissage des habiletés et la condition physique sont aussi très importants pour eux et devraient faire l'objet d'un suivi dans la plus grande mesure du possible. Idéalement, les participants ayant un handicap devraient poursuivre l'atteinte de ces objectifs par l'entremise de programmes réguliers ou par l'entremise d'un programme partiellement ou complètement adapté au sein des sessions régulières de groupes. À l'occasion, un participant peut ne pas être pleinement actif, mais pourrait tout de même participer en tant que mentor des pairs ou en fournissant un autre type d'aide. Il ne faut pas les sous-estimer – ils seront en mesure de faire beaucoup plus que ce que nous pensons.

Bon départ

Avant de débiter le programme, nous devrions tenir compte des considérations suivantes :

- 1. De manière idéale, vous devriez obtenir les renseignements suivants quant à tous vos participants :** dossiers médicaux à jour, connaissance de leur besoins uniques, connaissance des restrictions physiques des participants, connaissance de tout système de communication spécial qui pourrait être requis (ex. : braille), connaissance des personnes ressources disponibles afin d'aider au niveau de l'intégration du participant, et un sommaire du niveau d'habileté des participants.
- 2. Essentiellement, les questions critiques pour déterminer la faisabilité de l'intégration sont :**
 - Le participant présente-t-il de sérieux problèmes de comportement qui pourraient déranger sérieusement le groupe? Dans l'affirmative, l'intégration ne serait peut être pas avisée.
 - Le participant présente-t-il des besoins spéciaux de communication auxquels nous devons répondre afin qu'il puisse participer à la session? Dans l'affirmative, on doit rechercher cette aide afin d'assurer qu'une communication satisfaisante soit établie.
 - Le participant possède-t-il les capacités physiques (force, mobilité, etc.) pour qu'il soit en mesure d'exécuter de manière adéquate toutes les habiletés ou certaines des habiletés de l'activité? Dans la négative, ceci affectera le genre d'intégration qui est réalisable.
 - Le participant présente-t-il des éléments médicaux qui pourraient restreindre son degré de participation dans les activités de l'unité? Dans l'affirmative, ceci affectera le genre d'intégration qui est appropriée et la nature du programme d'éducation physique du participant.

On peut tenir compte des approches suivantes :

- **Programme de mentor/pair** : Chaque participant ayant un handicap est jumelé à un mentor/pair du groupe régulier. Les deux participants s'entraident au niveau de l'apprentissage de leurs habiletés. Aucune adaptation de programme n'est en cause. Ce genre d'intégration fonctionne bien avec des participants qui présentent des niveaux d'habiletés élevés.
- **Programme mixte** : Chaque participant ayant un handicap participe aux sessions pédagogiques au niveau des habiletés qu'il est en mesure d'exécuter. Lorsque le groupe s'engage dans des habiletés que le participant n'est pas en mesure d'exécuter, alors on travaille sur des habiletés alternatives en vertu d'un programme d'apprentissage adapté d'habiletés. Le programme fonctionne bien pour les participants qui sont en mesure d'exécuter certaines des activités du programme, mais pas toutes les activités.

3. Discuter avec les parents des programmes que vous avez élaborés pour vos participants ayant un handicap.

4. Mise en œuvre du programme mentor/pair :

- a) Expliquer votre programme mentor/pair et ses objectifs aux participants.
- b) Organiser les participants par paires ou demander aux participants de choisir des partenaires pour eux-mêmes. Si une sélection s'avère inappropriée, vous devriez intervenir. Les participants devraient avoir des niveaux d'habiletés similaires et devraient être du même âge.
- c) Aller de l'avant avec votre programme pédagogique et surveiller le processus de mentorat des pairs. Ajuster les paires selon les besoins.

5. Mise en œuvre du programme mixte :

- Aviser le participant ayant un handicap au sein d'un groupe quant aux habiletés que la personne ne peut réaliser. Lorsqu'un participant ne peut exécuter l'habileté que le reste du groupe tente d'apprendre, donner des directives individuelles comme partie intégrante du programme d'apprentissage intégré.

La satisfaction des besoins des participants exige une planification attentionnée et des techniques pédagogiques. Mais le tout ne devient pas plus facile après la première fois et votre travail ardu aura des répercussions positives sur les participants ayant un handicap et leurs pairs.

DIFFÉRENCES INDIVIDUELLES

Dans chaque classe, vous trouverez une grande variété d'habiletés, soit de l'enfant qui n'a jamais patiné à celui qui joue au hockey ou participe au patinage de vitesse, patins roues alignées ou prend des leçons de Patinage artistique. Ces différences individuelles seront plus faciles à déceler dans une leçon de patinage que dans toute autre activité. L'enseignant doit tenir compte de « toutes ces différences personnelles au sein de la classe en plus de reconnaître les niveaux variés de développement et les façons et les moyens d'apprendre. » (18 :6) Une tolérance pour ces différences sera intégrée dans les leçons soit au niveau des activités sélectionnées ou de l'organisation de la classe.

TECHNIQUE DE PATINAGE DE VITESSE - AVANT LA PREMIÈRE LEÇON

Démontrer la position de base avant l'extension

- Chevilles droites verticalement – ex : pas s'affaisser vers l'intérieur ou l'extérieur
- Les patins de la largeur des épaules
- Lames en parallèle et pointant droit devant
- Genoux au-dessus des orteils
- Jambes repliées environ 90 degrés
- Coudes sur les genoux, mains refermées
- Dos replié à 45 degrés dans une position relaxe
- Centre de gravité au milieu de la lame
- Tête et yeux en position droit devant

Démontrer la position de base après l'extension

- Extension complète de la jambe directement sur le côté
- Lames en parallèle et pointant droit devant
- Genou, orteil de la jambe d'appui et le nez en ligne droite
- Jambe d'appui repliée à environ 90 degrés
- Coudes sur le genou d'appui avec mains refermées
- Dos replié au moins à 45 degrés dans une position relaxe
- Centre de gravité directement au-dessus du patin d'appui
- Tête et yeux directement devant
- Très peu de poids sur la jambe allongée

Démontrer la position de base tout en glissant

- Effectuer 2-3 enjambées et glisser dans les deux positions de base (avec et sans extension de la jambe)

Démontrer la position de base tout en patinant

- Il n'est pas nécessaire de pousser avec beaucoup de force ou rapidement pour patiner d'une manière rapide. Il est seulement nécessaire de pousser avec efficacité, i.e., dans la bonne direction
- Durant la démonstration, patiner assez rapidement vers le groupe. S'assurer d'être dans la position correcte et de pousser sur le côté pour maintenir votre vitesse. Indiquer aux étudiants qu'il y a peu de mouvement au niveau des épaules
- Démontrer avec une accélération de 25-50m en direction du groupe et pousser de plus en plus vers le côté au fur et à mesure que vous prenez de la vitesse.

Démontrer la position de base dans les virages

- Durant la démonstration élaborer sur le mouvement de croisement et comment le rythme s'accroît et le mouvement de bras change dans les coins.

*** Ces démonstration visent à donner aux étudiants une image visuelle de ce à quoi le patinage de vitesse ressemble de sorte que le tout soit implanté dans leur mémoire avant le commencement de la leçon.**

ÉQUIPEMENT ET INSTALLATIONS

L'entraînement du patinage de vitesse devrait se dérouler à la patinoire du quartier ou à l'aréna. Il peut s'agir d'une installation intérieure ou extérieure.

Les étudiants devraient être encouragés à porter des patins de hockey ou de Patinage artistique. Le tout devrait offrir un certain niveau de confort au début. Les étudiants qui pourraient avoir des patins de vitesse (et qui proviennent probablement d'un club local) peuvent être d'excellents modèles de comportement au niveau des démonstrations et pourraient encourager les autres enfants à faire l'essai des patins de vitesse. Cependant, si vous avez des enfants avec des patins de vitesse, ils ne doivent pas participer à des activités/jeux/courses de haute vitesse, étant donné qu'ils pourront patiner plus rapidement que les autres enfants et qu'ils risquent en plus des blessures, alors qu'ils peuvent s'écraser dans les bandes. Normalement, les clubs de patinage de vitesse ont des matelas contre les bandes durant les pratiques. Si d'autres enfants expriment de l'intérêt pour les patins de vitesse, vous aurez alors une excellente occasion de prendre des dispositions auprès du club de patinage de vitesse local afin que les enfants puissent faire l'essai des patins de vitesse dans le cadre d'une véritable pratique de patinage de vitesse alors que des matelas sont placés contre les bandes.

L'importance de patins bien affûtés ne pourra jamais être assez soulignée. Un point important à souligner veut que s'il désire obtenir du succès, un enfant doit être en mesure de se tenir debout sur la glace. Il est très frustrant pour l'étudiant et l'enseignant lorsque la démarche la plus commune est de tomber et de se relever. Il est de plus très important de protéger le tranchant des lames avec un protecteur de lames ou d'être très prudent lorsque les étudiants marchent aller-retour des salles de déshabillage à la surface de glace.

Les étudiants doivent porter des casques durs lorsqu'ils sont sur la glace. L'école peut faire l'achat d'un certain nombre de casques disponibles pour les étudiants qui ne possèdent pas leur propre casque.

Tous les étudiants doivent porter des gants ou des mitaines, de préférence résistants aux coupures afin de prévenir toute blessure aux mains. Les protecteurs de genoux peuvent aussi être utiles pour les étudiants qui ont de la difficulté à se tenir debout.

Les étudiants doivent porter des vêtements souples, confortables et chauds. Une couche extérieure résistante au vent et à l'eau avec des couches de vêtements à l'intérieur sont préférables, particulièrement dans des conditions de grand froid. Il est, de plus, important de se couvrir la tête et les oreilles durant les hivers froids.

PERSONNES RESSOURCES

Les parents devraient être encouragés à participer aux leçons de patinage afin qu'ils puissent apprendre à offrir conseils et aide d'une manière positive et utile. Pour acquérir de l'aide au niveau de la démonstration des habiletés du patinage de vitesse, vous pourriez contacter le club local de patinage de vitesse pour obtenir leur collaboration et leur soutien.

GESTION DE LA CLASSE ET SÉCURITÉ

Le comportement sur une glace doit être enseigné. Les bonnes manières sont aussi importantes ici que partout ailleurs dans la vie. L'enseignant peut encourager une atmosphère de collaboration et d'entraide parmi les enfants dans la classe. Les enfants peuvent s'entraider lorsqu'il est question d'attacher les patins et peuvent apprendre à démontrer considération et respect les uns pour les autres sur la glace. Les bousculades avant d'embarquer sur la glace peuvent être très dangereuses et doivent être abordés avec fermeté et doigté avant que les incidents surviennent. Il faut aussi habituer les enfants à demander la permission avant de se rendre sur la glace. Les déplacements à la salle de bain doivent survenir avant de quitter l'école. Il est prévu qu'un enseignant aurait peu de difficultés plus particulièrement si le même genre de contrôle et d'activités dont on fait l'expérience au gymnase est transposé sur la glace. La formation variée d'activités locomotrices dans le gymnase, y compris la course, les arrêts et les départs, le changement de vitesse et de direction et ainsi de suite, sans toucher les collègues de classe, aidera au comportement des enfants sur la glace.

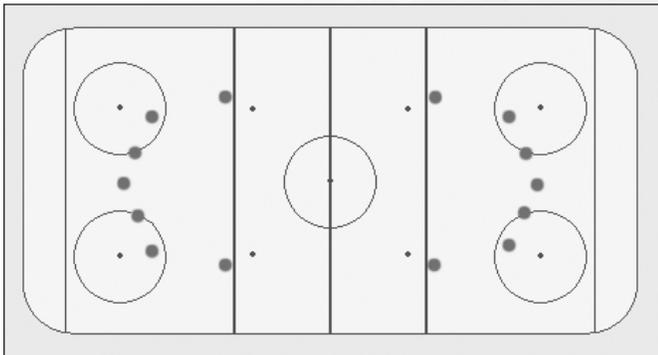
SOMMAIRE DU PLAN DE LEÇON

Les plans de leçon suivants ont été élaborés à titre de guide pour la partie pédagogique. Il sera nécessaire d'apporter des modifications afin de tenir compte des différences de chaque classe. Un temps de pratique plus ou moins long que ce qui était prévu dans les leçons peut être requis. Toutefois, les enfants devraient être encouragés à patiner durant les périodes de patinage libre à la patinoire du quartier afin de tirer pleinement avantage du présent programme.

Le temps de glace devrait être approximativement de 40 minutes de patinage actif dans le cadre d'une sortie d'une heure. Ce délai permet les déplacements aller-retour de l'école et de la patinoire, et le temps réservé aux patins. Les directives et les propos des enseignants doivent être simples et courts afin de minimiser le temps mort sur la glace. Il est préférable d'organiser la classe dans la salle de classe avant de quitter pour la patinoire. Les enfants peuvent être avisés des objectifs et du sommaire des activités sur la glace en plus de l'espace qui sera occupé par les activités. Plus rapidement ils se rendent sur la glace, plus ils auront de temps de glace libre.

Chaque leçon débute et se termine par une session de patinage libre afin d'offrir un temps de pratique non structuré. À ce moment, l'enseignant peut aider les personnes individuellement. Il serait préférable de réduire la dernière période de patinage libre ou même de l'éliminer au complet pour certains enfants selon le temps requis pour changer de vêtements et enlever les patins.

DESSIN DE LA SURFACE DE LA GLACE



Les cônes sont utilisés afin de déterminer une piste approximative de 100m.

LES LEÇONS

LEÇON BUT

- | | |
|-----|---|
| #1 | Devenir confortable sur les patins en marchant, tombant, se relevant, se maintenant en équilibre, poussant, glissant et arrêtant. |
| #2 | Se familiariser avec l'utilisation des deux carres des lames du patin (carres intérieures et extérieures) |
| #3 | Améliorer la glisse dans la ligne droite |
| #4 | Améliorer la glissée dans les virages |
| #5 | Apprendre à croiser dans les virages et dans les deux sens |
| #6 | Améliorer les habiletés de patinage avant en utilisant les arrêts du côté gauche et du côté droit |
| #7 | Introduire les habiletés nécessaires afin de faciliter le patinage à reculons |
| #8 | Introduire le départ et la transition au niveau du patinage |
| #9 | Introduire les activités qui aident à acquérir une stabilité, de la puissance et une confiance dans les tournants |
| #10 | Introduire les activités qui aideront à faire la transition d'une position de patinage à une autre (agilité) |
| #11 | Raffiner davantage les techniques dans la partie droite et dans les virages afin de se préparer pour la phase de la course |
| #12 | Introduire une gamme d'expériences de courses |

LEÇON I

Thème

Équilibre

But

Devenir confortable sur les patins en marchant, tombant, se relevant, se maintenant en équilibre, poussant, glissant et arrêtant.

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre

- Patiner dans le sens de l'horloge et dans le sens contraire afin d'avoir la chance d'évaluer les habiletés des enfants et de les grouper conformément.

Développement des habiletés

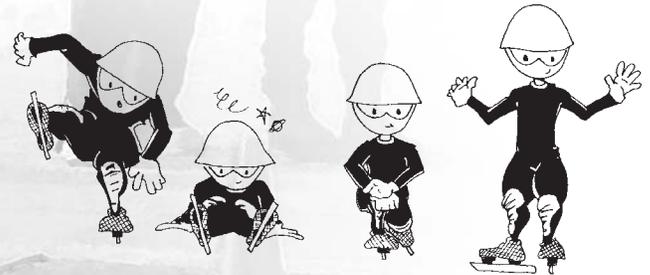
1. Démontrer la position debout

- Adopter une position relaxe et confortable avec patins en parallèle (environ 30cm de distance). Maintenir genoux et le dos légèrement fléchis.

Indicateurs d'habiletés

- Patins en parallèle (environ 30cm de distance)
- Corps relaxe, en équilibre et confortable
- Genoux et dos légèrement fléchis

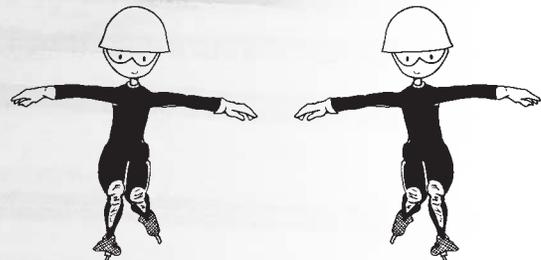
2. Demander aux étudiants de tomber et de tenter de se relever. En premier, genou gauche, ensuite genou droit et enfin les deux.



3. Demander aux étudiants de maintenir l'équilibre sur la jambe gauche, puis jambe droite avec aide. S'ils sont prêts, ils peuvent maintenant tenter de maintenir l'équilibre sans aide.

Indicateurs d'habiletés

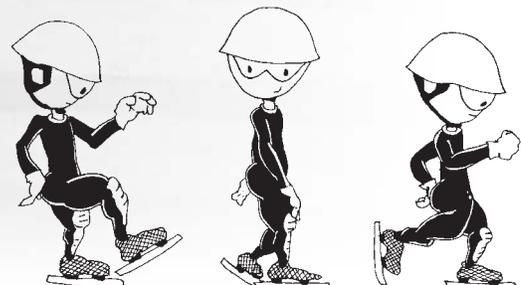
- Utiliser les bandes, les matelas ou les partenaires pour le soutien



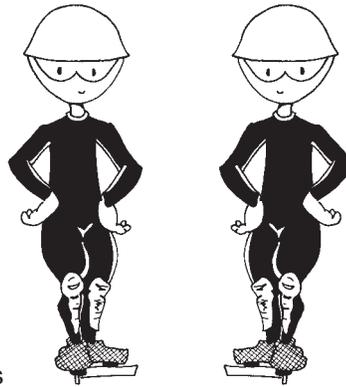
4. Demander aux étudiants de tenter de marcher avec les patins, en premier vers l'avant, puis vers l'arrière et enfin de côté, gauche vers droite et droite vers gauche

Indicateurs d'habiletés

- Pas précis et solides
- Les genoux se soulèvent



5. Introduire la position T gauche et droite. La position T droite survient lorsque le patin droit s'aligne de manière perpendiculaire au patin gauche. La position T gauche survient lorsque le patin gauche s'aligne de manière perpendiculaire au patin droit.



Indicateurs d'habiletés

- Pousser vers la droite ou vers la gauche et glisser sur les deux pieds
- Poids sur la jambe qui pousse durant la poussée
- Transfert de poids du patin qui pousse aux 2 pieds durant la glissade

6. Démontrer la position de base

- Adopter une position relaxe avec patins parallèles environ 30cm d'écart
- Maintenir vos chevilles droites vers le haut/bas alors que vous repliez votre corps de sorte que les genoux sont au-dessus de vos orteils et à un angle d'environ 90 degrés.
- Ensuite replier le dos jusqu'à environ 45 degrés de sorte que vos genoux et orteils soient en ligne. Votre nez devrait être en direction de la ligne du centre. Votre centre de gravité devrait se trouver au-dessus du milieu de la lame et votre tête devrait être droite.

Indicateurs d'habiletés

- Chevilles droites
- Patins parallèles
- Genoux sur orteils
- Genoux fléchit à 90 degrés
- Dos replié à 45 degrés
- Centre de gravité au milieu de la lame
- Tête haute regardant devant

7. Introduire le demi chasse-neige de sorte que les étudiants aient un moyen sécuritaire d'arrêter



Activité de conclusion

1. Patinage libre

Indicateurs d'habiletés

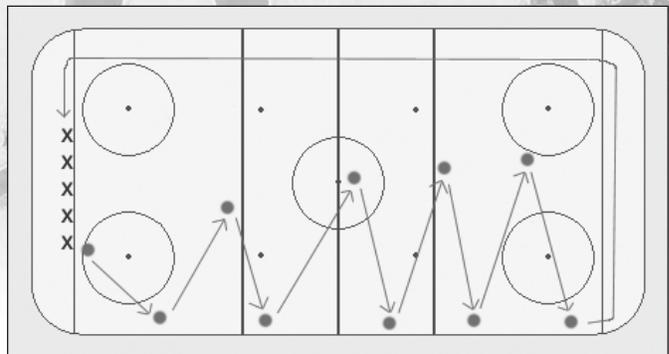
- Il s'agit d'un arrêt sur deux pieds dans une position chasse-neige pendant, le poids est sur le patin gauche ou droit.
- Les patins pointent vers l'intérieur aux orteils et vers l'extérieur aux genoux

- Les étudiants devraient profiter du patinage libre afin de pratiquer davantage les habiletés qu'ils ont appris dans le cadre de la présente leçon. Si certains étudiants éprouvent des difficultés, alors l'enseignant peut travailler de manière individuelle.

2 ou 3 fois. Les étudiants devraient être encouragés à exécuter cet exercice à la vitesse qu'ils sont en mesure de contrôler.

2. Exercice éclair

- Les étudiants exécutent une forme rapide au commandement de l'enseignant. Les cônes indiquent le parcours à patiner et les étudiants participeront à cet exercice de manière continue jusqu'à ce que chacun ait complété l'exercice



LEÇON 2

Thème

Contrôle de la carre

But

Se familiariser avec l'utilisation des deux carres des lames du patin (carres intérieures et extérieures)

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre
 - Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire
2. Arrêt et départ au signal de l'enseignant.

Développement des habiletés

1. Introduire les étudiants à la glissade sur deux pieds.

- Utiliser le départ en T et demander aux étudiants de pousser 3 ou 4 fois sur le patin droit puis glisser sur les deux pieds d'une ligne bleue à l'autre.
- Maintenant, tenter de pousser avec le patin gauche. Après avoir essayé à partir d'une position debout, les étudiants peuvent en faire l'essai à partir d'une position de base.
- Demander aux étudiants de cueillir un sac à fèves tout en glissant dans la position de base.
- Maintenant demander aux étudiants de ressentir les carres sur leurs patins en glissant sur deux pieds dans la position debout et de base et en transférant leur poids sur la carre de droite et ensuite sur la carre de gauche.

2. Introduire des activités de contrôle des carres sur les lignes sur la glace.

- Demander aux étudiants de se déplacer d'un côté et de l'autre par-dessus l'une des lignes sur la glace.
- Demander aux étudiants de faire l'expérience d'un changement de gravité alors qu'ils déplacent leur poids du patin droit au patin gauche au-dessus de la ligne sur la glace.
- Introduire les étudiants aux sauts par-dessus la ligne avec deux patins et ensuite un patin alors qu'ils se tiennent en position de base.

Indicateurs d'habiletés

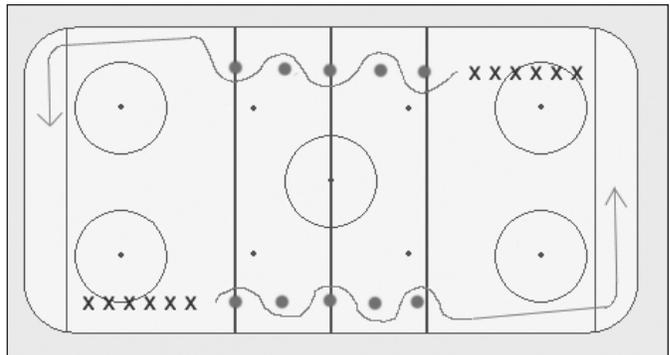
- Les mêmes indicateurs d'habiletés que pour les positions de base. Maintenir la position d'une ligne bleue à l'autre

3. Parcours de slalom

Placer des cônes à 2 mètres de distance entre les lignes bleues. Débuter à un bout afin d'obtenir le momentum puis se glisser vers la gauche puis vers la droite autour des cônes.

Indicateurs d'habiletés

- Se pencher vers la droite pour aller vers la droite et vers la gauche pour aller vers la gauche.



4. Godiller autour des cônes

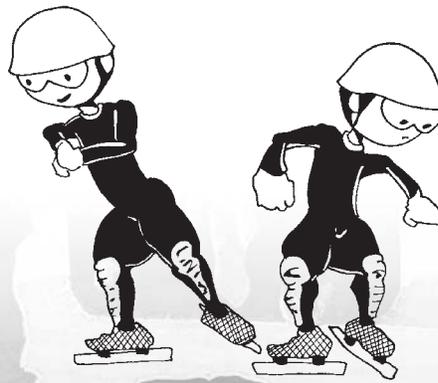
- La godille comprend les pieds séparés aux cônes et ensemble entre les cônes. Même départ que pour le slalom.

5. Introduire la poussée et glissement à un pied

- Débuter avec le départ en T et pousser de manière continue avec le même pied, gauche puis droit.

Indicateurs d'habiletés

- Glisser dans une direction sur pied droit et dans l'autre direction sur pied gauche (entre les lignes bleues)



6. Introduire les étudiants au croisement.

- Demander aux étudiants de marcher vers leur gauche dans le sens de la patinoire utilisant les pas de croisement et répéter le tout dans l'autre direction.

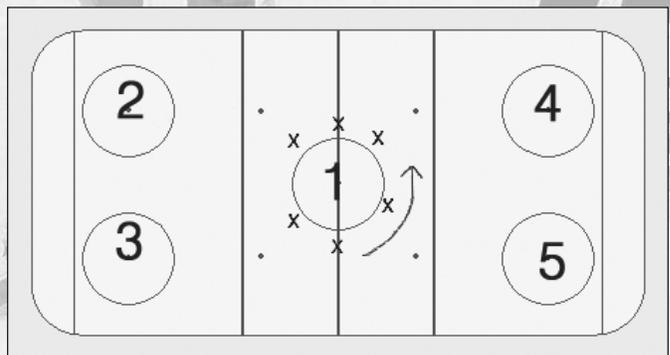
Indicateurs d'habiletés

- Déplacement de la droite vers la gauche, puis déplacement avec patin gauche et répéter le tout vers la gauche.
- Déplacement de la gauche vers la droite et ensuite avec le patin droit et répéter le tout en direction de la droite.

Activité de conclusion

1. Attraper le pan

La classe est divisée en 2 ou 4 groupes approximativement du même niveau d'habiletés. Chaque groupe a droit à une section de la patinoire (1/2 ou ?). Dans chaque groupe une personne a un pan qui sort de ses vêtements (pièce de tissu ou un tablier). Au son du sifflet, chacun essaie d'attraper le pan de l'autre personne qui porte ce pan dans chaque groupe. La personne qui réussit l'exploit porte à son tour le pan. La personne qui détient le pan ne peut qu'esquiver, patiner ou s'évader pour éviter de se faire capturer et elle doit demeurer dans sa section.



LEÇON 3

Thème

La ligne droite

But

Améliorer la glisse dans la ligne droite

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre
 - Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire
2. Patinage et équilibre
 - Sur la patin gauche et sur le patin droit
 - Introduction de plusieurs positions différentes

Développement des habiletés

1. Démontrer la position de glissement sur la ligne droite.
2. Patiner et glisser sur deux pieds
 - Patiner vers l'avant selon une variété de positions (s'accroupir, lever/abaïsser et sauter)
3. Patiner et glisser sur un pied
 - Patiner vers l'avant selon une variété de positions (debout, de base, slalom, jambe allongée et saut)
 - Déplacer le centre de gravité vers l'avant et l'arrière en se balançant légèrement sur la lame
 - Alors que vous glissez sur un pied, laissez traîner la jambe de recouvrement avec le bout avant de la lame sur la glace.
4. Aéroplane.

Indicateurs d'habiletés

- Corps en équilibre
- Faible centre de gravité
- Corps stationnaire

Indicateurs d'habiletés

- Équilibre sur un patin
- Soulever l'autre jambe en position droite derrière vous
- Les bras sur le côté



5. Tirer le canard

Indicateurs d'habiletés

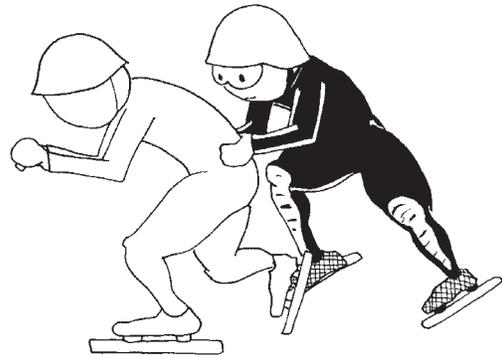
- Position de base
- Jambe droite ou gauche allongée devant

6. Poussée du partenaire

- Chacun à son tour, les partenaires se poussent mutuellement sur la ligne droite à commencer par une glissade sur deux pieds, puis progressant à une glissade sur un pied pour une courte distance. Faire l'essai du pied gauche, puis du pied droit.

7. Maintenant faire l'essai du parcours de slalom tout en glissant sur un patin, puis changer de position.

8. Patiner la longueur de la patinoire.



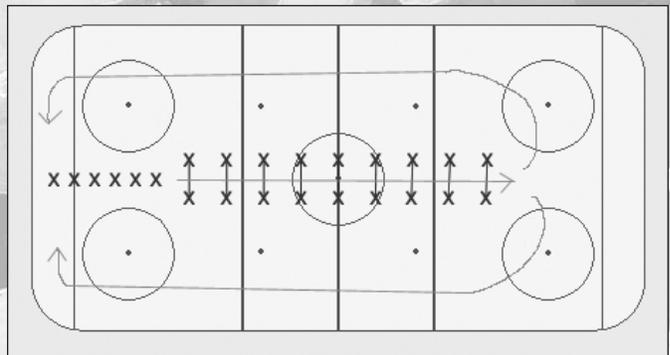
Activité de conclusion

1. Patinage libre

- Individuellement
- Poussée du partenaire
- Courses par équipes

2. Jeu du tunnel

- On forme un tunnel avec des paires de patineurs qui se font face et qui se tiennent les mains. Un patineur à la fois prend quelques enjambées et glisse sur la longueur du tunnel dans une position penchée. Une fois le tunnel traversé, le patineur attend un autre patineur et ensemble ils forment un autre arc du tunnel. Une variante pourrait impliquer que la moitié du groupe forme le tunnel tandis que l'autre moitié patine de manière continue en cercle puis glisse dans le tunnel. Après quelque temps, les étudiants changent de position.



LEÇON 4

Thème

Les virages

But

Améliorer la glisse dans les virages

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre
 - Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.
2. Patinage et équilibre
 - Tourner à gauche et à droite dans une variété de positions

Développement des habiletés

1. Démontrer la position de glissement

Indicateurs d'habiletés

- Corps en équilibre
- Centre de gravité au-dessus des patins
- Corps en position de base

2. Patiner et glisser sur deux pieds tandis que vous tournez à gauche et à droite

- Glisser vers l'avant et vers l'arrière dans une variété de positions (s'accroupir, se lever/abaissier et position de base)

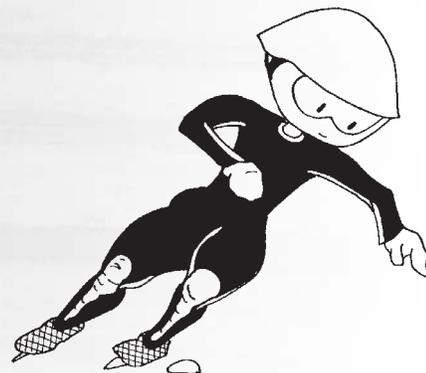


3. Patiner et glisser sur un pied tout en tournant vers la gauche

- Glisser vers l'avant et vers l'arrière dans une variété de positions (debout, de base et allongée)

Indicateurs d'habiletés

- Tourner avec plus de précision
- Tenir une position basse
- Bonne l'inclinaison



4. Tourner en glissant autour des cônes
 - Glisser autour d'un cône sur deux pieds puis un pied vers la gauche et ensuite vers la droite.
 5. Maintenant patiner dans les virages en utilisant le croisement (patinage alternatif et glissement)
 6. Partenaire pousse sur un pied dans les virages. Autre partenaire glisse sur les autres patins.
7. Chasse-neige, arrêter sur deux pieds

Indicateurs d'habiletés

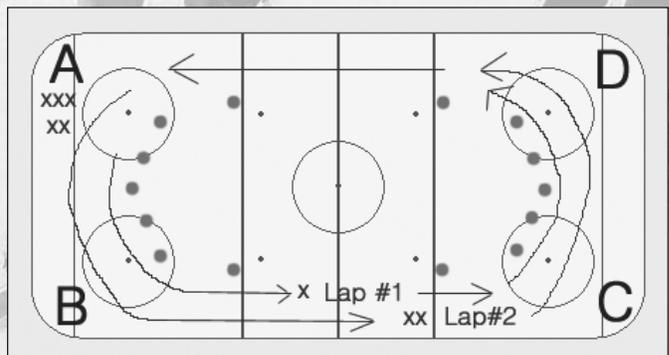
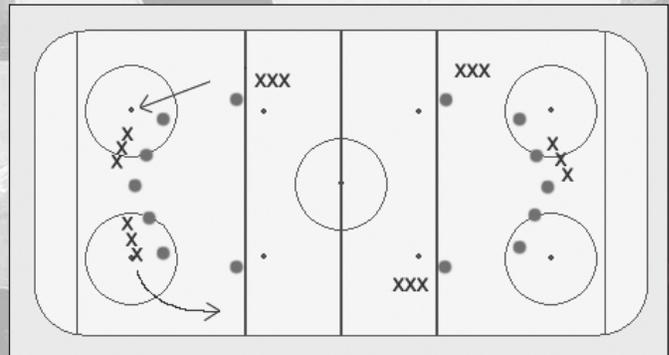
- Glisser sur le pied droit sens des aiguilles d'une montre
- Glisser sur pied gauche sens contraire des aiguilles d'une montre

Indicateurs d'habiletés

- Poids réparti équitablement sur les deux patins
- Orteils vers l'intérieur et talons vers l'extérieur
- Arrêt exécuté après glissement facile

Activité de conclusion

1. Relais du train (trois personnes)
 - Trois membres forment une équipe. La personne à l'arrière pousse les deux autres personnes alors qu'elles adoptent une position de glissement de base. Après un ou deux tours, on change de position. Le glissement peut se faire sur deux patins, un patin, dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Ajouter un train
 - Créer quatre équipes A, B, C et D dans chaque coin de la patinoire. Le premier patineur de chaque équipe patine un tour et ensuite assume la position de base. Le deuxième patineur pousse ensuite ce patineur pour un tour et les deux patineurs adoptent une position de base, et le troisième patineur doit les pousser pour un tour. Cette démarche se poursuit jusqu'à ce que le dernier patineur de chaque équipe ait poussé l'équipe globale pour un tour et que tous se retrouvent dans le coin de départ.



LEÇON 5

Thème

Le croisement

But

Apprendre les croisements dans les virages dans les deux sens.

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre
 - Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire
2. Touche avec partenaire
 - Éparpiller les patineurs
 - Restreindre l'espace (solution alternative)

Développement des habiletés

1. Démontrer la position de croisement dans les virages.

- Démonstration de l'enseignant.

Indicateurs d'habiletés

- Extension complète de la jambe gauche et droite lorsque l'on tourne à gauche ou à droite

2. Marche de croisement en position de base (genoux à 90°). (Sens des aiguilles d'une montre et sens contraire)

Indicateurs d'habiletés

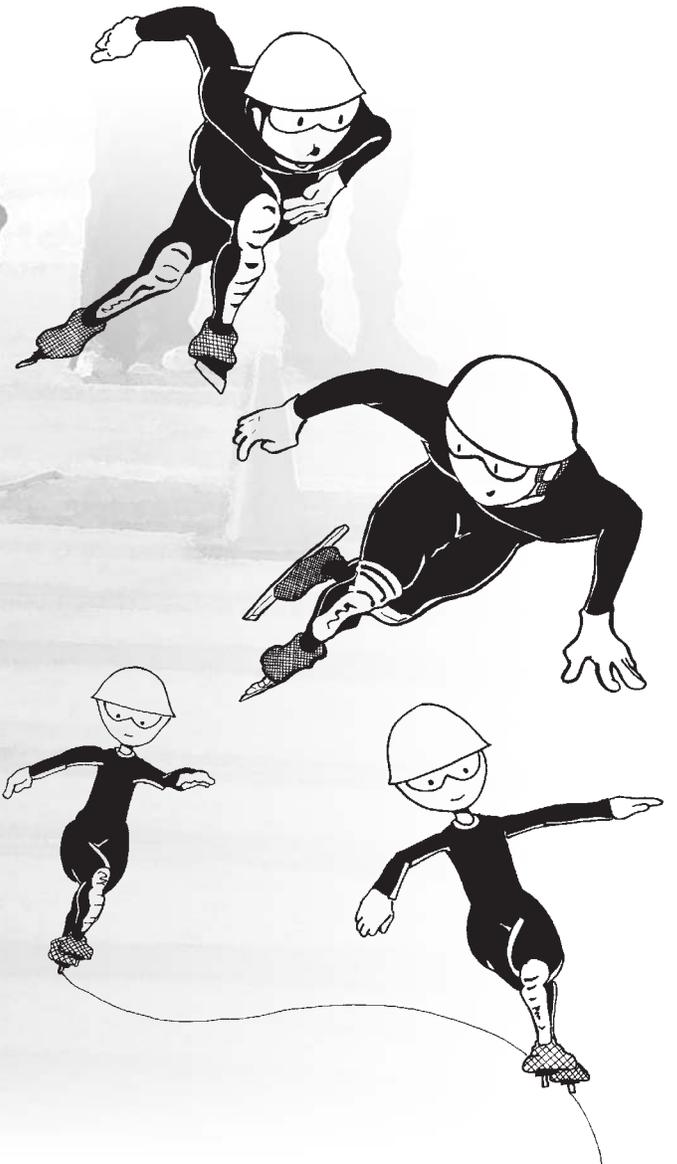
- Légèrement penché
- Poussée ou pulsion la plus forte
- Plus grande extension ou poussée

3. Croisement serré

- Alternner gauche sur droite et droite sur gauche
- En premier faire l'essai en position stationnaire puis en patinant.

Indicateurs d'habiletés

- Poussée sur patin arrière et glissement sur patin avant



4. Glisser autour des cercles de hockey sur deux pieds puis un pied légèrement en avance sur l'autre

- Faire l'essai debout et en position de base dans le sens des aiguilles d'une montre et sens contraire.



5. Patiner les cercles tout en utilisant les tours de croisement gauche et droit. Utiliser les cercles de hockey avec tous les patineurs qui participent, en même temps.

Indicateurs d'habiletés

- Tenter de pousser la jambe à sa plus grande extension

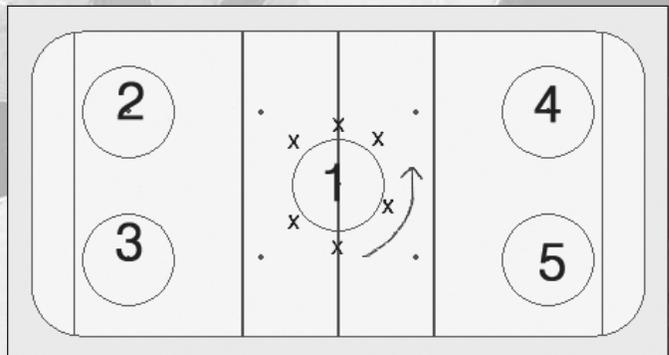
Activité de conclusion

1. Patinage libre

- Trois partenaires s'entraînent dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.

2. Dépassement dans le cercle (limite d'une minute)

- Regrouper les étudiants selon leur habileté dans les cercles de hockey. Au signal de départ, demander aux étudiants de patiner autour du cercle vers la gauche pour une minute. Les étudiants se méritent un point pour chaque personne qu'ils dépassent vers l'extérieur. Répéter le tout vers la droite. Regrouper selon les habiletés. Les étudiants les plus rapides peuvent utiliser le cercle du centre.



LEÇON 6

Thème

Arrêt

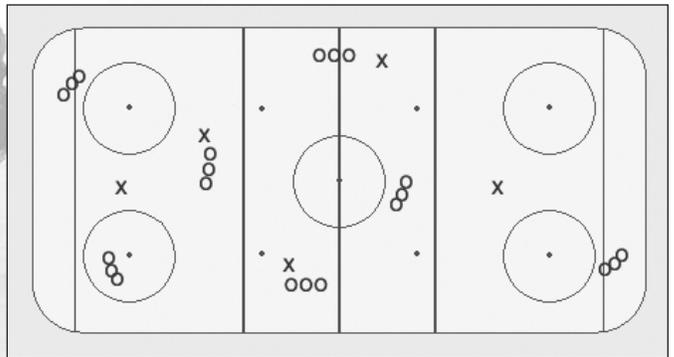
But

Améliorer le patinage vers l'avant tout en utilisant des arrêts sur la droite et sur la gauche.

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre
 - Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre et le sens contraire
 - Revoir position de base, glissement, extension de la jambe et recouvrement
2. Figure huit
 - Utiliser deux cercles

3. Attraper le fourgon de queue
 - Diviser les étudiants en groupe de trois alors que l'un des étudiants joue le rôle de la locomotive, le deuxième joue le rôle d'un wagon de passagers et le troisième le fourgon de queue. Les trois étudiants doivent être très rapprochés alors que chaque étudiant retient la taille de l'étudiant devant lui. Cinq ou six étudiants doivent jouer le jeu et l'objectif est d'attraper un fourgon de queue par la taille. Une fois qu'il a réussi, le fourgon de queue devient le wagon de passagers, le wagon de passagers devient la locomotive et la locomotive devient l'objectif du jeu. Le wagon de passagers n'est là que pour la promenade et ne patine pas.



Développement des habiletés

1. Démontrer l'arrêt en parallèle à gauche et à droite. Pratiquer cette habileté jusqu'à ce que la plupart des étudiants aient l'air à l'aise.

Indicateurs d'habiletés

- Répartition équitable du poids sur les deux pieds
- Jambe gauche ou droite mène l'arrêt
- Patins regroupés et perpendiculaires à la direction du déplacement
- Le corps s'éloigne des pieds.

2. Patinage lent
 - Alternier les arrêts à gauche et à droite.
3. Patinage plus rapide
 - Parallèle continu arrêt à gauche et parallèle continu arrêt à droite



4. Patinage vers l'avant

- Trois minutes dans le sens des aiguilles d'une montre et sens contraire tout en soulignant les techniques.

5. Poussée du partenaire (sens des aiguilles d'une montre et sens contraire)

- Un partenaire glisse sur deux pieds dans la position de base tandis qu'il est poussé par l'autre partenaire pour un tour. Ensuite, on change de position.

Indicateurs d'habiletés

- Position de base
- Fortes poussées
- Longs glissements

Indicateurs d'habiletés

- Glisser sur deux pieds
- Position de base
- Coudes sur les genoux
- Poussée au niveau des hanches

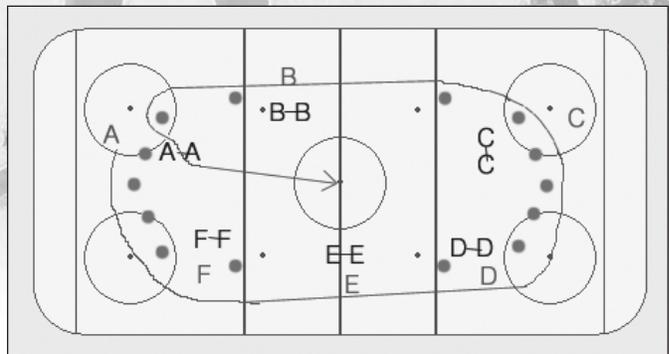
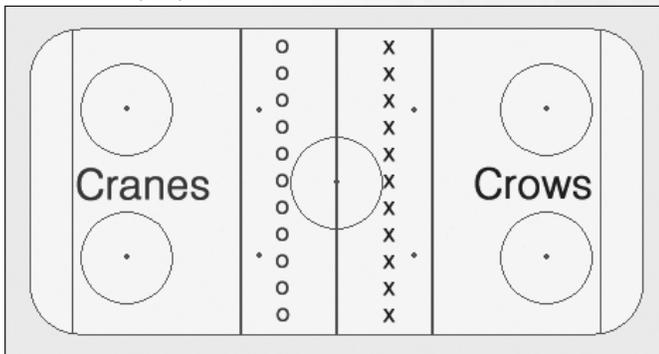
Activité de conclusion

1. Corbeaux et grues

- Deux équipes s'alignent l'une en face de l'autre sur chaque ligne bleue. Une équipe se prénomme Corbeaux et l'autre Grues. Le meneur demande d'avancer et les deux équipes patinent l'une vers l'autre. Le meneur crie alors Corbeaux ou Grues. Si l'appel touche les Grues, alors les grues pourchassent les corbeaux et tente d'effectuer la touche avant qu'ils n'atteignent la maison (leur ligne bleue). Si l'appel touche les Corbeaux, alors les corbeaux pourchassent les grues et tentent d'effectuer la touche avant qu'elles n'atteignent leur ligne bleue. Une fois que le joueur fait l'objet de la touche, il devient alors un membre de l'autre équipe et il y demeure jusqu'à ce qu'un autre joueur lui remette la touche. La partie se poursuit pour un temps limité ou bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de joueurs au sein d'une équipe. Si aucun nom n'est lancé par le meneur, alors les joueurs avancent à travers l'opposition en direction de leur ligne bleue et se préparent à débiter de nouveau.

2. Cric, Crac, Croc

- Diviser le groupe complet en diverses équipes de trois membres. Chaque équipe devrait comprendre un Cric (meilleur patineur), Crac (patineur moyen) et Croc (patineur plus faible). Demander à chaque équipe de se tenir à un emplacement marqué à l'intérieur de la piste. L'entraîneur ou l'instructeur crie Cric, Crac ou Croc. La personne ainsi nommée patine un tour autour de la piste tandis que les collègues forment un arc avec leurs bras. Le membre de l'équipe qui patine doit passer sous l'arc et arrêter au cercle du centre à la fin de son tour. Le premier à se rendre au centre, est déclaré vainqueur.



LEÇON 7

Thème

Patinage arrière

But

Introduire les habiletés nécessaires afin de faciliter le patinage arrière.

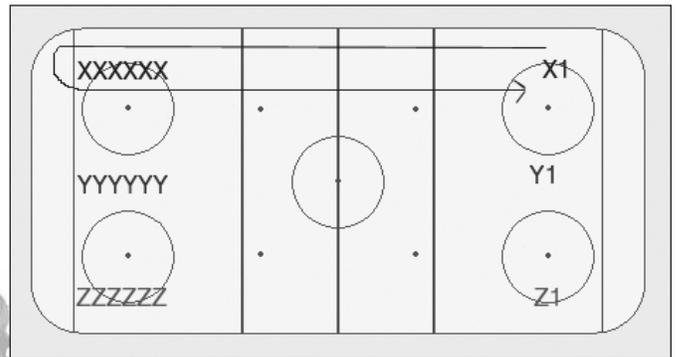
Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre

- Position de base, glisser sur un pied à la fois, pousser vers le côté avec jambe de soutien pliée à 90 degrés et balancement des bras.

2. Relais de sauvetage

- Patineur X1 patine autour de sa propre équipe à l'autre bout et par la suite sauve patineur X2 en le prenant par la main pour le ramener à la zone sécuritaire. Ensuite le patineur X2 retourner pour sauver X3 et ainsi de suite. L'équipe qui se rend à la zone de sécurité en premier est déclarée vainqueur.

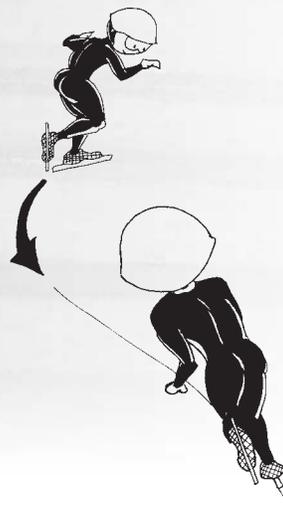


Développement des habiletés

1. introduire le glissement sur deux pieds. S'éloigner de la bande en poussant et glisser vers l'arrière, jambes légèrement repliées et poids quelque peu vers l'arrière.
2. Se déplacer vers l'arrière en utilisant un mouvement de « C » avec le patin gauche et un mouvement « 3 » avec le patin droit (godille inversée)

Indicateurs d'habiletés

- Pousser avec force
- Corps en équilibre
- Visage vers l'avant
- Patins parallèles
- Poids légèrement vers l'avant sur les patins



3. Patiner à reculons la largeur de la patinoire.
4. Patiner à reculons la largeur de la patinoire.
Incorporer le mouvement «C» et glisser toute la distance globale (godille inversée)
5. Arrêt en V marche arrière.

Indicateurs d'habiletés

- Patins plus larges que les épaules
- Poids réparti équitablement
- Corps penché vers l'avant pour l'équilibre

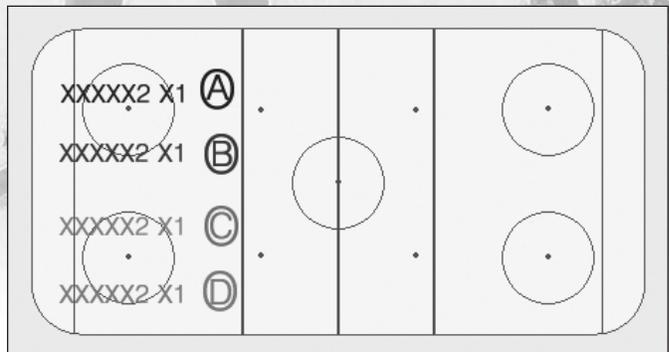
6. Glissement à reculons sur deux pieds dans la position debout, ensuite position de base. Tenter d'initier le glissement arrière à partir du patinage arrière. S'ils sont prêts, certains étudiants peuvent tenter de tourner en un glissement à reculons à partir de la position de patinage avant.

Indicateurs d'habiletés

- Patiner vers l'avant
- Glisser sur deux pieds
- Pivot de 180°
- Glisser vers l'arrière
- Bras pour l'équilibre
- Pivoter gauche et droite

Activité de conclusion

1. Poussée du partenaire
 - Les partenaires à leur tour se poussent mutuellement autour de la piste alors que le partenaire fait face vers l'arrière tout en pratiquant le patinage et le glissement à reculons. Le tout doit se dérouler bien lentement et avec contrôle et c'est pourquoi le partenaire qui pousse agit en tant que soutien.
2. Relais avec partenaire
 - X1 pousse X2 jusqu'à l'autre bout tandis que X2 patine et glisse en arrière. X2 retourne pousser X3 jusqu'à l'autre bout et ainsi de suite. La dernière équipe à la fin est gagnante.



LEÇON 8

Thème

Départs

But

Introduire le départ et la transition au patinage.

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre
 - Revoir le patinage avant et à reculons dans une position de base dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.
2. Feu rouge, feu vert
 - Tout en patinant autour de la piste, le meneur criera *Feu vert* pour aller plus rapidement, *Feu jaune* pour patiner lentement et *Feu rouge* pour un arrêt. On peut faire usage d'un sifflet; 3 signaux pour rapide, 2 signaux pour lentement et 1 signal pour arrêt.

Développement des habiletés

1. Introduire la position de départ en utilisant une ligne sur la glace comme ligne de départ

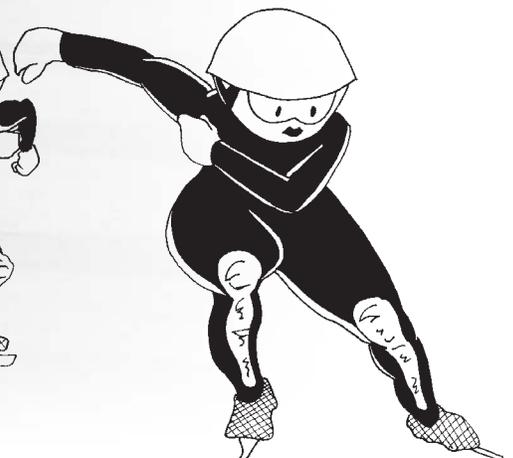
2. Démontrer le départ, sensibiliser les étudiants aux commandes de départ (À la ligne de départ-Prêt-Partez) Pratiquer continuellement en exécutant un départ à la ligne du centre de chaque côté de la piste.

Indicateurs d'habiletés

- Patins parallèles et à 45 degrés de la ligne de départ
- Pieds de la largeur des épaules
- Tourner patin avant pour être perpendiculaire au patin arrière
- Jambe pliée à 90 degrés
- Coudes fléchis
- Bras arrière légèrement allongé
- Dos à 45°
- Poids réparti équitablement
- Regard devant

Indicateurs d'habiletés

- Départ à partir du pied arrière
- Bras avant se balance vers arrière
- Bras arrière se balance vers l'avant comme pour frapper
- Exécuter les étapes pour 10M
- genoux avant se relève



3. Départ et glisser dans les coins dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire sur deux pieds, puis sur un pied.
4. Départ et patiner dans les coins utilisant les croisements dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.
5. Patiner de petites courses avec 3 ou 4 personnes sur la ligne (un tour).
6. Tous les étudiants patinent quatre tours à partir de la position de départ.

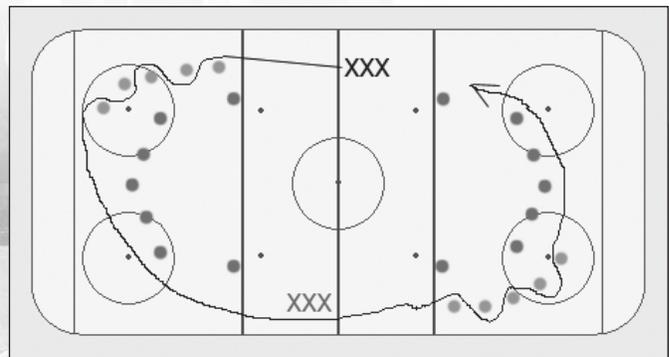
Indicateurs d'habiletés

- Départ sur toute ligne
- Dépassement vers l'extérieur

Activité de conclusion

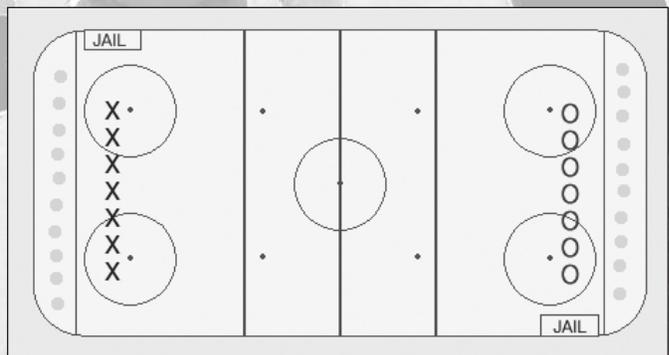
1. Parcours de slalom Pousser le train

- Diviser les étudiants par équipes de trois et veuillez les placer sur la ligne de départ du centre des deux côtés de la piste. Au signal de départ, la troisième personne de l'équipe patine en poussant les autres en position de base pour un tour et ensuite on change de place. Chaque membre de l'équipe aura la chance de pousser. De chaque côté du parcours se trouve un parcours de slalom pour chaque équipe.



2. Dérober l'or

- Diviser le groupe en deux équipes. Chaque équipe tentera de voler un sac de fèves de l'équipe adverse sans faire l'objet d'une touche. Dix sacs de fèves sont éparpillés sur la ligne de but de chaque équipe. Si un étudiant fait l'objet d'une touche, il doit se rendre en prison. Maximum de cinq personnes en prison. Lorsque la sixième personne fait l'objet d'une touche, la première personne est alors libérée. La première équipe à dérober tout l'or est l'équipe gagnante.



LEÇON 9

Thème

Virages

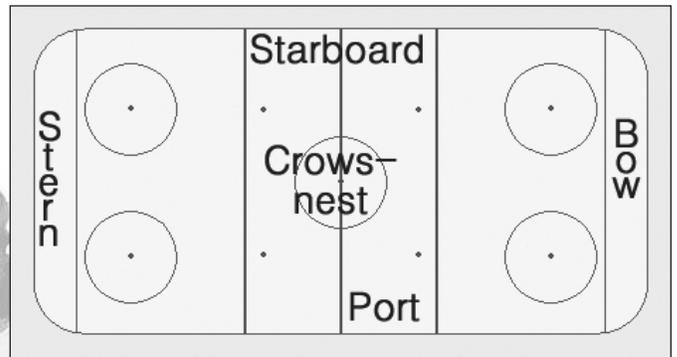
But

Introduire des activités qui aident à acquérir puissance, stabilité et confiance dans les virages.

- « Équiper les canots de sauvetage »
 - des groupes de 2 personnes ou plus sont assis sur la glace l'une derrière l'autre prétendant de ramer
- « Homme par-dessus bord »
 - Se rendre à l'espace libre sur les bandes et se pencher par-dessus les bandes avec les pieds hors de la glace.

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre
 - Patinage avant et à reculons dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.
2. Sous-marin
 - L'instructeur signale des noms de positions sur les sous-marins (chaque secteur de la patinoire est désigné comme un secteur spécifique). Le premier patineur à atteindre chaque secteur reçoit un point.

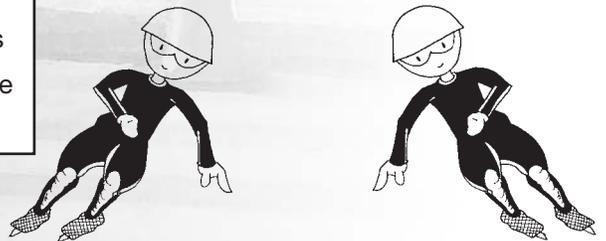


Développement des habiletés

1. Patiner vers l'avant et utiliser des virages brusques vers la droite et virages brusques vers la gauche sur deux pieds.
2. Glisser dans le coin dans le sens contraire des aiguilles d'une montre sur le patin gauche tout en poussant avec le patin droit.

Indicateurs d'habiletés

- Se pencher dans les tournants
- Jambe gauche mène la gauche
- Jambe droite mène la droite



Indicateurs d'habiletés

- Respecter le rayon du virage
 - Transfert du poids de la droite vers la gauche
 - Poussées rythmiques fortes avec patin droit
 - Tenir jambe d'appuis fléchi pour équilibre et une plus grande extension de la jambe droite
3. Glisser dans un coin dans le sens des aiguilles d'une montre sur le patin droit tout en poussant avec le patin gauche.

Indicateurs d'habiletés

- Respecter le rayon du virage
- Transfert du poids de la droite vers la gauche
- Poussées rythmiques fortes avec patin droit
- Tenir jambe d'appuis fléchi pour équilibre et une plus grande extension de la jambe gauche

4. Glisser sur le rayon du virage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre avec la jambe gauche en extension

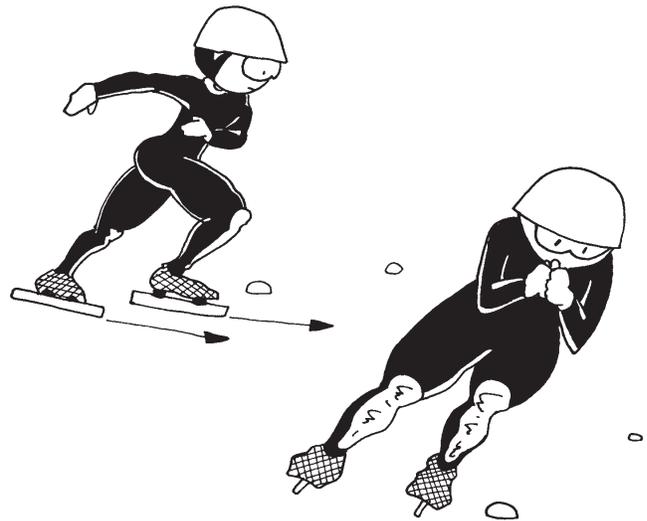
Indicateurs d'habiletés

- Lorsque vous entrez le virage, croiser jambe droite sur jambe gauche et continuer de glisser

5. Glisser sur le rayon du virage dans le sens des aiguilles d'une montre avec jambe droite en extension.

Indicateurs d'habiletés

- Lorsque vous entrez dans le virage, croiser jambe gauche sur jambe droite et continuer de glisser.



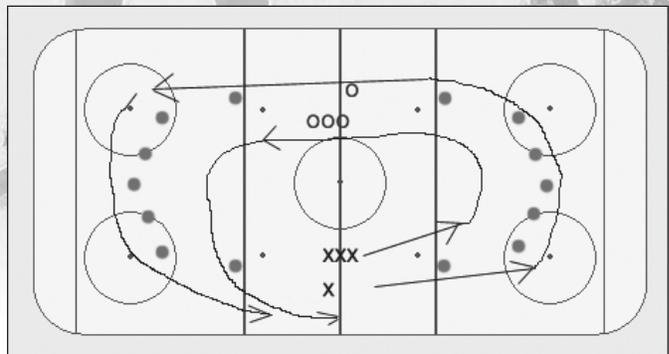
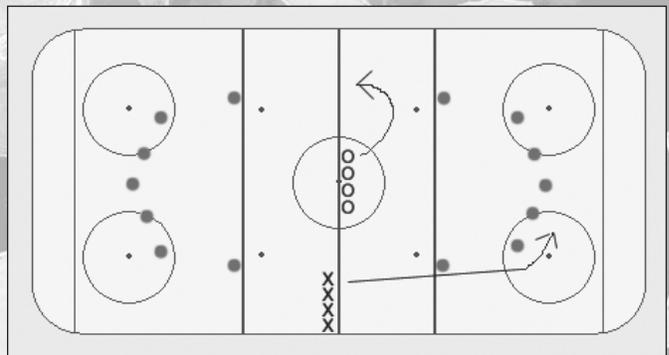
6. Revoir les croisements en utilisant de petits pas rapides de croisement tout en retenant les bandes ou en s'appuyant sur un partenaire.
7. Pratiquer les croisements sur le rayon du virage de la piste dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.

Indicateurs d'habiletés

- Maintenir les pieds près de la glace
- Placer patin dans la direction du déplacement
- Pousser de côté avec bonne extension
- Rythme rapide

Activité de conclusion

1. Relais Pousser le partenaire
- Le partenaire un patine 1 tour tandis que le partenaire deux suit au milieu, puis entre sur la piste un peu avant que le partenaire un ne complète sont 1 tour et glisse en une position de base prêt à être poussé par le partenaire un. Ils répètent cette action jusqu'à ce qu'ils aient patiné la distance requise.
2. Relais/Navette
- Par équipes de quatre, chaque membre patine un tour et passe un bâton au prochain membre de l'équipe. Il est avantageux de se déplacer et d'être sur la piste lorsque l'on reçoit le bâton. Le relais est complété lorsque chaque membre de l'équipe a complété 1 tour, 2 tours, etc.



LEÇON 10

Thème

Agilité

But

Introduire des activités qui aideront à faire la transition d'une position de patine à une autre (agilité)

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre

- Patinage avant et arrière dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.

2. Hockey de pied

- Répartir le groupe, chaque étudiant avec une rondelle et la déplaçant au fur et à mesure qu'il patine.
- Les étudiants s'amuse au jeu « maîtriser la rondelle »

3. Hockey de pied

- Jouer selon les règles du hockey avec les exceptions suivantes :
 - Le jeu se déroule entièrement avec le pied
 - Ne peut pas frapper un joueur lorsque la rondelle est en sa possession
 - Cinq joueurs par équipe
 - Déterminer votre propre limite de temps

***Ce jeu force les étudiants à continuellement transférer leur poids d'un patin à un autre, les forçant ainsi à faire preuve d'équilibre et d'agilité.**

Développement des habiletés

1. Pousser-tirer en utilisant des bâtons de hockey (voir diagramme)

2. Sauter le bâton

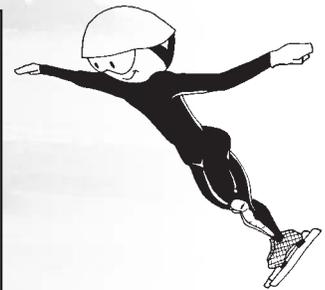
- Les étudiants peuvent démarrer en pratiquant sur les lignes de la glace puis progresser avec les bâton en premier sur la glace puis plus élevés.

Indicateurs d'habiletés

- Sauter avec deux pieds
- Glisser après le saut et maintenir une position basse, prêt pour le prochain saut.

Indicateurs d'habiletés

- Sur la poussée, le partenaire glisse et résiste un peu avec un arrêt en V
- Sur la tirée, celui qui tire patine à reculons tandis que le partenaire glisse



3. Parcours de slalom

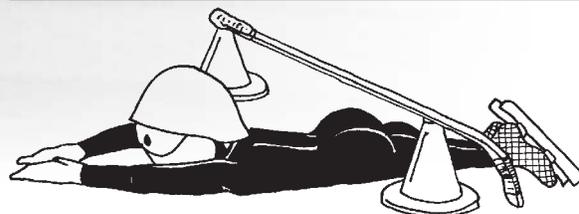
- Établir des parcours de slalom dans 4 emplacements. Demander aux étudiants de se faufiler intérieur et extérieur sur deux pieds, un pied, avant et arrière.

Indicateurs d'habiletés

- Maintenir position basse
- Se pencher dans la direction du faufile
- Lorsque vous vous déplacez vers l'arrière, jetez un regard vers l'endroit de votre direction

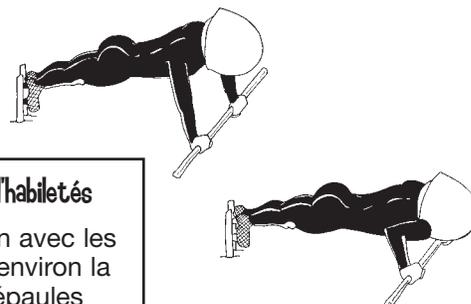
4. Par-dessus et par-dessous

- Placer les bâtons de sorte que les étudiants peuvent sauter par-dessus ou passer sous les bâtons
- Tenir un relais par-dessus et par-dessous.



5. Tractions sur les mains/redressements partiels

- Démontrer les tractions sur les mains/redressements partiels avec un bâton de hockey.
- Patiner en direction d'un bout de la patinoire et exécuter des tractions sur les mains, patiner pour le retour et exécuter des redressements partiels. Le patinage peut se faire d'avant ou à reculons.
- Tenir un relais tractions sur les mains/redressements partiels.

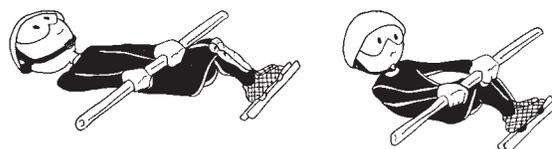


Indicateurs d'habiletés

- Tenir le bâton avec les deux mains environ la largeur des épaules pour les deux activités

6. Patiner d'avant vers l'arrière (ou du devant puis à reculons)

- Tourner sur deux pieds, un pied, dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire



Indicateurs d'habiletés

- Exécuter des tours rapides au centre des lames de vos patins ou utiliser des tours en sautant.

7. Patiner d'arrière à avant (à reculons puis du devant)

- Tourner sur deux pieds, un pied, dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.

Activité de conclusion

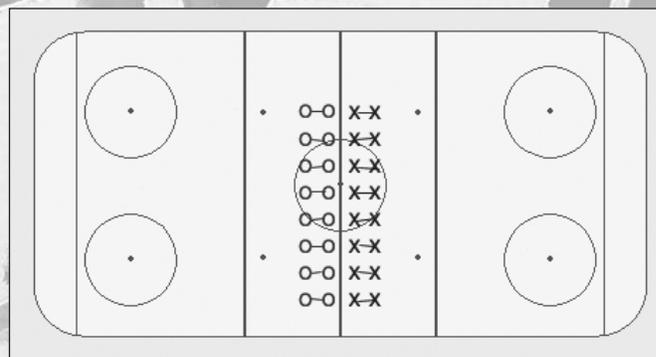
1. Soupe multi-volets

- L'enseignant lancera des directions à partir du milieu de la patinoire alors que les étudiants patinent, dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire, avant, à reculons, sautiller, sauter, arrêter, figure en huit (petite), slalom, habiletés, un pied, deux pieds, chasse-neige, arrêt parallèle, vague de croisements, tirer le canard, avion, etc.

même choisir toute distance. Lorsque l'enseignant appelle les Romains, les Grecs doivent pourchasser les Romains et tenter de les attraper avant qu'ils n'atteignent la zone de sécurité. Seul le conducteur (joueur accroupi) peut exécuter la touche ou faire l'objet de la touche. Les joueurs ainsi touchés doivent faire partie de l'autre équipe.

2. Romains contre Grecs

- Aligner les étudiants par paires de chaque côté de la ligne du centre. L'équipe qui se trouve d'un côté de la ligne représente les Grecs, et l'équipe de l'autre côté de la ligne représente les Romains. Chaque paire a un bâton de hockey qui les sépare de sorte que l'un peut tenir le rôle du cheval et l'autre dans une position accroupie est le conducteur. Les secteurs de sécurité se trouvent au-delà des lignes bleues. Vous pourriez les étendre jusqu'à la ligne des buts si vous le désirez et



3. Parties de hockey sur glace

- Utiliser des cônes pour les buts et des rondelles en éponge.

LEÇON II

Thème

Raffinement des techniques de patinage de vitesse

But

Raffiner davantage les techniques sur la ligne droite et dans les coins afin de préparer les étudiants à la phase de la course.

Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre

- Revoir le patinage avant et arrière dans une direction du sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire. L'enseignant indiquera les changements de direction.

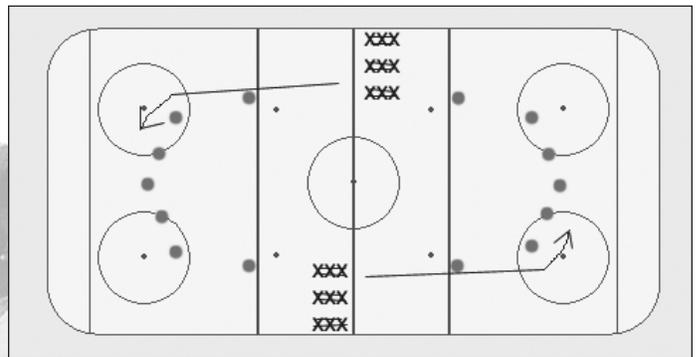
2. Course de chariot romain

- La classe est divisée en groupe de trois. Chaque groupe a une corde qui est rattachée dans les bouts. Un patineur s'accroupit tandis

que l'autre le tire autour de la piste sur un tour. Après chaque tour, chacun change de place et ainsi chacun peut jouer le rôle du conducteur. Courir dans une direction contraire au sens des aiguilles d'une montre.

• Variations :

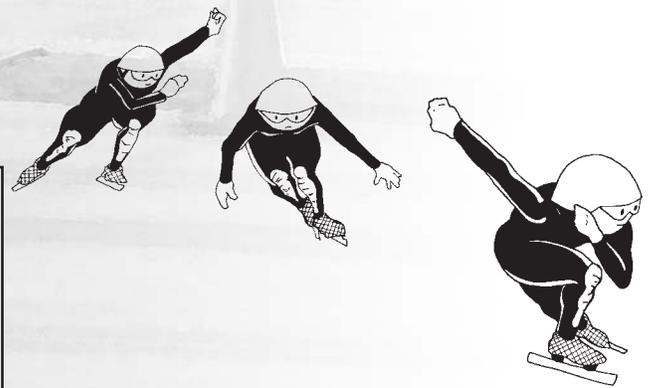
- Changer en faveur de la direction du sens des aiguilles d'une montre
- Créer une course à obstacles que vous devez suivre.
- Create an obstacle course to follow



Développement des habiletés

1. Balancement des bras, position de base

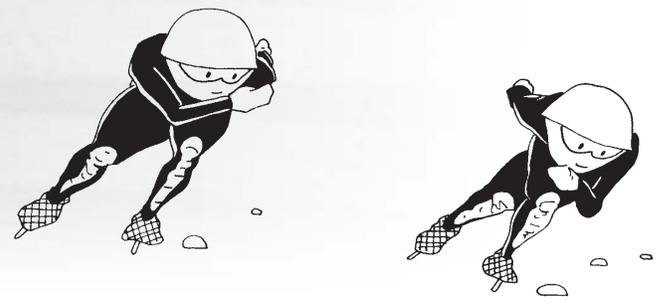
- Démontrer un mouvement de bras raisonnablement relaxe alors que vous patinez dans une position de base sur la ligne droite.



Indicateurs d'habiletés

- Balancer les bras dans un mouvement avant et arrière
- NE PAS balancer à une hauteur supérieure aux épaules
- Bras quelque peu repliés et relaxes
- Le balancement des bras doit être rythmique

2. Démontrer un mouvement de bras raisonnablement relaxe tout en patinant dans la position de base dans les virages



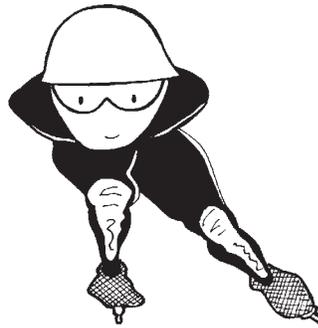
Indicateurs d'habiletés

- La gamme de mouvement du bras gauche est réduite à cause d'une plus petite circonférence
- La gamme de mouvement du bras droit est réduite avec le rythme accru.

3. Démontrer la position de base avec jambe gauche en extension (stationnaire)

Indicateurs d'habiletés

- Bras gauche avant et bras droit position arrière
- Poids sur jambe droite
- Tête, genou droit et pied droit en ligne (nez, genou et orteil)



4. Démontrer la position de base avec jambe droite en extension (stationnaire)

Indicateurs d'habiletés

- Bras droit avant et bras gauche en position arrière
- Poids sur jambe gauche
- Tête, genou droit et pied droit en ligne (nez, genou et orteil)



5. Tout en glissant sur deux pieds dans la position de base, étendre la jambe gauche sur le côté et glisser dans la partie droite. Tenter aussi avec jambe droite.

Indicateurs d'habiletés

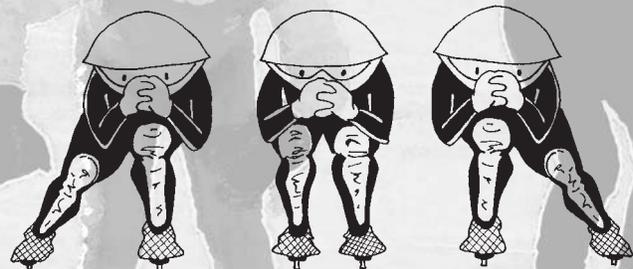
- Patins parallèles sur la glace
- Poids du corps supporté par jambe non allongée
- Glisser en ligne droite

6. Transfert de poids

- Démontrer le transfert de poids en alternant extension de jambe droite à jambe gauche tout en patinant et en ne levant pas les patins de la glace.

Indicateurs d'habiletés

- Transfert de poids doit être en douceur et avec rythme
- Corps en position de base



7. Après avoir glissé sur deux patins dans la position de base, allonger jambe gauche sur le côté et soulever un peu de la glace. Maintenant, tenter avec la jambe droite

Indicateurs d'habiletés

- Poids du corps doit être totalement sur le pied sous le corps

8. Position de base – Phase de recouvrement

- Démontrer la phase de recouvrement avec jambe gauche et jambe droite tout en position de base et stationnaire, puis alors que vous patinez (voir liste des habiletés)

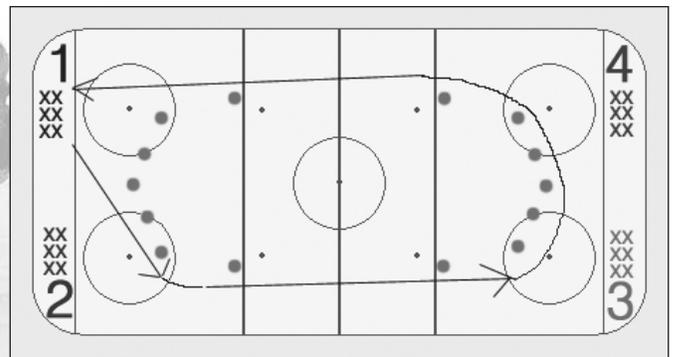
Indicateurs d'habiletés

- Relaxer jambe et permettre de se balancer derrière vous
- Genou replié et jambe en parallèle avec jambe d'appui
- Genoux et pieds ensemble
- Retourner jambe position de départ
- Répéter avec jambe gauche, jambe droite et en alternance.

Activité de conclusion

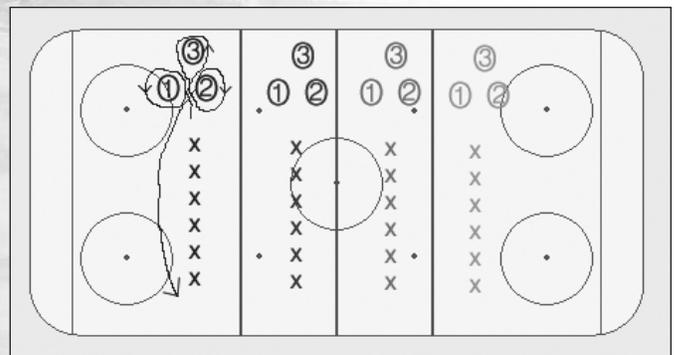
1. Relais par équipes

- Le premier membre de chaque équipe patine un tour et ensuite le prochain membre patine à son tour et ainsi de suite. Une variante voudrait que chaque patineur patine 2 ou 3 tours avec chronométrage ou bien établir une limite de temps alors que chaque équipe tient compte de ses tours.



2. Relais en cercle

- Diviser la classe en équipes de 5 ou 6 membres. Placer trois cônes tout comme sur le diagramme pour chaque équipe. Au signal de l'enseignant, le premier membre de chaque équipe patine autour de chaque cône dans la direction indiquée tout en utilisant les croisements. Une fois que chaque patineur a terminé, il doit alors faire le signe *Donne-moi cinq* au prochain patineur. L'équipe terminant au premier rang est déclarée vainqueur.



LEÇON 12

Thème

La course

But

Introduire une variété d'expériences de courses

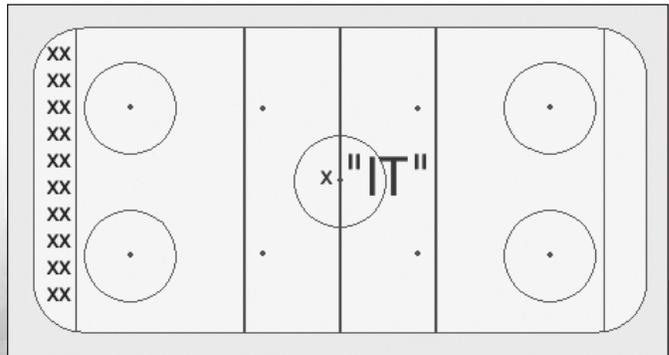
Activité d'introduction (échauffement)

1. Patinage libre

- Sens contraire des aiguilles d'une montre afin de revoir les techniques de patinage de vitesse : la poussée sur le côté, la poussée avant, la glissage et la récupération.

2. Bouledogue

- Une personne est désignée comme étant l'enjeu et tous les autres membres se placent sur la ligne des buts. Lorsque l'étudiant qui est l'enjeu crie « bouledogue », tous les autres étudiants tentent de patiner vers la ligne des buts à l'autre bout de la patinoire sans être objet de la touche entre les lignes bleues. Les étudiants qui font l'objet d'une touche doivent se joindre à l'enjeu dans le milieu de la patinoire et aider à attraper les autres. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous aient été capturés.



Développement des habiletés

* Diviser la classe en groupes de quatre tout en tentant de vous assurer que les groupes soient aussi égaux que possible au niveau des habiletés. Par exemple, un groupe pourrait comprendre un bon patineur, deux patineurs moyens et un patineur faible. Les patineurs seront numérotés de 1 à 4 alors que 1 sera le plus fort et 4 le plus faible. Le but de cette démarche est de faire de cette journée de courses une journée d'équipes de sorte que toutes les personnes au sein de l'équipe puissent s'encourager et s'entraider. Il y aurait environ 6 ou 7 équipes de quatre. Durant les courses, chaque membre de l'équipe compte des points pour l'équipe. S'il y a 6 équipes, alors la première place récoltera 6 points et la dernière place 1 point. Les courses devraient se dérouler selon les habiletés. Tous les numéros uns (bons patineurs) participeraient à la course ensemble et tous les numéros deux ensemble et ainsi de suite. Une personne devra aider au niveau des statistiques au cours de la journée afin de tenir registre des points.

1. Courses individuelles :

- 50 mètres (? tour)
- 100 mètres (1 tour)
- 200 mètres (2 tours)
- 400 mètres (4 tours)
- 800 mètres (8 tours)

Indicateurs d'habiletés

- Débuter sur la ligne rouge en utilisant la commande : « Prendre le départ – Prêt – Départ »

Chaque course comprendra jusqu'à six patineurs sur la ligne ou autant qu'il y a d'équipes.

2. Courses avec partenaires

- Les numéros 2 et 3 de même que 3 et 4 se regrouperont en partenariat pour les courses avec partenaires. Au sein de l'équipe, tous les partenaires un et deux courront les uns contre les autres et il en sera de même pour les 3 et 4.
 - 200 mètres (2 tours)
 - 400 mètres (4 tours)
 - 800 mètres (8 tours)

Indicateurs d'habiletés

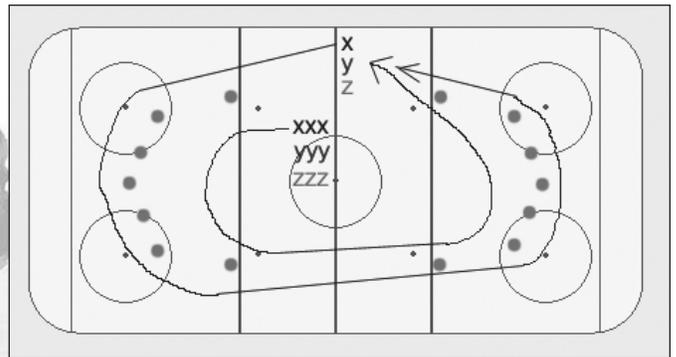
- Partenaire Un pousse le partenaire Deux pour un tour, ensuite on change de place.
- Le partenaire poussé doit glisser en position de base avec coudes sur les genoux

Activité de conclusion

1. Relais par équipe

- Deux ou trois équipes sur la glace en même temps, autrement, le tout serait trop confus. Alors que le numéro un de l'équipe débute et patine le premier tour, le numéro deux suit sur la piste devant le patineur numéro un prêt à être poussé. Le patineur numéro deux devrait glisser sur deux patins dans la position de base avec les coudes sur les genoux et faisant face devant afin de pouvoir absorber la poussée. Le tout se poursuit jusqu'à ce que chaque membre de l'équipe patine quatre tours, chacun un tour à la fois. Si un patineur chute, le patineur suivant peut se rendre sur la piste et attribuer une touche au patineur tombé et continue dans le but de terminer le tour de ce patineur et par la suite le patineur patine son propre tour. L'équipe gagnante sera, bien entendu, la première qui complète les 16 tours en premier lieu.

* **Le nombre de courses suggérées dans la présente leçon peut être plus que le temps permis, alors veuillez sélectionner parmi les trois catégories afin de permettre aux étudiants de faire l'expérience de chaque genre de courses.**



REMERCIEMENTS

Le présent programme a été élaboré en guise de réponse aux besoins des écoles afin de promouvoir et d'enseigner l'approche du patinage de vitesse dans les systèmes scolaires au Canada.

Ce programme a été élaboré et réalisé grâce aux efforts du Comité de développement des clubs et des affiliations mandaté à cette fin. Nous devons remercier de manière particulière les personnes et organismes suivants pour leurs contributions au présent document.

1. Doreen Ryan
PHYSICAL EDUCATION CONSULTANT,
EDMONTON CATHOLIC SCHOOL DISTRICT
2. Anneau olympique
« LIGNES DIRECTRICES AUX INSTRUCTEURS POUR LE PROGRAMME SCOLAIRE »
3. Patinage de vitesse Canada
« BROCHURE D'ACTIVITÉS DE PATINAGE »
4. University of Manitoba
"ICE GAMES"
5. Premier's Sports Awards Program
"TEACHING THE BASICS RESOURCE MANUAL"
6. Programme des habiletés en patinage de vitesse
« MORDUS DE VITESSE »
7. Jacques Thibault
« EXERCICES TECHNIQUES POUR LA PATINAGE DE VITESSE »

DES REMERCIEMENTS SPÉCIAUX AUX COMITÉS SUIVANTS POUR LEURS SUGGESTIONS ET LEUR CONSULTATION :

COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS – PVC
COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT DES CLUBS ET AFFILIATIONS – PVC