

## Projet pédagogique EPS Patinage sur Glace avec intervenants extérieurs

<b>Nom de la structure</b>	<b>Cityglace</b>
<b>Projet</b>	<b>Patinage sur glace élémentaire</b>
<b>Écoles</b>	<b>Le Mans</b>
<b>Circonscriptions</b>	<b>Le Mans Coulaines, Le Mans Est, Le Mans Sud, Le Mans Ouest et Allonnes</b>

Le patinage sur glace, s'inscrit tout naturellement dans une **programmation des activités d'Éducation Physique et Sportive** à l'école.

### Textes de référence

BO n°11 du 26 février 2015.

L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.

- Amener les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.
- Assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap.
- Initier au plaisir de la pratique sportive.

L'EPS participe au développement des domaines du socle commun et des compétences générales qui s'y rapportent.

<b>CYCLE 3 : cycle de consolidation</b> <b>Programmes BO n°11 du 26 novembre 2015</b>
<b>Champ d'apprentissage</b> : Adapter ses déplacements à des environnements variés
<b>Attendus de fin de cycle</b> Activités de glisse <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel</li> <li>- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement</li> </ul>

<b>CYCLE 3 : cycle de consolidation</b> <b>Programmes BO n°11 du 26 novembre 2015</b>
<b>Champ d'apprentissage</b> : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
<b>Attendus de fin de cycle</b> Activités de glisse <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.</li> <li>- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer</li> <li>- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres</li> </ul>

Socle commun	Compétences générales
<b>Domaine 1</b> Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente</li> </ul>
<b>Domaine 2</b> Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>
<b>Domaine 3</b> La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur, ...)</li> <li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements</li> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</li> <li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</li> </ul>
<b>Domaine 4</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>
<b>Domaine 5</b> Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</li> </ul>

L'activité Patinage sur Glace de manière générale, et notamment dans le cadre spécifique de ce projet, offre de nombreuses opportunités d'apprentissage et d'expériences sur les 5 domaines du socle commun:

### **Domaine 1 > Les langages pour penser et communiquer > Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.**

La recherche d'équilibre, la maîtrise de la glisse que requiert le patinage sur glace, même lors de déplacements simples et à faible vitesse, développent tonicité musculaires (gainage, propulsion), réflexes (reprise d'équilibre), coordination et dissociation. Par ailleurs, le patinage est aussi associé par les pratiques sportives (patinage artistique, danse sur glace) à de l'expression artistique en musique, une association reprise dans ce projet par la proposition d'une réalisation d'une chorégraphie en groupe.

### **Domaine 2 > Les méthodes et outils pour apprendre > S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils**

La valeur de la répétition, mais aussi de l'application de consignes est particulièrement évidente dans l'apprentissage du patinage, ce qui sera donc mis en avant dans l'activité. Par ailleurs, il est suggéré quand les conditions matérielles le permettront de proposer des prises de vues, photos mais surtout vidéos pour visionnage sur ordinateur ou autres appareils. Soit pour la prise de conscience par l'image de la "réalité" de son geste (pose incorrecte) ou ce qui est encore plus riche pour travailler sur les chorégraphies en groupe (appréciation de l'effet visuel d'une figure en groupe, précision des poses et mouvements pour plus d'ensemble)

### **Domaine 3 > La formation de la personne et du citoyen > Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

Une attention particulière au respect de règles de sécurité est apportée dans l'activité Patinage sur Glace (port de casque, de gants, consignes de sécurité sur la glace), mais aussi pour la bonne organisation de l'activité (essayer ses lames, préparation des patins avant de les rendre,...)

### **Domaine 4 > Les systèmes naturels et les systèmes techniques > Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

Dans ce domaine, une attention particulière est portée à "Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger", en insistant sur la nécessité d'une progression dans la découverte de nouvelles figures, sur l'importance de se mesurer surtout à soi (ce que je peux essayer), ensuite aux autres (ce qui a l'air possible et comment le faire).

### **Domaine 5 > Les représentations du monde et l'activité humaine > S'approprier une culture physique sportive et artistique**

L'activité patinage sur glace est l'occasion pour les élèves de découvrir les différentes disciplines sportives pratiquées sur la glace, de manière générale mais aussi par la pratique de découvrir un vocabulaire spécifique et technique (carres, croisés avant/arrière,...). Le projet chorégraphique est aussi l'occasion de travailler l'écoute de la musique et la traduction des rythmes et ambiance en mouvements sur glace.

L'activité de patinage sera organisée, en **séquence d'Apprentissage** de 9 séances, adaptée à l'âge des élèves et à leur niveau.

<b>Niveau 1</b>	
Passer de	<b>Investir totalement l'espace en sécurité</b>
à	<b>S'approprier les principes essentiels du patinage</b>

<b>Niveau 2</b>	
Passer de	<b>S'approprier les principes essentiels du patinage</b>
à	<b>Patiner avec aisance et réaliser des éléments techniques seul ou en groupe</b>

Chaque séquence d'apprentissage abordera les différentes **familles d'actions** du patinage et définira progressivement des compétences à acquérir, et notamment :

- **Savoir tomber, se relever**
- **Se déplacer en équilibre en avant, en arrière**
- **Glisser sur deux pieds, sur un pied; en ligne droite, en courbe**
- **S'arrêter, freiner en chasse-neige, freiner en parallèle**
- **Maîtriser ses directions: slaloms**
- **Se retourner de l'avant vers l'arrière**
- **Réaliser des éléments de patinage simples: "petite boule", rotations sur place (évocation/initiation de la pirouette), "petit prince" et fente, "compas", ...**
- **Transfert de poids du corps (enjamber)**
- **Sauter**

Au cours de la séquence d'apprentissage, différents types de situations seront vécues par l'enfant :

- Situation **d'exploration**, pour entrer dans l'activité, dans la séance...
- Situations **d'observation, d'analyse, et de recherche**...pour comprendre et progresser...
- Situations « **d'entraînement** », pour stabiliser la réussite...
- Situations **de réinvestissement**, pour renforcer les possibilités d'adaptation...
- Situations **d'évaluation**, pour savoir où l'on en est : "j'ai joué à...je sais..."

Les formes de travail proposées seront variées et adaptées à l'âge et à l'objectif recherché : travail de répétition d'éléments (ateliers), parcours, jeux libres pour gagner en aisance et assurance, jeux traditionnels et collectifs, enchaînements de figures...

**L'enseignant et l'éducateur travailleront en complémentarité**, leurs rôles pouvant être différents selon le type de séance et l'aisance du l'enseignant. Certaines séquences seront vécues avec la totalité de la classe, l'enseignant ou l'éducateur proposant et menant la séance, les deux participant à l'organisation, la sécurité et le renforcement / la correction des élèves. D'autres séquences pourront s'adresser à des demi-groupes, l'enseignant proposant des situations ludiques de réinvestissement, tandis que l'éducateur approfondira la recherche de sensations propres au patinage.

Dans certains cas, un travail commun à deux classes pourra être envisagé. Le projet proposé servira de trame et de référence commune pour l'enseignant, l'éducateur et les élèves. A partir de la proposition ci-joint, **chaque classe affinera son propre projet**, en fonction de ses particularités et de sa progression dans le cycle :

Cette intervention répond à une demande des écoles **et s'inscrit dans une programmation cohérente d'activités physiques et sportives.**

- Les actions fondées sur ce projet spécifique sont validées le Directeur Académique.
- Les interventions sont établies selon un calendrier permettant un enrichissement des pratiques des enseignants qui pourront être en mesure de réinvestir cet apport.
- La collaboration est justifiée notamment par l'apport d'une expertise de la discipline, pour l'utilisation de certains équipements spécifiques, pour renforcer le taux d'encadrement et la sécurité.

Ce projet pédagogique est conçu pour apporter une plus-value aux apprentissages des élèves.

### **Principes d'élaboration du projet pédagogique en EPS**

Au sein d'une classe, on retrouve des niveaux de pratique différents. Ainsi, il est nécessaire de concevoir un enseignement différencié afin d'adapter celui-ci aux besoins des élèves. De ce fait, la présence de deux adultes au moins lors d'une séance facilite cette mise en œuvre et la gestion de l'hétérogénéité.

Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, la recherche de régularité et d'amélioration ainsi que des temps d'évaluation. Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite.

MISE EN ŒUVRE D'UN CYCLE DE 9 SÉANCES

2 séances	6 séances	1 séance
Séances 1 et 2	Séances 3 à 8	Séance 9
<b>ENTRER DANS L'ACTIVITÉ</b> →	<b>APPRENDRE ET PROGRESSER</b> →	<b>ÉVALUER LES ACQUIS</b>

<b>Comment ?</b>		
En mettant en place des situations globales	En mettant en place des situations organisées (par objectifs, par ateliers)	En mettant en place des situations évolutives
<b>Pourquoi ?</b>		
Pour établir un diagnostic, observer, se renseigner, et organiser la suite	Pour ajuster, remédier, adapter le dispositif aux différences individuelles, pour mener à bien les apprentissages	Pour définir le niveau atteint, certifier un apprentissage
<b>Évaluation</b>		
diagnostique	formative	sommativ
Que sais-je déjà réaliser ?	Que sais-je faire ? Qu'ai-je à apprendre ?	Qu'ai-je appris ? Que sais-je réaliser maintenant ?
En faisant un inventaire des réponses des enfants	En observant (prise d'informations), En analysant (les enfants prennent conscience et comprennent leurs actions) En régulant	En comparant à l'aide de normes (définies par l'enseignant et les enfants)

# Activité patinage sur glace

## Étapes d'apprentissage

	NIVEAU 1		NIVEAU 2
<b>ÉQUILIBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Découverte et familiarisation</li> <li>▪ Se relever, tenir debout</li> <li>▪ Glisser en ligne droite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se tenir / glisser sur un pied</li> <li>▪ Maîtriser son corps en situation de déplacement / glisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Glisser sur un pied en courbe</li> <li>▪ Glisser sur un pied en arrière</li> <li>▪ Réaliser des figures sur un pied</li> </ul>
<b>PROPULSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déplacement avant</li> <li>▪ Glisse</li> <li>▪ Déplacement arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Poussée de carre (pas de la pointe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Patinage arrière</li> <li>▪ Poussée et glisse arrière</li> <li>▪ Croisés avant</li> <li>▪ Prise/ maîtrise de vitesse</li> </ul>
<b>ROTATION / DIRECTION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tourner autour d'un objet</li> <li>▪ Tourner sur soi-même à l'arrêt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passage arrière-avant / avant-arrière, dans les deux sens</li> <li>▪ Faire ou suivre des courbes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pirouette sur deux pieds</li> <li>▪ Tour d'objets en glissant</li> <li>▪ Rotation en déplacement</li> </ul>
<b>IMPULSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enjamber</li> <li>▪ Saut pieds joints</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saut de cheval</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sauter pieds joints par-dessus un obstacle</li> <li>▪ Demi-tour avant arrière et arrière avant en sautant, dans les deux sens</li> </ul>
<b>FREINAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apprentissage chasse-neige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chasse-neige</li> <li>▪ Apprentissage parallèle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Parallèle</li> <li>▪ Parallèle 1 pied</li> <li>▪ Freinage arrière</li> </ul>
<b>DISSOCIATION / COORDINATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'accroupir</li> <li>▪ Fléchir les chevilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser des figures avec des poses de bras</li> <li>▪ Réaliser des figures à plusieurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser des enchaînements de figures</li> <li>▪ Réaliser des figures avec des poses de bras et liaisons "chorégraphiques"</li> <li>▪ Réaliser des figures à plusieurs</li> </ul>

## Objectifs – tâches – critères de réussite

NIVEAU 1			
	Objectifs	Tâches	Critères de réussite
<b>ÉQUILIBRE</b>	Prendre contact avec un élément nouveau	Je me déplace à quatre pattes	Déplacement effectif
	Tenir debout	Je me relève et je débute mon déplacement	Se relever sans aide et tenir debout
	Se baisser et se relever	Je passe sous un obstacle Je ramasse un objet	Glisser, se baisser, se relever
	Se déplacer sur la glace "naturellement"	Je porte un objet d'un endroit à un autre	Transporter un objet dans un temps donné
	Conserver mon équilibre en glisse	Je me déplace / glisse avec des positions de bras imposées	Maîtriser son équilibre et la tenue de son corps
	Se tenir sur un pied	Je passe entre deux objets en levant un pied	Ne pas poser le pied, réussir sur chaque pied
<b>PROPULSION</b>	Marcher / avancer sur la glace	Je me déplace d'un point à un autre	Traverser une largeur sans chute
	Pousser sur ses appuis / glisser sur ses appuis	Je prends de l'élan en poussant et réussis à glisser sur une distance sans bouger les pied	Réussir à glisser sur la distance demandée
	Reculer sur la glace	Je fais des citrons en arrière et/ou je recule	Traverser une demi-largeur en marche arrière
	Développer la vitesse de propulsion	Je recherche ma plus grande vitesse	Réaliser un aller-retour le plus vite possible
	Pousser avec les carres des patins	Je fais de la patinette : - une jambe en appui - une jambe qui pousse	Utilisation des carres intérieures des patins
<b>ROTATION / DIRECTION</b>	Tourner sur soi-même	Je tourne sur moi-même en écartant les bras	Tourner sur place sans tomber, dans les 2 sens
	Tourner autour d'un objet	Je fais le tour de l'objet	Réaliser une rotation autour de l'objet à droite, à gauche, sans le tenir
	Passer d'arrière en avant et d'avant en arrière	Je me retourne en arrière au 1er plot, je patine en arrière et me retourne en avant au 2ème plot	Se retourner sans tomber et en continuant son déplacement – savoir le faire dans les 2 sens
	Changer de direction	Je fais un slalom "géant" avec des plots espacés et éloignés	Arriver à faire le slalom sans tomber et en gardant de la vitesse
	Suivre des courbes en glissant	Je prends de l'élan et je suis des courbes en glissant et sans repousser	Arriver à suivre la courbe dessinée par les plots, jusqu'au bout



<b>IMPULSION</b>	Prendre appui sur un seul pied, transférer son appui d'un pied à l'autre	Je passe par-dessus un objet en passant d'un pied sur l'autre	Enjamber un obstacle sans tomber et si possible en conservant son déplacement
	Sauter à pieds joints	Je saute en glissant, en pliant les genoux avant, après et en contrôlant mes bras	Décoller les deux lames et ne pas tomber
<b>FREINAGE</b>	Contrôler son arrêt	Je m'arrête à la limite indiquée	S'arrêter sans tomber
	Freiner en dérapant – chasse-neige	J'écarte les jambes en pliant les genoux et en faisant dérapier mes lames	S'arrêter en chasse-neige
	Freiner en vitesse	Je pars au signal et arrive le plus vite possible à l'endroit indiqué	Prendre de la vitesse et s'arrêter le plus vite sans tomber à l'endroit indiqué sans le dépasser
	Freiner en dérapant – parallèle	Je glisse sur deux pieds et je m'arrête en tournant les deux pieds et en pliant les genoux	Réussir à faire dérapier ses lames pour s'arrêter pieds parallèles
<b>DISSOCIATION</b>  <b>COORDINATION</b>	Glisser accroupi	Je glisse accroupi en mettant les fesses le plus près des patins	Glisser en position accroupie
	Fléchir les chevilles	J'avance les tibias sans sortir les fesses, en restant bien droit	Fléchir les chevilles sans faire intervenir le reste du corps
	Patiner en maîtrisant ses bras	Je patine les bras croisés, les mains dans le dos, sur la tête,...	Patiner, glisser, se déplacer en maintenant la position des bras précisément

## Objectifs – tâches – critères de réussite

<b>NIVEAU 2</b>			
	<b>Objectifs</b>	<b>Tâches</b>	<b>Critères de réussite</b>
<b>ÉQUILIBRE</b>	Glisser sur un pied longtemps	Je glisse sur un pied le plus longtemps possible en regardant la couleur du plot jusqu'où j'arrive à aller	Progresser en arrivant à aller d'une séance à l'autre jusqu'à un plot de plus en plus loin.
	Glisser sur un pied en courbe en carre intérieure	Je glisse sur un pied en suivant les plots en courbe en levant le pied du côté des plots – carre intérieure (dedans)	Suivre la courbe et la distance sans poser le pied
	Glisser sur un pied en courbe en carre extérieure	Je glisse sur un pied en suivant les plots en courbe en levant le pied du côté des plots – carre intérieure (dehors)	Suivre la courbe et la distance sans poser le pied
	Glisser en arrière, sur 2 pieds, sur un pied	Je prends de l'élan en marche arrière et me laisse glisser le plus longtemps possible – sur 2 pieds ou (autre exercice sur 1 pied)	Réussir à conserver sa glisse et son équilibre en marche arrière
	Glisser sur un pied en réalisant une figure	Je glisse sur un pied en arabesque, en attrapant mon pied libre, en "fenêtre"	Arrive à glisser sur un pied en réalisant la position
<b>PROPULSION</b>	Patiner en arrière en levant les pieds	Je me déplace en arrière en glissant d'un pied sur l'autre	Traverser la largeur de la piste sans arrêts
	Glisser en arrière – deux pieds, puis un pied	Je prends de l'élan en marche arrière et au signal je me laisse glisser	Arriver à glisser (plus d'un mètre) après le signal et sans repousser – sur deux pieds, sur un pied
	Patiner en cercle en croisant le pied extérieur par-dessus l'autre (croisés avant)	Je patine en cercle en croisant le pied extérieur par-dessus l'autre	Réussir à patiner en croisés avant
	Prendre de la vitesse et maîtrise de retournements	Je fais une course de relais avec marche avant, slalom, contournements d'objets, retournement en arrière et marche arrière	Aller le plus vite en avant et en arrière, maîtriser les retournements en déplacement sans tomber

<b>ROTATION / DIRECTION</b>	Tourner en glissant	Je patine et au signal, je tourne sur moi-même	Enchaîner deux actions sans s'arrêter
	Apprentissage pirouette sur 2 pieds – à l'arrêt	Je plie les genoux et en coordonnant bras et flexion/extension des genoux, je fais le plus de rotations sur place	Arriver à faire 1-2-3-+ tours sur moi-même
	Apprentissage pirouette sur 2 pieds – en glissant	Je prends de l'élan, je glisse sur 2 pieds sur courbe qui se resserre "en escargot" et se termine par une pirouette	Arriver à faire 1-2-3-+ tours sur moi-même
	Faire le tour d'un objet en glissant	Je prends de l'élan et fais le tour complet d'un cerceau ou plot, sans repousser, dans les deux sens de rotation	Arriver à faire le tour complet de l'obstacle en glissant et sans repousser (et dans les deux sens)
<b>IMPULSION</b>	Sauter par-dessus un obstacle à pieds joints	Je saute par-dessus la barre à pieds joints, d'abord la barre la plus basse, puis de plus en plus haut	Arriver à sauter par-dessus la barre sans tomber. Arriver à passer par-dessus une barre de plus en plus haute
	Faire des demi-tours en sautant	Je passe en arrière en sautant à pieds joints Je passe d'arrière en avant en sautant à pied joint.	Arriver à sauter d'avant en arrière, d'arrière en avant sans tomber et en continuant/reprenant son déplacement
<b>FREINAGE</b>	Freinage parallèle	Je m'arrête en faisant déraper mes patins en les faisant tourner d'un quart de tour et en pliant les genoux J'essaie dans les deux sens	S'arrête "net", avec un dérapage de plus en plus fort. Entendre le dérapage de ses lames, un peu de neige se forme sur la glace
	Freinage "parallèle" un pied	Je fais un freinage parallèle mais je lève le pied "intérieur" et dérape sur une seule lame	Arriver à m'arrêter sur un pied, je sens et j'entends le dérapage de ma lame sur la glace.
	Freiner en arrière	Je prends de l'élan en marche arrière et au signal je m'arrête en faisant déraper mes lames	Arriver à m'arrêter au signal, sans utiliser les pointes de mes lames mais en sentant et en entendant le dérapage

<b>DISSOCIATION / COORDINATION</b>	Réaliser un enchaînement de figures	J'enchaîne les figures demandées sans ou avec peu de transitions: boule-1 pied-boule-1 pied sur l'autre-demi-tour en sautant à gauche,...	Réussir à mémoriser, réaliser l'enchaînement, en réfléchissant de moins en moins à la figure suivante et en gardant son déplacement
	Réaliser un enchaînement avec des liaisons chorégraphiques	Je dois réaliser les poses, mouvements de bras, de têtes,... tels que demandés et les enchaîner avec des figures	Comprendre et arriver à reproduire la ou les poses demandées
	Réaliser des figures à plusieurs	Je fais des figures avec 1, 2 3 camarades ou plus. Je maîtrise ma vitesse, anticipe la "prise de contact", gère mes appuis	Arriver à préparer, travailler puis réaliser des figures (cafetière assistée, étoile, pirouette à deux,...)

## PROJET DÉTAILLÉ

L'enseignant s'engage à participer activement à la séance, sur la glace avec les élèves.

Sur la glace, le port du casque, est fortement conseillé pour l'enseignant.

### 1. ORGANISATION GÉNÉRALE DE L'ACTIVITÉ

#### a) Accueil et organisation des séances :

Les élèves sont accueillis environ 15' avant le début du cours par le personnel de la patinoire. La classe est ensuite dirigée vers les bancs pour se préparer.

##### *Distribution des patins :*

Les élèves doivent connaître leur pointure de chaussure (à savoir avant la 1ère séance). La plupart des élèves porteront des patins d'une taille au-dessus de leur pointure de chaussures, ils doivent retenir pour les séances suivantes la pointure de patins qu'ils portent.

Les élèves se déchaussent et viennent chercher leurs patins dans l'ordre des pointures annoncées. Les patins doivent être portés devant soi et par en dessous pour éviter les chutes de patins sur les pieds de l'élève ou d'autres.

Les enfants qui pratiquent l'activité à l'extérieur de l'école peuvent amener leurs propres patins et leur propre casque.

##### *Laçage des patins :*

IL est possible de se faire prêter des vieux patins pour découvrir, en classe, l'apprentissage du laçage. Ce préalable est vivement conseillé, il permet de gagner du temps. Il est aussi l'occasion de rappeler l'importance de l'autonomie sur ce point.

Pour augmenter le temps de pratique notamment lors de la première séance, un descriptif de consignes est fourni et il est souhaitable de le présenter aux élèves avant la première séance (descriptif joint au compte rendu). Les enseignants d'une même plage horaire qui auront réalisé ce travail avec leurs élèves auront la possibilité de demander aux intervenants de limiter leur intervention aux consignes de sécurité essentielles avant de pénétrer avec les élèves sur la glace.

##### *Consignes de sécurité avant de monter et sur la glace :*

Tenue : Une tenue suffisamment chaude mais permettant aux élèves d'être à l'aise dans leurs mouvements est recommandée (jogging, pantalons suffisamment chaud et souple). Les écharpes ne sont pas autorisées. Il est possible de garder un blouson, notamment en hiver, mais les manteaux longs sont déconseillés.

Gants: Les gants sont obligatoires (les enfants sans gants ne peuvent monter sur la glace). Un rappel en classe de cette consigne la veille de chaque séance est recommandé.

Vérification avant de monter sur la glace: l'enseignant ou l'éducateur doit vérifier la tenue, le port de gants, le laçage des patins de chaque élève avant qu'il ne monte sur glace.

Sécurité sur la glace: Les consignes de sécurité sur la glace seront rappelées et formellement exigées de la part des élèves: ne pas pousser un autre élève, ne pas s'accrocher à un autre élève, ne pas faire de trous dans la glace, ne pas s'asseoir, ne pas se lancer contre les balustrades,...

##### *Musique pour le projet chorégraphique :*

Ce projet pédagogique propose la réalisation d'une chorégraphie en musique. Il est possible pour les enseignants de récupérer la « musique » pour un travail en classe (fournir un support : clé USB).

Il est vivement recommandé de venir (dans la mesure du possible) accompagné de plusieurs adultes pour gagner du temps lors du laçage dans les vestiaires et gérer la vie collective : toilettes par exemple.

**b) Durée de la séance et nombre de séances :**

Un cycle comporte 9 séances de 45mn. 2 classes sont sur la piste de glace en même temps. Chaque classe dispose d'une demi-piste (26m x 28m soit 728m<sup>2</sup> de glace).

**c) Équipe pédagogique :**

Elle est composée de l'enseignant et des éducateurs sportifs diplômés d'Etat et agréés de la structure.

**d) Matériel pédagogique :**

La structure met à disposition du matériel permettant la réalisation des séances :

- Plots de différentes tailles/sortes et couleurs pour les slaloms, parcours, exercices
- Cerceaux, demi-cerceaux (pour « tunnels »)
- Barres pour franchissement d'obstacles ou délimiter des parcours
- Balles en plastiques, ballons en mousse
- Foulards

**2. DÉROULÉ DE LA SÉQUENCE ET DES SÉANCES**

Nous présentons ici en référence au Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture et au BO du 26 novembre 2016, une structure générale de la séquence d'apprentissage, ainsi que des compositions indicatives des séances.

**Champ d'apprentissage :** Adapter ses déplacements à des environnements variés

**Activité Physique, Sportive et Artistique (APSA) :** Patinage sur glace

**Nb de séances :** 9

**Durée de chaque séance :** 45' sur la glace

**Attendus de fin de cycle : BO du 26 novembre 2015**

Activités de glisse

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement

**OBJECTIFS D'APPRENTISSAGES**

- En marche avant, prendre de la vitesse, glisser sur un pied puis l'autre, passer sous un « pont », se baisser puis se relever et reprendre de la vitesse
- Rester équilibré pour effectuer un saut, une rotation sur moi-même, se baisser et ramasser un objet, se relever avec cet objet, glisser en avant et en marche arrière simple.
- Rallier deux points en changeant de direction lors de virages des deux côtés, en régulant ma vitesse et en m'arrêtant à un endroit ou à un moment défini

## Structure générale de séquence d'apprentissage Niveau 1

NIVEAU 1								
Entrée dans l'activité		Apprendre et progresser					Évaluation	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
					Avec support musical			

Séance	Objectifs d'apprentissage	Situations, composition indicative des séances
<b>Séance 1</b>	<p>Découverte du lieu</p> <p>Compréhension de l'organisation des séances, des règles de sécurité</p> <p>Équilibre et déplacement avant</p>	<p>Rappel rapide des consignes (vues en classe, rappel par questionnement des élèves si possible)</p> <p>Tourner autour de la zone en tenant ou pas la balustrade</p> <p>Tenir debout à l'arrêt</p> <p>Marcher à 4 pattes sur la glace (mise en confiance, contact avec la glace)</p> <p>"Tomber" et se relever</p>
<b>Séance 2</b>	<p>Déplacement avant</p> <p>Travail de dissociation</p> <p>Premiers éléments de patinage</p>	<p>Travail de dissociation bras/jambes</p> <p>Glisse sur deux pieds, sur un pied</p> <p>Petite boule (accroupi)</p> <p>Premiers parcours ou jeu sans prise de vitesse / risque (ramasser les boules)</p>
<b>Séances 3 – 4 – 5</b>	<p>Progression glisse, vitesse, équilibre</p> <p>Travail sur les freinages</p> <p>Travail sur les courbes et rotations</p> <p>Apprentissage de "figures"</p>	<p>Échauffement pour reprise de contact et de confiance, renforcement / rappels des apprentissages des séances précédentes</p> <p>Ateliers d'apprentissage de figures ou éléments techniques: freinage, petit prince, sauts, glisse,...</p> <p>Parcours variés ou sur une thématique (peut être préparé par les élèves en classe)</p> <p>Jeux : courses relais simples et avec parcours, épervier sur deux pieds, loup glacé,...</p>
<b>Séances 6 – 7 – 8</b>	<p>Progression glisse, vitesse, équilibre, éléments technique</p> <p>Marche arrière</p>	<p>Échauffement pour reprise de contact et de confiance, renforcement / rappel des apprentissages des séances précédentes</p> <p>Atelier d'apprentissage ou de renforcement d'éléments de patinage : figures, marche arrière, glisse sur un pied,...</p>

	Travail de création et de composition d'un enchaînement en musique	<p>Écoute de la musique, consignes et suggestions pour appréhender la composition d'un enchaînement : écouter et s'appuyer sur la musique, reprendre les éléments et figures apprises lors des séances, utilisation du haut du corps (bras, tête, tronc, ...) pour réaliser des poses et des figures, créations personnelles</p> <p>Recherche et travail sur les figures choisies. Passages en musique.</p> <p>Jeu en fin de séance</p>
<b>Séance 8</b>	Supplément : auto-évaluation des acquis "techniques"	Travail en binôme de qualification de la réalisation d'éléments techniques
<b>Séance 9</b>	<p>Prestation devant une audience (classe et parents présents)</p> <p>Expérience ludique des acquis</p>	<p>Échauffement rapide pour reprise de repères et de confiance</p> <p>Échauffement en musique des groupes</p> <p>Passage des groupes en individuels</p> <p>Moment de danse et glisse collective en fin de séance</p>

## Structure générale de séquence d'apprentissage Niveau 2

NIVEAU 2								
Entrée dans l'activité	Apprendre et progresser						Évaluation	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
					Avec support musical			

Séance	Objectifs d'apprentissage	Situations, composition indicative des séances
<b>Séance 1</b>	<p>Rappel / renforcement des consignes</p> <p>Reprise de repères et de confiance</p> <p>Évaluation des acquis et des niveaux</p>	<p>Échauffement autour du carré d'échauffement - évaluation des différences de niveaux, constitution de sous-groupes le cas échéant</p> <p>Travail de dissociation : avancer/patiner bras croisés, en l'air...</p> <p>Travail / rappel sur le freinage (assurer la maîtrise de la vitesse)</p>
<b>Séances 2 – 3 – 4 – 5</b>	<p>Progression glisse / vitesse, équilibre, maîtrise, éléments techniques</p> <p>Réalisation d'éléments à 2, 3, 4 patineurs</p>	<p>Échauffement avec rappels / renforcement des acquis des séances précédentes</p> <p>Un parcours préparé par des élèves (désignés la séance précédente et qui assurent la mise en place)</p> <p>Apprentissage d'éléments techniques : courbes sur un pied, demi-tour en l'air, glisse arrière, poussée de carre, croisés avant, ...</p> <p>Chronométrage individuel sur 2 séances pour appréciation de sa progression (autogestion / évaluation par les élèves)</p> <p>Apprentissage de figures à plusieurs : cafetière à 3, "brouette", étoiles, ...</p> <p>Jeux : courses relais, épervier, poules-renards-vipères, ...</p>

<p style="text-align: center;"><b>Séances 6 – 7 – 8</b></p>	<p>Progression glisse / vitesse, équilibre, maîtrise, éléments techniques</p> <p>Travail de création et de composition d'un enchaînement en musique</p>	<p>Échauffement avec rappels / renforcement des acquis des séances précédentes</p> <p>Écoute de la musique, consignes et suggestions pour appréhender la composition d'un enchaînement: écouter et s'appuyer sur la musique, reprendre les éléments et figures apprises lors des séances, utilisation du haut du corps (bras, tête, tronc,...) pour réaliser des poses et des figures, créations personnelles.</p> <p>Par rapport au niveau 1, exigence de certains éléments techniques (arabesque, une figure à plusieurs et un passage chorégraphique à l'arrêt)</p> <p>Recherche et travail sur les figures choisies. Passages en musique.</p> <p>Jeu, course ou chronométrage en fin de séance.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 8</b></p>	<p>Supplément : auto-évaluation des acquis "techniques"</p>	<p>Travail en binôme de qualification de la réalisation d'éléments techniques</p>
<p style="text-align: center;"><b>Séance 9</b></p>	<p>Prestation devant une audience (classe et parents présents)</p> <p>Expérience ludique des acquis</p>	<p>Échauffement rapide pour reprise de repères et de confiance</p> <p>Échauffement en musique des groupes</p> <p>Passage des groupes en individuels</p> <p>Moment de danse et glisse collective en fin de séance</p>

#### Voir en pièces jointes :

- Organisation spatiale de la piste de glace
- Exemples de circulation / organisation de l'évolution des patineurs
- Exemples de parcours et activités: parcours, relais "prends et pose", concours de glisse,...
- Fiche d'auto-évaluation

#### Liste indicative de "figures" et éléments techniques :

- Glisser sur deux pieds, les patins collés qui se touchent, en contrôlant sa direction: maîtrise des pieds/chevilles, gainage
- Glisser sur 1 pied (cigogne), glisser sur un pied en courbe
- Glisser accroupi (petite boule), bien baisser les fesses sur les talons (dissociation au niveau du bassin)
- Hélicoptère : tourner sur place avec les bras écartés
- Saut pied joint

- Saut de cheval
- Saut demi-tour
- Petit prince (esse) : glisser avec un genou à terre et se relever
- Fente : glisser avec le côté du patin qui glisse la glace
- Compas : une pointe dans la glace et le patin de l'autre jambe qui tourne autour
- Poussée de carre : poussée sans utiliser la pointe, mais toute la lame
- Marche arrière
- Glisser en arrière sur 2 pieds
- Glisser sur un pied en arrière
- Freinage en chasse-neige
- Freinage parallèle
- Croisés avant / arrière
- Arabesque : glisser sur un pied en levant l'autre jambe tendu le plus haut possible et en se penchant en avant
- Petit aigle / tour en canard : tourner en ouvrant les deux jambes
- Pirouette : rotation sur place
- Retournements arrière – avant tout en avançant

### Figures/éléments à 2 et plus

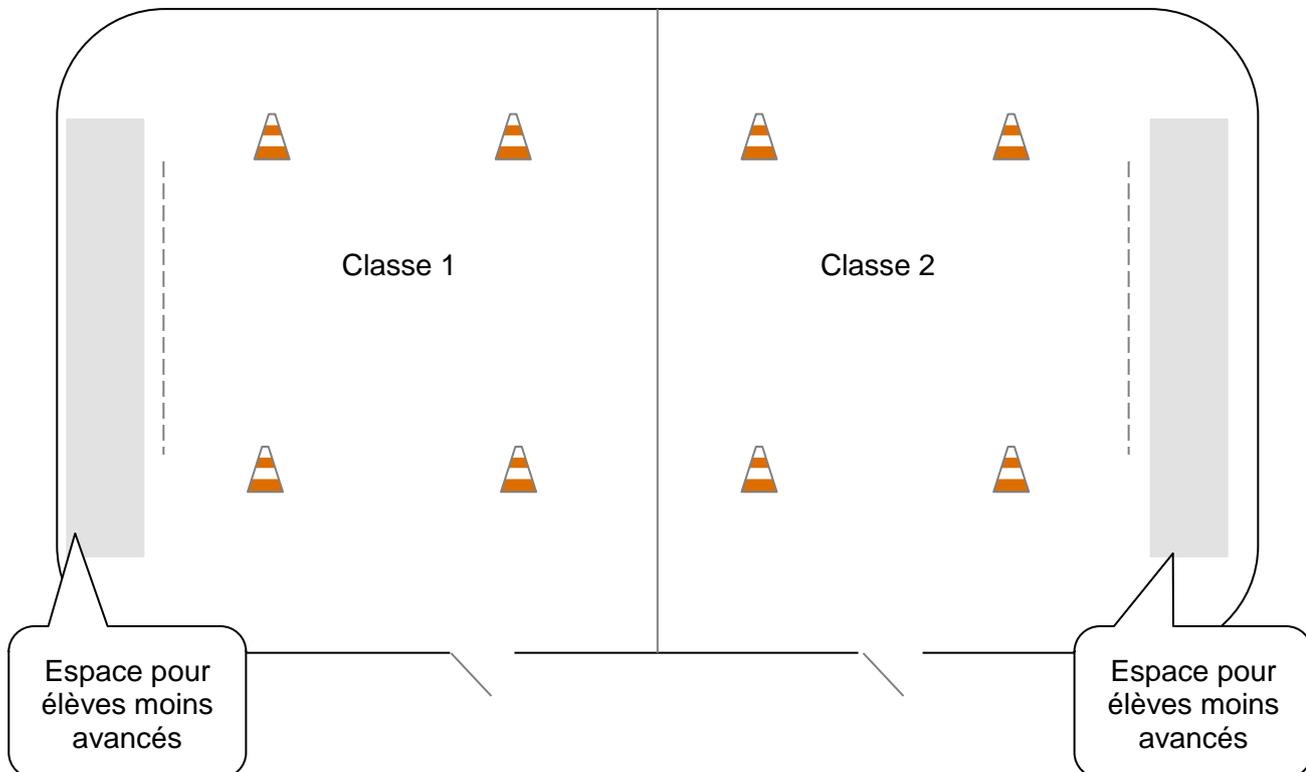
- *"Traversées"* : patiner à deux en se tenant la main et passer de l'autre côté de son partenaire, en passant devant lui et en faisant un tour sur soi-même
- *Cafetière assistée* : les deux patineurs l'un derrière l'autre, un tient les mains de l'autre, l'autre descend accroupi sur une jambe
- *Bras dessus/dessous* : les deux patineurs prennent de l'élan et font un tour (ou plus) bras dessus dessous
- *Rencontres / Roues* : les deux patineurs avancent l'un vers l'autre, quand ils arrivent face à face, ils se donnent la main droite et font un demi-tour / un tour, en glissant, sur deux pieds / un pied....
- *Tour du prince* (de la princesse) : un patineur en petit prince à l'arrêt et l'autre en fait le tour
- *Prince – Arabesque* : les 2 patineurs avancent l'un derrière l'autre, le premier se met en petit prince et l'autre met les mains sur ses épaules et fait une arabesque
- *Arabesque assistée* : un patineur en arrière et l'autre en avant, en se tenant les deux mains, un des patineurs fait une arabesque, l'autre l'assiste
- *Bobsleigh* (3 patineurs) : un patineur droit sur deux pieds, un accroupi/assis avec les mains sur les patins du premier patineur, le troisième pousse les patineurs droit sur deux pieds
- *Étoile* (4 ou plus) : une ligne de patineurs qui se tiennent par les coudes ou les mains, la ligne est divisée en deux parties qui ne vont pas dans le même sens. Au signal, les deux branches patinent... « l'étoile » tourne

### Jeux

- *Le marché* : deux équipes ou plus, un panier par équipe, des boules de plastique sont éparpillées sur la glace, l'équipe qui ramène le plus de boules a gagné.
  - Consignes : une boule à la fois (optionnel), on ne ramasse pas de boule assis (être sur ses patins)
  - Évolutions possibles :

- Ramener uniquement les boules de certaines couleurs (fruits)
- Passer sous les cerceaux pour aller chercher les boules
- *Épervier* : épervier sur deux pieds ou en patinant normalement (niveau 2 ou avancé dans le cycle)
- *1-2-3 Soleil*
- *Loup glacé* : différentes solutions pour libérer les patineurs glacé (tourner autour du patineur, passer sous les jambes (par l'avant), toucher (niveau 2 ou avancé dans le cycle)
- *Poules-renards-vipères* : suivant niveau de maîtrise du groupe
- *Courses relais*, avec ou sans parcours/obstacles, avec bâtons et cerceau
- *Grand tunnel / grand tunnel en train* : passer sous un nombre important de demi-cerceaux (4+), seul ou en groupe en se tenant par la taille
- *Ringuette* : jeu d'initiation au hockey avec des bâtons et un cerceau, dès qu'un patineur à le cerceau, il ne doit plus patiner et le passer à un membre de son équipe

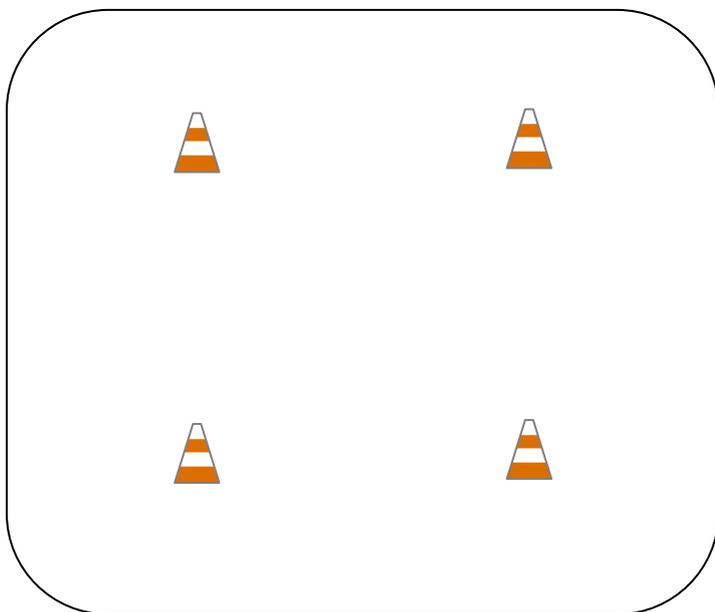
### Organisation spatiale de la piste de glace



La piste de glace est divisée en deux. Chaque classe évolue sur une des moitiés. L'entrée des élèves sur la glace se fait par des portes donnant directement sur la zone.

Dans le cas d'élèves ne pouvant suivre les activités proposées, un sous-groupe peut évoluer, avec l'enseignant, en bord de zone du côté de la balustrade.

## Carré d'échauffement

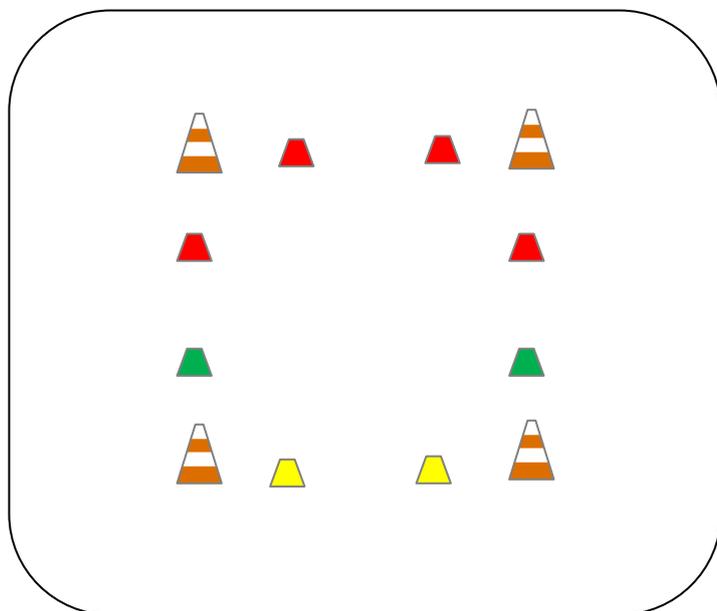


4 plots délimitent le "tour" à suivre

- permet aux élèves de patiner à leur rythme en début de séances en attendant que toute la classe soit sur la glace
- surveiller la vitesse et le respect du sens de patinage
- peut aussi être utilisé en échauffement avec consignes annoncées par l'éducateur
- de dissociation et contrôle: patiner bras croisés, bras en l'air, dans le dos,...
- de réalisation de figures (plus tard dans le cycle)

Important de changer de sens pour favoriser l'aisance dans les deux sens de courbe et de rotation

## Carré d'exercices



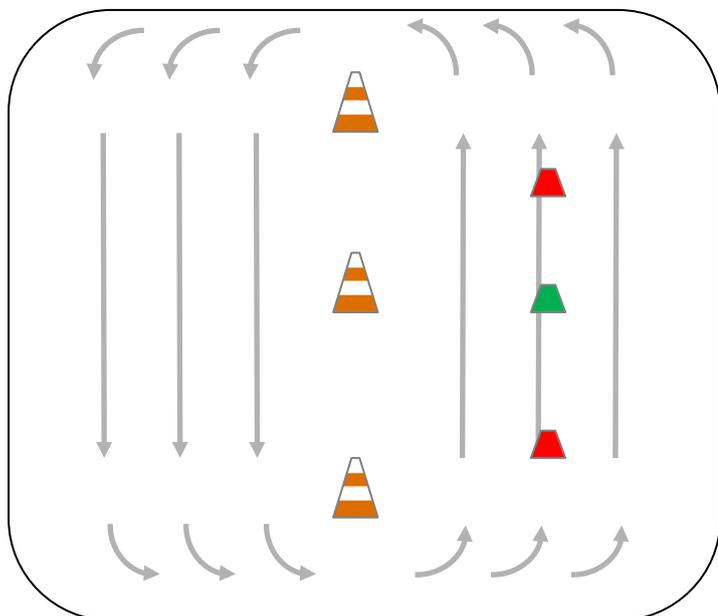
En plus des 4 plots aux coins, des plots de couleurs sont des repères pour la réalisation d'éléments

- glisser sur deux pieds sans repousser entre les plots rouges
- glisser sur un pied au plot rouge et sur l'autre pied au plot vert
- glisser en boule entre les deux plots jaunes
- passer en arrière au plot vert et repasser en avant au plot rouge
- réaliser des pauses, pour permettre aux enfants de souffler, redonner les consignes d'exécution ou proposer des variantes

Particulièrement adapté pour le renforcement d'apprentissage de séances passées

# Activité Patinage sur Glace

## Circulation en 2 traversées

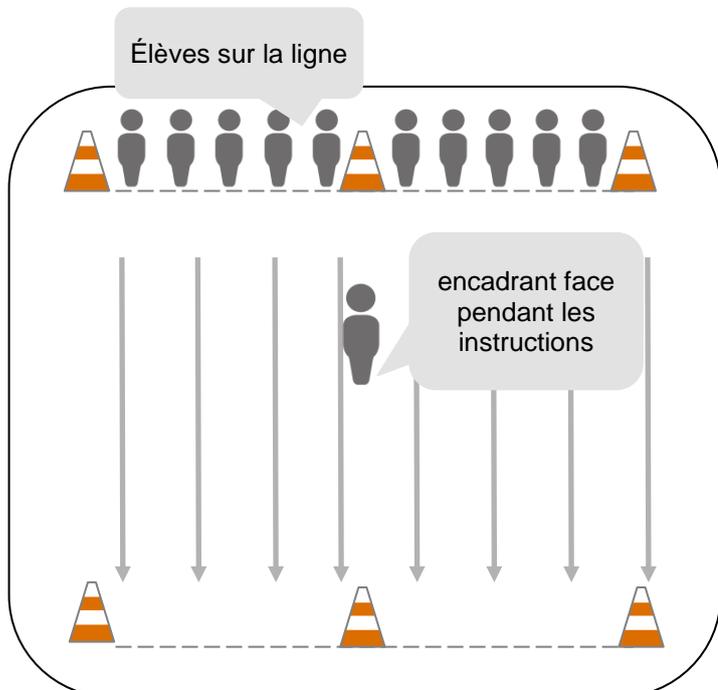


Organisation d'activités d'apprentissage particulièrement efficace à divers titres:

- mise en place rapide: peu de matériel, consignes de circulation simples à expliquer et comprendre
- positions d'observation / contrôle des encadrants efficaces
- utilisation maximale de la glace, les élèves ne se gênent pas
- les élèves peuvent évoluer à leur rythme

Consignes de réalisation suivant l'objectif de la séance, par exemple :  
Aller en arrière et retour en citrons avant 2 arabesques sur l'aller et 3 sauts avec 1/2 tours sur le retour (cycle 2)

## Travail en traversées simples

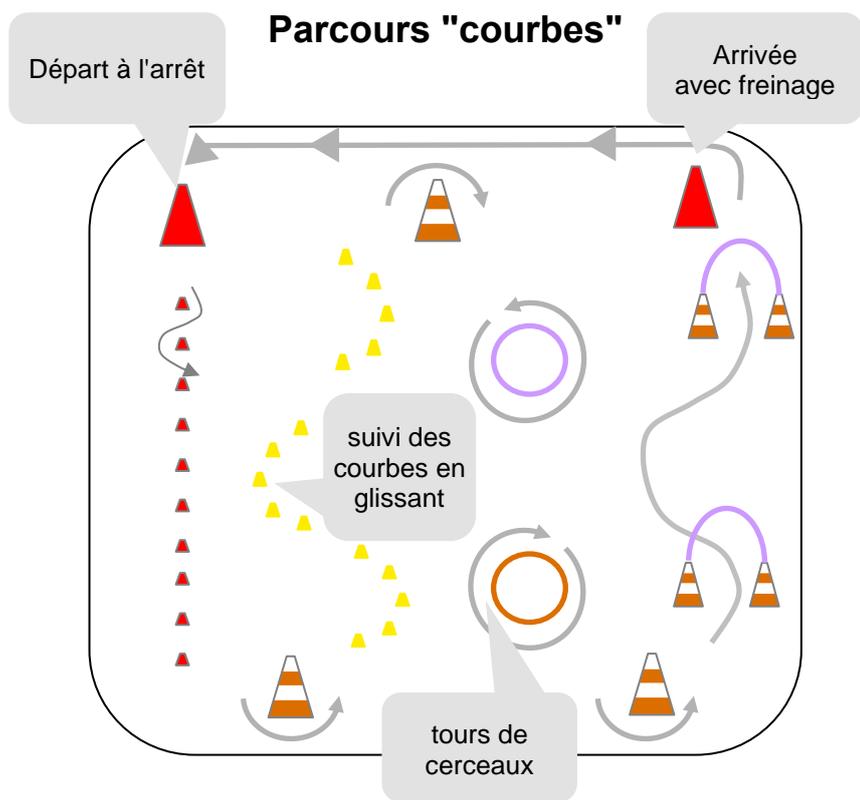


Organisation classique d'apprentissage d'éléments de patinage, permet de :

- donner / rappeler les consignes et conseils de réalisation et d'exécution avant chaque traversée
- de montrer par l'exemple et visuellement l'exécution demandée (en marche arrière) permettant un apprentissage plus rapide
- de contrôler le rythme et l'intensité de l'activité et notamment de certains éléments
- de pousser d'autres à suivre le groupe

Important d'exiger l'arrêt et l'attente sur la ligne. Consignes d'attention aux freinages/arrêts sur la ligne. En revanche ne permet pas de gérer les trop grandes différences de niveau/aisance

## Activité Patinage sur Glace



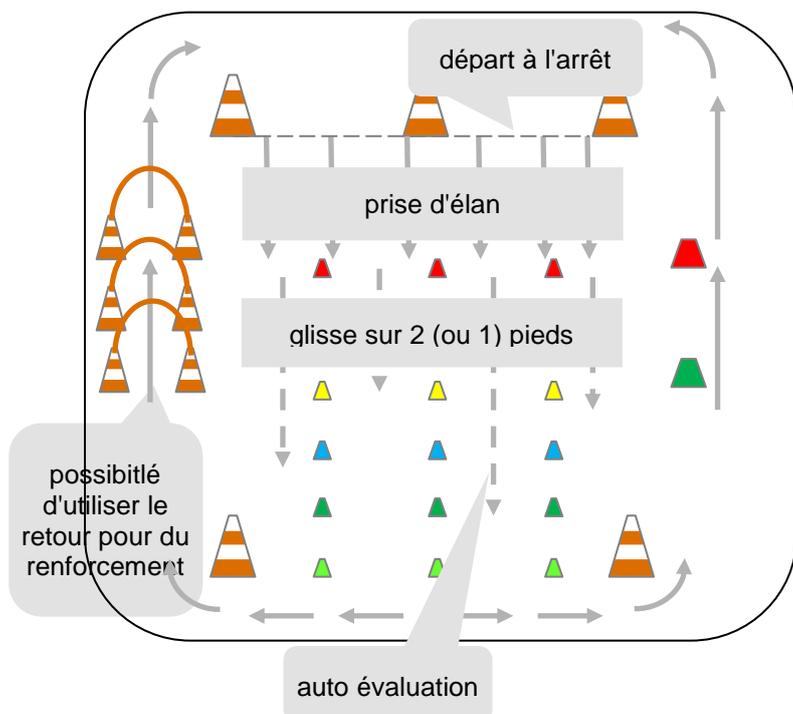
Le travail en parcours – plutôt qu'en "traversées" en groupes – permet aux élèves de patiner à leur rythme.

Un parcours peut être autour d'une priorité d'apprentissage (sauts/franchissement, courbes, freinage,...)

Ci-joint un exemple de parcours pour un travail sur les courbes.

Il est possible et recommandé de proposer des changements ou progression sur le même parcours. Par exemple, lever les pieds pour les slaloms et les "courbes le long des plots", faire le tour des cerceaux en glissant

### Travail de glisse

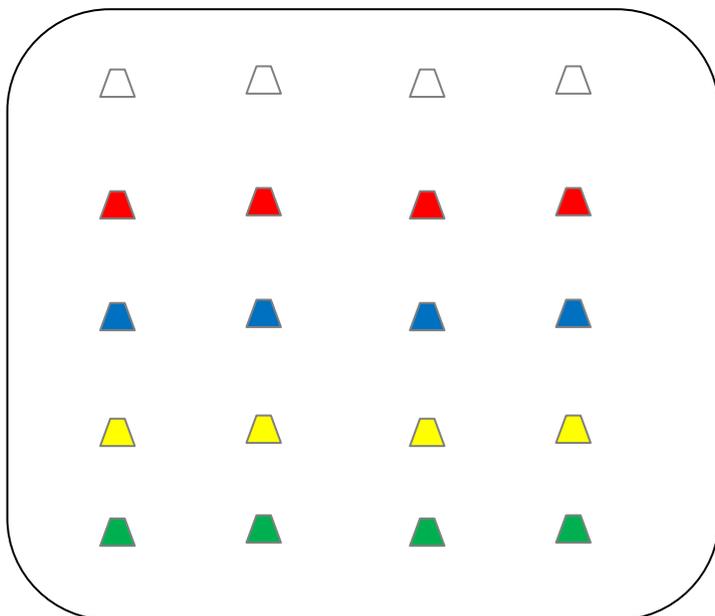


Travail de recherche de glisse, par la prise d'élan, la maîtrise d'équilibre en glisse (appuis, gainage et contrôle des lames).

Auto-évaluation en notant la couleur des plots jusqu'où on a pu glisser

Retour par les côtés avec possibilité de demander un travail complémentaire par exemple de renforcement sur un apprentissage de séances précédentes

## Freinages réflexes



Travail de réflexe, démarrage de l'arrêt, prise d'élan, freinage et maîtrise et d'endurance.

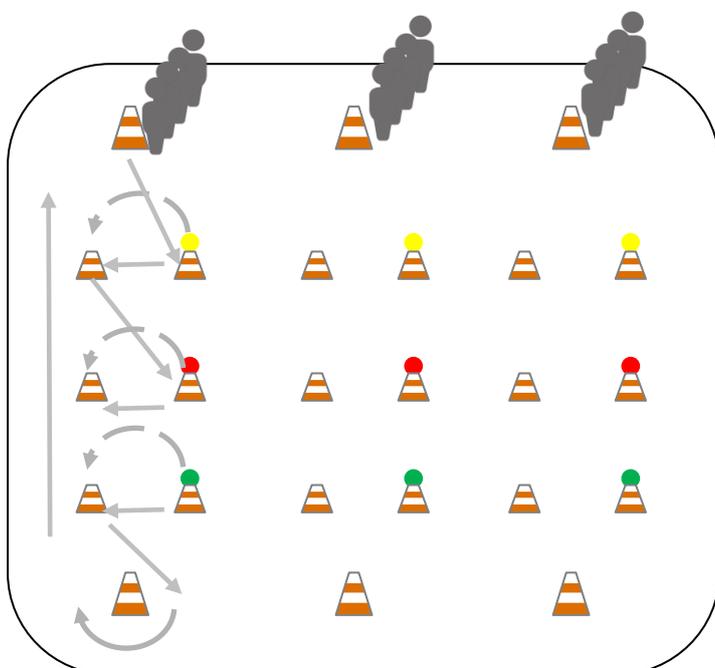
Activité proposant aussi un aspect ludique

Les élèves sont sur une des lignes de plot  
L'encadrant – ou un élève – annonce une couleur. Il faut aller le plus vite jusqu'à la ligne de la couleur indiquée, s'y arrêter sans la dépasser

Il faut

- varier les distances et les retournements
- accélérer le rythme et l'intensité (endurance)

## Relais Prends et Pose



Les relais sont particulièrement adaptés aux séances de patinage.

Ils permettent à tous de participer et gagner, créent une dynamique de groupe qui peut motiver à la prise de vitesse et de risque.

L'exemple ci-joint est un exemple de relais avec une activité pour travailler maîtrise et coordination des gestes, freinages et démarrages.

## Classe Patinoire – Fiche d'auto-évaluation – Niveau 1

Prénom Nom :

Projet pédagogique Cityglace Cycle 3 17 septembre 2018

Page 25

Année scolaire

Classe

Je sais....

Mets dans chaque case le code correspondant à ce que tu sais faire



# Classe Patinoire – Fiche d'auto-évaluation – Niveau 2

Prénom Nom :

Année scolaire

Classe

## Je sais....

glisser sur 1 pied en dedans

glisser sur 1 pied en dehors

glisser sur 1 pied en arrière (3 m)

glisser sur 1 pied en avant sur 15 m

patiner en croisés avant

freiner en parallèle  freiner sur 1 pied

faire un demi-tour en l'air avant/arrière dans les 2 sens

faire des figures à plusieurs. Précise la ou les figures que tu as faites avec d'autres :

\_\_\_\_\_

faire le tour de la patinoire en \_\_\_\_\_ mn et \_\_\_\_\_ secondes

Mets dans chaque case le code correspondant à ce que tu sais faire

<b>A</b>	Acquis
<b>ECA</b>	En Cours d'Acquisition
<b>NA</b>	Non Acquis

Pour le tour de piste, note le temps que tu as entendu après ton arrivée

**CityGlace**  
**Patinoire**

**Niveau 2**

Je sais aussi faire :

Ce que j'aime bien dans le patinage :