

Education physique / idées de jeux à la patinoire

Objectifs :

- Améliorer le patinage à travers les jeux. Augmenter l'équilibre sur la glace et le courage d'aller vite.
- Améliorer la tenue du corps, augmenter la confiance mutuelle.
- Exercer la capacité de réaction, la concentration et la vitesse. Renforcer la confiance, s'améliorer.

Échauffement 1 : La statue et le sculpteur



Par groupes de 2 (ou 3) : l'un des enfants est une statue, l'autre est le sculpteur qui le met dans la position qu'il veut. Une fois la statue terminée, la pousser jusqu'à sa place prévue. L'élève statue n'a pas le droit de bouger, même lors du déplacement.

Une fois toutes les statues en place, les sculpteurs visitent l'exposition et essaient de deviner ce que représente la statue (policier, militaire, joueur de hockey, statue de la liberté, animal,...).

Inverser les rôles et reformer une exposition / Changer les groupes.

Échauffement 2 : Feuille-caillou-ciseau

Poser 4 cônes au milieu de la glace en forme de grand rectangle

Par 2 à l'intérieur du rectangle, les élèves se tiennent face à face à plus 1m de distance

Ils disent la formule habituelle « feuille – caillou- ciseau » puis « 1-2-3 » et montrent le symbole choisi (la feuille bat le caillou, le caillou bat le ciseau et le ciseau bat la feuille). Celui qui a perdu doit s'enfuir hors du rectangle et faire un tour complet sans se faire rattraper par l'autre. Celui qui réussit à rattraper avant le tour complet gagne 1 point. Qui réussit à être le premier à 5 points ?



Jeu 1 : L'aquarium

Poser 4 cônes au milieu de la glace en forme de rectangle : c'est l'aquarium

Découvrir le jeu simplement avec l'activité suivante : la moitié des élèves (les garçons par ex.) sont dans l'aquarium, ce sont des poissons qui se promènent sans se toucher, sans s'arrêter.

L'autre moitié (les filles) fait plusieurs tours d'aquarium et observent les poissons. Puis on échange les groupes.

Jeu : Avec un seul groupe, introduire 1 ou 2 requins dans l'aquarium, celui qui se fait attraper doit faire 1 tour de piste avant de pouvoir revenir dedans. L'autre groupe est se repose contre la barrière. Après quelques minutes : Échange des groupes.

Jeu 2 : Curling humain

Marquer une ligne pour le lancer, puis marquer 3 lignes avec des cônes pour les points.

Le skip (lanceur) propulse la pierre (élève B en position accroupie) après quelques pas d'élan, l'élève B se laisse glisser jusqu'à l'arrêt sans bouger ni faire de pression avec les patins.

Si B atteint la 1^{ère} ligne de cône, il marque 1 point, la 2^{ème} ligne 2 pts... Faire s'affronter 2 ou 3 équipes à la fois, compter les points après que chaque élève est passé 2 fois skip et 2 fois pierre.

Organiser une finale avec les meilleures équipes ex-aequo.



Fin de leçon : libre

Laisser le matériel à disposition des élèves, ils sont libres d'organiser un jeu.

Ceux qui ne souhaitent pas faire de jeu se lancent un défi : tenter des pirouettes, patiner et faire une figure, apprendre à freiner, se donner la main et patiner à 2-3...

