Fondamental

- Cycle 3 -

Fiche d'exercices

Perfectionner sa glisse

Ce module permet de progresser dans les différentes domaines spécifiques au patinage sur glace : l'équilibration, le freinage et l'utilisation des carres.

1. Ce travail fait suite à la fiche « Premiers pas sur la glace » parue dans *EPS 1* n°115, novembre-décembre 2003.

Une situation globale initiale

Un parcours dynamique

Objectifs

- réinvestir les acquis précédents en réalisant un circuit évolutif et de difficultés graduées ;
- enchaîner un grand nombre d'action motrice variée et développer des habiletés complexes.

Matériel

10 petits cônes, 5 bâtons, 2 cubes, 1 cerceau, 2 grands cônes, 1 latte posée sur 2 cônes.

Déroulement

Les enfants patinent les uns derrière les autres en conservant une distance de sécurité. Tous les cinq tours environ, l'activité est interrompue : les élèves sont regroupés à la balustrade pour observer l'élément de complexification ajouté au parcours (cf. dessin ci-dessus). On veillera à changer fréquemment le sens de rotation.

Comportements attendus

La qualité d'exécution des actions est caractéristique du contrôle et de la maîtrise individuelle (respect du matériel, des trajectoires, des distances entre élèves). Les exigences individuelles peuvent être modulées en fonction des réussites.

Des apprentissages

Améliorer l'équilibre dynamique

Situation initiale

S'élancer sur une dizaine de mètres, puis se laisser glisser sur les deux patins serrés et parallèles.

Critères d'observation

Les bras : écartés (rôles équilibrateur) ;

- la statique : axe vertical conservé et haut du corps immobile ;
- la cheville : maintient dynamique pour garder la lame à plat ;
- l'équilibration : transfert latéral du poids du corps en conservant ses appuis.

Complexification

Délimiter une zone centrale avec deux rangées de cônes : prendre son élan jusqu'au premier ; dans la zone centrale glisser en appui sur les deux pieds ; au-delà du second cône, glisser le plus loin possible en restant en équilibre sur un patin. Recommencer de même sur l'autre pied.

Réinvestissement

Il s'agit un jeu collectif permettant le travail

d'équipe, la gestion de l'effort, l'amélioration de la vélocité : deux groupes sont placés à deux angles opposés d'un parcours rectangulaire. Au signal, s'élancer (en tournant dans le même sens) à la poursuite des adversaires pour les éliminer en les touchant, sans les déséquilibrer. Comptabiliser le nombre de joueurs pris dans le temps imparti.

Réaliser un freinage parallèle

Situation initiale

S'élancer en ligne droite au centre de la patinoire, se laisser glisser les deux pieds serrés et parallèles puis déclencher une grande courbe en bloquant les épaules face à la balustrade.

Critères d'observation

- l'appui sur la glace : légère flexion des genoux et allègement de l'arrière des patins pour déraper ;
- la prise de carre : faible pour éviter de tourner en plantant les patins dans la glace.
- le virage : rotation des pieds parallèles en conservant le regard et les épaules orientés.

Complexification

De la glisse pied parallèle, enchaîner des freinages successifs en orientant les deux patins alternativement vers la gauche ou la droite.

Réinvestissement

Un circuit est proposé mettant en jeu des freinages d'intensité et d'angles variés alternant avec des prises d'élans : un slalom autour de plots, par dérapage, patins serrés ; un virage court, le plus près possible du cerceau, patins parallèles ; un slalom en grandes courbes autour de cerceaux ; un tour autour, et par appui d'une main sur un grand cône, en faisant déraper l'arrière des patins. Le parcours est réalisé alternativement dans les deux sens possibles ; il développe la précision des appuis pour contrôler le dérapage (cf. dessin ci-dessus).

Utiliser les carres

Situation initiale

Traverser la patinoire en faisant un minimum de pas et rester le plus longtemps possible sur la carre externe du patin.

Critères d'observation

- les appuis : passer d'un patin sur l'autre en transférant le poids du corps ;
- l'équilibration : la jambe d'appui est fléchie, la cheville maintenue, le corps gainé ;
- l'enchaînement des actions : le patin est ramené près du pied d'appui après chaque poussée latérale ; le temps de glisse sur chaque patin est augmenté.

Complexification

Seul, après une prise d'élan, s'équilibrer sur un pied pour réaliser des trajectoires sur la carre externe : courbe à droite (carre externe pied droit) courbe à gauche (carre externe pied gauche).

Réinvestissement

Par deux, en se tentant la main face à face : un élève se laisse remorquer en glissant sur ses deux patins serrés pour inciter son « remorqueur » à améliorer sa poussée sur les carres.

Aborder les croisés avant

Situation initiale

Sur un cercle matérialisé par des cônes, glisser « en patinette » en poussant latéralement avec le patin extérieur, l'autre patin restant sur la place. Après le « pas de patinette », poser le pied de poussée à l'intérieur du pied d'appui.

Critères d'observation

- les appuis : transfert sur le pied intérieur ;
- l'équilibration : jambe d'appui fléchie, épaules et regard tournés vers l'intérieur du cercle ;
- L'enchaînement des actions : le patin extérieur est ramené à l'intérieur du pied d'appui en maintenant la tension de la cheville sur la carre externe.

Complexification

Réaliser un parcours en « 8 » pour alterner les sens de rotation.

Réinvestissement

Des briques ou cubes sont disposés dans une réserve placée au centre de la patinoire. Les élèves doivent transporter un objet par voyage et aller les empiler le plus vite possible dans leur cerceau. Celui qui réalise la tour la plus haute a gagné (des plots entre la réserve de cubes et le cerceau peuvent être utilisés pour imposer des trajectoire courbes). Pour gagner, les élèves doivent gérer la double incertitude de rapidité et de maîtrise des actions, déplacements et arrêts.

Denis Velletaz,
Illustrations : H. Musyt

Extrait de la revue EPS 1 n°125, novembre – décembre 2005, pp. 25-26
www.revue-eps.com