

Didactique de l'E.P.S. / Outils

Exemples de contenus d'ateliers pour la patinoire / Cycle 2

Laurent Massé / CPC EPS

Déroulement basique :

- Accueil
- Récupérer puis chausser les patins
- Mettre les casques (obligatoire)

Présentation de l'organisation :

La séance démarrera avec un temps d'échauffement et d'adaptation : 20 minutes

- ⇒ **Avant l'entrée**, dans la zone de son premier atelier, s'équilibrer et se baisser
- ⇒ **Entrée progressive** sur la patinoire, puis exercice commun sur la patinoire : s'équilibrer et se baisser
 - Se déplacer sur la glace en se tenant à la barrière.
 - Se déplacer sans se tenir à la barrière.
 - Apprendre à se relever seul : je m'assois, puis je me mets à genoux. Je pose un patin sur la glace et je me relève en m'appuyant des deux mains, le genou déjà relevé.

La patinoire pourra être divisée en 2 zones comportant chacune 4 ateliers, contenus identiques sur les 2 zones.
Chaque groupe passera sur 4 ateliers (20 min /ateliers).

Atelier 1

Effectifs max : 12 enfants

ENTREE - ECHAUFFEMENT (20 min)

- ⇒ **Avant l'entrée**, dans la zone de son premier atelier, s'équilibrer et se baisser
- ⇒ **Entrée progressive** sur la patinoire, puis exercice commun sur la patinoire : s'équilibrer et se baisser
 - Se déplacer sur la glace en se tenant à la barrière.
 - Se déplacer sans se tenir à la barrière.
 - Apprendre à se relever seul : je m'assois, puis je me mets à genoux. Je pose un patin sur la glace et je me relève en m'appuyant des deux mains, le genou déjà relevé.

Déplacement avec plot ou chaise (3 exercices possibles) :

Matériel : 4 grands plots/ ou chaises, 20 plots plats, 2 cerceaux

Constituer 2 groupes

- ❶ Slalomer entre les plots (parcours à installer au préalable) en poussant son plot (aide au déplacement), et revenir vers le point de départ.
- ❷ 1 groupe d'enfants en file indienne, 1 gendarme : 1 par 1, les enfants se déplacent jusqu'au gendarme, qui leur indique au dernier moment la direction à prendre avec son bras (gauche, droite) pour rejoindre la queue de la file.
- ❸ **Relais** : le premier de chaque équipe se déplace en poussant son plot jusqu'au cerceau, dont il fait le tour, pour revenir vers l'équipe en donnant son plot au suivant. (À faire sans plot pour les enfants à l'aise)

Atelier 2

Effectifs max : 12 enfants

ENTREE - ECHAUFFEMENT (20 min)

- ⇒ **Avant l'entrée**, dans la zone de son premier atelier, s'équilibrer et se baisser
- ⇒ **Entrée progressive** sur la patinoire, puis exercice commun sur la patinoire : s'équilibrer et se baisser
 - Se déplacer sur la glace en se tenant à la barrière.
 - Se déplacer sans se tenir à la barrière.
 - Apprendre à se relever seul : je m'assois, puis je me mets à genoux. Je pose un patin sur la glace et je me relève en m'appuyant des deux mains, le genou déjà relevé.

Se déplacer avec un cerceau - Jeu collectif :

Matériel : 10 cerceaux - 10 plots plats

① Se déplacer avec un cerceau

- ⇒ Se déplacer librement dans l'espace, 2 par 2 en tenant le cerceau.
- ⇒ Même consigne mais cette fois l'un derrière l'autre, puis échanger les rôles
- ⇒ Placer quelques cerceaux sur la glace : toujours par 2, en se tenant par la main, se déplacer librement entre les cerceaux / puis en suivant un parcours indiqué / puis passer le pieds dans un ou plusieurs cerceaux au cours du parcours

② Jeu collectif :

Placer autant de cerceaux et de chaises qu'il y a d'enfants, sur l'ensemble de l'espace.

Chaque enfant se promène ; au signal chacun doit se placer dans un cerceau. Recommencer plusieurs fois en enlevant 1 ou plusieurs cerceaux...

Atelier 3

Effectifs max : 12 enfants

ENTREE - ECHAUFFEMENT (20 min)

- ⇒ **Avant l'entrée**, dans la zone de son premier atelier, s'équilibrer et se baisser
- ⇒ **Entrée progressive** sur la patinoire, puis exercice commun sur la patinoire : s'équilibrer et se baisser
 - Se déplacer sur la glace en se tenant à la barrière.
 - Se déplacer sans se tenir à la barrière.
 - Apprendre à se relever seul : je m'assois, puis je me mets à genoux. Je pose un patin sur la glace et je me relève en m'appuyant des deux mains, le genou déjà relevé.

Jeu collectif - Parcours d'habileté

Matériel : 20 objets quelconques - 16 petits plots

① **Jeu des déménageurs** :

2 équipes - au signal, 1 par 1, chaque enfant patine pour aller récupérer 1 objet et le ramener dans son camp.

② **Le dernier mène** :

Par groupe de 6 à 8 qui patinent en file indienne menée par le premier. La dernière remonte toute la file pour se placer devant et mener à son tour la file.

③ **Slalom à 3 ou 4** :

Les enfants sont par équipes de 3 ou 4 : Le premier place 4 plots, le deuxième fait le slalom, et le troisième ramasse les plots. On change de rôle à chaque passage.

Atelier 4

Effectifs max : 12 enfants

ENTREE - ECHAUFFEMENT (20 min)

- ⇒ **Avant l'entrée**, dans la zone de son premier atelier, s'équilibrer et se baisser
- ⇒ **Entrée progressive** sur la patinoire, puis exercice commun sur la patinoire : s'équilibrer et se baisser
 - Se déplacer sur la glace en se tenant à la barrière.
 - Se déplacer sans se tenir à la barrière.
 - Apprendre à se relever seul : je m'assois, puis je me mets à genoux. Je pose un patin sur la glace et je me relève en m'appuyant des deux mains, le genou déjà relevé.

Jeux collectifs :

Matériel : 15 petits plots pour aider au déplacement

① 1, 2, 3 soleil :

Un joueur compte '1, 2, 3 soleil' en tournant le dos aux autres, qui pendant ce temps essaient de traverser le terrain (avec ou sans plot pour aider au déplacement) et de toucher la base de celui qui compte.

Ce dernier se retourne après le mot soleil et renvoie au départ ceux qui n'ont pas fait demi-tour sur eux-mêmes et ne se sont pas arrêtés.

② Les moutons siamois :

Les joueurs sont par paires, et se tiennent par une main.

✓ Ils ne peuvent en aucun cas se quitter. Si le loup (1 seul enfant) les touche, ils sont pétrifiés et joignent leurs mains pour faire un pont.

✓ Ils sont libérés lorsqu' un autre couple passe sous leur pont.