



**LE BLIZZ,**

**PATINOIRE DE**

**RENNES**

**PROJET**

**PEDAGOGIQUE**

## > PREAMBULE

Le patinage est un loisir mais aussi une activité sportive riche, vecteur d'épanouissement tant sur le plan personnel (développement de la motricité, équilibre, sensation) que sur le plan collectif (échange, entraide, convivialité...).

La Patinoire Le Blizz vous propose ici un projet pédagogique pour la pratique du patinage. Les cycles, encadrés par des professionnels agréés ou l'enseignant qualifié, répondent à des objectifs à atteindre, adaptés à l'âge et au niveau des enfants.

## > ENGAGEMENT

**L'intervenant du Blizz** prend en charge tout ou partie du groupe :

- en apportant son **savoir-faire et ses connaissances techniques**
- en faisant évoluer les objectifs **en fonction des demandes de l'enseignant**
- en faisant évoluer les objectifs **en fonction des réponses motrices des élèves**

**L'enseignant** doit être partie prenante de l'activité :

- en informant de la nécessité d'une tenue adaptée : **gants et chaussettes hautes** (mais non épaisses)
- en veillant à la première **règle de sécurité**, à savoir le serrage correct des patins ainsi que l'importance de bien ajuster les casques. Il est important d'en informer les parents bénévoles.
- en **présentant et travaillant, en amont et en aval des séances, les situations** rencontrées par les élèves au cours de l'apprentissage afin que ces derniers se les approprient plus facilement.  
Ainsi, pour les plus jeunes, des exercices peuvent être mis en place pendant les séances d'E.P.S. afin de faciliter l'apprentissage de certains objectifs et de créer un lien direct avec l'activité. Par exemple pour le positionnement des pieds en marche arrière, les flexions «petit bonhomme».
- Lors des séances, l'enseignant, sur la glace ou sur le bord de la piste, contrôle et veille au **respect des règles et des consignes**.
- Si nécessaire, l'enseignant prend en charge un atelier, posté sur la glace ou sur le bord de piste.

### **Remarque :**

L'accueil à la Patinoire Le Blizz se fait, pour le premier cours, 15 à 30 minutes avant de monter sur la glace. L'enseignant aura pris soin de vérifier que chaque enfant connaisse sa pointure ou, à défaut, la note sur le dos de la main de l'enfant.

## > LE PROJET PEDAGOGIQUE EN 8 OBJECTIFS

Les objectifs sont ici présentés par niveau de difficulté croissant.

En fonction de l'âge et de la maturité des élèves, plusieurs objectifs peuvent être atteints au cours d'une même séance.

Ainsi, pour un cycle, le nombre d'objectifs atteint sera différent pour des élèves de maternelle ou des élèves de CP. Une classe de CM2 peut quant à elle atteindre le 4<sup>ème</sup>, voir le 5ème objectif en une séance.

Par ailleurs, certains objectifs peuvent être développés à travers différents exercices qui ne sont pas tous développés dans ce document mais qui pourront être mis en place par les professeurs de patinage ou par les enseignants eux-mêmes, en concertation avec les professeurs diplômés d'état.

## ➔ OBJECTIF N°1 : TENIR DEBOUT, SAVOIR SE RELEVER

### ➔ METHODE

- Se tenir à la balustrade, taper des pieds alternativement puis avancer et s'asseoir
- S'asseoir et se relever.

*Remarque : Cette première prise de contact sera de quelques minutes pour les enfants de cycle III mais peut atteindre 2 séances avec des élèves de cycle II.*

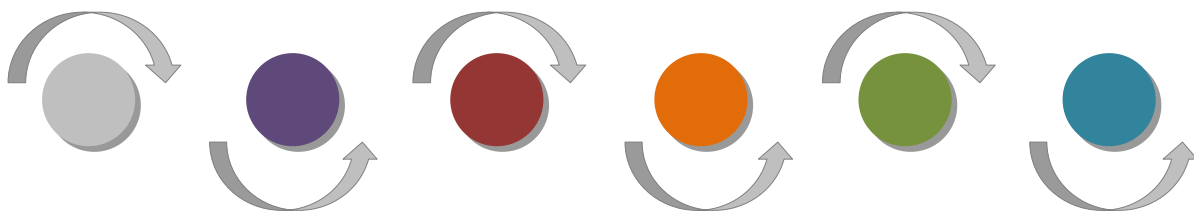


## ➔ OBJECTIF N°2 : MARCHER SUR LA GLACE

### ➔ METHODE

- Traverser la largeur.
- Tous les enfants commencent ensemble, puis, petit à petit, les plus hardis traversent et l'intervenant se rapprochera des enfants les plus en difficulté.
- En fin de séance, l'intervenant met en place un parcours et y fait passer les enfants en les égrainant, ce qui permet d'évaluer ceux pour qui ce 1<sup>er</sup> objectif pose des difficultés.

### ➔ PARCOURS



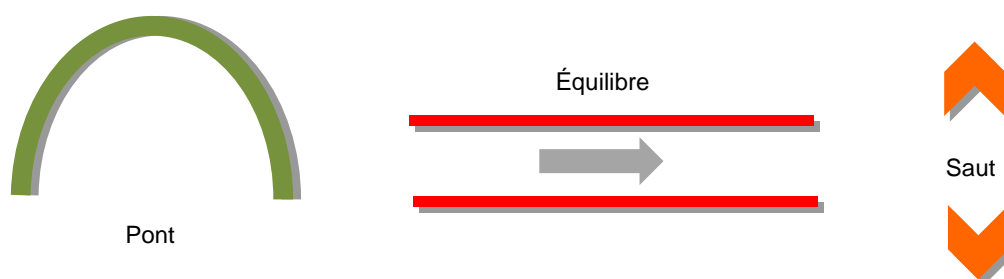
### ➤ OBJECTIF N°3 : TROUVER SON EQUILIBRE

*Afin de trouver son équilibre, il faut prendre ses repères dans l'espace. Ce qui nécessite un travail sur le poids du corps.*

#### ➤ METHODE

- Faire des flexions, modifier son centre de gravité en passant sous un pont.
- Lever un pied, passer d'un pied sur l'autre. Rester sur un pied (faire la cigogne)
- Faire des petits sauts

#### ➤ PARCOURS

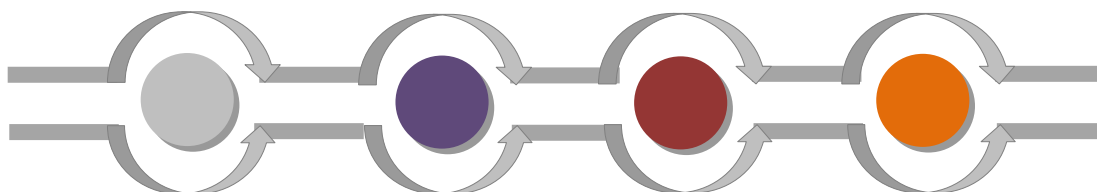


### ➤ OBJECTIF N°4 : GLISSER SUR LA GLACE

#### ➤ METHODE

- Prendre un léger élan et se laisser glisser puis intégrer le patinage en citrons sur deux pieds pour poursuivre l'appropriation du poids du corps.
- 2 buts : appréhender la glisse et permettre une approche des carres intérieures.

#### ➤ PARCOURS



**➤ OBJECTIF N°5 : FREINER ET PATINER EN ARRIERE**

**➤ METHODE**

- Mise en pratique du « chasse-neige » pour le freinage et à partir de cette position les élèves font l'apprentissage de la marche arrière.
- Acquérir les appuis sur les carres intérieures.

**➤ PARCOURS**



dérapiage-freinage les pieds en chasse-neige, puis marche arrière.

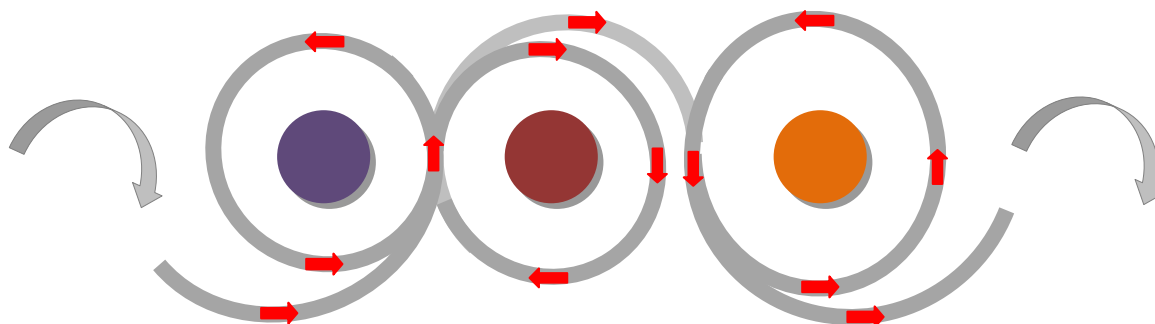


**➤ OBJECTIF N°6 : APPREHENDER LES TRAJECTOIRES COURBES.**

**➤ METHODE**

- Patiner en cercle autour des plots afin de travailler naturellement sur les carres intérieures (pied extérieur au cercle) et appréhender les carres extérieures (pied intérieur au cercle)
- Lors du parcours les élèves tournent dans les 2 sens afin d'inverser les sensations de prises de carres au niveau des pieds.

**➤ PARCOURS**



## ➤ OBJECTIF N°7 : CROISER EN AVANT

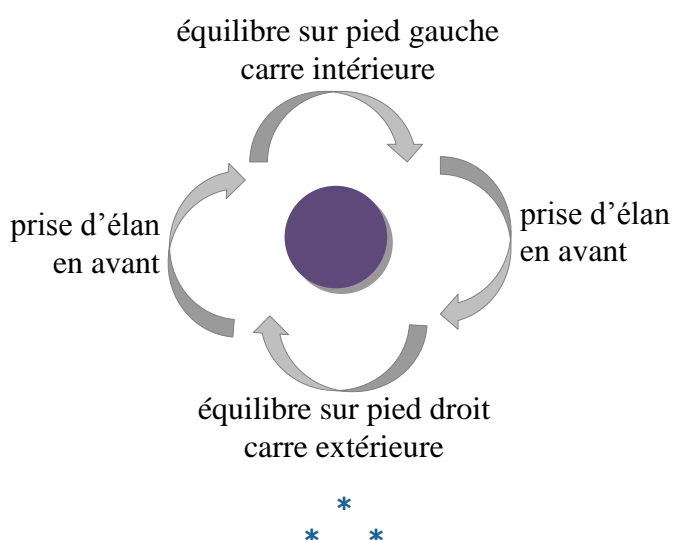
*A partir de cet objectif, les séances visent à améliorer la glisse et les pas du patineur tant en avant qu'en arrière.*

*A partir de cet objectif, seuls les enfants de C.E.2 ou patinant en 2<sup>èm</sup> cycle sont concernés, car il faut déjà un minimum de pratique.*

### ➤ METHODE

- Une première approche se fait avec l'aide de la balustrade pour croiser les pieds l'un sur l'autre afin d'appivoiser le mouvement.
- L'alternance des deux carres extérieure et intérieure de l'objectif N°6 va donner le résultat des croisés.
- Travail sur un cercle avec une petite prise d'élan et équilibre sur un pied en avant, tant sur les courbes extérieures que sur les courbes intérieures, et ceci dans les deux sens

### ➤ PARCOURS

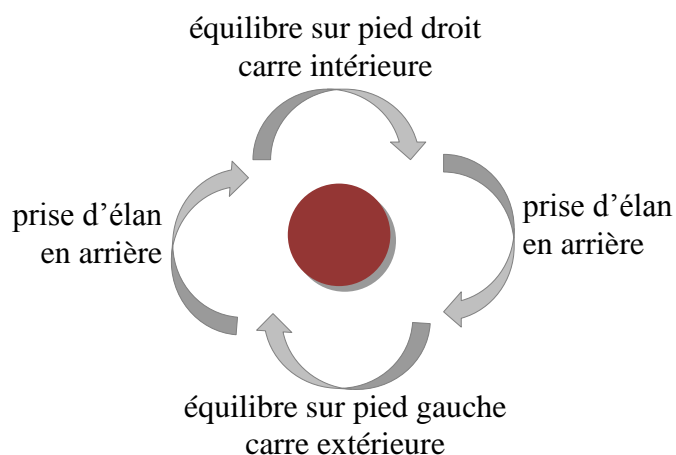


## ➤ OBJECTIF N°8 : CROISER EN ARRIERE

### ➤ METHODE

- Avant de commencer le travail des croisés arrières, reprendre l'objectifs N°6 et adapter les exercices en arrière.
- Travail sur un cercle avec une petite prise d'élan et équilibre sur un pied en arrière tant sur les courbes extérieures que sur les courbes intérieures, et ceci dans les deux sens.
- L'apprentissage des croisés arrières renforcera la dextérité avant.

### ➤ PARCOURS



The page features several thin, light grey wavy lines that sweep across the background from the left side towards the right, creating a sense of movement and fluidity.

LE BLIZZ, PATINOIRE DE RENNES

8 AVENUE DES GAYEULLES

35700 RENNES

T. 02 99 36 82 10

F. 02 99 36 32 80

[WWW.LEBLIZZ.COM](http://WWW.LEBLIZZ.COM)