

Démarrer et s'arrêter

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Démarrer/S'arrêter

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants savent s'arrêter des deux côtés puis réaccélérer rapidement.

Teachingpoints

- S'arrêter : adopter une position stable et large – plus la vitesse est élevée, plus l'écart entre les jambes doit être grand
- S'arrêter : tourner les hanches, puis poser les patins parallèlement sur la glace, le haut du corps suit la rotation
- S'arrêter : la jambe avant freine avec la carre intérieure, la jambe arrière est ramenée sous le corps et freine avec la carre extérieure
- S'arrêter : engager activement la jambe arrière et ne pas la laisser passive, afin de pouvoir changer rapidement de direction à tout moment
- S'arrêter : jambes légèrement décalées et écartées environ de la largeur des hanches, la jambe avant assure l'essentiel du freinage, poids réparti sur toute la lame (plutôt au centre-avant)
- Démarrer : pas rapides, courts et explosifs (les premiers pas presque bondissants), temps de contact au sol court lors des trois à quatre premiers pas, puis transition vers la phase de glisse

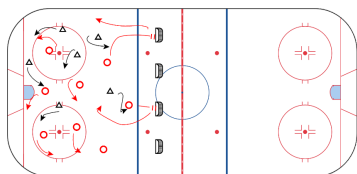
Questions de développement

- Comment fais-tu pour freiner brusquement ?
- Où se trouve ta canne pendant le freinage ?
- Tiens-tu ta canne avec une ou deux mains ?
- Quelle est ta position corporelle pendant le freinage ?
- Qu'est-ce qui est important pour pouvoir réaccélérer rapidement après avoir freiné ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Chat perché : Garage automobile

Forme d'introduction



Forme de base

Tous les enfants sont des voitures. Les buts représentent les garages. Les mécaniciennes et mécaniciens (chasseurs) observent quelles voitures sont en panne et les amènent au garage. Quand un enfant est attrapé, il se rend au garage et freine devant celui-ci sur ses deux jambes. Il peut ensuite reprendre le jeu.

Plus facile

Chaque enfant choisit lui-même la manière dont il freine le mieux devant le garage.

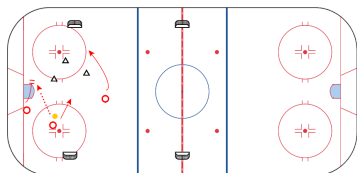
Plus difficile

Les enfants freinent devant le garage sur une seule jambe.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Handball gelé

Jeu final



Forme de base

Deux équipes sont formées. Avec le ballon, chaque équipe essaie de marquer des buts. Il est interdit de patiner en tenant le ballon dans les mains. Lorsqu'un enfant reçoit une passe d'un-e coéquipier-ère, il doit immédiatement freiner. Ce n'est qu'ensuite qu'il peut relancer le ballon.

Plus facile

Deux à trois enfants se partagent toujours un ballon. Sans ballon, l'enfant peut se déplacer librement. Dès qu'il reçoit le ballon, il freine immédiatement et cherche une option de passe avant de repartir.

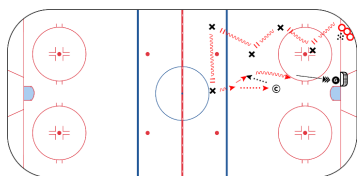
Plus difficile

Après la réception, les enfants ne peuvent plus relancer le ballon qu'avec une seule main, ce qui exige un contrôle corporel supplémentaire pendant le freinage.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Zigzag façon serpent

Poste 1



Forme de base

L'enfant démarre avec le puck depuis le coin (conduite du puck), freine en zigzag, joue un one-two avec l'entraîneur-e, puis conclut par un tir au but.

Plus facile

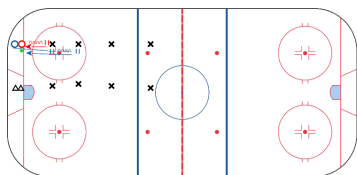
Les enfants parcourent le trajet en zigzag sans puck et freinent à chaque pylône. Sans gardien-ne, le parcours recommence depuis le début après la conclusion. Avec gardien-ne, des pucks supplémentaires sont déposés et peuvent être utilisés pour la conclusion.

Plus difficile

Les enfants freinent alternativement des deux côtés.

Relais

Poste 2



Forme de base

Trois à quatre pylônes sont placés à faible distance les uns des autres pour chaque équipe. Chaque équipe reçoit trois à quatre pucks ou balles de tennis. Au signal, les premiers enfants de chaque groupe démarrent, freinent devant la première pylône, y déposent le puck ou la balle, reviennent vers le groupe et tapent la main du deuxième enfant. Ensuite, l'enfant suivant s'élance vers la deuxième pylône, et ainsi de suite.

Plus facile

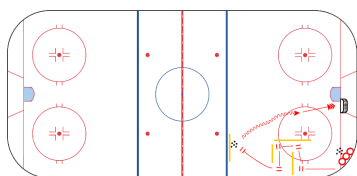
Identique à la forme de base, mais les enfants freinent en chasse-neige.

Plus difficile

Chaque groupe ne dispose que d'un seul puck ou d'une seule balle. Le premier enfant de chaque groupe s'élance vers la pylône, dépose l'objet et revient vers le groupe. Après avoir tapé la main du suivant, le deuxième enfant s'élance, freine à la pylône un, continue jusqu'à la pylône deux, y freine, dépose le puck ou la balle et revient vers le groupe. Le jeu se poursuit selon ce schéma.

Freiner dans le labyrinthe de Toblerone

Poste 3



Forme de base

L'enfant patine à un angle de 90° vers la Toblerone et freine devant celle-ci, le regard restant orienté dans la direction du déplacement. Il récupère ensuite un puck sur la ligne bleue et conclut par un tir au but.

Plus facile

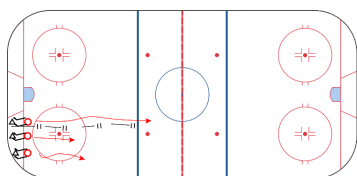
La distance entre les Toblerones est augmentée.

Plus difficile

L'enfant essaie de freiner sur une seule jambe devant la Toblerone.

Cheval et calèche

Poste 4



Forme de base

Par deux : les deux enfants tiennent ensemble leurs cannes, ou alternativement un pneu. Un enfant tire (le cheval), le second enfant (la calèche) freine régulièrement sur le côté avec les deux jambes.

Plus facile

L'enfant tiré freine en chasse-neige.

Plus difficile

L'enfant tiré essaie de freiner latéralement sur une seule jambe.

Cette planification d'entraînement est un projet. Tes retours sur le contenu, la faisabilité et la mise en page sont les bienvenus. Contacte directement Emanuel Frei : emanuel.frei@sihf.ch