

**Inspections  
de l'Education Nationale  
Circonscriptions  
d'Annecy 1, 2, 3, 4**

# PATINER À L'ECOLE



# **SOMMAIRE**

## **Patiner à l'école**

<b><u>I. Patiner à l'école</u></b>	<b>page 3</b>
1. Patiner à l'école	
2. Patiner, qu'est-ce que c'est ?	
3. Les domaines d'action travaillés	
4. Compétences développées en Patin à glace	
<b><u>II. Contenus à titre d'exemple</u></b>	<b>page 4</b>
<b><u>III. Le matériel pédagogique</u></b>	<b>page 6</b>
<b><u>IV. Démarche pédagogique</u></b>	<b>page 6</b>
<b><u>V. Ce qu'il faut garder à l'esprit</u></b>	<b>page 7</b>
<b><u>VI. Consignes de sécurité spécifiques</u></b>	<b>page 7</b>
<b><u>VII. Complémentarité Enseignant / Intervenant extérieur</u></b>	<b>page 10</b>
<b><u>VIII. Conclusion</u></b>	<b>page 10</b>
<b><u>IX. 10 fiches de progression en patinage sur glace, un matériel par séance :</u></b>	
1. Découvrir le milieu	<b>page 11</b>
2. S'équilibrer en glissant avec un objet	<b>page 12</b>
3. Se déplacer avec et sans appui sur la glace	<b>page 13</b>
4. S'équilibrer et glisser	<b>page 14</b>
5. Enchaîner des actions, découvrir le freinage	<b>page 15</b>
6. Contrôler et dissocier les épaules, le bassin et les jambes	<b>page 16</b>
7. Reprise des objectifs des séances 4, 5 et 6	<b>page 17</b>
8. Circuit évolutif	<b>page 18</b>
9. Travail technique sur l'équilibre et le freinage parallèle	<b>page 19</b>
10. Travailler la marche avant, la marche arrière, le retournement et la rotation	<b>page 20</b>
<b><u>X. La rencontre USEP d'ANNECY</u></b>	<b>page 21</b>
Ateliers CP	<b>page 22</b>
Ateliers CE1	<b>page 23</b>
Ateliers CE2-CM1	<b>page 24</b>

## **I. Patiner à l'école**

### **1. Patiner à l'école**

Cette activité contribue largement au développement de l'autonomie de l'enfant tout en élargissant l'éventail de ses possibilités physiques. Elle facilite l'accès à d'autres activités de rouler et de glisse.

Elle développe :

- Des modes de déplacement
- Des apprentissages et perfectionnements d'équilibre
- Les dissociations segmentaires

Par la perturbation des sens qu'il provoque, le patinage procure une griserie de la glissade et finalement une maîtrise de la peur et de la vitesse, parce qu'il permet une utilisation enrichissante des espaces d'action par :

- L'adaptation face à des prises d'informations nouvelles
- L'organisation collective
- L'entraide
- L'anticipation
- La prise de risque

## **2. Patiner, qu'est-ce que c'est ?**

C'est changer son mode de déplacement : de l'état de marcheur, c'est devenir patineur.

Il y a donc **perturbation de l'équilibre statique et dynamique**, l'enfant met en oeuvre tous les systèmes d'équilibration au niveau des pieds (pressions plantaires), des yeux (visée de l'horizon), des oreilles, de la tête et du buste.

Cette perturbation de l'équilibre va permettre de développer la maîtrise des appuis, des déplacements et de la propulsion pour réaliser des actions (avancer, tourner-virer, propulser-accélérer, freiner-s'arrêter, sauter-bondir) avec des variantes de trajectoires (en ligne droite, en courbe...), de dynamiques (vite, lentement...), dans l'espace (avant- arrière, hauteur... )

## **3. Les domaines d'action travaillés :**

- Equilibre : vers un équilibre dynamique en glissant
- La flexion
- La coordination
- La dissociation buste-bassin
- La propulsion : - vers une poussée efficace en ligne droite et courbe
  - vers le contrôle de la vitesse et de la glisse
  - vers le freinage
- Les enchaînements d'actions
- La prise de risque
- Le transfert du poids du corps
- Les jeux individuels ou collectifs sans opposition
- Les jeux collectifs avec opposition
- Coordination : vers des attitudes, des retournements, des sauts et des rotations

## **4. Compétences développées en Patin à glace**

### **Développement d'attitudes**

- ❖ Gérer la dichotomie sécurité / prise de risque
- ❖ Adapter son action à des aménagements variés

### **Appropriation de méthodes**

- ❖ Mobiliser son attention et son énergie pour apprendre
- ❖ Utiliser une gamme large et nuancée d'habiletés
- ❖ Anticiper les déséquilibres

- ❖ Reproduire une action pour se l'approprier

### **Développement d'habiletés motrices**

- ❖ Diversifier les actions motrices
- ❖ Affiner les actions motrices
- ❖ Réaliser et maîtriser les transferts d'appuis
- ❖ Multiplier les situations d'équilibre
- ❖ Effectuer des dissociations segmentaires

### **Notions**

- ❖ Glisse
- ❖ Accélération
- ❖ Impulsion

## **II. Contenus à titre d'exemple**

### **Forêt de cubes ou d'anneaux:**

-Slalom individuel

Enjamber, lever un pied par-dessus

Toucher les cubes (à droite, à gauche, entre les jambes, à une main, à deux mains...)

Écarter, serrer en fonction des objets,

Tourner autour d'un objet, sans le toucher, en le touchant.

-Course par deux à travers la forêt

Sans toucher les objets

Avec figure imposée

### **Travail en aller et retour**

Corde ou barre au sol

Passer d'un côté, de l'autre,

Passer un seul pied, deux pieds.

Le tunnel ou la porte basse.

### **Endurance (un grand cercle et un petit balisés)**

Quatre séries de deux minutes avec trente secondes de repos (retour départ compris).

### **Vitesse (en km/h départ arrêté)**

Un coup de sifflet toutes les dix minutes et 2-78 m entre chaque cône

### **Slalom parallèle**

Individuel, opposition course, coopération --> passages symétriques ou synchronisés

### **Dissociation regard/pied:**

Changer de slalom au signal visuel,

Lancer un objet en l'air, le rattraper,

Lancer un objet en slalomant à deux

### **Essayer les «extrêmes» :**

Patiner grand et altier, bas (petite voiture)

Sur un seul pied à la fois (comme si le sol brûlait) sur les deux pieds constamment au sol

Piétiner, glisser longtemps sur un seul pied

Vite, lentement

### **Jeux collectifs :**

- La thèque

- Les lapins dans la clairière

- Gendarmes et voleurs

- Statues glacées avec délivrance

- Hockey-anneaux, balles brûlantes

- Le marché (chariot + poussoir)

- Les sorciers

- La musique interrompue

- Ballon vole (des ballons de baudruche)
- Les hérissons (1 loup pour 5 hérissons, s'accroupir pour ne pas être touchable)
- La queue du diable
- Les ponts (passer sous le plus de ponts faits par deux enfants dans un temps donné)
- Les relais
- Les 4 coins
- Vide ballons
- Le béret
- Chat coupe (attraper une souris pour être remplacé, ne pas être touché, passer entre le chat et la souris poursuivie pour qu'il change de cible)
- Jacques a dit ...

### **Sports collectifs :**

- Balle au capitaine
- Panier basket
- Thèque
- Douanier/contrebandier
- Hockey simplifié avec 4 buts
- Le mouchoir
- Lapins chasseurs
- Ballon prisonnier
- L'horloge

*la découverte du hockey sur glace, intégré à une séance, ne nécessite pas d'encadrement renforcé*

### **Rondes dansées :**

- Jean petit qui danse
- Il court, il court le furet
- J'ai des pommes à vendre
- Promenons-nous dans les bois
- La danse du limousin
- La fille du coupeur de paille
- Dansons la capucine
- Pour passer le Rhône
- La belette
- Green sleeves (disque 17 danses collectives EPS)
- Troïka (disque 17 danses collectives EPS)

...cette liste n'est pas exhaustive

## **III. Le matériel pédagogique**

Un matériel minimum est nécessaire pour l'aménagement des situations. Il est entreposé dans le local de la patinoire et est accessible, à tout moment, aux enseignants.

### **Il comprend dans la mesure du possible :**

- des cônes de travaux publics (nombreux)
- des plots avec mât central en PVC et colliers PVC avec pattes métalliques soudées (pour les ponts)
- des cordelettes de 4 m de long
- des crosses de hockey pour enfants
- des bâtons
- des palets et des cages de hockey
- des cerceaux et des anneaux
- des ballons souples
- des jeux de maillots de couleur
- des cubes et des briquettes

## **IV. Démarche pédagogique**

## **ACTION DU MAITRE:**

Elle se concrétise dans:

**A - Le choix des OBJECTIFS :** Il est réalisé par le maître à partir de la connaissance qu'il a de ses élèves et de l'activité. Ces objectifs permettent de construire les séances en fonction d'un projet pédagogique précis pour la classe concernée.

## **B - La mise en place de SITUATIONS :**

- **ouvertes**, dans lesquelles l'enfant pourra explorer le milieu ou réinvestir les compétences acquises,

- **structurantes**, dans lesquelles les tâches à remplir ainsi que les critères de réussite sont définis avec plus ou moins de rigueur.

## **C - L'OBSERVATION des comportements des enfants** qui permet, en fonction de leurs réponses :

- **de faire évoluer les situations** en faisant varier :

- L'espace d'action,
- Le rythme d'exécution,
- Le nombre d'actions consécutives,
- Le matériel utilisé,
- Le mode de relation aux autres,
- Les consignes,

- **de proposer d'autres situations** présentant une difficulté nouvelle,

## **D - L'EVALUATION des compétences de chaque enfant :**

• **en début de cycle**, elle permet de définir les objectifs

les situations, • **au cours des séances**, elle fait alors partie de l'observation indispensable pour faire évoluer

• **en fin de cycle**, elle sert à évaluer les acquis terminaux et est effectuée par le maître ou les enfants eux-mêmes.

## **Modalités d'évaluation :**

- Brevets USEP
- Respect d'un contrat, grille de compétences
- Représentation de l'activité, sens donné à l'apprentissage

## **V. Ce qu'il faut garder à l'esprit**

1. Construire toujours les situations pour aller du plus simple au plus difficile.

2. Mener un même exercice sur 2 patins est plus facile que sur un patin.

3. Conduire un exercice en ligne droite est plus facile à maîtriser qu'en courbe.

4. Donner des consignes claires et concises : plus l'enfant patinera, plus vite il progressera.

5. Proposer des situations qui seront le plus possible jouées et attrayantes.

6. Chercher le glissement.

7. Travailler les actions de base :

- équilibre avant-arrière : (répartition des flexions chevilles, genoux, hanches) en trace directe et en courbe.
- équilibre latéral, indépendance de jambes, transfert d'appui (parallèle, divergent, convergent), conduite (trace laissée sur la glace).
- mouvement vertical amplitude, rythme, s'alléger, doser, réguler, dynamiser.

8. Faire s'exprimer les enfants

- Sur les notions

- Sur les sensations (le toucher de la glace).

- Elargir à d'autres disciplines

## **VI. Consignes de sécurité spécifiques**

Malgré le matériel de protection (casques, gants, genouillères) il faut toujours veiller à la sécurité des enfants lors du choix des situations. Il est souhaitable lors des phases statiques (apport de consignes), que les enfants se tiennent à la balustrade pour éviter les chutes collectives.

Conformément aux **conventions entre l'éducation nationale et, la Ville d'Annecy et la Communauté de l'agglomération d'Annecy** d'autre part :

- en début et en fin de séance, l'ensemble des élèves de la classe est regroupé et compté. En cas de constitution de groupes autonomes, le maître procède au transfert d prise en charge des élèves concernés. Les élèves sont comptés régulièrement en cours de séance.
- chaque groupe est constamment sous le contrôle direct de la personne ( maître ou agent territorial qui en est responsable.
- aucun élève ne peut accéder aux installations e l'absence du responsable de son groupe et du personnel chargé de leur surveillance. L'équipement n'est accessible qu'après évacuation complète des utilisateurs précédents.
- le transfert des groupes ou les changements d'ateliers se font collectivement, dans le calme, à la demande et sous le contrôle des responsables.
- l'équipement individuel des élèves est vérifié par le responsable du groupe avant le début de l'activité.
- les élèves en difficulté passagère ou pour raison de confort ( toilette, réhydratation...) ne peuvent regagner les vestiaires sans être accompagnés d'un adulte identifié, autorisé par le directeur.
- pour les petits soins éventuels, chaque installation dispose d'une trousse ou du nécessaire ( armoire à pharmacie, infirmerie ), vérifié et complété régulièrement.
- pour susciter chez tous les élèves des comportements de sécurité, il est indispensable, en classe, hors de tout stress et précipitation, de faire connaître les risques objectifs et de favoriser l'assimilation de règles de conduite adaptées à chacune des activités. Cet apprentissage devra être abordé avant le début de l'activité et renouvelé entre les séances.
- ainsi, chaque incident ou situation à problème doit faire l'objet d'un retour sur les circonstances, les causes et les conséquences afin de développer des attitudes de sécurité active.
- les lieux de pratique, ainsi que leurs règles de fonctionnement, doivent être parfaitement connus des maîtres et des éventuels intervenants non qualifiés.
- la patinoire dispose d'un téléphone permettant de joindre directement les services de secours et l'école.
- chaque responsable de groupe vérifie le laçage des patins, le port des gants et l'ajustement des protections individuelles ( casques, genouillères).

### **En cas d'accident :**

- l'agent territorial, après consultation du maître, alerte les secours et procède aux premiers soins à l'infirmerie. En son absence, mes élèves sont rassemblés par la personne qualifiée restant disponible.
- le maître prend en charge l'ensemble des élèves pendant que l'agent territorial assiste le blessé. Si nécessaire, il organise dans le calme le retour aux vestiaires. Le maître prévient dans les meilleurs délais le Directeur de l'école, qui informe l'IEN.

**Attention :** toute activité patinage sur plan d'eau ou cours d'eau gelés est strictement interdite

## **VII. Complémentarité Enseignant / Intervenant**

### **extérieur**

Enseignants	→	Intervenant extérieur
Conduit la séance	→	Observe les productions
Fait vivre un atelier	→	Fait vivre les autres ateliers
Conduit une évaluation précise des comportements	→	Conduit la séance
Aide concrètement les enfants à établir des relations avec le vécu de classe	→	Utilise le vécu de la classe ainsi apporté



Aide quelques enfants qu'il choisit avec pertinence	→	Conduit la séance
Passe d'un groupe à l'autre pour aider à l'appropriation des relances	→	Propose des relances, des contraintes
Renvoie le sens perçu, produit par les enfants	→	Prend en compte le sens perçu pour mieux réguler la production des enfants
Favorise la formulation, l'échange entre enfants	→	Prélève toute information utile à la création

... Cette liste peut être enrichie

### **Le patinage à glace (maîtrise de l'équilibre, de la vitesse et de l'espace)**

<b>ECOLE</b>			<b>USEP</b>	<b>CLUB</b>
A l'école maternelle et élémentaire c'est	Développer des savoirs faire spécifiques	Afin	D'approfondir ces situations selon des dominantes	De déboucher sur les sports fédéraux
Au travers de situations problèmes ...	Utiliser l'espace avant, arrière, aérien, Accélérer, Freiner, s'arrêter ...	Utiliser sa vitesse	Vitesse	Course autour de l'anneau
En utilisant des objets ...	S'équilibrer différemment, Tourner, Se retourner, Sauter, évoluer, ...	S'adapter à différentes situations en milieu aménagé ou non	Expression et esthétique  Acrobatique	Danse (couples)  Patinage artistique (seul, couple)

<p>En jouant avec d'autres</p> <p>...</p>	<p>Evoluer collectivement, Attraper, Lancer, Passer, Attaquer, Défendre, ...</p>	<p>S'opposer à coopérer avec d'autres en milieu aménagé ou non</p>	<p>Opposition Coopération</p>	<p>Hockey</p>
---	--	--	-----------------------------------	---------------

### **Conclusion :**

Ce document vous est donné dans le cadre des ateliers de pratique sportive « patin à glace ». Il résume l'ensemble des séances que vous pouvez suivre dans ces ateliers ainsi que les outils de réflexion nécessaires à l'élaboration d'un projet patin, d'une programmation de classe ou d'école.

# IX. 10 fiches de progression en patinage sur glace, un matériel par séance :

## FICHE N° 1

**Objectifs :** *Découvrir le milieu*  
*S'équilibrer avec un objet.*

**Matériels utilisés :** *Grands cônes (70 cm), ou petits cônes (40 cm) en fonction de la taille des élèves.*

OBJECTIFS	TÂCHES	OBSERVABLES
<p>Vérifier le laçage des patins et la peinture</p> <p>Apprendre à s'équiper de protections : genouillères, casques et gants</p> <p>Découvrir la patinoire et la glace</p> <p>Apprendre à se relever seul</p>	<p>En dehors de la glace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter les lieux, l'activité et les intervenants.</li> <li>• Marcher les pieds en V sur le revêtement caoutchouc autour de la piste.</li> <li>• Idem en arrière avec les pieds en □</li> <li>• Idem en pas - chassés vers la gauche et vers la droite.</li> </ul> <p>Sur la glace :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer à 4 pattes sur la glace</li> <li>• Toucher la glace avec les mains à droite et à gauche.</li> <li>• Balayer la glace avec ses mains, en position accroupie vers l'avant et vers l'arrière. Chute arrière amortie.</li> <li>• Se redresser seul en mettant un genou sur la glace. Appuyer sur celui-ci avec ses 2 mains en poussant sur sa jambe arrière.</li> <li>• Taper des pieds sur la glace en faisant des petits pas comme les canards.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérage des lieux (vestiaires, toilettes, piste, matériel)</li> <li>• Chevilles pas assez tenues dans les patins (vérifier le laçage)</li> <li>• Peur d'un milieu nouveau, froid, fuyant, voir dangereux.</li> <li>• Equilibre après le redressement</li> <li>• Equilibre en position intermédiaire sur des lames</li> <li>• Transfert du poids d'un pied d'appui sur l'autre.</li> </ul>
<p>S'équilibrer avec un objet frontal (cône)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser un cône avec les 2 mains sur la pointe en tapant des pieds sur la glace (faire des petits pas comme les canards)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissade en arrière, l'ouverture des pointes de pieds n'est pas suffisante</li> </ul>
<p>S'équilibrer seul</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser le cône en le faisant glisser devant soi et se déplacer tout seul pour le récupérer.</li> <li>• Réinvestir sur un jeu : éparpiller les cônes dans un espace réduit (un cône de plus que les enfants). Au signal, changer de cône en se déplaçant toujours comme les canards et sans tomber !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte de l'appui matériel. Prise de risque.</li> <li>• Déplacement autonome</li> <li>• Orientation</li> </ul>

## FICHE N° 2

**Objectifs :** *S'équilibrer en glissant avec un objet*  
*Développer son autonomie*

**Matériels utilisés :** *Petits cônes (50 cm), 2 par enfant*

OBJECTIFS	TÂCHES	OBSERVABLES
Se déplacer avec des objets en ligne droite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sur la glace en poussant 2 cônes (un dans chaque main)</li> <li>• Se déplacer en courant avec les pointes de pieds écartées sans glisser en arrière.</li> <li>• Pousser avec un pied sur une largeur puis l'autre pied (patinette).</li> <li>• Faire une course en ligne : 2 traversées de patinoire en touchant la balustrade sans lâcher les cônes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser avec les lames sans glisser en arrière</li> <li>• Equilibre latéral</li> <li>• Prise de risque</li> <li>• Développement de la vitesse</li> </ul>
Se déplacer avec des objets en ligne droite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre de l'élan en poussant les 2 cônes sur la glace puis se laisser glisser sur les 2 patins en pliant les genoux à 90 ° (écarter les genoux en gardant les patins bien droits afin de pouvoir fléchir complètement sur les jambes)</li> <li>• Idem en faisant une genuflexion (un genou sur la glace)</li> <li>• Idem en faisant une fente (genou avant plié et jambe arrière tendue)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre vertical et antéro-postérieur</li> <li>• Prise d'élan</li> <li>• Glisse sur 2 pieds</li> </ul>
Se déplacer avec des objets en changeant de direction	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un slalom en poussant les 2 cônes</li> <li>• Se déplacer librement dans un espace défini et réduit (cercle, ou 1/2 travée) en s'évitant les uns les autres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfert du poids du corps</li> <li>• De la marche vers la poussée de carre</li> </ul>
Se déplacer en autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réinvestir sur un jeu : éparpiller les cônes dans un espace défini. Se déplacer librement entre les cônes sans les toucher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de risque</li> <li>• Maîtrise de l'équilibre</li> </ul>

## FICHE N°3

**Objectifs :** *Se déplacer avec et sans appui sur la glace*

***Privilégier la vitesse et les changements de direction (Prise de risque).***

**Matériels utilisés : Bâtons (1 par enfant)**

<b>OBJECTIFS</b>	<b>TÂCHES</b>	<b>OBSERVABLES</b>
Se déplacer dans toutes les directions avec un appui frontal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en tenant un bâton à 2 mains sur la glace.</li> <li>• Se déplacer en appuyant sur une briquette (« passer l'aspirateur »)</li> <li>• Jouer au: « ramasse - miettes ». Deux équipes réparties chacune contre la balustrade. Un bâton par enfant.</li> </ul> <p>Des briquettes sont disposées au milieu de la patinoire.  <b>Consigne</b> : ramener le plus grand nombre d'objets dans son camp un par un à l'aide du bâton.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibration</li> <li>• Motricité (prise de risque)</li> <li>• Prise de conscience de la glace et de la vitesse</li> </ul>
Se déplacer vite Tourner Ralentir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer au : « vide-grenier » Garder les mêmes équipes en équilibrant le nombre d'objets dans chaque camp. Un chariot est disposé au milieu de la patinoire.</li> </ul> <p><b>Consigne</b> : vider son camp le plus vite possible en rapportant les objets un par un avec les mains dans un chariot situé au milieu de la patinoire sans le toucher.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion pour ramasser les objets.</li> <li>• Changement de direction</li> <li>• Contrôle de la vitesse pour lancer l'objet dans le chariot sans le toucher.</li> </ul>
Se déplacer vite Tourner Ralentir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer à : « la Tirelire » Les briquettes sont déposées au milieu de l'espace. L'enseignant déplace le chariot sur la glace dans tous les sens et avec précaution. Les enfants doivent rapporter les objets un par un avec les mains dans la tirelire <u>sans la toucher</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion pour ramasser les objets.</li> <li>• Changement de direction</li> <li>• Contrôle de la vitesse pour lancer l'objet dans le chariot sans le toucher.</li> </ul>

**FICHE N° 4**

**Objectifs :** *Se déplacer sans objet (autonomie)  
S'équilibrer et glisser*

**Matériels utilisés :** *cube, (1 par enfant)*

<b>OBJECTIFS</b>		

	<b>TÂCHES</b>	<b>OBSERVABLES</b>
S'équilibrer d'un pied sur l'autre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traverser la patinoire en faisant déplacer un cube avec ses patins sur la glace.</li> <li>• Traverser la patinoire en tapant alternativement le cube avec les 2 pieds</li> <li>• Traverser la patinoire en gardant les patins serrés et en frappant le cube avec l'intérieur du patin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds trop écartés ne permettant pas de frapper le cube. Pas de déséquilibre latéral.</li> </ul>
S'équilibrer verticalement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousser le cube sur la glace avec la main (entre les jambes puis avec la main droite et la main gauche en gardant les pieds serrés).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion des genoux</li> <li>• Equilibre antéropostérieur</li> </ul>
Coordonner et enchaîner des actions par le jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le cube devant soi, aller le ramasser en marche avant, en fléchissant les genoux. Attraper le cube avec ses 2 mains puis le relancer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion des genoux</li> <li>• Equilibre antéropostérieur</li> </ul>
Libérer le regard	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en marche avant en jonglant avec le cube entre ses mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordination d'actions (problème de réception du cube dans les mains)</li> <li>• Mouvement simultané des bras et des jambes</li> </ul>
Accepter le déséquilibre antéropostérieur Prendre conscience des carres internes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le « citron avant » : Se laisser déséquilibrer vers l'avant en appui sur ses 2 patins et en dessinant un citron sur la glace grâce à une ouverture et une fermeture des pieds sur les carres internes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Description du matériel (patins) et utilisation de la lame (plat, carres intérieures et extérieures affûtage).</li> <li>• Acceptation du déséquilibre avant.</li> </ul>
Prendre des risques en changeant de direction	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer à : « lapin chasseur ». Dans un espace délimité. 2 ou 3 chasseurs (suivant le nombre d'enfants). Les chasseurs doivent toucher les lapins avec le cube. Si un lapin est touché, il devient « chasseur » et le chasseur devient « lapin »</li> </ul> <p><b>Consignes de sécurité</b> : ne pas viser la tête.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dissociation tronc- jambe recherche d'appuis et d'équilibre pour lancer.</li> <li>• Esquive</li> <li>• Changement de direction.</li> </ul>

## FICHE N° 5

**Objectifs :** *Contrôler les surfaces d'appui et les carres*  
*Enchaîner des actions*  
*Découverte du freinage et de l'espace arrière*

**Matériels utilisés :** *cerceaux, (1 par enfant)*

<b>OBJECTIFS</b>	<b>TÂCHES</b>	<b>OBSERVABLES</b>
------------------	---------------	--------------------

S'équilibrer sur un patin (poussée et prise de carres)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer à l'intérieur du cerceau par les pieds et le ressortir par la tête</li> <li>• Idem en passant le cerceau par la tête et en le ressortant par les pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement du poids du corps sur un patin afin de pouvoir lever l'autre</li> </ul>
Prendre des carres. Se laisser glisser sur 2 patins	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirer un camarade avec le cerceau dans le dos (2 par 2, un cerceau pour 2). Le « remorqué » se laisse glisser les pieds joints et les bras tendus. (Attention : ne pas passer le cerceau autour du ventre). Permuter après 2 largeurs</li> <li>• Idem mais le « remorqué » fléchit les genoux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Précision des appuis, les carres doivent pouvoir se planter dans la glace pour tirer quelqu'un..</li> <li>• Le « remorqué » doit accepter la glisse en resserrant ses appuis</li> </ul>
Découvrir la marche arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire le citron : se laisser glisser en arrière les 2 pieds sur la glace</li> <li>• Tenir face à face un cerceau avec les mains (2 par 2).</li> </ul> <p>Tirer son partenaire en arrière en gardant les bras tendus, les genoux fléchis et le regard haut. (le « remorqué » se laisse glisser les pieds serrés). Changer de rôle à chaque largeur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepte le déséquilibre arrière</li> <li>• Découverte de l'espace arrière</li> <li>• Tourne les pointes de pieds à l'intérieur et lève les pieds alternativement en se balançant</li> <li>• Ne regarde pas ses pieds.</li> <li>• S'appuie sur toute la lame</li> </ul>
Développer la motricité en enchaînant des actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rattraper un cerceau avant sa chute</li> </ul> <p>Situation : élèves alignés contre la barrière, un cerceau chacun.</p> <p>Arrivé au niveau de l'enseignant, celui-ci lance le cerceau en le faisant rouler sur la glace. L'élève doit essayer de le rattraper avant qu'il ne tombe et revient se placer derrière ses camarades le long de la balustrade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem en faisant varier les effets et les trajectoires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre dynamique</li> <li>• Coordination d'action</li> <li>• Accélération</li> <li>• Appréciation des trajectoires et contrôle de la vitesse</li> </ul>
Se déplacer dans toutes les directions Découvrir des moyens pour freiner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Jouer aux</u> : « cerceaux musicaux ».</li> </ul> <p>Des cerceaux sont dispersés sur la glace (un de moins que le nombre d'enfants), les enfants se déplacent entre eux et au signal, doivent s'arrêter dans un cerceau sans tomber sinon ils doivent changer de cerceau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre dynamique</li> <li>• Coordination d'action</li> <li>• Accélération</li> <li>• Appréciation des trajectoires et contrôle de la vitesse</li> <li>• Renforcement de l'équilibre en glissant</li> </ul>

## FICHE N° 6

**Objectifs :** *Contrôler et dissocier les épaules, le bassin et les jambes.  
Apporter des solutions pour freiner en chasse-neige  
Renforcer la marche arrière.  
Maîtriser les carres*

**Matériels utilisés :** *bâtons (1 par enfant) et 2 grands cônes*

OBJECTIFS	TÂCHES	OBSERVABLES
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre son élan en marche avant sur une 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibre les patins</li> </ul>

Rapprocher le centre de gravité entre les pieds	patinoire, puis se laisser glisser sur les 2 patins serrés le plus loin possible	serrés (rapprochement du centre de gravité)
Travailler la dissociation segmentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer en marche avant en tenant un bâton sur les épaules derrière la tête consigne : lâcher le bâton en cas de chute</li> <li>Idem avec le bâton bras tendus dans le bas du dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blocage des bras et des épaules</li> <li>Dissociation tronc - jambes</li> </ul>
Renforcer la marche arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se déplacer en marche avant, face à face, un bâton dans chaque main, chaque enfant essaie de tirer l'autre en marche arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tourne les pointes de pieds à l'intérieur.</li> <li>Prises de carres pour reculer</li> </ul>
Freiner en chasse - neige	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire de la neige en faisant dérapier les patins sur la glace. Avec un patin puis les 2 en même temps (départ à l'arrêt, jambes demi fléchies, pieds parallèles)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentir le plat de la lame pour faire dérapier les patins</li> </ul>
Freiner en chasse - neige	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remorquer son camarade qui se laisse glisser les pieds serrés (2 par 2, un bâton dans chaque main). Le « remorqué » essaie de freiner son camarade en faisant un freinage chasse- neige (sans tirer sur les bras)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freinage après prise de vitesse</li> </ul>
Freiner en chasse - neige	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre son élan en marche avant sur une 1/2 patinoire puis faire un 1/2 chasse neige avec un pied puis l'autre</li> <li>Idem avec les 2 pieds en même temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôle de la lame et des chevilles pour ne pas trop planter la carre dans la glace</li> </ul>
Reprise des objectifs précédents	<p><b>Exemple de mini circuit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser en pliant les genoux sous une barrière (1 grand cône + bâton sur la balustrade)</li> <li>Glisser les pieds serrés entre 2 bâtons</li> <li>Enjamber un bâton au sol</li> <li>Freiner en chasse-neige puis faire une marche arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtrise des carres en équilibre dynamique</li> </ul>
Travailler la vitesse et freiner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu final 1.2.3. soleil</li> <li>Ou relais par équipe avec briquette ou anneau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'équilibre et freine</li> </ul>

## FICHE N° 7

**Objectif :** reprise des objectifs des séances 4, 5 et 6 en insistant sur la qualité et la rapidité d'exécution

**Matériels utilisés :** cubes, (1 par enfant)

OBJECTIFS	TÂCHES	OBSERVABLES
Maîtriser l'alternance équilibre - déséquilibre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacer un cube sur la glace avec ses pieds en frappant alternativement avec l'intérieur de chaque patin.</li> <li>Pousser le cube sur la glace avec les 2 mains posées dessus.</li> <li>Idem en faisant une course. Départ dos à</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garde des pieds serrés</li> <li>Enchaînement des frappes d'un pied sur l'autre</li> <li>Ouverture des patins</li> <li>Flexion des genoux</li> </ul>

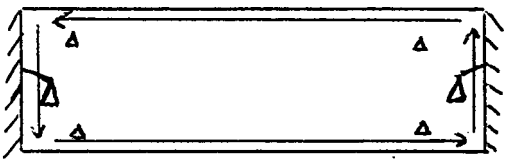


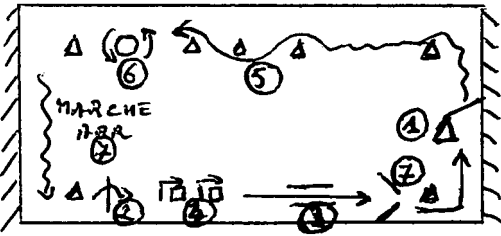
	la barrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement de la vitesse</li> </ul>
Coordonner l'équilibre latéral et antéropostérieur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patiner côte à côte en se lançant le cube dans les mains (2 par 2, 1 cube pour 2)</li> <li>• Attraper le cube au-dessus de la tête et le rendre entre les jambes en glissant (deux par deux).</li> <li>• Idem. Se faire passer le cube à 2 mains sur les côtés en faisant une rotation latérale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinage à vitesse constante</li> <li>• Lancement et récupération du cube correct sans le faire tomber (dissociation bras/ tronc)</li> <li>• Dissociation tronc/ jambes</li> <li>• Idem</li> </ul>
Renforcer la marche arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le cube derrière soi, le récupérer en marche arrière entre les jambes puis le relancer derrière la tête.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche arrière en décollant les patins de la glace</li> </ul>
Freiner et transférer le poids du corps d'un pied sur l'autre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le cube à 2 mains devant soi. Se déplacer en marche avant puis freiner en chasse neige au niveau du cube et mettre un pied dessus.</li> <li>• Changer de pied à chaque fois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise de la carre pour déraper.</li> <li>• Equilibre sur 1 patin</li> <li>• Exercice pouvant être fait en 1/2 chasse- neige</li> </ul>
Maîtriser conjointement l'équilibre dynamique, la vitesse, la dissociation tronc jambe, les lancers et le freinage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer aux: « Chevaliers sur le pont » : une zone centrale de 3 m de large, délimitée par des cônes, est gardée par 2 chevaliers. Ceux-ci doivent toucher les soldats avec un cube au moment où ils traversent le pont. S'ils sont touchés, ils deviennent à leur tour « chevalier ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La stratégie</li> <li>• L'adresse</li> <li>• La rapidité</li> </ul>

## FICHE N° 8

**Objectif :** *développer les acquis précédents avec un circuit évolutif et des difficultés graduées.*

**Matériel utilisé :** *petits cônes (10), bâtons (5), cubes (2), cerceau (1), grands cônes (2)*

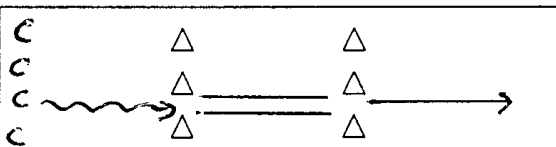
OBJECTIFS	TÂCHES	OBSERVABLES
Enchaîner des actions motrices variées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tourner sur le circuit les uns derrière les autres à distance respectable. Tous les 5 tours environ, stopper le groupe à la balustrade pour faire évoluer le circuit et changer de sens de rotation</li> </ul> <p>1. Situation de base :</p>  <p>Patiner autour des 4 cônes en fléchissant</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sécurité : respect des espaces entre les patineurs (ce n'est pas une course) Consigne de remettre en place les objets touchés</li> </ul>

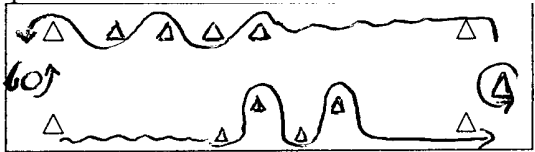
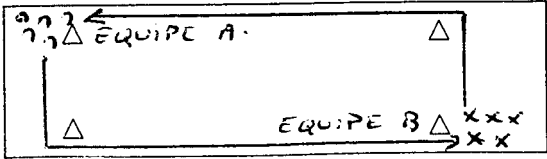
<p>Développer des habiletés complexes</p>	<p>les genoux sous les barrières</p> <p>Rajouter au fur et à mesure :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 bâtons en travers : franchir (enjamber ou sauter, appel un pied puis 2 pieds).</li> <li>2 bâtons parallèles : glisser pieds serrés entre les bâtons. Idem sur 1 pied.</li> <li>2 cubes pour soulever alternativement les pieds au-dessus.</li> <li>Petits cônes pour faire un slalom en ligne droite :</li> </ol> <p><u>Variante 1</u> : idem en ligne courbe en levant les pieds du côté du cône</p> <p><u>Variante 2</u> : prise d'élan sur quelques mètres puis faire un slalom en ligne droite en gardant les 2 patins sur la glace.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Faire le tour d'un cerceau posé au sol en essayant de faire déraiper ses 2 patins sur la glace.</li> <li>A ceci, on peut rajouter un freinage chasse-neige et de la marche arrière .</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>Circuit final :</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Faire évoluer le parcours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impulsion verticale pour ne pas chuter vers l'avant</li> <li>Equilibre sur 2 appuis serrés puis sur un patin.</li> <li>Transfert latéral du poids du corps et équilibre sur 1 patin</li> <li>Changement de direction</li> <li>Maîtrise des carres vers le freinage parallèles</li> <li>Courbe serrée en gardant les 2 pieds serrés (éducatif freinage parallèle)</li> <li>Freinage, rotation et marche arrière</li> </ul>
---	--	--

### FICHE N° 9

**Objectif :** mener un travail technique basé sur l'équilibre et le freinage parallèle

**Matériels utilisés :** petits cônes (10), grands cônes (2)

OBJECTIFS	TÂCHES	OBSERVABLES
S'équilibrer sur les 2 patins serrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre son élan sur une 1/2 patinoire puis se laisser glisser sur les 2 patins serrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placement des bras équilibrateurs</li> </ul>
S'équilibrer sur un patin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Délimiter une zone centrale avec 2 rangées de cônes, prendre son élan, serrer les 2 pieds dans la zone centrale puis s'équilibrer en glissant sur un patin en ligne droite</li> <li>Idem sur l'autre patin</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transfert latéral du poids du corps et maintien de la cheville pour garder la lame à plat afin de garder une trajectoire rectiligne</li> <li>Maîtrise de l'axe vertical et fixation du haut du corps</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre son élan et se laisser glisser les 2 pieds serrés avant de déclencher une grande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déclenchement du virage.</li> <li>Appui sur l'avant des patins afin d'alléger l'arrière de la</li> </ul>

Freiner parallèle	<p>courbe en bloquant les épaules face à la balustrade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Freiner au milieu de la patinoire et à chaque balustrade à gauche et à droite</li> </ul>	<p>lame pour déraper.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garder les patins « droits » pour éviter de tourner en les plantant dans la glace</li> </ul>
Freiner parallèle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire un circuit qui met en oeuvre les freinages parallèles (le travailler dans les 2 sens).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Prendre son élan et slalomer en dérapant avec les 2 patins serrés.</li> <li>Tourner le plus près possible du cerceau, patins parallèles.</li> <li>Prendre son élan et slalomer dans les grandes courbes patins serrés.</li> <li>Tourner autour d'un grand cône, la main sur la pointe en faisant déraper l'arrière des patins.</li> </ol> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Précision des appuis afin de contrôler le freinage parallèle</li> </ul>
Mener un travail d'équipe Gérer son effort Être rapide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer à une course poursuite entre deux équipes qui tournent dans le même sens : l'équipe qui arrive à éliminer le plus de joueurs adverses en les touchant pendant un temps donné a gagné.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuit pas trop grand pour éviter que le jeu ne dure trop longtemps (en fonction du nombre d'enfants).</li> </ul> <p><b>Attention :</b> les joueurs doivent être touchés et non attrapés pour être éliminés.</p>

## FICHE N° 10

**Objectifs :** Travailler la marche avant et arrière en poussée de carre ainsi que le retournement et la rotation. Travailler la carre externe vers les croisés avant et le perfectionnement du freinage

**Matériels utilisés :** petits cônes (10), 1 cerceau par enfant

OBJECTIFS	TÂCHES	OBSERVABLES
Maîtriser la marche avant et la marche arrière avec poussée de carre	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Marche avant avec poussée de carre :</b> Traverser la patinoire en faisant le moins de pas possible. Rester le plus longtemps possible sur la carre externe du patin.</li> <li>Idem en marche arrière, 2 par 2 face à face en se tenant les mains. Le « remorqué » se laisse glisser sur les 2 patins serrés et équilibre son partenaire.</li> <li>Idem individuellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passage d'un patin sur l'autre</li> <li>Jambe d'appui fléchie</li> <li>Poussée latérale</li> <li>Ramener son patin après chaque poussée</li> <li>Idem avec poussée de carre vers l'avant, jambe tendue</li> </ul>
Travailler les carres externes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre son élan et s'équilibrer sur un pied, puis faire une trajectoire courbe sur la carre externe : courbe à droite (carre externe pied droit) courbe à</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prise de risque en prenant de l'angle avec la carre.</li> <li>Maintien de la cheville</li> <li>Gainage du corps,</li> </ul>

	gauche (carre externe pied gauche).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientation des épaules pour aider la rotation</li> </ul>
Développer la rotation autour de l'axe vertical	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Le retournement sur deux patins :</b> Passer de la marche avant à la marche arrière et inversement sans freiner (recommencer plusieurs fois). La rotation : faire le « 3 » sur le patin droit puis sur le gauche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas s'arrêter et éviter la chute en modérant la vitesse</li> <li>• Enroulement des épaules sur la jambe d'appui et déroulement du pied pour passer de la carre externe à la carre interne en marche arrière</li> </ul>
S'initier aux croisés avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur un cercle matérialisé par des cônes : faire la patinette en poussant latéralement avec le patin extérieur, l'autre patin restant sur la glace.</li> <li>• Idem, puis équilibrer sur le pied d'appui en carre externe.</li> <li>• Reprendre les phases précédentes puis poser le pied de poussée à l'intérieur du pied d'appui.</li> <li>• Faire des croisés avant à droite et à gauche sur un cercle</li> <li>• Idem en enchaînant un 8 sur deux cercles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre le temps de s'équilibrer sur le pied d'appui avant de poser l'autre pied à l'intérieur</li> </ul>
Perfectionner le freinage en patinant vite	Jouer à : chaque joueur doit empiler le plus vite possible des briquettes une par une à l'intérieur de son cerceau sans les faire tomber (freinage). Celui qui en a ramassé le plus a gagné (course en relais).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise du freinage</li> </ul>

## **X. RENCONTRE USEP ANNECY VILLE PATIN À GLACE**

Semaine bloquée

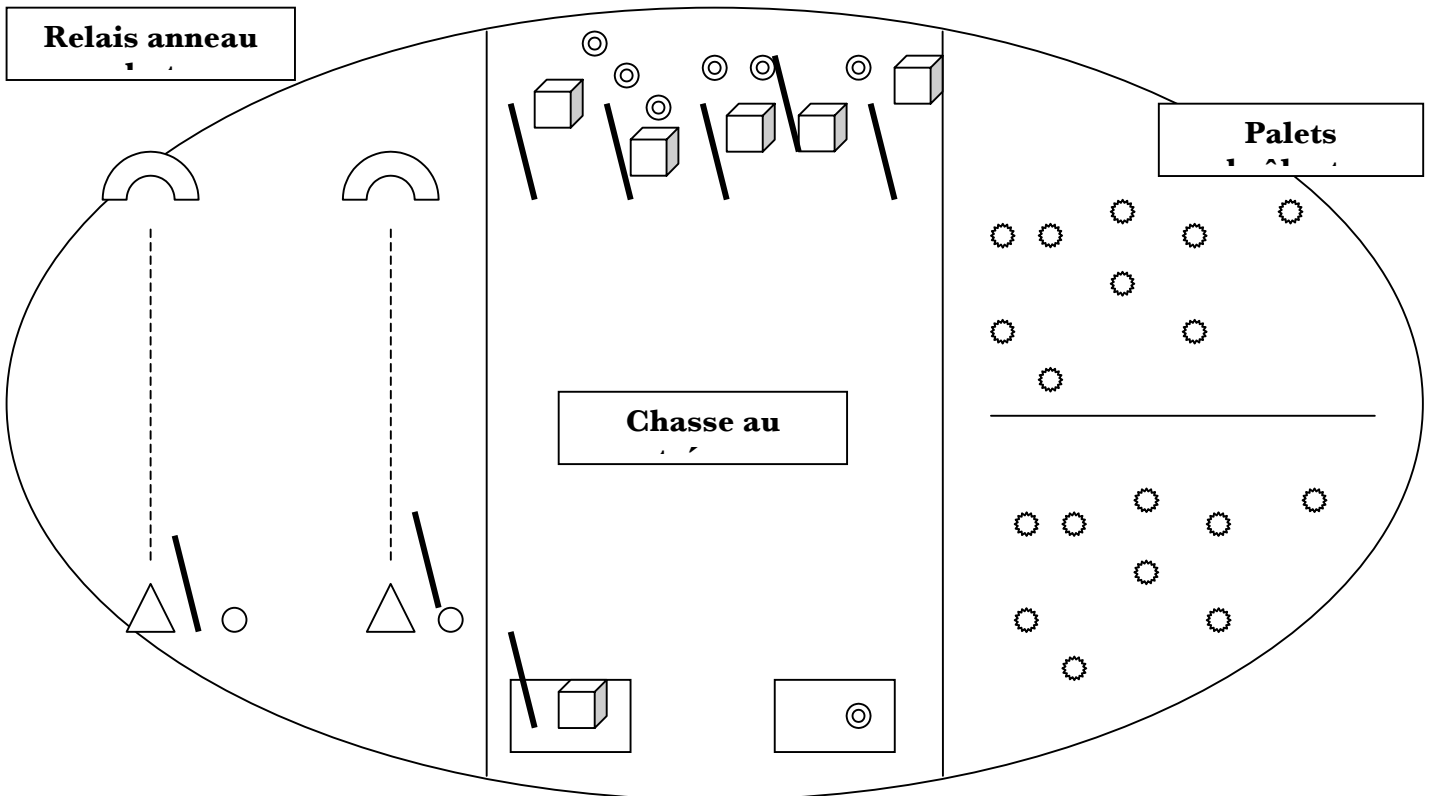
- **Les activités régulières** en partenariat avec la Ville d'Annecy **n'auront pas lieu durant cette semaine** (fermeture annuelle de la piscine, semaine bloquée ski de fond, semaine USEP patin à glace)
- **Les transports pour cette rencontre seront pris en charge par la Mairie. Les directeurs veilleront d'une part à annuler les transports réguliers et d'autre part à réserver pour cette semaine de rencontre les cars Frossard en regroupant les écoles proches.**
- **Horaires : matin : arrivée 8h45 départ 11h15**
- **A chaque rencontre, il est possible d'accueillir trois classes**

Il a été convenu:

- de constituer des **équipes hétérogènes interclasses** pour toutes les rencontres
- que chaque classe amène **2 jeux de 8 dossards** au moins
- que toutes les classes fassent parvenir à la patinoire ou à l'inspection avant le jour de la rencontre **la liste des élèves avec leur pointure.**



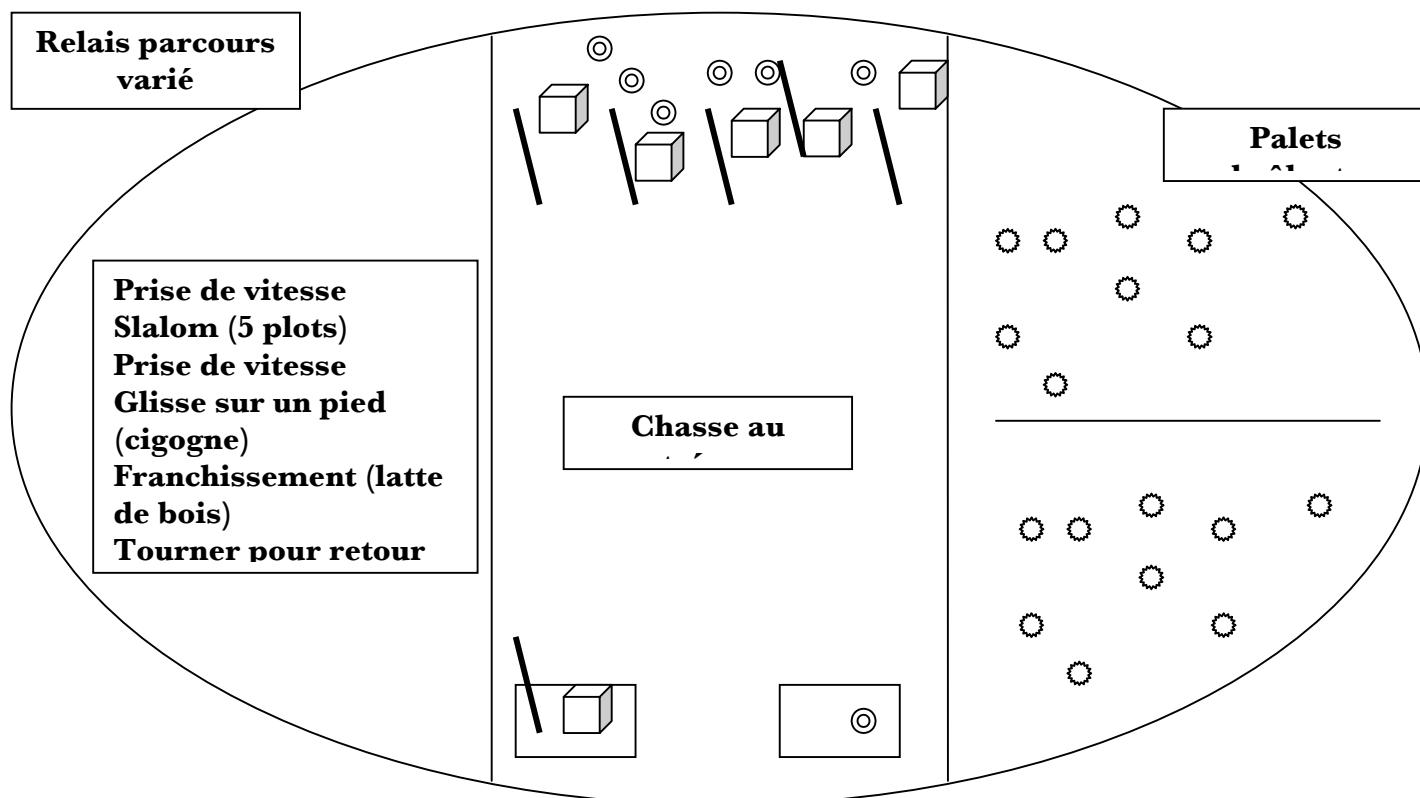
### ATELIERS CP



Relais anneau but	Chasse au trésor	Palets brûlants
• <b>match de :</b> 4 minutes	• <b>match de :</b> 4 minutes	• <b>match de :</b> 4 minutes

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>but :</b> marquer plus de buts que l'équipe adverse Au signal un joueur de chaque équipe s'engage et guide un palet avant d'essayer de l'envoyer dans un but. Il revient ensuite à son point de départ et donne la crosse au deuxième joueur, ainsi de suite.</li> <li>• <b>matériel :</b> 2 crosses de hockey, une par équipe, une réserve de palets par équipe, plots pour les buts et les départs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>but:</b> marquer plus de points que l'équipe adverse. Au signal les joueurs vont chercher un seul objet à la fois et le ramènent dans leur camp Les joueurs choisissent leur objet en fonction de sa taille. (variation du nombre de points attribués à chaque objet)</li> <li>• <b>matériel :</b> plots, cubes, cannes de hockey, palets, cerceaux, anneaux (un nombre d'objets supérieur au nombre de joueurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>but:</b> garder dans son terrain le moins possible de palets A l'aide d'une crosse, pousser le maximum de palets dans le camp adverse.</li> <li>• <b>matériel :</b> une corde, une crosse par enfant, 30 palets</li> </ul>
encadrement:	encadrement:	encadrement:

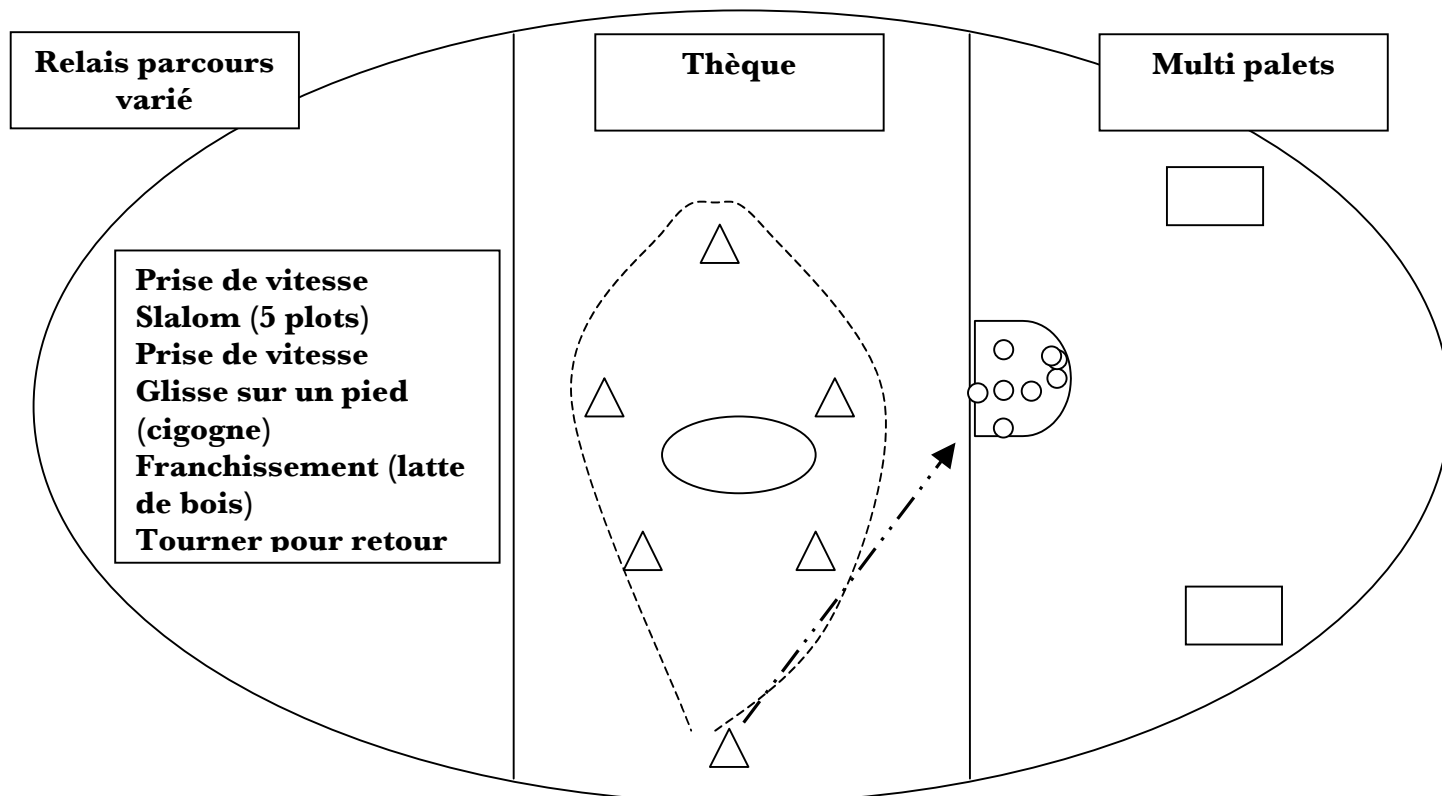
### ATELIERS CE1



<b>Relais parcours varié</b>	<b>Chasse au trésor</b>	<b>Palets brûlants</b>
• <b>match de :</b> 4 minutes	• <b>match de :</b> 4 minutes	• <b>match de :</b> 4 minutes

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>but</b> : effectuer le plus grand nombre de rotation Un après l'autre les joueurs effectuent le parcours le plus rapidement possible avant de transmettre un témoin au suivant. On compte le nombre de passages de chacune des 2 équipes</li> <li>• <b>matériel</b> : plots, cubes, cannes de hockey, palets, cerceaux, anneaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>but</b>: marquer plus de points que l'équipe adverse. Au signal les joueurs vont chercher un seul objet à la fois et le ramènent dans leur camp. Les joueurs choisissent leur objet en fonction de sa taille. (variation du nombre de points attribués à chaque objet)</li> <li>• <b>matériel</b> : plots, cubes, cannes de hockey, palets, cerceaux, anneaux (un nombre d'objets supérieur au nombre de joueurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>but</b> : garder dans son terrain le moins possible de palets A l'aide d'une crosse, pousser le maximum de palets dans le camp adverse.</li> <li>• <b>matériel</b> : une corde, une crosse par enfant, 30 palets</li> </ul>
<b>encadrement:</b>	<b>encadrement:</b>	<b>encadrement:</b>

### ATELIERS CE2-CM1



Relais parcours varié	Thèque	Multi palets
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>match de</b> : 4 minutes</li> <li>• <b>but</b> : effectuer le plus grand nombre de rotation Un après l'autre les joueurs effectuent le parcours le plus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>match de</b> : 4 minutes</li> <li>• <b>but</b> : Effectuer le plus grand nombre de tours possibles, acquérir le plus de points possibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>match de</b> : 4 minutes</li> <li>• <b>but</b> : marquer le plus possible de buts (il est possible de marquer dans les 2 cages indifféremment.)</li> </ul>

<p>rapidement possible avant de transmettre un témoin au suivant. On compte le nombre de passages de chacune des 2 équipes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>matériel :</b> plots, cubes, cannes de hockey, palets, cerceaux, anneaux</li> </ul>	<p>Chaque attaquant, à tour de rôle, envoie le palet dans l'aire de jeu, puis parcourt le périmètre matérialisé en essayant de faire le plus de chemin possible. (<i>3 points pour 1 tour complet, 1 point si arrêt à un plot</i>)</p> <p>Les défenseurs récupèrent le palet pour le transmettre le plus rapidement possible à leur gardien (situé dans un espace délimité)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>matériel :</b> 1 crosse pour l'équipe des attaquants, 1 pour chacun des défenseurs 5 plots + 4 plots</li> </ul>	<p>Dès qu'un but est marqué, l'équipe adverse remet un palet en jeu. Il n'y a pas de gardien de but.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>matériel :</b> 2 cages, 1 crosse par joueur, une réserve suffisante de palets</li> </ul>
<p><b>encadrement:</b></p>	<p><b>encadrement:</b></p>	<p><b>encadrement:</b></p>