

EXEMPLES DE PROGRESSION

1^{ère} étape : s'équilibrer en glissant

-1^{er} objectif : se familiariser aux patins et à la glace

- j'évolue librement dans le sens de la marche
- je me rends vers le centre
- je me déplace avec un camarade (par 2)
- j'essaie de traverser sans aide
- je me déplace en marchant vers l'avant, vers l'arrière, sur la gauche, sur la droite
- j'imite un camarade (par 2)
- jeu du « Jacques a dit » (déplacements avant, arrière, côté droit ou gauche, tour, ...)
- je me déplace en slalomant entre mes camarades
- je me déplace en portant un objet (sur la tête ; dans les mains ; sur le dos ; ...)
- jeu du « vider son camp » :

2 équipes ; 2 camps ; transporter les objets de son camp dans le camp de l'autre ; s'arrêter au signal ; a gagné l'équipe qui a le moins d'objets

-2^{ème} objectif : se tenir en équilibre

- je me laisse glisser, en étant tiré par un camarade (par 2)
- après une petite prise d'élan, je me laisse glisser le plus loin possible (on peut mettre un repère de départ et un repère d'arrivée à atteindre)
- je pose un objet le plus loin possible après un glissé ; j'essaie de déplacer cet objet vers l'avant au cours des tentatives suivantes → battre son propre record
- je prends de l'élan en tenant la main de mon camarade ; au repère, nous nous lâchons ; celui qui gagne est celui qui va le plus loin
- après une prise d'élan, je me laisse glisser et je passe sous un pont (de + en + bas)
- je réalise une action pendant mon glissé : toucher la glace, ramasser un objet, lancer un objet, ...
- je modifie l'écartement de mes pieds au cours du glissé (obstacle sur le parcours)
- enchaîner au cours du glissé 2 actions : s'abaisser, puis écarter les pieds
- je glisse vers l'arrière (je me repousse sur la balustrade)
- je change de direction pour atteindre mon but : aller chercher un objet en passant obligatoirement près du maître (par exemple)
- je glisse en suivant une ligne courbe (1/4 de cercle ; 1/3 de cercle ; 1/2 cercle)
- je serpente entre les obstacles en glissant (sur les 2 pieds ; en plaçant 1 pied devant l'autre)
- je soulève un patin (au signal ; pour passer au-dessus d'un obstacle)
- je lève alternativement les pieds au cours du glissé
- je passe d'un glissé sur 2 pieds à 1 glissé sur 1 pied

3 zones A, B, C, délimitée par des plots ou des enfants ; glisser sur 2 pieds zones A et C ; sur 1 pied zone B

- j'alterne « glissé sur 2 pieds » et « glissé sur 1 pied » (obstacles à intervalle régulier ; prise d'élan ; essayer avec l'autre pied aussi)
- jeu « balles brûlantes » avec ballons dégonflés
- parcours à réaliser avec pont, obstacle à franchir en écartant les pieds, ou en levant 1 pied, changement de direction, 1/2 cercle, 1 glissé vers l'arrière

-3^{ème} objectif : organiser ses poussées et contrôler sa vitesse

- je réalise une seule poussée pour aller le plus loin possible
- je traverse la patinoire en faisant le moins de poussées possible (compter le nombre de poussées ; essayer de réduire aux essais suivants)
- je me déplace à allure régulière (rythme du tambourin ; même vitesse que mon camarade ; ..) vers l'avant, vers l'arrière
- je me déplace vers l'arrière en dessinant des citrons
- je m'arrête le plus vite possible (dans une zone après un glissé ; dans une zone au signal ; ...)
- je m'arrête de la même façon que mon camarade ; différemment