

CREATION EN PATINAGE

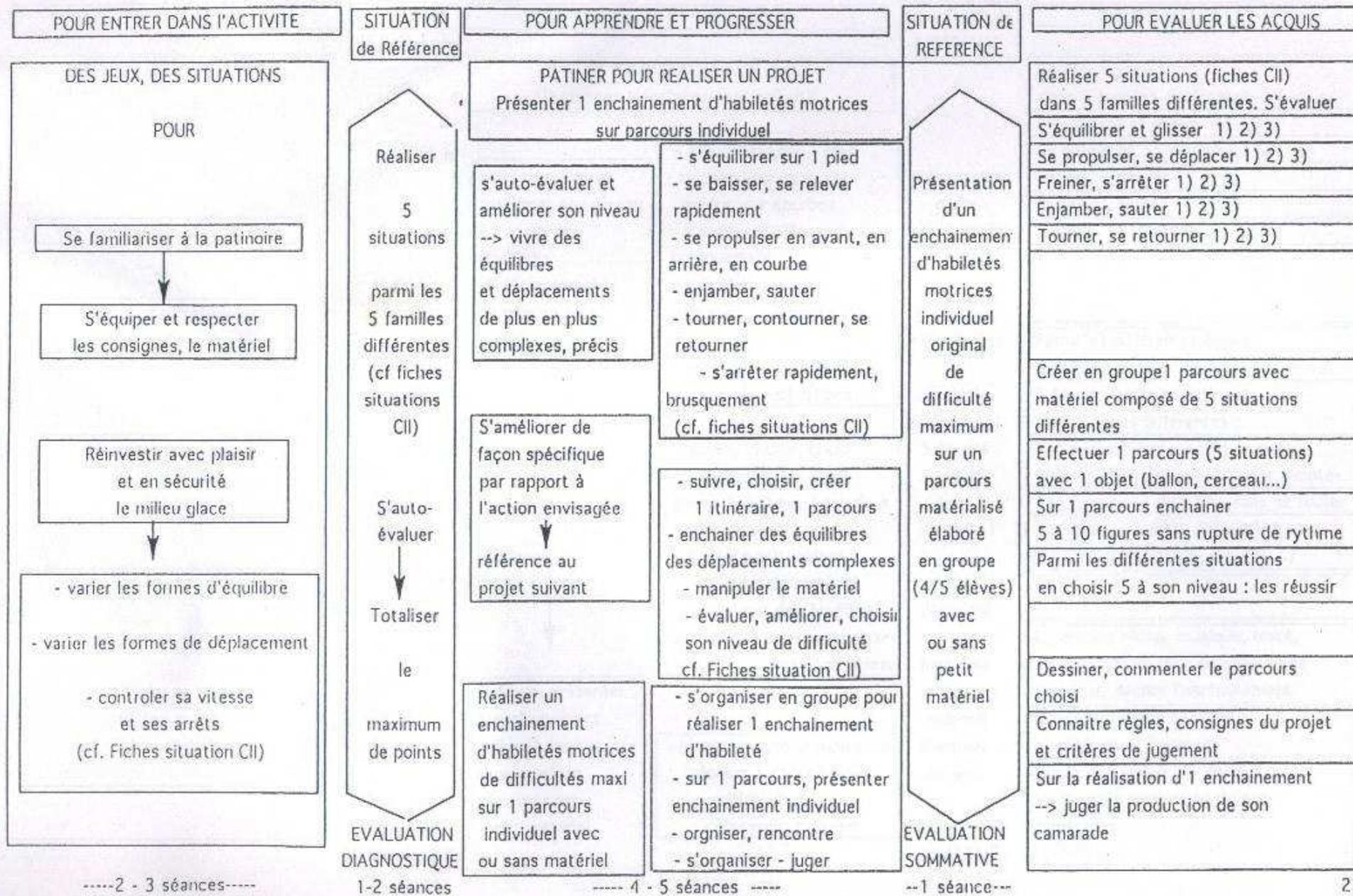
Si vous désirez créer collectivement en Patinage sur glace, sur roulettes ou en roller, vous pouvez vous aider des fiches suivantes pour organiser votre unité d'apprentissage :

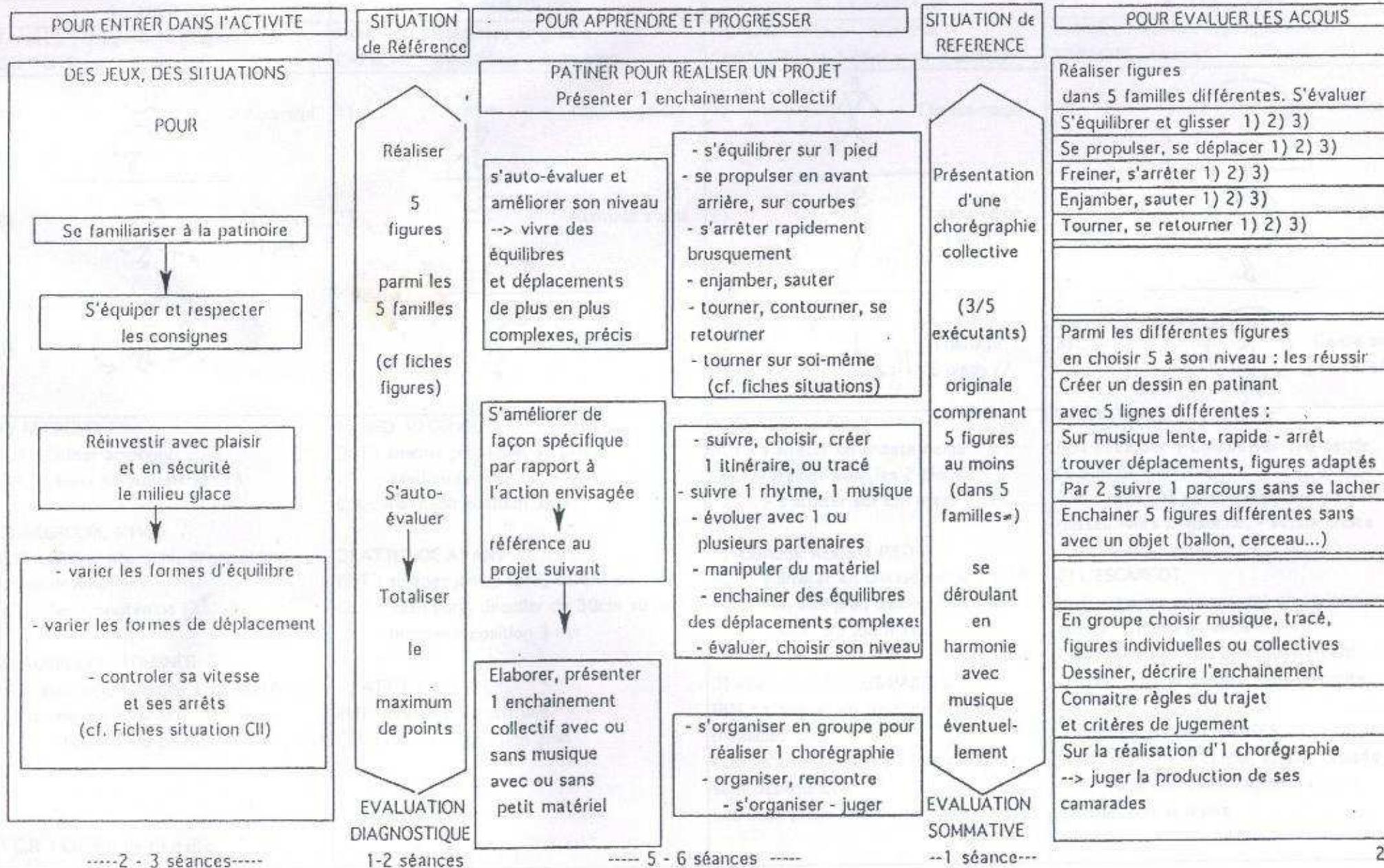
Fiche N°1 : Préparer un « ENCHAINEMENT D'HABILETES MOTRICES EN PATINAGE », à partir de parcours aménagés.

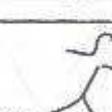
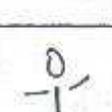
Fiche n°2 : élaborer une « CHOREGRAPHIE COLLECTIVE EN PATINAGE », à partir de petits enchaînements simples.

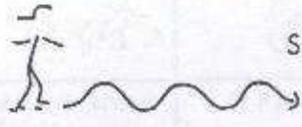
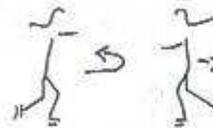
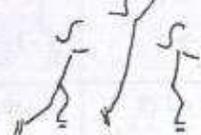
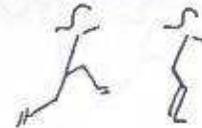
Fiche N°3 : Quelques « FIGURES » pour enrichir vos créations

Fiches n°4 : d'autres « FIGURES »....





1 ACCROUPI	2 SUR UN PIED	3 LE FREINAGE	4 LES COURBES
<p>FAMILLE : S'équilibrer et glisser CAPACITE : se baisser</p>	<p>FAMILLE : S'équilibrer et glisser CAPACITE : s'équilibrer sur un pied</p>	<p>FAMILLE : Freiner - S'arrêter CAPACITE : se freiner pour s'arrêter</p>	<p>FAMILLE : Tourner - Se retourner CAPACITE : tourner</p>
<p>1)  Accroupi</p> <p>2)  Accroupi 1 pied</p> <p>3)  Accroupi tourner</p>	<p>1)  Pied au genou</p> <p>2)  Attitude avant</p> <p>3)  Attitude arrière</p>	<p>1)  Chasse-neige</p> <p>2)  Chasse-neige 1 pied</p> <p>3)  Freinage 2 pieds //</p>	<p>1)  Courbe</p> <p>2)  L'escargot</p> <p>3)  Cercle en pas croisés</p>
<p>1) ACCROUPI BUT : Glisser accroupi C.R.* : Tenir longtemps (3'')</p> <p>2) ACCROUPI, 1 PIED BUT : Glisser accroupi, dégager une jambe devant C.R. : Tenir longtemps (3'')</p> <p>3) ACCROUPI - TOURNER. BUT:accroupi, réaliser 1 cercle(2,50m) C.R. : - ne pas tomber - terminer le cercle</p> <p>* C.R. : Critère de réussite</p>	<p>1) PIED AU GENOU BUT : amener pied libre, au genou - pied au genou C.R. : maintenir position 3mn</p> <p>2) ATTITUDE AVANT BUT : amener jambe libre, devant soi C. R. : pied libre, décoller de 30cm au moins - maintenir position 3 mn</p> <p>3) ATTITUDE ARRIERE BUT : réaliser une attitude C.R. : maintenir position 3mn</p>	<p>1) CHASSE NEIGE BUT : s'arrêter en chasse-neige C.R. : - freiner avec les 2 pieds - s'arrêter sur 2m maxi</p> <p>2) CHASSE NEIGE 1 PIED BUT : s'arrêter en chasse-neige 1 pied C.R. : - un seul pied freine - arrêt sur 2m maxi</p> <p>3) FREINAGE 2 PIEDS PARALLELES BUT : s'arrêter en freinage 2 pieds parallèles C.R. : s'arrêter brusquement (1m) sans déséquilibre. Les deux pieds restent parallèles</p>	<p>1) COURBE EN PAS GLISSES BUT : réaliser 1 courbe sur 1/2 cercle (± 5 m de diamètre) C.R. : faire une courbe régulière en pas glissés -vers la gauche, - versla droite</p> <p>2) L'ESCARGOT BUT : réaliser un escargot en se laissant glisser, 2 pieds parallèles C.R. : faire une courbe régulièrement fermée, vers la gauche, vers la droite</p> <p>3) CERCLE EN PAS CROISES BUT : réaliser un cercle, en pas croisés C.R. : faire un cercle régulier, vers la gauche, vers la droite</p>

5 MARCHE ARRIERE	6 LA PATINETTE	7 TOURNER - SE RETOURNER	8 LE SAUT
<p>FAMILLE : Se propulser - Se déplacer CAPACITE : se déplacer en arrière</p>	<p>FAMILLE : Se propulser - Se déplacer CAPACITE : se propulser avec 1 seul pied</p>	<p>FAMILLE : Tourner - Se retourner CAPACITE:contourner/tourner/se retourner</p>	<p>FAMILLE : Enjamber - Sauter CAPACITE : enjamber/sautiller/sauter</p>
<p>1)  Marche arrière</p> <hr/> <p>2)  Glissé arrière</p> <hr/> <p>3)  Les "Citrons"</p>	<p>1)  Patinette avant</p> <hr/> <p>2)  Patinette arrière</p> <hr/> <p>3)  Patinette en "8"</p>	<p>1)  Serpentine</p> <hr/> <p>2)  Pirouette</p> <hr/> <p>3)  Retournement</p>	<p>1)  Sautillé pieds joints</p> <hr/> <p>2)  enjambée</p> <hr/> <p>3)  Saut ouvert</p>
<p>1) MARCHÉ ARRIERE BUT : marcher en arrière "comme je peux..." C.R. : se déplacer seul sur 3m</p> <p>2) GLISSE ARRIERE BUT : glisser en arrière en patinant C.R. : se déplacer de façon continue en glissant sur 5m</p> <p>3) CITRONS BUT: Les "bulles" en arrière, ou citrons", en glissant en arrière C.R. : réaliser 5 "bulles" régulièrement fermées, puis ouvertes</p> <p>* C.R. : Critère de réussite</p>	<p>1) PATINETTE AVANT BUT : réaliser un cercle en poussant toujours du même pied extérieur C.R. : réaliser un cercle régulier en choisissant le côté qui convient</p> <p>2) PATINETTE ARRIERE BUT : réaliser un cercle en poussant toujours du même pied extérieur, en glissé arrière C.R. : réaliser un cercle régulier en choisissant le côté qui convient</p> <p>3) PATINETTE EN "8" BUT : réaliser un "8" en poussant d'1 seul pied sur le 1er cercle puis avec l'autre pied sur le 2ème cercle C.R. : réaliser 1 "8" régulier sans rupture de rythme</p>	<p>1) SERPENTINE BUT : après élan glisser pieds joints en virant comme un serpent C.R. : dessin de "serpent" régulier sur 3m</p> <p>2) PIROUETTE BUT : arrêter, donner de l'élan avec un bras puis tourner sur place C.R. : réaliser un tour, en restant équilibré</p> <p>3) RETOURNEMENT BUT : glisser en avant, se retourner sur un pied, puis glisser en arrière C.R. : enchaîner avant, arrière, sans déséquilibre</p>	<p>1) SAUTILLE PIEDS JOINTS BUT : s'élancer et sauter 2 pieds ensemble C.R. : décoller les 2 pieds de la glace ensemble. Rester équilibré</p> <p>2) ENJAMBEE BUT : sauter appui sur 1 pied, se réceptionner sur 2 pieds C.R. : décoller de la glace, se réceptionner sur 2 pieds, équilibré</p> <p>3) SAUT OUVERT BUT : sauter pieds joints, en l'air séparer 1 pied vers l'avant, l'autre vers l'arrière, retomber sur 2 pieds joints C.R. : séparer les 2 pieds en l'air arriver sur 2 pieds, équilibré</p>